

# marathon4you.de

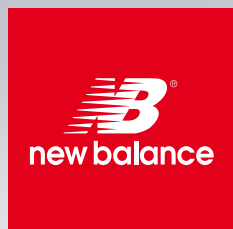
Ausgabe 2/2007 • Jahrgang 1

**Marathon und Reisen:**  
Große Vorberichte zu  
Marrakech, Zypern,  
Malta und Antalya

**Marathon des Jahres:**  
Start zum großen  
Voting mit vielen  
Preisen

**Start ins Frühjahr  
2008:** Terminübersicht  
und viele Vorberichte,  
z.B. Zürich, Leipzig,  
Luxemburg





# DER NEW BALANCE 1061

DEIN LAUFSCHUH AUS DER **NB<sup>x</sup>** SERIE



**ABZORB** IST RUNNING / **ABZORB** IST DÄMPFUNG /  
**ABZORB** IST DEIN PERFEKTES LAUFGEFÜHL



WEITERE INFOS ZU NEW BALANCE UND UNSEREN PRODUKTEN UNTER [WWW.NEWBALANCE.DE](http://WWW.NEWBALANCE.DE)



# Inhalt

<b>Lebenslauf</b>	
Dankbar für jeden Tag	4
<b>Dezember 2007</b>	
Advent Waldmarathon Bad Arolsen Ohne Tamtam	6
<b>Januar 2008</b>	
Berliner Team-Marathon Der Star ist das Team	8
Marrakech Marathon Gehört in jede Sammlung	10
<b>Februar 2008</b>	
BMW Malta Marathon Reif für die Insel?	12
<b>März 2008</b>	
Cyprus Marathon „Always left“	14
<b>März 2008</b>	
Antalya Marathon Marathon bei Freunden	18
<b>April 2008</b>	
Freiburg Marathon Auf gut badisch	20
Bonner Trimaker	23
Zürich-Marathon „Hot Spot“ der Marathonszene	24
Leipziger Marathon Stadt- und Laufgeschichte	26
<b>Mai 2008</b>	
ING europe-marathon luxembourg Unvergessliches Ambiente und brasilianische Rhythmen	30
TUfly Marathon Hannover Lauf-Festival in Hannover	32
Karstadt Marathon Comeback geglückt	34
<b>Juni 2008</b>	
Potsdamer Schlösser-Marathon Beim Alten Fritz	38
<b>Marathon des Jahres 2007</b>	
Leser-Voting mit vielen Preisen	41
<b>Veranstaltungshinweise ab Seite</b>	<b>44</b>
<b>Impressum</b>	<b>49</b>

Titelbild: Antalya Marathon, Norbert Wilhelmi  
www.event-buch.de

# Das Bessere ist der Feind des Guten



Klaus Duwe

liebe Leserinnen und Leser.

Neben 1000 Meldungen und ebenso vielen Links zu aktuellen Mitteilungen auf anderen Seiten gibt es bei marathon4you.de inzwischen mehr als 500 Laufberichte mit über 15 000 Bildern zu Marathonveranstaltungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Alle Berichte stammen aus der Feder von Läufern wie dir und mir, alle haben sie aktiv an dem jeweiligen Marathon teilgenommen und neben dem anstrengenden Lauf fotografiert und Eindrücke gesammelt und dafür auf eine bessere Zeit und Platzierung verzichtet. Ihnen sei an dieser Stelle ganz besonders gedankt.

Bei so viel Erfolg und Zuspruch könnte man sich ja selbstzufrieden zurücklehnen und genießen. Aber Stillstand ist Rückschritt, habe ich einmal gelernt. Sportler wissen was schwerer ist: erfolgreich werden oder auf Dauer bleiben. Gleiches gilt für Unternehmer, Manager oder Laufveranstalter. Warum gibt dir Erdinger im Marathonziel einen aus, sie sind doch schon die größte Weißbierbrauerei? Wozu wirbt eigentlich der Berlin Marathon noch, sie haben doch das größte Starterfeld und sind jedes Jahr ausgebucht? Die Antwort ist klar: Sie wollen bleiben, was sie sind – erfolgreich, Marktführer.

Einem Leser, der den neuen Look von marathon4you.de zwar ausdrücklich lobte, aber den Relaunch nicht für erforderlich hielt, habe ich geantwortet: „Wenn eine Überarbeitung erst einmal notwendig ist, ist es zu spät. Das Bessere ist der Feind des Guten. Wer aufhört an sich zu arbeiten und für sich zu werben, hat das Nachsehen – wenn nicht morgen, dann übermorgen.“

Ende des Jahres wählen unsere Leserinnen und Leser zum dritten Mal den Marathon des Jahres. Wieder werden un-

ter den Einsendern wertvolle Preise verlost, darunter eine Flugreise nach Antalya mit Teilnahme am Marathon. Kritiker meinen ja, man könnte sich solche Votings sparen, es würden ja doch immer die „Großen“ gewinnen. Das stimmt aber nicht, denn Gewinner ist der, der von euch die meisten Stimmen bekommt. Außerdem gibt es dank der Regional- und Sonderwertungen (Newcomer, Bergmarathon) nicht nur einen, sondern viele Gewinner.

Breitensportler und Hobbyläufer sehen das noch einmal anders. Es geht nicht nur um den Sieg. Mitmachen, dabei sein, Spaß haben, das ist wichtig. Sonst könnten sie sich einen Marathon sparen, aufs Treppchen schaffen sie es nämlich nie. Gut für die Veranstalter, dass sie trotzdem laufen, sonst hätten die nämlich Eliterennen mit 50 statt mit 1000 Teilnehmern. Ist eigentlich schon einmal jemand auf die Idee gekommen, die Bundesliga ausfallen zu lassen, weil die Bayern am Ende sowieso wieder vorne sind?

Bis bald, auf marathon4you.de oder auf der Strecke!

Euer Klaus Duwe

## 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)

# Dankbar für jeden Tag

## Wolfgang Schwabe: leben und laufen mit Leukämie

**W**olfgang Schwabe ist ein Phänomen. Nicht nur, dass er Marathons sammelt wie andere Briefmarken oder Bierdeckel, er macht dies, obwohl er Leukämie hat und nach der ersten Prognose der Ärzte längst tot sein sollte. Stattdessen feierte Wolfgang im letzten Jahr Jubiläum: 10 Jahre Leukämie. „Jawohl, ich sehe darin einen Anlass zum Feiern“, sagt er in einem Gespräch. „Im Dezember 1995 wurde bei mir Leukämie (CML) diagnostiziert, eine chronische Art, die in akute Leukämie übergehen kann. Wenn das passiert, ist das meistens tödlich.“

„Mit dieser Diagnose war an Laufen nicht mehr zu denken“, erzählt Wolfgang weiter. „23 Mal war ich bis dahin Marathon oder mehr gelaufen. Ich war ganz gut unterwegs, 6 Mal insgesamt war ich unter 3 Stunden geblieben, meine Bestzeit betrug 2:51 Stunden.“

### Noch 4 Jahre zu leben?

Viel schlimmer als der Schlusstrich unter die Läuferkarriere war allerdings die Prognose, dass der damals 41-Jährige nur noch 4 Jahre zu leben hätte. Trotzdem nahm Wolfgang mit dem engagierten Ärzteteam der MHH Hannover den Kampf gegen die Krankheit auf. Eine Eigenstammzelltherapie sollte helfen.

„Nach einer ersten Chemotherapie wurden mir die Stammzellen entnommen. Bei der zweiten, hoch dosierten Chemo zwei Monate später verlor ich dann meine Haare. Während der nächsten sechs Wochen in der Klinik bekam ich dann auch meine zuvor tief gefrorenen und jetzt frisch aufbereiteten Stammzellen wieder“, erzählt Wolfgang ganz gelassen und ich kann nur erahnen, welchen Belastungen er zu jener Zeit ausgesetzt gewesen sein muss. Das Wunder geschah. Nach kurzer Zeit besserten sich die Blutwerte und Wolfgang konnte 1996 die Klinik verlassen. Dreimal



wöchentlich spritzte er sich Interferon und obwohl er sehr geschwächt war, kramte er seine Laufschuhe hervor. Allerdings war an schnelles Laufen mit den Blutwerten nicht zu denken. Aber langsames Traben war ihm möglich und er nahm dies als Geschenk dankbar an.

### Laufen als Therapie

Natürlich dauerte es nicht lange, und dem ehrgeizigen Ex-Marathonläufer eröffneten sich durch fleißiges Training neue Möglichkeiten. Nach einem halben Jahr absolvierte er einen 10 km-Volkslauf in 52 Minuten. Die Haare waren nachgewachsen und Wolfgang voller Lebensfreude und Tatendrang. Noch im gleichen Jahr lief er den ersten Halbmarathon in seinem „neuen Leben“ in sage und schreibe 1:44:49 Stunden.

Dann das Jahr 1998. Wieder testet sich Wolfgang bei einem 10er und einem „Halben“. Dann wollte er mehr. Der 30 km-Lauf in Dassel im Solling stand auf der Terminliste. „2:01 Stunden war ich dort einmal gelaufen“, erzählt er. „Daran war natürlich nicht zu denken. Aber die 2:48 Stunden, die jetzt schaffte, gaben mir dann mächtig Auftrieb.“

Jetzt wusste Wolfgang, dass da noch mehr drin war. Unermüdlich drehte er seine Runden. In Hasede, einem kleinen Ort in der Nähe seiner Wohnung, wollte

er seinen ersten Marathon mit der Krankheit laufen. Die Vorbereitungen liefen gut und er konnte es kaum abwarten.

### Das Marathon-Comeback ...

Schließlich verlegte er sein Comeback und trat bereits eine Woche eher als geplant zum Marathon in Gettorf (Schleswig-Holstein) an. Das zweite Wunder aus Sicht des Wolfgang Schwabe geschah: „Mit dicken Tränen in den Augen lief ich nach 4:23 Stunden ins Ziel. Jetzt

endlich hatte mich das Leben wieder.“

Damit nicht genug. Eine Woche später lief er trotzdem in Hasede, schaffte großartige 4:05 Stunden und war restlos glücklich. Im zweiten Halbjahr 1998 finishte er bei weiteren 9 Marathonläufen. Die monatlichen Blutuntersuchungen ergaben gute Werte und die Ergebnisse der jährlichen Knochenmarksentnahmen verbesserten sich von Mal zu Mal. „Offensichtlich erfüllte ich mit dem Laufen genau die Erfordernisse für die Krebstherapie von Manfred von Ardenne, die, ganz einfach gesagt, auf thermische Überhitzung von innen als begleitendes Mittel zur Krebsbekämpfung setzt“, mutmaßt Wolfgang und setzt sich neue sportliche Ziele.

„1999, als die vier Jahre vorbei waren, die man mir noch zu leben gab, trat ich als Anwärter in den 100 Marathon Club ein. Ich wollte die 100 schaffen.“ Entschlossenheit liegt in den Worten, als Wolfgang das erzählt. Nach der Diagnose damals wollte er nur eins: das Jahr 2000 erleben. Jetzt war er sogar wieder am Laufen. Und wie: 15 Marathons und 1 Ultra 1999, 18 Marathons und 1 Ultra 2000 und im Jahr darauf 20 Marathons und 2 Ultras.

### ... und dann der 100er in Biel

Dann 2002, die Blutwerte hatten sich nicht weiter verschlechtert, das dritte Wunder:



im Mai lief er in Hannover mit der Startnummer 100 seinen 100. Marathon. Er war aktives Mitglied im Club der 100er. Alle Läufer wissen es: wer so am Laufen ist, ist nicht aufzuhalten. Und Wolfgang schon gar nicht. Mit dem Zieleinlauf nach 13.38 Stunden beim 100 km-Lauf in Biel erfüllte sich Wolfgang noch im gleichen Jahr einen weiteren Traum.

Im Oktober 2004 konnte Wolfgang endlich mit den Spritzen aufhören und auf ein neues Medikament in Tablettenform (Glivec) umsteigen. Ein echter Fortschritt und eine erhebliche Erleichterung für ihn, der eigentlich nach seinem 100. Marathon kürzer treten wollte. Wer kann das schon freiwillig? Wolfgang, dem ein zweites Leben geschenkt wurde, eines, das viel besser war, als er es sich jemals vorstellen konnte,

jedenfalls nicht. Jahr für Jahr kommt er auf seine 20 – 25 Marathons.

„Jeder Lauf hat seine Geschichte, ich lerne Land und Leute kennen. Es ist wohl auch eine Sucht geworden, im positiven Sinne“, erzählt Wolfgang weiter. „Viele Läufe bleiben in ganz besonderer Erinnerung. Mein 150ster in Vancouver zum Beispiel, der Marathon durch das Wattenmeer in Dänemark, die Marathons in Madrid und Barcelona, Wien und Prag. Nicht zu vergessen meine Favoriten in Italien: Mailand, Rom, Livorno und Pisa“. Inzwischen hat Wolfgang über 200 gefinishte Marathons und Ultras in seiner Liste.

#### Danke, Kerstin

Zum Abschluss will Wolfgang unbedingt noch etwas loswerden: „Ich möch-

te allen danken, die mir geholfen haben in den ganzen Jahren. Vor allem meiner Freundin Kerstin, meinen Arbeitskollegen, meinem Hausarzt und den Ärzten in der MHH Hannover. Und meinem Laufkumpel Heiner, der mich zu vielen Läufen mitgenommen hat und mir auch ab und zu beim Zieleinlauf den Vortritt lässt. Und ich möchte Mut machen. Im Sport sind es oft kleine Verletzungen, die uns zurückwerfen und entmutigen und unseren Geduldsfaden zum Reißen bringen. Im Beruf und in der Familie machen wir aus Schwierigkeiten schier unlösbare Probleme. Existenzängste rauben uns die letzte Lebensqualität. Ich habe mich mit meiner Krankheit arrangiert, freue mich am Leben und bin dankbar für jeden Tag, dessen Morgen ich erlebe“.



**Nur 39,- € bis zum 31.10.07!**

**METRO Group Marathon Düsseldorf**

**SPORT**

**Basica®**

**Basisches Mineralgetränk**

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






**METRO Group**  
Marathon Düsseldorf

**SCHNELL,  
SCHNELLER,  
DÜSSELDORF**

**4. Mai 2008**



1. Dezember 2007 Advent Waldmarathon Bad Arolsen

# Ohne Tamtam

Trotzdem ein Wochenende mit allem Drum und Dran



Start am Twistesee

**„Bei uns gibt es kein Tamtam, wir brauchen die Leute auf der Strecke“, sagt Heinrich Kuhaupt und erklärt so die Philosophie des Arolsener Advent Waldmarathon. Der Organisationschef ist ein Urgestein der deutschen Marathon-szene. 2:28 Stunden ist seine Marathonbestzeit, mit 50 lief er noch einmal unter 2:30, dann gab er die Zeitenjagd auf.**

**D**ass einer wie er einen Marathonlauf initiiert und nun schon so lange verantwortlich organisiert, bei dem es, wie er selbst nicht nachlässt zu betonen, „nicht um Bestzeiten geht, sondern um das Laufen an sich, um das Erlebnis in der Natur und um die Begegnung mit Gleichgesinnten“, ist ihm hoch anzurechnen. Leute wie er und Klaus Banka, zu dem es

mit seinem Schwarzwald-Marathon viele Parallelen gibt, sind selten geworden.

Die Läuferinnen und Läufer spüren das. Wo sonst ist fast die ganze Läufer-schar eine Stunde vor dem Start in einer Halle versammelt, um zu hören, was der „Chef“ zu sagen hat? Viele hören es schon zum soundsovielten Mal: „In Arolsen steht Marathon drauf, und es ist auch Marathon

drin.“ „Teilt euch die Kräfte ein, wir haben hier keine flache Betonpiste.“ „Wenn der Heinrich fertig ist, wird gelaufen – und dann ist Weihnachten,“, sagt einer im Saal, der wie immer hier in Bad Arolsen das Marathonjahr abschließt.

„Ohne Tamtam“ heißt in Arolsen auch, es gibt kein Rahmenprogramm. Seine Startnummer kann man sich am Freitag (15.00 bis 21.00 Uhr) in der Twisteseehalle in Wetterburg abholen. Davon machen so viele nicht Gebrauch, denn der Start ist am Samstag um 11.00 Uhr und wer nicht hunderte Kilometer Anfahrt hat, reist am Lauftag an.



Dabei gibt es gute Gründe, gleich ein ganzes Wochenende in Bad Arolsen zu verbringen. Der traditionelle Weihnachtsmarkt auf dem Kirchplatz gilt als einer der schönsten im weiten Umkreis. Bekannt ist die Barockstadt aber durch das 1713-1728 erbaute Schloss der Fürsten von Waldeck-Pyrmont. Gleich neben dem Schloss befindet sich das Welcome Hotel Bad Arolsen, das aus den aufwendig restaurierten historischen Nebengebäuden besteht, die mit einem atriumförmigen Anbau kombiniert wurden. Jedes Jahr zum Advent Waldmarathon bietet das Hotel ein Sonderarrangement mit Übernachtung inklusive Frühstücks- und Abendbuffet und Nutzung des Wellnessbereiches (Lagunenbad, Sauna, Dampfbad, Whirlpool & Solarium) an.

### Prozession zum Twistesee

Nach Heinrichs Ansprache geht's wie in einer Prozession hinunter zum Twistesee, wo auf dem Damm gestartet wird. Pünktlich um 11.00 Uhr werden die ungefähr 550 Läuferinnen und Läufer losgelassen. Es geht auf dem schmalen, geteerten Radweg am See entlang, wo sich tatsächlich auch ein paar Zuschauer (es werden die Laufbegleiter/innen sein) aufgestellt haben. Es gibt keinerlei Gedränge, man nimmt Rücksicht und man hat Zeit. Die Sollzeit beträgt 5 1/2 Stunden. Die Zwischenzeit bei Kilometer 3 wird nach Arolsener Art nicht digital, sondern verbal von einem Streckenposten bekannt gemacht. Gleich darauf kommt am Biergarten die erste kleine Steigung hinauf zur B 450, wo man nach einer scharfen Linkskurve auf einem dick mit Laub bedeckten Waldweg oberhalb des Sees in entgegengesetzter Richtung läuft. Dass der Weg leicht ansteigt, nimmt man jetzt am Anfang des Rennens kaum wahr. Die kahlen Bäume geben den Blick links auf den See und auf Wetterburg frei.

### Wasserkunst in Landau

Nach sieben Kilometern kommt die erste Getränkestelle mit Wasser und ange-wärmtem Tee und Iso. Von hier geht es in südlicher Richtung auf einem recht bequemen Weg, der zwar nie ganz eben ist, aber auch keine gravierenden „Unebenheiten“ hat. Wald, Felder und Wiesen wechseln sich ab. Vier Kilometer weiter laufen wir dann direkt auf das 1.100 Einwohner zählende Bergstädtchen Landau zu, von dem es Interessantes zu erzählen gibt.

Landau liegt auf einem 65 m hohen Berg, auf dem es früher keine Brunnen mit ausreichender Wassermenge gab. Die Bewohner mussten mit Kübeln und Eimern mühsam das Wasser nach oben tragen, bis 1535 eine von einem Fritzlarer Schmied erbaute Trinkwasserförderanlage in Betrieb genommen werden konnte. Damit wurde das Quellwasser mit durch ein Mühlrad angetriebenen Pumpen durch Holzrohre zu einem Kump (so nannte man öffentliche Wasserstellen) auf dem Marktplatz geleitet. Bis 1981 erfüllte die Anlage, allerdings ergänzt durch Elektropumpen, ihren Zweck. Als „Landauer Wasserkunst“ ist das technische Meisterwerk noch heute voll in Funktion zu besichtigen.

Vor dem Ort warten einige Zuschauer und aufmerksame Streckenposten weisen die Läufer rechts auf die Verkehrsstraße Richtung Volkhardinghausen, der man ungefähr einen halben Kilometer folgt. Dann geht es links auf einem ziemlich steilen Weg ein paar hundert Meter bergauf. Die folgenden Kilometer verlaufen sehr abwechslungsreich im ständigen Wechsel von Auf und Ab mit einigen flachen Abschnitten im Wald.

### Nussecken und Weihnachtsgebäck

Bei der Halbdistanz ist die dritte Verpflegungsstelle eingerichtet, wo es auch Bananen und verschiedenes Gebäck gibt.

Favorit bei vielen Läufern sind die Nuss-ecken, aber auch das Weihnachtsgebäck („Nicht vom letzten Jahr“, wird ausdrücklich versichert) ist lecker.

Zwischen km 28 und 31 kommt es zu einem lang gezogenen Anstieg, nicht steil, aber nach Zweidrittel der Strecke spürt man es deutlich in den Beinen. Danach geht es meist abwärts. Wer seine Kräfte eingeteilt hat, lässt es rollen, wer nicht so gut im Haushalten ist, ist am Schimpfen: „Scheiß Abwärtslaufen.“ Bei km 34 an der Waldschmiede in Volkhardinghausen stehen ein paar Zuschauer, der Sprecher stellt die Läuferinnen und Läufer vor und die engagierten Helfer an der Verpflegungsstelle halten Getränke und Gebäck bereit.

Bis Braunsen (km 37), wo es noch einmal Getränke gibt, geht es abwärts, die letzten Kilometer läuft man dann fast eben dem Flüsschen und dann dem See entlang bis ins Ziel. Für die Finisher stehen Getränke und eine Kiste Äpfel (aus Kuhaupt Garten?) bereit. Meist wartet der Chef persönlich auf den letzten Finisher, dann nimmt er in der Halle die stimmungsvolle Siegerehrung vor – für viele ist jetzt schon Weihnachten. ♦

## Advent Waldmarathon

Datum: 1. Dezember 2007



Heinrich Kuhaupt  
Postfach 1575  
34445 Bad Arolsen

Tel: +49 5691 3795

[www.advent-waldmarathon-arolsen.de](http://www.advent-waldmarathon-arolsen.de)



Heinrich Kuhaupt



Bild: Foto Team Müller



Begegnungsstrecke

19. Januar 2008: Berliner Team-Marathon

# Der Star ist das Team

## Der kleine Marathon in der großen Stadt



Gute-Laune-Lauf im Plänterwald

Meine Vorurteile gegen Rundenrennen habe ich längst abgelegt, dafür bin ich jetzt ein Freund solcher Marathonläufe „auf kleinem Raum“. Okay, 5 Kilometer sollte eine Runde schon haben. Der Berliner Team-Marathon erfüllt meine interne Mindestanforderung und überrascht mit vielen „Extras“. Da sind als Erstes die Spielregeln. Es gewinnt nämlich nicht unbedingt der Erste, der durchs Ziel rennt. Für eine Platzierung in der Ergebnisliste ist zunächst einmal Voraussetzung, dass alle 3 Läuferinnen und/oder Läufer eines Teams die Strecke gemeinsam absolvieren. Die Zeit des Langsamsten des Teams entscheidet dann über den Rang.

Obwohl vom großen SCC veranstaltet, ist der Berliner Team-Marathon das geblieben, was er schon zu DDR-Zeiten war: eine kleine, familiäre, liebevoll und perfekt organisierte Veranstaltung. Den Charme dieser Zeit versprüht auch das „Veranstaltungszentrum“ in der Amelia Earhart Oberschule in der Köpenicker Landstraße (Bezirk Treptow-Köpenick). Der ausgehängten Starterliste entnimmt man seine Startnummer, die man dann am Tisch gegenüber in dreifacher Ausfertigung ausgehändigt bekommt. In einem Nebenraum gibt es Frühstück, Getränke und Imbisse zu Preisen, da muss man schon zweimal hinsehen. Beispiele gefällig? 0,4 l Mineralwasser 0,30 €, Kuchen

(selbst gebacken) 0,20 € und Bockwurst mit Kartoffelsalat (mmh!) 2,00 €.

„Noch jemand da für 4:30?“, ruft Roland Winkler in den Raum. Der umtriebige Organisationschef stellt aus den kurz entschlossen angereisten Läuferinnen und Läufern neue Teams zusammen. Einzelläufer sind nämlich nicht zugelassen.

### Das Oldie- und Extreme-Team

Das Problem haben wir nicht, wir sind gleich mit zwei Teams am Start: Angelika Abel, Eberhard Ostertag und ich bilden Team 1. Obwohl Angelika den Altersschnitt erheblich drückt, kommen wir in die Sonderwertung „über 150 Jahre“ und nennen uns intern „Oldie-Team“.

Klaus Neumann, Karlheinz Kobus und Marcel Heinig bilden Team 2, intern „Extreme-Team“. Was die drei mittlerweile abgehakt haben, ist nämlich anders nicht zu bezeichnen: Klaus unter anderem den Deutschlandlauf und den Spartathlon, Karlheinz den Spartathlon, Badwater und Australia Foot-Race und gerade im letzten Jahr hat Marcel den 10-fachen Ironman bestanden.

Die Laufstrecke des Berliner Team-Marathon ist im Plänterwald, der in ein paar

### Berliner Team-Marathon

Datum: 19. Januar 2008



Kontakt:

SCC Berlin, Roland Winkler  
Oberfeldstraße 157 a 12683 Berlin

Tel.: +49 30 5614405

sportfreund. winkler@web.de



Gehminuten erreicht wird, in der Kiehnwerder Allee. Der Startplatz liegt einen Steinwurf vom Spreeufer entfernt. 61 Teams mit zusammen 183 Läuferinnen und Läufern bilden ein überschaubares Starterfeld. Das Thermometer zeigt frühlingshafte 11 Grad, Wind geht kaum, die Bedingungen sind also prächtig. Genau so ist auch die Stimmung, mir scheint, jeder kennt jeden.

Pünktlich um 12.00 Uhr fällt der Startschuss und los geht es auf die erste von 8 ½ Runden auf dem 5-km-Kurs. Wir halten uns aus allen Positionskämpfen raus und bilden mit dem Team Heike Pawzik, Ruth Jäger, Irmgard Eggert (alles bekannte Ultraläuferinnen) ein attraktives Schlusslicht.

### Die Reste vom Kulturpark Plänterwald

Nach knapp einem Kilometer sind wir am 45 Meter hohen Riesenrad des 1969 eröffneten „Kulturparks Plänterwald“, der mit seiner Ansammlung von Fahrgeschäften und Buden nichts anderes war, als eine „ständig geöffnete Kirmes“. Weil es aber der einzige Vergnügungspark der DDR war, kamen jährlich bis zu 1,7 Mio. Menschen hierher. Nach der Wende ließ das Interesse der Bevölkerung an dem Park an der Spree kaum nach. Erst als „Besser-Wessis“ das Konzept änderten, mit Senatsbürgschaften zig Millionen in Achterbahnen, Wildwasserbahnen, Showbühnen und Westerndörfer investierten und die Preise kräftig anhoben, ging es mit dem dann Spreepark genannten Freizeitbetrieb bergab und 2001 kam es zur Insolvenz.

Wir lassen das Elend hinter uns und laufen auf den Kontrollposten von Doris und Bernd Lippmann zu. Mit flotten Sprüchen übertönt Bernd noch die laute Musik, die aus seinem Kombi dringt. Doris checkt die Vollzähligkeit der Teams

und hakt sie auf einer Liste ab. Rechts geht es auf einen etwas schmalen Waldweg, den fleißige Helfer allen Ernstes perfekt sauber gefegt haben. Kein Ästchen und kein Blatt liegt auf dem Weg. Gleich wird es etwas matschig, aber auch das soll nach dem Willen der Helfer so nicht bleiben. Mit Schaufeln sind sie dabei, das Schlimmste beiseitezuräumen.

### Willkommen am Kap der Guten Hoffnung

Links sehen wir durch die letzten Baumreihen des Waldes das 1909 erbaute Treptower Rathaus und an der Zufahrtstraße zum Spreepark schallt uns ein „herzlich willkommen am Kap der Guten Hoffnung“ entgegen. Gleich erreichen wir eine kleine Hafenanlage, wo vor der „Insel der Jugend“ sofort der „Klipper“ auffällt. Das festliegende Restaurantschiff kann in seinem ehemaligen Frachtraum und dem Roof (Wohnbereich der Schiffer) bis zu 90 Gäste unterbringen.

Wir laufen jetzt direkt am Spreeufer entlang und sehen links, ganz weit hinter dem Rummelsburger See, den Fernsehturm. Der dicke Rauch aus dem Schornstein des Zementwerkes am anderen Spreeufer lässt auf eine gute Bautätigkeit in der Hauptstadt schließen. Nicht ganz so erfreulich sieht es auf der anderen Seite der Laufstrecke aus, wo die Reste des Vergnügungsparks vor sich hin gammeln.

Das „Eierhäuschen“ hat auch schon bessere Zeiten gesehen. Ende des 19. Jahrhunderts war es ein beliebtes Ausflugslokal und Schauplatz eines Kapitels in Theodor Fontanes „Der Stechlin“. Wie es zu dem Namen kam? Es gibt gleich zwei Theorien: Nach der ersten soll der Wächter der Anlage nebenbei Eier an die Spreeschiffer verkauft haben. Die zweite besagt, dass es bei einem örtlichen Ruderwett-



Kulturpark Plänterwald

bewerb als Preis einen Schock Eier (1 Schock = 5 Dutzend) zu gewinnen gab.

Gleich sind wir auf Höhe des Startplatzes und werden von ein paar Zuschauern lautstark empfangen. In der Rechtskurve zur Kiehnwerder Allee ist die einzige Verpflegungsstelle (mehr braucht kein Mensch) eingerichtet. Warmes und kaltes Wasser, Tee, Gebäck, Bananen und Schleim sind im Angebot. Zweihundert Meter weiter ist nach 32 Minuten die erste Runde dann zu Ende.

Mindestens zwei Teams sind immer in Sichtweite, unter ihnen auch das von Horst Preisler (läuft demnächst in Hamburg seinen 1.500. Marathon). Selten kann ich beim Tempo des 72-Jährigen mithalten. Heute passt es, weil er sich in den Dienst des Teams stellt.

### Oldies treffen Gruftis

Auf zusammen 197 Jahre bringen es die Cottbuser Parkläufer Bodo, Rolf und Günther. „Im nächsten Jahr sind wir zusammen 200, da sind wir wieder dabei“, kündigen sie an. Weil der Name „Oldie-Team“ schon von uns belegt ist, nenne ich sie „Grufti-Team“ und habe die Lacher auf meiner Seite.

Die nächsten Runden vergehen wie im Flug. Dann, bei der sechsten Runde bekommt die Begeisterung einen Dämpfer. Die Beine tun weh, es wird düster, der Marathon beginnt. Trotzdem ziehen wir unser Tempo ziemlich gleichmäßig durch und überholen ein Team nach dem anderen.

Endlich, Runde acht. Noch einmal werden wir von Bernd und Doris mit fetziger Musik begrüßt und gleich wieder

Fortsetzung auf Seite 41

27. Januar 2008 : Marrakech Marathon

# Gehört in jede Sammlung



Marrakech liegt im Südwesten Marokkos am Fuße des Hohen Atlas und zählt neben Meknes, Fes und Rabat zu den Königsstädten. Die 1062 gegründete und heute über 800.000 Einwohner zählende Stadt ist reich an Sehenswürdigkeiten und Attraktionen, allen voran die Koutoubia-Moschee aus dem Jahre 1162 und der Platz der Geköpften (Djemaa el Fna).

**D**er Marathon in Marrakech findet bereits zum 19. Mal statt. Laut Veranstalter machen insgesamt 5.000 Teilnehmer bei den verschiedenen Läufen mit. Im letzten Jahr wurden alleine beim Marathon (486) und Halbmarathon (1.550) über 2.000 Finisher gezählt. Hier meine Eindrücke:

Nach knapp vier Stunden Flugzeit ist man von Frankfurt über Casablanca in Marrakech und damit in einer anderen Welt. „Willkommen in Marokko,“ emp-

fängt mich Aziz Khamel, einst erfolgreicher Mittelstreckler (Olympiateilnehmer und mehrfacher marokkanischer Meister) und heute Lauf- und Tennistrainer in der Schweiz. Er hat sich ein altes Haus in der Medina (Altstadt) von Marrakech gekauft und zu einem Riad (Gasthaus) umgebaut, wie es fast schon zur Mode geworden ist.

20 Minuten dauert die nächtliche Fahrt vom Flughafen in die Stadt. Der Taxifahrer zwingt seinen alten Daimler durch enge,

## Marrakech Marathon

Datum: 27. Januar 2008



Veranstaltungsort: Marrakech, Marokko

[www.marathon-marrakech.com](http://www.marathon-marrakech.com)

Flugverbindungen:  
Royal Air Maroc fliegt täglich von Frankfurt nach Marrakech und bis viermal pro Woche ab Düsseldorf via Casablanca.

Weitere Infos :  
Tel: 069-92001461, Fax: 069-92001460



belebte Gassen bis es an einem kleinen Platz in der Nähe einer unscheinbaren Moschee nicht mehr weiter geht. Von hier geht es zu Fuß durch noch viel schmalere Sträßchen, in denen man kaum noch zu zweit nebeneinander gehen kann. Die Häuser sind so dicht aneinander gebaut, dass sie von außen wie eine einzige Mauer wirken.

Die schwere Holztür öffnet sich und ich stehe auf alten Keramikplatten in einem hell erleuchteten Innenhof. An der Wand ist ein großer Brunnen. Kleine Zitronen- und Orangenbäumchen schmücken den Raum. Über eine Steintreppe kommt man in die zweite Etage, wo weitere Zimmer eingerichtet sind und bequeme Polster zum Verweilen einladen. Auf der Dachterrasse schließlich gibt es sogar ein Hammam (Dampfbad).

### „Marrakech ist Marokko ...“

„... und der Platz Djemaa el Fna ist Marrakech“, erklärt mir Aziz. Der Platz der Geköpften (so die Übersetzung) liegt unweit der Koutoubia-Moschee aus dem 12. Jahrhundert, eines der Wahrzeichen der 800.000 Einwohner-Stadt und Vorbild für viele danach errichteten Moscheen.

Ab dem Nachmittag füllt sich der riesige Platz. Händler bieten auf bunten Wagen Datteln und Feigen, Orangen und Oliven in allen möglichen Varianten an. Musiker und Akrobaten zeigen ihr Können und um Geschichtenerzähler und Wahrsager bilden sich kleinere und große Kreise, je nach dem wie spannend oder geheim die Botschaften der Männer sind. Der fremde, eigenartige Klang der Flöten der Schlangenbeschwörer erfüllt den Platz..

Um 17 Uhr wechselt die Szenerie. Die Gaukler verlassen den Platz, auf dem jetzt Bewirtschaftungsstände aufgebaut werden, die dann bis weit in die Nacht geöffnet sind. Da gibt es nichts, was es nicht gibt und manches soll für empfindliche mitteleuropäische Männer überhaupt nicht verträglich sein.

### Die Altstadt und die Souks

Einen Rundgang durch die Altstadt und die Souks (Handwerkerbereich), die hier größer als anderswo in Marokko sind, gehört unbedingt ins Programm. Die meist einstöckigen Häuser in diesem Viertel haben zur Straße hin ein großes Tor, das den Blick und den Zugang zur jeweiligen Werkstatt ermöglicht. Jede „Branche“ hat ihren Bezirk: die Gerber, die Schlosser, die Schmiede und Schreiner, Töpfer, Färber usw.



Platz der Gehenkten



### Endlich Marathon

Als Sportler weiß Aziz natürlich, wie einem am Wettkampftag zumute ist. Er bestellt das Frühstück auf 6.00 Uhr und lässt mich mit meiner Nervosität alleine. Ich probiere wieder alle Marmeladen durch und den würzigen Honig. Um 8.30 Uhr ist der Start, eine Stunde vorher brechen wir auf. Die Startunterlagen haben wir tags zuvor auf der kleinen Messe Am Place du Harti abgeholt. Vom Platz Djemaa el Fna gehen wir auf die Koutoubia-Moschee zu

und sind von hier in 20 Minuten auf dem Startgelände auf der Avenue Mohammed VI, die praktisch direkt auf die Moschee zu führt. Vor dem Start herrscht große Begeisterung sowohl bei den Aktiven, als auch bei den Zuschauern. Viele erstklassige Hotels haben sich in dieser Gegend angesiedelt, zur Straße hin sind gepflegte Gärten angelegt.

Das Läuferfeld ist noch bunter als sonst und exotischer sowieso. Die Franzosen dominieren,

Fortsetzung auf Seite 22

24. Februar 2008: BMW Malta Marathon

# Reif für die Insel?



*Mdina, Malts alte Hauptstadt*

**Malta liegt ca. 90 Kilometer südlich von Sizilien und gehört seit 2004 zur EU. Mit 316 qkm und 385.000 Einwohnern ist es das kleinste Mitgliedsland, die Bevölkerungsdichte ist jedoch eine der größten der Welt. Hauptstadt ist Valletta mit etwa 7.000 Einwohnern. Bezahl wird auf Malta mit Maltesischer, gesprochen wird englisch und maltesisch, was zu den semitischen (arabischen) Sprachen gehört, mit der Besonderheit, dass lateinisch geschrieben wird.**

Über Jahrhunderte war Malta vor allem eine Festung und wegen seiner exponierten Lage ein strategisch wichtiger Stützpunkt im Mittelmeer. So kamen und gingen die Phönizier, Griechen, Karthager, Römer, Sarazenen, Normanen, Johanniter, Franzosen, Engländer und zum Schluss – wenn auch nur für kurze Zeit im 2. Weltkrieg – Italiener und Deutsche.

Vor diesen zahlreichen Völkerscharen lebte auf Malta sowie 4 wird Malta unabhängig und 1979 ziehen die britischen Truppen ab.

## **Marathon von Mdina nach Sliema**

Mdina war früher Hauptstadt der Insel. Die imposanten Befestigungsanlagen wurden niemals eingenommen. Der Reiz Mdinas sind nicht alleine die zahlreichen Paläste oder die alles überragende St. Peter und Paul Kathedrale, sondern das Gesamtbild der Stadt mit seinen engen, labyrinthartigen Gassen, in denen man sich jederzeit verlaufen kann. Vor dem Haupttor von Mdina, (deutsch: von Mauern umgeben) in Howard Gardens, ist am Marathontag für ca. 500 Läuferinnen und Läufer der Start zum Lauf über 42

oder 21 Kilometer hinunter nach Valetta und Sliema.

Schon früh um 8.00 Uhr geht es für die Marathonis los. Das ist ganz angenehm, weil es hier auf Malta Ende Februar schon

## **BMW Malta Marathon**

**24. Februar 2008**



Reiseanbieter:  
Grosse Coosmann Sportreisen GmbH  
Postfach 27 66  
48014 Münster

Tel.: +49 251 133260

Internet: [www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)



recht warm sein kann. Aus diesem Grund sind zumindest die meisten Deutschen auch hier. Sie stellen gut 50 % des Teilnehmerfeldes. Klar, dass da auch ein paar Bekannte darunter sind. Schnell ist man im Gespräch und fühlt sich wie daheim. Es ist zwar noch etwas frisch, aber der wolkenlose Himmel verspricht uns bald Änderung.

10, 9, 8, 7 ..... 0, los geht's. Wie verrückt rennt alles los. Die Angehörigen der Läufer und die schon früh angereisten Teilnehmer am Halbmarathon (wird um 10.00 Uhr gestartet) bilden eine ansprechende Kulisse mit echter Marathon-Atmosphäre. Um die Musikkapelle am Ortsausgang versammeln sich sogar ein paar Einheimische, um dem bunten Treiben zuzusehen. Wir kommen nach Rabat und haben nach 3 Kilometern die ersten Steigungen bewältigt. Nach dem kleinen Wäldchen Buskett Garden, Maltas größtem Waldgebiet, laufen wir vorbei an durch Steinmauern oder Kakteen geschützte kleine Felder und Wiesen Richtung Dingli. Links geht es zu der bekannten Steilküste (Dingli Cliffs). Wir laufen rechts und kommen zur ersten Getränkestelle, wo flaschenweise Wasser ausgegeben wird.

Die Laufstrecke führt durchweg über Verkehrsstraßen, die hier allerdings ganz wenig befahren sind. Alle Kreuzungen sind durch Polizei und Hilfskräften gesichert, zusätzlich ist permanent Polizei auf Motorrädern unterwegs. Gleich kommen wir wieder nach Rabat und nach insgesamt ca. 7 Kilometern sind wir wieder in Mdina, wo wir von der Musikkapelle und den jetzt noch zahlreicheren Zuschauern empfangen werden.

### Unvergessen: Malta – Deutschland 0:0

Das Läuferfeld hat sich deutlich gelichtet. Jeweils zwei oder

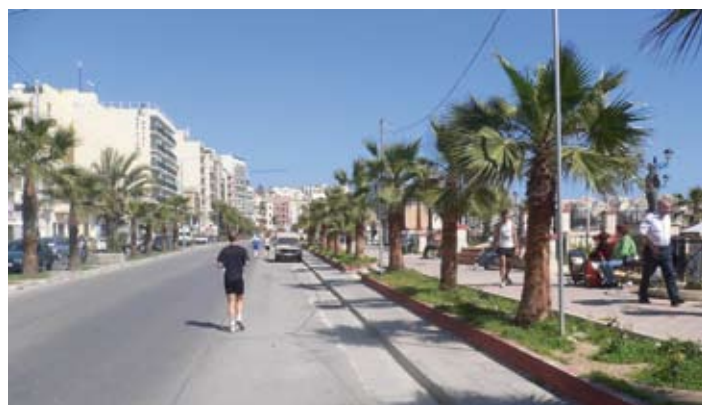
drei sehe ich vor und hinter mir. Von weitem sieht man die Flutlichtmasten des modernen Fußballstadions und nach ein paar Schleifen laufen wir direkt daran vorbei. Auch die Malteser sind ziemlich fußballverrückt und verweisen gerne darauf, dass es hier schon mal ein 0:0 gegen Deutschland gab (1979). Das 8:0 beim Rückspiel wird verschwiegen. Ansonsten orientiert man sich am englischen Fußball, nicht am italienischen, wie man aufgrund der Nähe vielleicht vermuten könnte.

Immer wieder haben wir einen Blick auf den Hügel mit der alten Hauptstadt Mdina. Ich bin heute davon noch genauso fasziniert wie damals, als ich in einem Marathon-Reiseführer erstmals ein Bild mit genau diesem Motiv sah. Damals habe ich mir vorgenommen, einmal nach Malta zu kommen. Jetzt bin ich schon Wiederholungstäter.

Bei Kilometer 12 kommen wir an etlichen Glasbläsereien und Keramikwerkstätten vorbei. „Handmade Malta Glass“ ist ein Qualitätsbegriff und beliebtes Reisemitbringsel. Spezialität der Manufakturen hier ist Tiffany-Glas. Nach gut einer Stunde Laufzeit spürt man schon deutlich die Wärme. Frischer Wind und hin und wieder schattige Sträucher machen den Lauf aber dennoch sehr angenehm. Außerdem ist man ständig abgelenkt von den vielen Blumen, die hier schon blühen, von den Zitronenbäumchen in den Gärten, riesigen Kakteenstauden am Straßenrand und herrlichen Pinienalleen. Auf dem Feld links wird gerade Blumenkohl geerntet.

Dann wird ein Neubaugebiet mit sehr schönen Häusern aus dem hellen Kalkstein erreicht, der seit Jahrhunderten auf Malta und Gozo in Steinbrüchen gewonnen und verbaut wird. Erst im Laufe der Jahre

Fortsetzung auf Seite 29



Umjubelter Zieleinlauf

16. März 2008: Cyprus Marathon

# „Always left“

## Sonne und Meer



*Aphrodite's Birthplace*

**Wäre die Sehnsucht nach Sonne und Wärme meine einzige Motivation für eine Reise in den Süden gewesen, ich hätte auch zu Hause bleiben können. Sonne, blühende Bäume und Wiesen gibt es diesen Winter, der (bis jetzt) keiner war, auch bei uns.**

**A**ber mein Reiseziel ist Zypern, die etwas mehr als 9.000 qkm große Insel im östlichen Mittelmeer. Dahin lohnt sich eine Reise immer, soviel sei schon vorweg gesagt. Ungefähr vier Stunden dauert der Flug von Frankfurt aus. Drei internationale Airports stehen auf der Insel zur Wahl: Nikosia (die Hauptstadt, wo mehr als ein Viertel der rund 700.000 Einwohner leben), Lanaka und Pafos.

Zypern ist infolge der türkischen Intervention von 1974 geteilt in den (völkerrechtlich nicht anerkannten) türkischen Nordteil (macht ungefähr 37 % der Fläche aus) und die Republik Zypern der „Zyperngriechen“ im Süden. Ausgangspunkt war der lange schwelende Konflikt zwischen der griechischen Bevölkerung, die für den Anschluss an Griechenland war

(Enosis), und den türkischen Zyprioten, die eine Teilung des Landes (Taksim) wollten. Seit 2004 ist die Republik Zypern Mitglied der EU und ab dem nächsten Jahr soll das Zypriische Pfund durch den Euro abgelöst werden.

### **Auf Zypern fährt man links**

Fast überall wo die Engländer waren oder sind, haben sie ihre Spezialität, die Linksfahrerei, eingeführt und hinterlassen. Bis heute hat mich das nicht groß interessiert, war ich doch immer in solchen Ländern als Fußgänger oder im Bus unterwegs. Beim Überqueren der Straße war ich dann eben besonders vorsichtig und habe trotzdem meist in die falsche Richtung geschaut. Jetzt ist das anders, ich will mit einem Leihwagen etwas die

Insel erkunden. Allerdings hatte ich bei der Reiseplanung keine Ahnung vom Linksverkehr auf Zypern.

Zum Glück ist auf der Insel zumindest um diese Jahreszeit nicht viel Verkehr. Außerdem haben die Leihwagen alle rote Nummern und die Einheimischen sind so schon mal gewarnt. Meine ersten Kilometer „on the left side“ erinnern mich stark an meine erste Fahrstunde: geräuschvoll lege ich die Gänge ein und statt zu blinken setze ich den Scheibenwischer in Betrieb. Fußgänger, Autofahrer und Haustiere kommen aber nicht zu Schaden. Und als ich später das Fahrzeug wieder abgebe und sich der Verleiher erkundigt, wie es so geklappt hat, antworte ich in meinem best möglichen Englisch: „Very well! In my next life I'll be a taxi driver – in summer in London and in winter in Cyprus“.

### **Trainingsläufchen an der Küste**

Am nächsten Morgen bin ich zuerst einmal zu Fuß unterwegs. Ein kleiner Trai-





Startplatz gegenüber den Aphroditefelsen

ningslauf entlang der Küste soll es werden. Auf den neu angelegten Wegen entlang der großen Strandhotels, die übrigens zum Meer hin alle sehr ausgedehnte und gepflegte Grünanlagen haben (Sonenschirme sind eher selten, Palmen spenden den ersehnten Schatten) ist man bereits am frühen Morgen nicht alleine, denn viele Urlauber und Einheimische joggen oder gehen am abwechselnd feinsandigen, kiesigen oder felsigen Strand spazieren.

### 10.000 Jahre Geschichte

Bevor es Ernst wird, machen wir noch einen kleinen Ausflug in die Geschichte, auf die man auf Zypern sehr stolz ist. Die ältesten bisher bekannten Siedlungen sind über 10.000 Jahre alt – Überreste sind in Tenta in der Nähe der Autobahn nach Nikosia zu sehen. Auch in Limassol selbst gibt es Ausgrabungsstätten. Im alten Hafen gibt eine mittelalterliche Festung. An gleicher Stelle stand einmal eine Burg, auf der Richard Löwenherz Berengaria von Navarra heiratete und zur Königin von England krönte.

Fährt man von Limassol Richtung Pafos, kommt man an der im 13. Jahrhundert erbauten Burg von Kolossi vorbei, die einmal Hauptquartier der Johanniter war. Nur ein paar Kilometer weiter befinden sich die Archäologischen Stätten von Kourion, die man zu den eindrucksvollsten

der Insel zählt. Das griechisch-römische Theater aus dem 2. Jahrhundert v. Chr. ist dort zu sehen und das Haus des Eustolios, ursprünglich eine römische Villa, später in frühchristlicher Zeit eine Art Erholungsheim. Die Bodenmosaikien sind sehr gut erhalten.

Das Wahrzeichen von Pafos ist das mittelalterliche Kastell direkt am Hafen. Die Türken haben es 1592 wieder aufgebaut, nachdem es zuvor von den Venezianern teilweise zerstört wurde. Gegenüber ist bereits seit Freitag das Veranstaltungszentrum eingerichtet mit Ausgabe der Startunterlagen.

Die Geschichte begegnet einem auf Zypern auf Schritt und Tritt. Unmittelbar am Hafen ist der Zugang zum Archäologischen Park, der schon seit 1980 in der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes verzeichnet ist. Zu sehen sind Stätten und Denkmäler aus prähistorischer Zeit bis ins Mittelalter. Berühmt sind die Mosaiken der römischen Villen aus dem 3. bis 5. Jahrhundert n. Chr., das Odeion von Pafos und die Saránda Kolónes, die Burg der Vierzig Säulen, um nur einige zu nennen.

### Aphrodite's Birthplace

Der Cyprus Marathon ist eine kleine, familiäre Veranstaltung. Stavros und Carol Kakourides bilden den harten Kern der

Organisation. Erstmals können sie auf über 400 Anmeldungen für die drei Läufe (Marathon, Halbmarathon und 10 km) verweisen.

Am Sonntag früh werden die rund 100 Marathonis per Bus zu den Aphroditefelsen bei Petra tou Romiou, östlich von Pafos gefahren. Die als Geburtsstätte der Aphrodite, Göttin der Liebe und Schönheit, geltenden Felsen im Meer sind ein viel besuchter Ort, aber heute ist außer den Läuferinnen und Läufern, dem Personal am unvermeidlichen Kiosk und der mit der Organisation befassten Leute kein Mensch hier.

Vor dem Start versammelt sich das Teilnehmerfeld zum Gruppenbild auf dem Parkplatz oberhalb der Felsen, dann wird

## Cyprus Marathon

Datum: 16. März 2008



Veranstaltungsort: Pafos/Zypern

Reiseveranstalter: interAir GmbH  
Gehrenweg 2, 35415 Pohlheim

Telefon: +49 6403 976810

Internet: [www.interair.de](http://www.interair.de)





das Startbanner gehisst und darunter Aufstellung genommen.

8.30 Uhr, es ist soweit, ein letzter Hinweis, sich auf den Straßen „always left“ zu halten und das Rennen beginnt. Auf der Herfahrt konnte man schon registrieren, dass der Kurs keinesfalls wie beschrieben meist flach ist, sondern eher als wellig zu bezeichnen ist. Die ersten Anstiege gleich zu Beginn nimmt man allerdings kaum zur Kenntnis.

Die Sonne strahlt vom wolkenlosen Himmel, die Temperaturen sind genial, um die 16 Grad mögen es sein. Hin und wieder weht ein frischer Wind. Die Straße führt direkt am Meer entlang, ein Blick zurück und man sieht die Aphroditefelsen von ihrer schönsten Seite.

Die Straßen sind nicht gesperrt, man läuft auf dem breiten Standstreifen, an Kreuzungen regeln Race-Marshalls den Verkehr, alles läuft ohne Probleme. Außerdem ist recht wenig Verkehr, auch auf der nahen, stellenweise parallel laufenden Autobahn ist nicht viel los. Jeder Kilometer ist ange-

schrieben, alle 3 Kilometer gibt es Wasser (in Flaschen), alle 6 Kilometer dazu den Buffer vom Hauptsponsor Ultra Sports.

### Archäologische Sensation

Rechts geht die Straße nach Kouklia ab, wo sich die Ausgrabungsstätte von Palai-pafos (Altpafos), eines der bedeutendsten Pilgerzentren der antiken griechischen Welt befindet und der berühmte Aphrodite-Tempel aus dem 12. Jahrhundert v. Chr. Es gibt ein kleines, unscheinbares Museum, das aber eine archäologische Sensation beherbergt. Keine 200 Meter vom Museum entfernt wurde im letzten Jahr beim Ausheben einer Baugrube ein hervorragend erhaltener Sarkophag gefunden. Das Besondere sind die bunten Malereien ringsum, die Geschichten von Homer nacherzählen. Einige Motive könnten auch Aufschluss geben über den Toten, der darin bestattet wurde. Jedenfalls handelt es sich um den ältesten und den am besten erhaltenen Fund dieser Art überhaupt.

### Blühende Insel

Die Strecke bleibt sehr abwechslungsreich, auch als wir uns vom Meer entfernen. Orangen-, Mandarinen- und Zitronenplantagen wechseln sich ab, dazwischen Oliven- oder Palmenhaine, Pinienwäldchen und herrlich blühende Bäume (Pfersiche), Sträucher und Wiesen. Dazu der Blick auf die karg bewachsenen, bis zu 1952 m hohen Berge (Olympos) des Troodos-Gebirges.

Ab und zu sieht man kleine Wohnsiedlungen, häufiger sind allein stehende 2- oder dreistöckige Häuser, in denen wohl mehrere Generationen zusammen wohnen und Landwirtschaft betreiben. Zurzeit werden Kartoffeln (sind ein Exportschlager) und Erdbeeren geerntet. Viele Gemüsesorten können sogar zweimal im Jahr geerntet werden.

Ein breites, total ausgetrocknetes Flussbett führt zum Meer. Wasser ist selten auf Zypern und daher kostbar. Es regnet selten und wenig und man ist deshalb dazu übergegangen, Meerwasser zu entsalzen.

Wir verlassen jetzt die Straße nach links (ca. km 13) und kommen auf einen Pendelkurs, auf dem wir nach ungefähr 4,5 Kilometer den Flughafen von Pafos erreichen, wenden und zurück laufen. Schon nach wenigen Minuten kommt mir der Jordanier Salameh Alaqla entgegen, der mit großem Vorsprung das Feld anführt und den Marathon gewinnen wird. Sieben Minuten später läuft mir Suzette Vermaak aus Südafrika entgegen, sie gewinnt den Frauenwettbewerb.

### „Hard work“

Zurück am Ausgangspunkt, weisen uns die Marshalls nach links auf die Straße Richtung Pafos ein. Die Temperaturen haben zwischenzeitlich deutlich zugelegt und auch der Verkehr ist mehr geworden. Stören tut mich das nicht, es ist ja eher die Ausnahme, dass man auf vollkommen für den Verkehr gesperrten Straßen laufen kann. Ich nutze jede Getränkestelle, trinke und schütte mir den Rest Wasser über den Kopf. „Hard work“, meint eine Läuferin und trifft den Punkt.

Viele sind vor allem an den Steigungen am Kämpfen und Gehen. Ich kann wie immer auf der zweiten Streckenhälfte etliche Plätze gut machen. „I’ve lost my dynamite“, sagt der Däne, den ich frage, was los sei mit ihm. Und den Engländer feuere ich an: „Go, England, go!“





Zieleinlauf im Hafen von Pafos

Bei km 28 erreichen wir die Peripherie von Pafos, laufen in Richtung Tourist Area, kommen durch Wohnsiedlungen und sind bei km 35 dann auf einer weiteren, diesmal sehr kurzen Wendepunktstrecke direkt am Meer. Noch 5 Kilometer sind zu laufen, es geht an den großen Hotelanlagen vorbei Richtung Hafen.

#### „Well done“

Bei genau km 39,5 bin ich am Hotel Athena Beach (4 Sterne), mit 400 Zimmern das größte Hotel auf Zypern und für ein paar Tage mein Domizil. Ein solches Hotel als „familiär“ zu bezeichnen, wäre etwas daneben. Aber die Betreuung ist individuell, der Service mit viel deutschem Personal tadellos und die Buffets zum Frühstück und zum Abendessen sind sagenhaft. Auf den Fußgängerwegen geht es durch die Stadt, hin und wieder gibt es Applaus und ein „well done“ für die Marathonis. Am Hafen wird es dann etwas

eng. Viele Leute sind unterwegs, genießen die Sonne und können überhaupt nicht verstehen, wie man 42 Kilometer durch die Gegend hetzen kann. Ein letzter kleiner Anstieg, dann es geht hinunter zum Kastell ins Ziel, wo jeder Finisher mit viel Applaus gefeiert wird.

Interair hat seit Jahren den Cyrus Marathon im Programm und verbindet damit ein Laufseminar mit Herbert Steffny. Der Diplombiologe, ehemalige Weltklasseläufer (unter anderem 16 x deutscher Meister, EM-Dritter im Marathon) und Bestseller-Autor (z.B. „Das große Laufbuch“) referiert über Trainingslehre, Ernährung im Alltag und Wettkampf, Orthopädie, gibt bei täglichen Lauftreffs praktische Anweisungen und Tipps zu Dehnungs- und Kräftigungs-Gymnastik, mentale Wettkampfvorbereitung und Taktik. Individueller Computertrainings- und Fitness-Check und Laufstilanalyse stehen ebenfalls auf dem Programm. ◆



## 16. Jungfrau-Marathon 5./6. September 2008

Anmeldung: [www.jungfrau-marathon.ch](http://www.jungfrau-marathon.ch)  
(Online Anmeldung ab 12. November 2007)

Teilnehmerlimite: 4'000

#### Informationen:

Jungfrau-Marathon, 3800 Interlaken, Schweiz  
Tel. +41 (0)33 827 62 90  
Fax +41 (0)33 827 62 05  
[info@jungfrau-marathon.ch](mailto:info@jungfrau-marathon.ch)



2. März 2008: Antalya Marathon

# Marathon bei Freunden

Antje und Uwe Cizinski hatten eine gute Idee



*Antalya Marathon: Sonne, Meer und Berge*

**Seit Jahren machen sie Urlaub in der Türkei. Als leidenschaftliche Läufer fehlte ihnen aber etwas: ein Lauf, am besten ein langer Lauf, am allerbesten ein Marathon. Keiner schien ihnen ein kompetenterer Ansprechpartner für ein solches Projekt zu sein, als Europas größter Türkei-Reiseveranstalter: Öger-Tours. Das war dann schon die zweite gute Idee.**

**B**ei Öger war man spontan begeistert und teilte dem Sondervertriebsleiter Okan Doganaslan das Projekt Marathon zu. Das nun wiederum war von den Öger-Verantwortlichen eine gute Idee. Der hatte zwar von Laufen keine Ahnung (das hat sich zwischenzeitlich etwas geändert), dafür verfügt er über viel Organisationsgeschick und Motivationstalent und ist natürlich Kenner der türkischen Seele. Als Leiter des inzwischen eingespielten Organisationsteams ist er auch für die 3. Auflage am 2. März 2008 verantwortlich.

Die Startunterlagen gibt es in der markanten Glaspyramide, wo die vielen einheimischen Läuferinnen und Läufer und türkische Musikgruppen für eine ganz eigentümliche Geräuschkulisse sorgen. Beim Carboloadung wagt man keine Experimente. Es gibt verschiedene Nudeln und Soßen, jeder packt sich selbst seinen großen Teller voll und wem einmal nicht reicht, holt Nachschlag. Die Getränke dazu sind ebenfalls kostenlos.

Mit vielen neuen Eindrücken und voller Vorfreude auf den Lauf geht es in die Hotels, wo auch viele andere Läuferinnen

und Läufer untergebracht sind. Man kennt sich, oder man lernt sich kennen, entweder beim morgendlichen Lauf, bei den Mahlzeiten oder in der großzügigen Lobby. Am Marathontag gibt es extra früh für die vielen Läuferinnen und Läufer ein kleines Frühstück. Dann geht's zum Atatürkstadion, wo in unmittelbarer Nähe der Start erfolgt.

## **Sonne, Meer und Berge**

Schon bald nach dem Start erreichen wir die Steilküste und haben rechts einen herrlichen Blick auf das Meer und auf gepflegte Grünanlagen mit Palmen und blühenden Bäumen und Sträuchern und vielen Picknick- und Spielplätzen. Dahinter sehen wir die teils schneebedeckten Berge des Taurus-Gebirges. Das Wetter ist phantastisch. Die Sonne scheint vom





fast wolkenlosen Himmel. Hier ist längst Frühling. Die Orangenbäume hängen voller Früchte. Noch nie habe ich köstlichere Orangen oder besseren, frisch gepressten Saft getrunken, als hier. Ich fühle mich wie im Paradies. Urlauber und ein paar Einheimische gehen spazieren oder joggen.

Die jungen Helfer an der ersten Verpflegungsstelle kommen uns mit den Wasserbechern entgegen gelaufen. Sie lachen und freuen sich, dass sie dabei sind. „Nächstes Jahr laufe ich auch mit,“ kündigt ein Junge in einwandfreiem deutsch an.

In der Streckenbeschreibung ist von einem flachen Kurs die Rede. Na ja, ich will nicht sagen, dass die Strecke bergig ist, aber flach? Es sind ein paar Wellen drin, die ich jetzt kaum spüre, und ein paar Gefällstrecken, die mich zu mehr Tempo animieren. Irgendwann kommt aber die Wende und es geht auf gleichen Straßen zurück. Dann sieht das Ganze etwas anders aus.

Nach der Halbmarathon-Wende (ca. km 10) lässt die Attraktivität der Strecke vorübergehend etwas nach. Während rechts zum Meer hin noch viel Brachland liegt, wächst links ein Hochhaus nach dem anderen aus dem Boden. Obwohl es viele Landbewohner nach Antalya zieht und die Stadt schnell wächst (Antalya soll mittlerweile 1 Mio Einwohner haben), ist das Angebot an Wohnungen größer als die Nachfrage und ganze Wohnblocks stehen leer, während nebenan neue entstehen.

Auch von hier sind die schneebedeckten Berge des Taurus-Gebirges zu sehen, das sich in einer Kurve vom See von Egirdir im Westen bis zu den Ausläufern des Euphrat im Osten erstreckt, wo viele Gipfel zwischen 3.000 und 3.700 m erreichen.

### Die Themenhotels in Kundu

Wir sind in Kundu und die neuen Themenhotels kommen in Sicht. Das „Concorde“ ist beispielsweise dem legendären Flugzeug nachempfunden und das „Titanic“ dem Katastrophendampfer. Beim „Venezia“ wähnt man sich tatsächlich in der Lagunenstadt und in dem markanten Gebäude gleich nebenan erkennt man sofort den Kreml. Die all-inclusive-Hotels mit bis zu 800 Zimmern bieten allen Luxus, liegen direkt am feinsandigen Strand und haben riesige Pool-Anlagen. Ein klein wenig erinnert die Szenerie an Las Vegas, was gar nicht so unbeabsichtigt sein soll. Die nächste Neueröffnung wird das „Istanbul“ sein, mit dem der Russen-Milliardär Abramowitsch den Vogel abschießen wird. Genau davor ist für die Marathonis die Wende.

Dann kommt er, der etwas kräftigere Anstieg hinauf zum Wendepunkt des Halbmarathon. Kaum ist man oben, schon wird man mit dem Blick auf das Meer und die Berge belohnt. Das Ziel kann nicht mehr weit sein. „Noch 600 Meter,“ ruft eine Frau. Richtig, noch ein kurzes Stück und man läuft durch das Tor

ins Stadion. Im sonnengefluteten Inneren der Fußballarena bereiten viele Zuschauer den Läuferinnen und Läufern einen herzlichen Empfang.

Wer wegen des Marathons nach Antalya kommt, trifft eine sehr gute Wahl, bleibt aber unter den Möglichkeiten, die das Land, die Leute und die Gastronomie bieten. Die Abschlussfeier am Sonntagabend sollte man auf keinen Fall versäumen. In einem Lokal außerhalb gibt es nach einem sehr guten Buffet einheimische Folklore und Bauchtanz vom Feinsten. Einen Rundgang durch die Altstadt, und ein Ausflug nach Aspendos sollte man ebenso unbedingt einplanen. ♦

## Antalya Marathon

**Datum: 2. März 2008**



[www.oeger.marathon.de](http://www.oeger.marathon.de)

**Reiseanbieter:**

Grosse Coosmann Sportreisen GmbH  
Postfach 27 66, 48014 Münster  
Tel.: +49 251 133260  
Internet: [www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)

interAir GmbH - Gehrenweg 2  
35415 Pohlheim  
Telefon: +49 6403 976810  
Internet: [www.interair.de](http://www.interair.de)



1. April 2008: Freiburg Marathon

# Auf gut badisch



Frühlingsboten in Freiburg

**Auch wenn der Winter noch einmal mit den Muskeln spielen sollte – keine Angst, wenn in Freiburg der Marathon gestartet wird, ist gutes Wetter. Das war immer so. Bevor es soweit ist, empfiehlt sich ein Gang über die Marathonmesse, die diese Bezeichnung auch wirklich verdient. 70 Aussteller füllen die Messehalle wo man auch die Startnummern und eine Gratis-Portion Nudeln bekommt.**

**G**leich daneben sind Kleiderabgabe, Umkleiden und Duschen untergebracht. Weil auch die Anfahrt zum Messegelände problemlos ist und ausreichend Parkplätze zur Verfügung stehen, kann man insgesamt von einer perfekten Infrastruktur und von einer Veranstaltung der „kurzen Wege“ sprechen.

## Start auf der Madison Allee

Der Start ist auf der breiten Madison Allee, die komplett den Läuferinnen und Läufern zur Verfügung steht. Gedränge kann da nicht aufkommen. Die kritischen

ersten Kilometer bei einem 2.000 Läufer starken Feld (der Halbmarathon wird später gestartet) gehen hier ganz problemlos über die Bühne, denn auch in der Berliner Allee stehen beide Fahrbahnen zur Verfügung. Statt Gedränge gibt es rhythmisches Laufen von Beginn an.

Die Musiker sind noch frisch und unverbraucht und gehen engagiert zur Sache. Als es nach gut 2 Kilometern über die Zubringerbrücke geht und sich die Fahrbahn verengt, hat sich das Feld längst auseinander gezogen und jeder läuft ungestört „seinen Stiefel“.

Nach der Haslacher Straße, wo fast sämtliche Anwohner auf der Straße sind und mit 4 Musikgruppen den Marathon feiern, geht es über die Blaue Brücke, mit der Stühlinger Kirche im Hintergrund ein echter „Nogugger“ (deutsch: Highlight).

## Freiburg-Marathon

**Datum: 1. April 2008**



**Kontakt:**  
Freiburg Marathon  
Kaiser-Joseph-Straße 274  
79098 Freiburg

**Tel:** +49 761 1376888  
**Fax:** +49 761 1376886



Nach der Universität, die im letzten Jahr 550 Jahre alt wurde und damit zu den ältesten in Deutschland zählt, wird die Freiburger Shopping-Meile (Kaiser-Joseph-Straße, km 7) erreicht. Hier geht's richtig zur Sache, die Freiburger sind total aus dem Häuschen und die feiern die Marathonis wie sonst nur ihren SC, wenn er mal wieder in die Bundesliga aufgestiegen ist.

### Immer dem Bächle nach

Rechts und links der Straße fließen die für Freiburg typischen schmalen und flachen „Bächle“, die es seit dem 13. Jahrhundert in vielen Gassen gibt. Sie dienten aber nicht, wie man leicht vermuten könnte, der Entsorgung von Fäkalien, sondern der Brandbekämpfung. Zwischenzeitlich gibt es dafür natürlich wirkungsvollere Einrichtungen, aber die Freiburger pflegen diese Tradition und beschäftigen noch heute zwei „Bächlesputzer“, die für Sauberkeit und damit für die richtige Fließgeschwindigkeit sorgen. Auch rund um Martins- und Schwabentor, beide aus dem 13. Jahrhundert und ehemals Teile der Stadtbefestigung, stehen die Zuschauer dicht gedrängt, unterhalten und animiert von Rock- und Sambaklängen.

Das berühmte Freiburger Münster, mit dessen Bau um 1200 begonnen wurde und der sich über 300 Jahre hinzog, sehen wir von der weniger bekannten Rückseite. Wegen der engen Gassen und der schon erwähnten Bächle rund um den Münsterplatz kann das Freiburger Wahrzeichen leider nur so in die Strecke einbezogen werden. Ansehen sollte man sich den Platz vor oder nach Lauf aber auf jeden Fall, denn sonst war man nicht in Freiburg, sagen nicht nur die Einheimischen.

Wir kommen auf die Schlossbergstraße (km 9), wo sich links gleich der 456 hohe gleichnamige Berg erhebt, auf dem die Geschichte von Freiburg ihren Ursprung hat. 1091 hat hier der Zähringer Herzog Berthold II das „Castrum de Friburch“ errichtet.

Noch einmal kommt man zum Schwabentor und genießt die tolle Stimmung, dann wird es etwas ruhiger, wir kommen in die herrlich blühenden Grünanlagen entlang dem Flüsschen Dreisam.

### Feiertag in Herdern

Das Feiern scheint den Leuten in Herdern (km 15) im Blut zu liegen. Jedenfalls erreicht der Geräuschpegel hier regelmäßige Orkanstärke. Die Stimmung könnte auch



*In der Freiburger Shopping-Meile*



*Zieleinlauf auf der Messe*

bei einer Fasnetveranstaltung nicht besser sein. Zur Fasnet nämlich scheinen die Leute hier eine sehr enge Beziehung zu haben, jedenfalls haben sie den Dorfbrunnen mit einem Hästräger geschmückt.

42 Musikgruppen haben sich auf den 21 km-Kurs verteilt. Während man rechts noch die Blasmusik im Ohr hat, hört man mit dem linken Ohr schon karibische Klänge. Das setzt sich fort, bis man in der Kaiserstuhlstraße (km 20) schon kurz vor

dem Messegelände ist. Hier steigt die Straße etwas an, Trommler geben den Takt vor, Zuschauer feuern an, und keiner der Läufer traut sich, vom Lauf- in den Gehschritt zu wechseln.

Rechts sieht man den Zielbogen auf dem Messegelände, das einem großen Heerlager gleicht. Als echter Marathonist freut man sich auf die zweite Runde, auf die schöne Stadt, die Musik und die Freiburger in Feierlaune. ◆





Zieleinlauf

Fortsetzung von Seite 11 ein paar Afrikaner sind darunter und auch einige Deutsche. Fast geht der Startschuss im Lärm unter. Wir laufen rechts auf die Prachtstraße (Av. de France) mit dem Congresshaus und dem Königlichen Theater, dann links vorbei am Bahnhof. An einer Baustelle ruht die Arbeit, die Handwerker haben sich auf dem Gerüst aufgereiht, um uns zuzujubeln. An der Straße stehen in Abständen Gruppen mit 20, 30 Leuten, die ganz aus dem Häuschen sind.

An den Straßenkreuzungen wird der Verkehr angehalten. In der ersten Reihe stehen, fast militärisch ausgerichtet, die Fahrräder und Mopeds, dann folgen die Autos. Die Wartenden klatschen begeistert Beifall und sorgen für eine tolle Atmosphäre.

EIN LAUF DURCH ZWEI LÄNDER - RUNNING ACROSS TWO COUNTRIES

**25.05.2008**  
**GÖRLITZ-ZGORZELEC**

**EUROPA**  
MARATHON

**EUROPAMARATHON 2008**

MARATHON | HALBMARATHON | INLINE - MARATHON  
INLINE - HALBMARATHON | HANDBIKER - MARATHON  
10 km LAUF - WALKER | 5 km - JEDERMANNSLAUF

**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

## In den Jardins de l'Agdal

Nach 5 Kilometern kommt die erste Getränke- und Wasserstation, an der fleißige Helfer Wasserflaschen verteilen. Später gibt es auch Datteln und Orangen. Durch ein Tor kommen wir in einen Olivengarten, der in einen großen Park mit alten Palmen übergeht. Sehr abwechslungsreich geht es weiter, nach einer modernen Bungalowsiedlung sehen wir wieder auf große Palmen- und Olivenhaine, eine Musikgruppe empfängt uns mit rhythmischen Klängen und schließlich laufen wir auf die Stadtmauer zu, die Marrakech seit dem 12. Jahrhundert umgibt und noch auf einer Länge von 12 Kilometern erhalten ist.

Die Strecke führt uns jetzt in die Jardins de l'Agdal, wo bereits im 12. Jahrhundert die ersten Bäume gepflanzt wurden. Im 19. Jahrhundert wurden die Gärten in ihrer jetzigen Form angelegt und mit einer Mauer eingefasst. Marrakech hat viele solcher Grünanlagen mit Palmen, Granatapfel-, Orangen und Olivenbäumen. Ein ausgeklügeltes Netz von Kanälen und Becken leitet das Wasser vom Hohen Atlas bis hier her.

Kakteen und Bambus säumen den Weg. Das Wetter entwickelt sich prächtig, die Sonne scheint, die Temperaturen mögen bei 16 Grad liegen. Manche mag der Wind etwas stören, andere werden ihnen als angenehme Kühlung empfinden.

## Armut, Reichtum und Geschichte

Ich kann zu zwei deutschen Läufern aufschließen, einer ist aus Freiburg, einer aus Köln, beide sind Weltreisende in Sachen Marathon. Jetzt ist Marrakech an der Reihe und beide teilen meine Begeisterung für diesen Lauf.

Einen kleinen stimmungsmäßigen Dämpfer bekommen wir allerdings, als wir auf der Av. des Remparts von Menschen empfangen werden, die vor ihren armseligen Behausungen oder Zelten stehen, uns freundlich applaudieren und um unsere Wasserflaschen betteln. Polizisten und Soldaten passen auf, dass alles im Rahmen bleibt. Ein kleiner Junge möchte meine Mütze haben, ich kann sie ihm nicht geben, sie muss mich vor der Sonne schützen.

Die Gegend ist karg, lichte Palmenwäldchen sorgen kaum für Abwechslung, am Straßenrand bieten in Djellabas gekleidete Männer ihre Kamele für einen Ausritt an. Die Bildern erinnern an das, was Marrakesch ursprünglich einmal war:

ein Karawanenlagerplatz. Der Almoraviden-Anführer Abou Bekr lagerte hier mit seinen Truppen. Sein Vetter Youssuf Ibn Taschfin baute dann die erste Moschee und Häuser (1062) und pflanzte diese riesigen Dattelpalmenhaine (Palmeraie, 150 qkm) an, die wir gleich erreichen (km 25). Von hier aus brach er auf, das ganze Land zu erobern und Marrakesch wurde zur Hauptstadt seines Reiches. Hinter hohen Mauern liegen versteckt riesige Hotelanlagen mit allem Komfort, Golfplätzen, Schwimmbädern und anderen Freizeiteinrichtungen. Die „kleineren“ Anwesen dazwischen sind die prachtvollen Paläste der Reichen. Die Cayenne-, Touareg- und Mercedesdichte erreicht denn auch fast deutsches Niveau. Zuschauer gibt es hier keine. Die Securities vor den Eingängen schauen mit versteinerter Miene dem Treiben zu.

## Die Berge des Atlas grüßen

Bei km 30 sind wir auf der Straße nach Casablanca. Obwohl sie heute nicht stark befahren wird, ist der Gestank der Uraltkarossen äußerst unangenehm, vom Lärm der Mopeds, mit denen die Männer meist zu zweit unterwegs sind, gar nicht zu reden.

Schließlich ändern wir unsere Laufrichtung und halten uns jetzt Richtung Marrakech. Rechts hat man einen herrlichen Blick auf die Berge des Atlas. In dem breiten Flussbett, das wir überqueren, schlängeln sich zwei schmale Bächlein dahin. In den letzten Tagen hat es in den Bergen kräftig geschneit, weshalb die Temperaturen auch stark gesunken sind. Davor hatte es 26 Grad. Der Schnee bedeutet für die Menschen reichlich Wasser im Frühjahr und Wasser ist Leben.

Wir erreichen die ersten Wohnbezirke. Die Polizei hält für jeden Läufer und für jede Läuferin den Verkehr an. Manchmal wird das mit lautem Hupen quittiert, aber gehupt wird hier sowieso dauernd. Auf den letzten Kilometern, ab der Av. de France (km 40) werden wir von Zuschauergruppen angefeuert. Links geht es auf die Zielgerade, wo ein begeistertes Publikum die Marathonis empfängt. Fast ehrfürchtig hängt mir ein Helfer die Medaille um.

Die Atmosphäre und das Ambiente mit der Koutoubia-Moschee und den Bergen im Hintergrund nimmt auch erfahrene Läufer gefangen. Orangen und Wasser gibt es zur Erfrischung, viele Händler bieten Gebäck und Süßigkeiten an. Es geht zu, fast wie auf einem Basar. ♦



19. April 2008

## Bonner Trimaker

In Bonn werden ab 2008 Eisenmänner gemacht!



Bild: Klaus Klein

**Neuheit im Triathlonsport: Voller Triathlon erstmals über zwei Tage – Einbindung in den RheinEnergie Marathon Bonn – Europameisterin Andrea Brede als erste Starterin gemeldet**

Eine absolute Neuheit im Triathlonsport findet im Rahmen des 8. RheinEnergie Marathon Bonn am 20. April 2008 statt. Die klassische Triathlon-Langdistanz wird auf zwei Tage aufgeteilt. Am Samstag, 19. April, wird 3,8 km im Rhein geschwommen und anschließend im Siebengebirge 180 km Rad gefahren. Sonntag dann das Highlight: die Teilnahme am RheinEnergie Marathon mit insgesamt 10.000 Teilnehmern als Abschlussdisziplin.

Die Besonderheit, die volle Distanz über zwei Tage zurückzulegen, bietet allen Ironman-Teilnehmern eine optimale Vorbereitung unter Wettkampfbedingungen und allen Kurz- und Mitteldistanztriathleten die Möglichkeit, die Langdistanz kennen zu lernen.

„Diese Neuheit im Triathlonsport bietet eine neue Art der Herausforderung für alle Triathleten und Ausdauersportler. Die Einbindung in einen bestehenden Marathon an einem zweiten Tag stellt eine komplett neue Form des Triathlons dar“, sagt Michael Mronz von der Kölner Agentur MMP. „Wir haben damit ein neues Produkt auf den Markt gebracht, von dem wir glauben, dass es unter den

Triathleten und Ausdauersportlern positiv angenommen wird und neue Impulse für die Vorbereitungsphase eines Triathleten gibt.“

„Wir gehen von circa 1000 Startern beim ersten Trimaker aus. Der RheinEnergie Marathon Bonn wird weiterhin unser Flaggschiff bleiben. Insgesamt werden wir die Starterzahl auf 10.000 Teilnehmer an beiden Tagen deckeln. Ein Dankeschön an dieser Stelle gilt der Stadt Bonn, die mit uns gemeinsam die Idee des Trimakers Bonn vorangebracht hat“, sagt Klaus Malorny von der Kölner Agentur event format.

**Schwimmen im Rhein – Radstrecke durch das Siebengebirge – Laufen durch Bonn**

Nach dem Start von einer Fähre führt die 3,8 km lange Schwimmstrecke im Rhein von Königswinter-Niederdollendorf bis kurz hinter die Südbrücke in Bonn. Der gesamte Bereich wird von DLRG-Booten und ausgebildeten Rettungsschwimmern begleitet und überwacht. Der Linksknick des Rheins bei Rheinkilometer 651,5 erlaubt einen problemlosen Ausstieg am Ufer auf der linksrheinischen Seite in Höhe des Bonner Posttowers. Nach dem Wechsel auf das Rad werden zwei Runden à 90 Kilometer durch das wunderschöne Siebengebirge zurückgelegt. „Die Teilnehmer erwartet ein sehr anspruchsvoller Kurs mit einem ordentlichen Höhenprofil im Siebengebirge.“

Der Samstag endet dann bei unserem Partner T-Mobile mit einem großen Rahmenprogramm an der T-Mobile-Zentrale, bevor es am Sonntag beim RheinEnergie Marathon Bonn mit insgesamt 10.000 Teilnehmern über die volle Marathonstrecke durch die Stadt geht“, erklärt Malorny. Der RheinEnergie Marathon Bonn gehört zu den 20 größten Sportveranstaltungen in Deutschland.

Kai Meesters

# Runtalya

## 02. März 2008



**3. Internationaler  
ÖGER Antalya Marathon**  
(Halb-/Teammarathon) Neu: 10 km

**Marathon Reisepakete**  
(inkl. Flug, DZ/HP) exklusive Startgebühren

z. B. 3 Nächte	p. P. ab €	<b>315,-</b>
1 Woche	p. P. ab €	<b>345,-</b>



Laufen im Frühling vor schneebedeckten Gipfeln, reine Meeresluft und frühlingshafte Temperaturen. Der optimale Beginn für die Laufsaison 2008!

Alle Infos unter:  
**www.oeger-marathon.com**  
oder unter Hotline: 0180/565 10 65  
(€ 0,14/min, Mo–So 9.00–19.00 Uhr)

## ÖGER TOURS

SunExpress



20. April 2008: Zürich-Marathon

# „Hot Spot“ der Marathonszene

Mit High Speed in den Frühling



Am Zürichsee

Bild: Andy Mettler/swiss-image.ch

**Marathonlaufen in der Schweiz – da denkt so mancher zunächst einmal an die berühmten Bergläufe wie etwa den Jungfrau-Marathon oder den Swiss Alpine. Trotz der vielen Berge gibt es aber auch eine ganze Reihe „normaler“ City-Läufe. Und unter diesen ist seit seinem Bestehen der Zürich-Marathon unbestritten die Schweizer Nummer eins. Er zählt, gemessen an der Teilnehmerzahl, zwar nicht zu den ganz Großen in der europäischen Marathonliga. Aber einen besonderen Ruf hat der Marathon in Zürich aus anderem Grunde: Die Strecke gilt als eine der schnellsten des Kontinents.**

Im Jahr 2007 gab es ein kleines Laufjubiläum zu feiern – zum fünften Mal stand der teilnehmerstärkste Marathon der Schweiz vor der Austragung. Um den ohnehin flachen (gerade mal 30 Höhenmeter) und auch bisher schon recht kurvenarmen Kurs speziell für den Schweizer Laufheros Viktor Röthlin – immerhin der aktuell beste Marathonläufer im gesamten deutschsprachigen Raum – noch ein wenig schneller zu gestalten, wurde die Strecke im Innenstadtbereich um einige weitere Biegungen entschärft. Und tatsächlich: Mit 2:08:19 enteilt Röthlin der ostafrikanischen Konkurrenz und stellte einen neuen Schweizer Rekord auf.

Für die Masse der übrigen Läufer, knapp 5000, war dies wohl eher ein Nebenaspekt. Sie durften sich – nach Dauerregen 2006 – über herrliches Frühlingswetter und die Aussicht freuen, bei diesen Bedingungen Jagd auf ihre persönliche Bestzeit zu machen.

## Citymarathon am See entlang

Auch wenn der Zürich-Marathon der Gruppe der „City-Marathons“ zugerechnet wird, so gibt es wohl kaum einen Großstadtlauf, bei dem diese Einordnung so wenig passt. Denn weit über 30 km der Strecke führen außerhalb der eigentlichen Stadt am Zürichsee entlang. Dass die Stadt nicht stärker eingebunden ist, liegt insbe-

sondere an den Stadtvätern, die die Beeinträchtigungen durch den Lauf so gering wie möglich halten wollen. Das erklärt auch den frühen Start um 8.30 Uhr und das enge Zeitlimit von 5 Stunden.

Ziel und Start des Laufes liegen in Wollishofen, einem Vorort Zürichs am Westufer des Sees. Zwischen Bahngelände, wo Güterwaggons zur Hinterlegung der Kleiderbeutel bereit gestellt sind, und der Landwiese, einer weitläufigen parkähnlichen Grünfläche am Seeufer, bietet der Mythenquai genug Platz für eine entspannte Startaufstellung.

## Zürich-Marathon

20. April 2008



Internationaler Zürich Marathon  
Postfach, CH- 8036 Zürich  
Tel.: +41 44 4802556

[www.zurichmarathon.com](http://www.zurichmarathon.com)  
[info@zurichmarathon.com](mailto:info@zurichmarathon.com)



Am See entlang geht es gleich nach dem Start schnurstracks in Richtung Innenstadt. Dort erwartet die Läufer die erste der beiden City-Schleifen. Diese erste Schleife misst zwar gerade mal drei Kilometer, aber man bekommt viel zu sehen, vor allem entlang der Züricher Edelmeile, der Bahnhofstraße. Erstaunt stelle ich fest, dass selbst um diese frühe Zeit bereits zahlreiche Besucher den Weg an die Strecke gefunden haben. Vor allem in Seenähe am Bürkli- und am Bellevueplatz, sozusagen den Eingangs- und Ausgangspunkten der Innenstadtrunde, ballen sich die Menschen und sorgen ausgelassen für Stimmung. Klassisch schwyzerisch verabschieden uns bei km 5 die Klänge einer Alphornbläsergruppe aus dem Stadtzentrum.

### Lauf an der „Goldküste“

Was uns nun erwartet, ist eines der „Markenzeichen“ des Zürich-Marathons: Die schier endlose Gerade entlang der „Goldküste“, wie das Ostufer des Zürichsees genannt wird. Wundervoll ist der weite Blick über den See, wenngleich er leider nur sporadisch zu genießen ist. Am Zürichhorn mit dem farbenfrohen Chinagarten vorbei geht es entlang der Küstenstraße von einer Gemeinde zur nächsten, immer weiter gen Süden, über Zollikon, Küsnacht, Erlenbach, Herrliberg bis nach Meilen. Wo man sich gerade befindet, ist nicht immer klar auszumachen, da die Orte häufig in einander übergeben. Das malerische Meilen erreichen wir kurz vor der Halbzeitmarke und nach einer Wendeschleife durch den Ort geht es auf gleicher Strecke zurück.

Das bedeutet auch: Früher oder später begegnet (fast) jeder einmal den Spitzenträufeln ebenso wie dem „Besenwagen“. Man kann sich, je nachdem, ob man die vielen Läufer hinter oder aber vor sich im Fokus hat, motivieren oder auch frustrieren lassen.

Dass es auf dieser endlosen Geraden eigentlich nie langweilig wird, liegt auch am Schweizer Publikum. Auf dem Hin-, vor allem aber auf dem Rückweg herrscht an vielen Plätzen geradezu Partystimmung. Kuhglocken in allen Größen werden geschwenkt, ganze Bataillone von Ratschen verursachen höllischen Lärm, Musikgruppen mit Blasmusik über Samba bis Rock spielen auf, „Speaker“ heizen über Lautsprecher die Stimmung zusätzlich an. Als Höhepunkt der Begeisterung entpuppt



Zürich, größter Marathon der Schweiz

Bild: Andy Mettler/swiss-image.ch

sich die Wendeschleife in Meilen. Hier durchlaufen wir auf verengtem Parcours einen wahren Hexenkessel.

Professionell und durchdacht ist die Streckenversorgung: Wasser in praktischen Kleinflaschen und Bananen gibt es entlang der gesamten Strecke alle 3,5 km, in den gleichen Intervallen ab km 15 auch Iso-Getränke und Energieriegel. Power-Gels werden bei km 19 und 36 bereit gehalten und für den letzten Kick gibt es zum Schluss Cola. Je länger ich unterwegs bin, desto mehr weiß ich diesen Service zu schätzen.

### Zum Zieleinlauf wieder in die City

Die Rückkehr in die City verläuft (leider) nicht ganz „direttissima“. Man riecht die Innenstadt förmlich schon, am Straßenrand kocht die Stimmung – da schwenkt die Strecke nochmals um 180 Grad ab und wir laufen wieder ein weites Stück zurück. Zur „Belohnung“ erwartet uns dafür am Zürichhorn eine besonders schöne Passage unmittelbar am Seeufer mit Panoramablick auf die Innenstadt.

Aber dann ist es so weit: Über den fahnen- und menschengesäumten Utoquai, vorbei an der Oper, der Nobelherberge des Eden au Lac und – was fast noch wichtiger ist – am Km 35-Schild geht es wieder hinein in die City, auf zur zweiten City-Sightseeing-Runde. Abgesehen von ein paar kleineren Schlenkern, etwa um das Fraumünster mit seinen berühmten Chagall-Fenstern herum, entspricht die zweite Runde im Wesentlichen der bereits

bekannten ersten Stadt-Runde, nur dass man jetzt alles aus der entgegengesetzten Himmelsrichtung sieht.

So aufgeladen die Atmosphäre entlang der Bahnhofstraße ist, so einsam ist der Läufertrass wenig später in der Talstraße unterwegs. Die komplette Verkehrssperre der Innenstadt lässt die Ruhe fast unwirklich erscheinen. Doch dann schwillt die Geräuschkulisse des Publikums an und findet im Ziel ihren Höhepunkt. Allen Einläufern wird ein stimmungsvolles Finale bereitet.

Die Versorgung im Zielbereich erfolgt routiniert und flüssig – aber die wenigsten hält es lange hier. Denn viel schöner ist es auf der sonnenüberfluteten Landiweiese, wo man vor der perfekten Kulisse des Sees und den Bergen dahinter alle Viere von sich strecken und das überstandene Lauferlebnis nochmals in Ruhe an sich vorüberziehen lassen kann.

Zürich bietet eine tolles Marathon-Event. Mit seiner schnellen Strecke ist Zürich gerade für Tempoläufer ein echter „Hot Spot“ in der Marathonszene. Aber auch der mehr oder weniger ambitionierte Genussläufer (zumindest, soweit er in der Lage ist, einen Lauf von 42 km als „Genuss“ zu erleben) wird sich dank abwechslungsreicher Strecke, ausgezeichnete Organisation und Streckenversorgung und einem engagierten Publikum ohne Zweifel wohl fühlen.

Klaus Sobirey



20. April 2008: Leipzig Marathon

# Stadt- und Laufgeschichte

Mit den Sportbrüdern fing es an



Start zum Leipzig Marathon beim Zentralstadion

Der Leipziger Marathon hat die längste Tradition in Deutschland. Der erste Marathonlauf in der größten Stadt in Sachsen fand bereits 1897 statt und war damit einer der ersten in der Welt überhaupt. Am 5. September jenes Jahres gingen morgens um 6.00 Uhr 18 Läufer am Neuen Gasthof in Paunsdorf auf eine 40 Kilometer lange Wendepunktstrecke. Nach 3:35:31 Stunden hieß der erste Marathonsieger Theodor Schöffler. Im folgenden Jahr schrieben die „Sportbrüder Leipzig“ den Lauf offiziell aus und so fand dann am 3. Juli auf gleicher Strecke der erste offizielle Deutsche Marathonlauf statt. Gewonnen hatte unter 13 Teilnehmern der Berliner Arthur Tectow in 3:19:50 Stunden.

**Z**weifler werden sagen: „Moment mal, das waren ja nur 40 Kilometer, das ist ja gar kein Marathon“. Stimmt – es waren „nur“ 40 km. Aber ein Marathon war es trotzdem. Auch bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit in Athen 1896 war die Marathondistanz 40 km. Erst bei der Olympiade in London wurden genau

26 Meilen und 385 Yards (= 42,195 km) gelaufen. Die krumme Zahl kam zustande, weil der Marathon auf Wunsch der Queen vor Windsor Castle gestartet und vor der Königlichen Loge im Stadion beendet werden sollte. Und das ergab dann eben diese Distanz. 1921 wurden vom Internationalen Leichtathletikverband die 42,195

Kilometer offiziell als Marathondistanz festgelegt.

## Neue Strecke, neue Ziele

Anders als in Boston, wo man 2007 den 111. Marathon feierte, machte der Leipzig Marathon eine sehr wechselvolle Geschichte durch. Bei der 32. Auflage im nächsten Jahr wird die Olympia-Sportmarketing GmbH mit Axel Lobenstein zum zweiten Mal das Sagen haben. Der erfolgreiche Judokämpfer will die Traditionsveranstaltung mit Qualität und Kontinuität als feste Größe im deutschen Laufkalender etablieren.

Am 22. April 2007 bin ich bei der Premiere der neuen Strecke, die die Marathonis zweimal absolvieren, dabei. Als um 9.45 die Skater auf der Strecke sind, wird in



der Unterführung am Stadion Aufstellung genommen. Die Trommlergruppe hat hier wenig Mühe, die knapp 600 Läuferinnen und Läufer in die richtige Stimmung zu versetzen. Erst gehen noch ein paar Handbiker auf die Strecke, dann fällt pünktlich um 10.00 Uhr der Startschuss für den 31. Leipzig Marathon.

### Rathaus und Gewandhaus

Der Applaus der vielen Zuschauer begleitet uns zu Jahnallee, in die wir gleich links einbiegen. Schon bald ist von der Elsterstraße aus der markante, 114 Meter hohe Turm des Neuen Rathauses zu sehen. Er steht als höchster Rathausturm der Welt im Guinnessbuch des Rekorde. Rekordverdächtig sind auch die 600 Räume, mit denen das Leipziger Stadtparlament zu den weltweit größten Rathausgebäuden zählt. Bei Kilometer 2,5 sind wir auf dem Martin-Luther-Ring und sehen den Prachtbau in seiner vollen Größe.

Ein paar hundert Meter weiter kommt schon das Gewandhaus. Jeder hat schon einmal davon gehört – aber mal ehrlich, wer kann was damit anfangen? Seit dem Mittelalter versteht man darunter Messe- oder Lagerhallen, in denen „gewendete“ (gefaltene) Tücher gelagert und in Zugschnitten verkauft wurden. Gewandhäuser gibt es deshalb in vielen Städten, z.B. auch in Zwickau oder Braunschweig.

Das Leipziger Gewandhaus ist aber kein historischer Prachtbau, sondern zumindest äußerlich ein eher etwas unansehnlicher Betonklotz. Das ursprüngliche Gewandhaus wurde 1498 tatsächlich als Lagerhaus in der Altstadt errichtet und 1781 teilweise zu einem Konzerthaus umgebaut.

### Woher kommt die Guggemusik?

Wir laufen rechts in den Grimmaischen Steinweg – erwähnenswert, weil hier für mich völlig unerwartet eine Guggemusik aufspielt. Ich erwähne gerne noch einmal meine Vorliebe für diese schräge Musik, die meist von bunt Kostümierten vorgelesen wird, ihre Heimat aber mehr im Allemannischen, also im Badischen und in der Schweiz hat. Ich bin begeistert und viele Leipziger sind es auch, denn es hat sich eine große Menschenmenge hier versammelt.

Überhaupt bin ich von der Resonanz bei der Bevölkerung überrascht. Schon am Startplatz hätte ich so früh am Morgen (10.00 Uhr ist sonntags für einen Nichtläu-



Neues Rathaus

fer doch früh, oder?) nie so viele Zuschauer erwartet. Im weiteren Verlauf stehen an der Strecke zwar keine Menschenmassen, vergleichbar mit Berlin usw., aber man ist nicht alleine und die Stimmung an den großen Verkehrskreuzungen oder bei den Aktionspunkten ist nicht schlecht. Es ist übrigens das erste Mal, dass man beim Leipziger Marathon Show- und Unterhaltungselemente einbaut.

Ein Stück laufen wir auf der Prager Straße, am Ostplatz bei km 5 geht es rechts in die Johannisallee und dann auf die Straße des 18. Oktober. Nach welchem Ereignis ist die Straße wohl benannt?

### Deutscher Platz, Russische Kirche und Leipziger Messe

Wir laufen um den kreisförmigen Deutschen Platz (km 6) mit der Deutschen Nationalbibliothek. Kaum haben wir unsere Runde beendet, zieht die Russische Kirche (km 7) alle Blicke auf sich. Richtig heißt sie „St. Alexei Gedächtniskirche zur Russischen Ehre“ – benannt nach Alexei, dem einzigen Sohn von Zar Nikolaus II. Sie erinnert an die 22.000 Russischen Gefallenen der Völkerschlacht bei Leipzig und wurde zum 100. Jahrestag dieses Ereignisses am 18. Oktober 1913 eingeweiht – zeitgleich mit dem Völkerschlachtdenkmal. Womit auch die vorhin gestellte Frage beantwortet ist.

Weiter geht es auf der Prager Straße in südöstlicher Richtung – und weiter geht es auch mit dem Geschichtsunterricht. Unübersehbar ist das riesige doppelte M am Eingang der alten Messe. Die Geschichte der Märkte und Messen geht zurück auf das Jahr 1190 – damit ist Leipzig eine der ältesten Messestandorte der Welt. 1895 erfolgte die Umstellung von der Waren- zur weltweit ersten Mustermesse (daher das doppelte M als Markenzeichen). Zu DDR-Zeiten waren die Leipziger Frühjahr- und Herbstmessen wichtigste Faktoren im Ost-West-Handel. Es bleibt kaum Zeit darüber nachzudenken, weshalb der Messestandort Leipzig im wiedervereinigten Deutschland

### Leipzig Marathon

Datum: 20. April 2008



Kontakt:

Sportbund Leipzig e.V., Leipzig Marathon  
Goyastr. 2 d., 04105 Leipzig

Tel: +49 341 9809640

Fax: +49 341 9809873

[www.leipzigmarathon.de](http://www.leipzigmarathon.de)  
[info@leipzigmarathon.de](mailto:info@leipzigmarathon.de)

Den von vielen Zuschauern umjubelten Zieleinlauf wird den Läuferinnen und Läufern lange in Erinnerung bleiben, ebenso die sehr gute Verpflegung im Zielbereich – die Strecke mit den vielen Sehenswürdigkeiten sowieso. Einzig beim Zweirundenkurs scheiden sich die Geister, obwohl es doch allemal besser ist, eine schöne und belebte Strecke zweimal zu laufen, als auf einer großen Runde auch durch einsame Gewerbe- und triste Industriegebiete zu müssen. ♦





Fortsetzung von Seite 13

erhält der Stein seine typische Honigfarbe.

### St. Marija Assunta in Mosta

Auf der Hauptstraße Richtung Mdina erreichen wir den Technopark von Mosta (km 18). Es ist jetzt doch schon deutlich mehr Verkehr. Mehr stört allerdings die Steigung, auf die die Muskeln schmerzhaft reagieren. Links hat man einen herrlichen Blick auf Mosta (km 19). Der mittelalterliche Ort wird dominiert von der Kirche St. Marija Assunta, deren Kuppel nach dem Pantheon in Rom erbaut wurde und einen Durchmesser von 39 Metern hat. Im Zweiten Weltkrieg fiel durch diese Kuppel eine Bombe in die mit geflüchteten Menschen gefüllte Kirche. Wie durch ein Wunder detonierte sie nicht und die Menschen blieben unverletzt.

Bei Kilometer 21 geht es noch einmal Richtung Stadion, aber diesmal laufen wir unmittelbar über die moderne Sportanlage (km 24). Im Anschluss ist eine große Wiese mit Sitzbänken und Grillplätzen, die jetzt schon fast alle von ganzen Familien belegt sind, die sich hier treffen, um den herrlichen Sonntag gemeinsam zu verbringen.

Dann kommen die Halbmarathonläufer dazu und sorgen für Belebung auf der Strecke..

Wieder haben wir einen herrlichen Blick auf die alte Hauptstadt Mdina mit der imposanten Festungsmauer und der Kathedrale. Ich nehme diesen Eindruck mit auf die nächsten Kilometer, die für das Auge nicht so viel zu bieten haben. Viel Brachland rechts und links, und obwohl wir auf einer geteerten Verkehrsstraße laufen, muss man aufpassen, nicht in eines der vielen Schlaglöcher zu fallen.

### Valetta – der Hafen und die Festung

Wir sind auf der Straße nach Valetta und viele Malteser sind jetzt unterwegs ans Meer. Der Verkehr wird immer dichter, lauter und stinkiger. Links liegt Qormi und die Sportanlagen von Marsa. Bei km 35 und 36 sind noch einmal zwei Steigungen, die bei der ungewohnten Wärme vielen eine Gehpause aufzwingen.

Dann wird Floriana, die Vorstadt von Valetta erreicht und Marsamxett Harbour. Der Blick geht auf den Hafen und die Festungsmauer mit dem markanten Wachturm. Drei Reliefs mit Symbolen der Wachsamkeit sind dort in Stein gehauen: Ein Auge, ein Ohr und ein Pelikan. „Ein Pelikan?“ Die typische Haltung des Pelikans ist das angewinkelte Bein. Auf dem Relief hält der Vogel mit diesem angewinkelten Bein einen Stein. Würde er jetzt einschlafen, würde er durch das Gewicht des Steines das Gleichgewicht verlieren und sofort aufwachen. „Ach so.“

Man läuft direkt auf die dem Heiligen Josef geweihte Kirche zu. Eine Musikkapelle spielt auf und macht den müden Läuferinnen und Läufern Beine. Dann kommen wir auf die Palmen gesäumte Uferpromenade von Sliema und haben nur noch einen Kilometer zu laufen. Kein Problem auf der attraktiven Strecke vor immer mehr Zuschauern, die die Läufer kräftig anfeuern. Marathonis werden links eingewiesen, die „Halben“ laufen rechts durch den Zielbogen.

Dort gibt es die Medaille, zur Regulierung des Flüssigkeits- und Mineralhaushalts Wasser und Powerade und gegen den ersten Hunger Bananen. Wer's braucht kriegt auch eine professionelle Massage. ♦

# 9. LGT Alpin Marathon Liechtenstein 2008

Samstag, 14. Juni 2008

42,195 km · 1800 m HD



mit den Zusatzbewerben  
3. LGT Nordic Walking  
2. LGT Halbmarathon PLUS

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

Hauptsponsor LGT Alpin Marathon



LGT – Die Bank des Fürstenhauses von Liechtenstein.

Sponsoren



Co-Sponsoren



Partner

CityGARAGE



3. Mai 2008 ING europe-marathon luxembourg

# Unvergessliches Ambiente und brasilianische Rhythmen



**Das größte Laufereignis in Luxemburg zieht immer mehr Marathonis in seinen Bann.**

**B**ei der zweiten Auflage am 19. Mai 2007 sind über 8.000 Läufer in den vier Disziplinen Mini-Marathon, Team-Run, Halb-Marathon und Marathon an den Start gegangen. Das einzigartige Konzept des Nachtmarathons überzeugt Sportler

aus aller Welt mit Teilnehmern aus über 60 Nationen. Kein Wunder, denn der ING europe-marathon luxembourg bewegt die Menschen: Über 100.000 begeisterte Zuschauer fieberten bis in die Nacht hinein mit, um auch den letzten Teilnehmer ins

Ziel zu tragen. Der gefeierte Sieger Alex Malinga aus Uganda konnte Vorjahressieger Kamel Kohil (Algerien) abhängen und bewältigte die anspruchsvolle Strecke in der Streckenrekordzeit von 2:17:17. Die schnellste Frau, Ruth Kutol Jepkoech aus Ke-





Bilder (5): Revue

nia kam nach 2:41:26 ins Ziel.

Schon jetzt können sich die Läufer auf die 3. Edition am 3. Mai 2008 freuen:

Am Christi-Himmelfahrt-Wochenende erwartet sie erneut ein unvergessliches Ambiente mit Fackeln, bengalischen Feuern, beleuchteten Heißluftballons sowie über 500 Musikern und zahlreichen Sambagruppen.

Die außergewöhnliche Laufstrecke führt nach dem Startschuss um 18 Uhr vom modernen Banken- und Finanzzentrum mit seinen architektonischen Sehenswürdigkeiten vorbei an den europäischen Institutionen hinein in den prachtvollen historischen Stadtkern.

Von den Kids über die Firmenmannschaft bis hin zu den Topläufern – auch 2008 soll der ING europe-marathon luxembourg ein unvergessliches Erlebnis für alle sein. Deshalb können die Sportler wieder in allen vier Disziplinen, also Mini-Marathon, Team-Run, Halb-Marathon und Marathon, an den Start gehen. Der Clou: Je nach Tagesform entscheidet der Läufer selbst, ob für ihn beim Halbmarathon Schluss ist oder ob er, getragen von einem laufbegeisterten Publikum, die vollen 42,195 Kilometer angehen will.

Nach den Strapazen auf der anspruchsvollen Strecke werden die Läufer in einem der modernsten Sportzentren Europas, der fantastisch illuminierten Coque, mit Feuerwerk und Konfettiregen empfangen und das von 5.000 begeisterten Fans. Im Nachzielbereich können sich die Teilnehmer im großen Schwimmbad in der Halle kostenlos in Sauna, Whirlpools oder bei Massagen erholen. Für Frauen wird dafür ein separater Bereich eingerichtet.

Rund um den ING europe-marathon luxembourg steigen zum Start in das Marathon-Wochenende am Freitagabend zahlreiche Partys – von der Pasta-Party über DJ-Events bis hin zum großen Samba-Festival auf den Straßen und in Clubs in ganz Luxemburg.

Christian Schmidt/cs media

## ING europe-marathon luxembourg

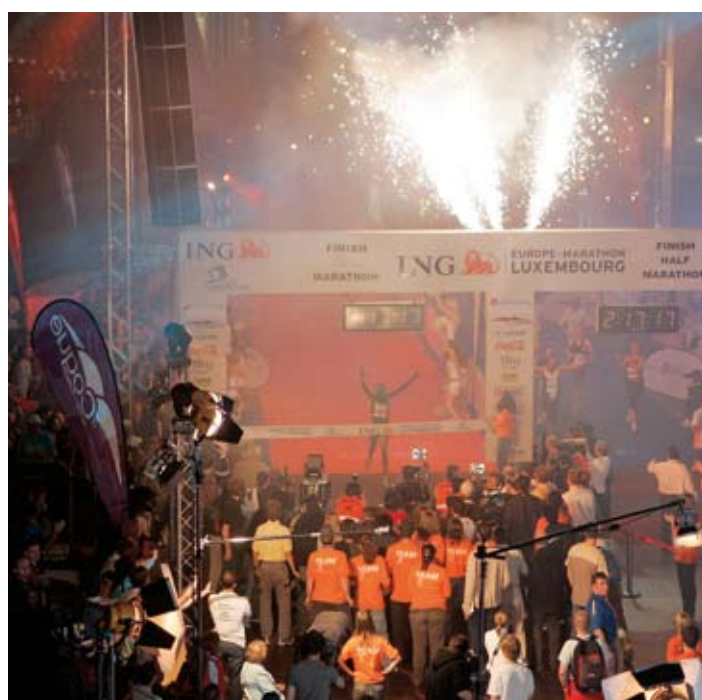
3. Mai 2008



ING europe-marathon luxembourg

BP 2723, 1027 Luxembourg

Tel.: +352 26 687701





4. Mai 2008: TUIfly Marathon Hannover

# Lauf-Festival in Hannover



*Das Neue Rathaus Hannover am Maschsee*

**„Zehn Millionen Mark, Majestät – und alles bar bezahlt“, meldete bei der Einweihung des Neues Rathauses am 20. Juni 1913 der Stadtdirektor Heinrich Tramm an Kaiser Wilhelm II. Das soll ihm heute mal einer nachmachen. Zur gleichen Zeit entstand die erste kommunale Grünanlage, der Maschpark.**

In einer Zeltstadt rund ums Rathaus wird der Spielbanken Marathon Niedersachsen abgewickelt. Dabei hat Hannover die größte Messe und das größte Messegelände der Welt. Auch das moderne WM-Stadion wäre eine Option. Da wird sich mancher wundern, die meisten werden aber hoffen, dass niemals jemand auf die Idee kommt, das zu ändern. Keine noch so perfekte, aber sterile Messehalle kann den Charme

und die Atmosphäre vor der historischen Bau- und Naturkulisse ersetzen.

Am Samstagnachmittag werden die Kinder- und Jugendläufe ausgetragen. Das ist erwähnenswert, weil man keineswegs die Kleinen mal so mitnimmt, um die Teilnehmerstatistik zu schönen. Die Läufe werden professionell wie bei den Großen durchgeführt, mit Sambatrommeln, Cheer Leaders, Sprecher und vielen Zuschauern.

Wenn die kleinen Läuferinnen und Läufer da nicht Feuer fangen, weiß ich auch nicht, was sonst zu tun ist.

## **Raus zum Maschsee**

Am Sonntag wird es dann zunächst für Skater, Handbiker und die Halbmarathonläufer Ernst. Dann ist das Starterfeld frei für die mehr als 2.000 Läuferinnen und Läufer der Königsdisziplin, dem Marathon. Um 10.00 Uhr geht es auf die Strecke. Auf dem breiten Friedrichswall und der Lavesallee könnten noch weit mehr Läuferinnen und Läufer starten, ohne dass es eng wird. Als die Strecke an der Water-



loosäule eine scharfe Linkskurve macht, hat sich das Feld längst verteilt.

Nach zwei Kilometern sind wir in südlicher Richtung am Maschsee unterwegs, Hannovers beliebtes Naherholungsgebiet. Pläne für einen künstlichen See zur Eindämmung der regelmäßigen Überschwemmungen der Ihme und Leine nach der Schneeschmelze im Harz existierten schon lange. Erst in den 1930er Jahren wurden sie dann vom Arbeitsdienst realisiert. Der See ist 2,4 Kilometer lang und 180 bis 530 Meter breit.

Unter den schattigen Bäumen am Ufer verläuft ein Radweg, Ruder- und Segelclubs haben hier ihr Zuhause, Cafés und Restaurants rüsten sich für die Sonntagsgäste. 3 Kilometer ist die Genussstrecke auf der breiten Straße am See entlang, dann geht es ins Grüne Richtung Döhren. Die folgenden Getreidefelder, frisch gemähte Wiesen und Kleingartensiedlungen passen so gar nicht in die Vorstellungen, die man landläufig von einem Citymarathon hat. Bisher lief man beim Spielbanken-Marathon ja zwei Runden auf einem Halbmarathonkurs. Die Möglichkeit einer großen Runde nutzen die Organisatoren jetzt, der „Kundschaft“ die ganze Vielfalt der niedersächsischen Landeshauptstadt zu präsentieren.

### Ab km 9 wird's wieder städtisch

Die Kommentare der Läufer sind schon jetzt sehr positiv. Auch die Bevölkerung findet Freude an dem bunten Läufervolk. Jedenfalls zeigen schon auf den ersten Kilometern Trommler und zahlreiche Fangruppen ihre Begeisterung, auch hier im Grünen. Erst bei km 9, als wir auf die Hildesheimer Straße kommen, wird es wieder so richtig städtisch. Der gesamte Verkehr ist auf eine Straßenseite verlegt, die andere ist komplett den Läufern vorbehalten.

6 Kilometer geht es immer gerade aus. Langeweile? Nicht die Spur. Geschäfts- und Kneipenviertel wechseln sich ab, dann eine Grünanlage und Wohnhäuser in unterschiedlichen Baustilen. Dazwischen immer wieder begeistertes Publikum mit lautstarken Anfeuerungen. Als wir dann wieder in die City kommen, geht es am Aegidientorplatz (km 15) und wenig später am Kröpcke richtig hoch her. Irgendwo dazwischen haben wir das 1852 erbaute Opernhaus passiert, dann kommt der Hauptbahnhof (km 16), Stolz der Hannoveraner und der Deutschen Bahn. 2.000 Mitarbeiter sorgen für Komfort und



Am Mittellandkanal

Sicherheit für 250.000 Fahrgäste, die täglich in über 600 Zügen an- und abreisen. Seit einem Jahr verfügt er über eine unterirdische Einkaufsmeile mit 20.000 qm Verkaufsfläche.

Durch die Bahnunterführung kommen wir auf die Hamburger Allee und dann rechts auf die Celler Straße. Wir sind in der Oststadt Richtung List unterwegs. Vahrenwald-List ist der bevölkerungsreichste Bezirk von Hannover – über 65.000 Menschen leben hier. Typisch für den Stadtteil sind die Bürgerhäuser aus der Gründerzeit mit schönen Ornamenten an Fassaden und Balkonen sowie großen Grünflächen. Dazu gehört auch der Stadtwald Eilenriede.

### „NYC-Feeling“ am Mittellandkanal

Genau auf der Halbdistanz überqueren wir den Mittellandkanal. „Wie in New York“, meint einer scherzhaft beim Anblick der Brücke, auf der sich einige Zuschauer versammelt haben. Noch einmal geht es über die längste künstliche Wasserstraße in Deutschland (325 km), die Teil einer Verbindung zwischen Rhein und Oder ist. Plattenbauten made in Westgermany links, Schrebergärten rechts.

Nach einer Schleife durch List, belklatscht und angefeuert von vielen Zuschauern, folgen wir dem Kanal auf einem Naturweg ungefähr 4 Kilometer. Kaum ein Baum spendet hier einmal Schatten. Etliche Marathonis sind schon am Gehen und Stöhnen, andere laufen mit den schwerbeladenen Schiffen um die Wette, angefeuert von vielen Spaziergängern.

Dann geht es in die Büttnerstraße (km 29), weg vom Kanal. Ein Highlight ist die Ecke hier nicht. Fast scheint es, als wollten die vielen Leute hier an der mit bunten Fahnen geschmückten Verpflegungsstelle davon ablenken. Sie sind super drauf.

### Universität und Welfenschloss

Auf der folgenden Asphaltpiste im schattenlosen Wohn- und Gewerbegebiet spürt man die Wärme noch mehr. Das Villenviertel in der Nienburger Straße (km 33) ist da schon angenehmer. Jetzt die Universität, zu der auch das Welfenschloss gehört. Natürlich war es ursprünglich als Sitz der königlichen Familie geplant, aber die Annexion des Königreiches Hannover und die Entthronung der Welfen durch Preußen kam dem zuvor. Über 10 Jahre stand das Schloss leer, dann wurde es der Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Universität zur Nutzung

Fortsetzung auf Seite 37

## TUIfly Marathon Hannover

4. Mai 2008



Kontakt:

eichels: Event GmbH, Marathonbüro  
Leinstraße 31, 30159 Hannover

Tel.: +49 511 812014 · Fax: +49 511 812016

kontakt@marathon-hannover.de  
www.marathon-hannover.de

# Comeback geglückt

## Twin-Bericht vom Twin-Marathon



einen Luftballon, damit es sich nachher leichter läuft.

strecke unter die Laufschuhe und startet in Oberhausen.

## Klaus/Oststrecke

Lange vor dem Start herrscht hier Hochbetrieb. Wer an den Verpflegungstischen auf dem Sportplatz nicht das Richtige findet, wird nebenan in der Vereinsgaststätte schon am frühen Morgen mit Bier und Gegrilltem versorgt. Auch an der Tanke zeigt man Geschäftssinn und macht ganz ähnliche Angebote. Wer noch keine hat, kriegt eine Folie zum Warmhalten und

## Karstadt Marathon

**Datum: 18. Mai 2008**



Idko GmbH & Co.  
KG Karstadt Marathon  
Altendorfer Straße 97-101, 45143 Essen

Tel.: +49 201 3657790  
Fax: +49 201 36577920

info@karstadt-marathon.de  
www.karstadt-marathon.de



Bald ist die ganze Straße ein einziges Menschenmeer. Fetzig Musik und attraktive Mädels animieren zur Gymnastik und der Sprecher informiert Aktive und Zuschauer über die letzten Neuigkeiten rund um die Veranstaltung. Mit der Sonntagsruhe ist es für die Bewohner vorbei. Folgerichtig verlassen sie ihre Häuser und stehen an der Straße.

### Marcel/Weststrecke

Da ich in Gladbeck wohne und die Strecke durch meinen Wohnort führt, ist klar, wohin es am Sonntag geht: Karstadt Marathon, Strecke West. Wir fahren mit dem Auto nach Oberhausen. Nach nur 20 Minuten erreichen wir auch schon den Startplatz in der Bottroper Straße beim CentrO. Mein Bruder ist dabei, er läuft mit meiner Freundin den Halbmarathon (sein erster Wettkampf überhaupt), mein Vater und ich laufen den Marathon. Wenn alles klappt, treffen wir Klaus, der von der Oststrecke kommt, in Gelsenkirchen.

9.00 Uhr, pünktlich fällt der Startschuss, Luftballons färben den Himmel blau. Trotz der Größe der Veranstaltung benötigen wir vom Startblock C gerade einmal eine halbe Minute, bis wir über die Startmatte laufen.

### Klaus/Oststrecke

Pünktlich um 9.00 Uhr fällt dann der Startschuss, die Ballons in den Karstadt-Farben Rot und Blau steigen in den Himmel, das Rennen beginnt mit stürmischem Applaus der vielen Zuschauer und einer ersten Steigung, die manchen Pulsmesser schon jetzt zum Piepen bringt.

Mir ist aufgefallen, dass nicht ein einziger Läufer mit einem Schalke-04-Utensil zu sehen ist. Steckt denen die verspielte Meisterschaft noch in den Knochen? Ich teile meine Beobachtung einem anderen Läufer mit und werde sofort aufgeklärt: „Kein echter Schalke-Fan wird jemals hier in Dortmund starten, zumal die Weststrecke auch noch an ihrem Tempel, der Arena, vorbeiführt.“ Alles klar, verstehe ich. Ich verstehe auch die Freude des Schwaben, der mir mit seinem VfB-Schal direkt vor die Linse läuft.

Nach Langendreer laufen wir auf der B 226 eine lang gezogene Steigung (km 7), an deren Ende links eines der Bochumer Opel-Werke zu sehen ist. Viele Zuschauer sind hier und bejubeln die bunte Läufermasse. Das ist aber erst der Anfang. Wir sind weiter Richtung Bochum-Mitte



unterwegs, als wir nach gut 9 Kilometern Altenbochum erreichen. Hunderte von Zuschauern machen nicht nur einen Riesenlärm, sondern die schmale Straße noch enger. Wie durch eine Gasse laufen die Marathonis, werden angefeuert, beklatscht und betatscht. Als dann kurz vor 10.00 Uhr auch noch die Kirchenglocken läuten, entsteht eine unbeschreibliche Geräuschkulisse. Ich schaue links zur Liebfrauenkirche und sehe den Pfarrer auf der Kirchentreppe strahlen, als wollten alle hier gleich seiner Predigt lauschen.

Kilometer 10, wir sind noch immer auf der B 226. Obwohl das Ruhrgebiet reich an Sehenswürdigkeiten ist, viel davon gibt es an der Strecke nicht zu sehen. Abgesehen von den typischen Bergarbeitersiedlungen dominieren die austauschbaren Stadtbilder. Eine Ausnahme ist das Deutsche Bergbaumuseum (km 13). Mit über 400.000 Besuchern pro Jahr ist es eines der am meisten besuchten Museen in Deutschland, gleichzeitig eines der bedeutendsten Bergbaumuseen der Welt und ein renommiertes Forschungsinstitut für Montangeschichte.

Dass der Marathon durch das Ruhrgebiet ein Spaß- und Genusslauf ist, liegt an den Menschen hier, die als Bergarbeiter gelernt haben, dass der Eine den Anderen braucht, dass Zusammenhalt alles ist und dass Geselligkeit dazu gehört. So feiern sie, wie die Feste fallen. Gestern Fußball, heute Marathon. Manchmal setzen sie dabei auch Maßstäbe. Ich behaupte mal,

dass an keiner Marathonstrecke mehr Bier ausgeschenkt wird, und dass nirgendwo die Kostüme der Samba-Mädels aus so wenig Stoff gefertigt sind.

### Marcel/Weststrecke

Die ersten fünf Kilometer sind geschafft, als wir Bottrop-Mitte erreichen. Wir haben bereits die erste Steigung direkt nach dem Start hinter uns. Hier in Bottrop-Mitte herrscht großer Zuschauerandrang. Eine Samba-Band sorgt zusätzlich für viel Stimmung. Mein Bruder, der sonst nur im stillen Wald seine Runden dreht und eher am Lästern ist über die Laufjunkies, ist von der Atmosphäre ganz begeistert.

Kilometer 10, Gladbeck, wir befinden uns bereits auf „heimischem“ Boden. Sofort an der Stadtgrenze erkennen uns die ersten Leute und feuern uns an. Sie wissen, was uns erwartet: die „Gladbecker Bergwertung“. Durch ein Industriegebiet geht es zur Horsterstraße, die quer durch Gladbeck vom tiefsten bis zum höchsten Punkt der Stadt führt. Mein Bruder drosselt schon mal das Tempo und in seinem Gesicht sehe ich die Anstrengung.

Gladbeck tobt. Die Sportstadt im Ruhrgebiet feiert die Marathonis wie kaum eine andere auf der West-Strecke. Am Rathausvorplatz stehen die Zuschauer dicht gedrängt in Dreierreihen. Der Chef eines Sportgeschäftes sorgt mit seiner Moderation für Stimmung. Mein Dad wird als „alter Gladbecker Hase“ angekündigt. Die Horsterstraße liegt nun schon hinter uns.



Mein Bruder klagt über schwere Beine. Ich hoffe, er schafft auch die nächsten Anstiege bis in sein Ziel in Gelsenkirchen-Buer. Die permanenten persönlichen Anfeuerungen durch die vielen Bekannten helfen nicht nur ihm.

### Klaus/Oststrecke

Herne wird erreicht, die Zuschauer stehen immer dichter. Auf der Gegenbahn kommen uns die Halbmarathonläufer entgegen. Noch einen Kilometer, dann sind sie im Ziel. Ich gönne ihnen den Triumph, habe aber selber noch nicht genug. Ich fühl' mich wohl im Pott und will mehr.

Kann ich haben, zunächst geht's wieder mal aufwärts über die A 43 und gleichzeitig wird es ruhiger – Zeit zum Durchatmen. Die Halbmarathon-Marke wird in der Holsterhauser Straße erreicht. 2:10 Stunden bin ich unterwegs, es wird nichts werden, Marcel ist bestimmt schneller, wir werden uns in Gelsenkirchen verpassen.

Hier auf der Schnellstraße sind jetzt kaum Zuschauer, ich konzentriere mich aufs Laufen, gebe etwas Gas und merke bald, dass es besser ist, nicht zu übertreiben. Der nächste Actionpoint mit Verpflegung am Sportplatz Bickern (km 24)

kommt mir wie gerufen. Einen Kilometer weiter wird das Ortsende von Herne angekündigt. Selten genug, dass man hier im Ruhrgebiet zur Kenntnis nimmt, wenn man eine Stadt verlässt und die nächste erreicht.

### Marcel/Weststrecke

Genau 11.00 Uhr, wir sind bei Kilometer 20. Die letzten Kilometer auf der leicht ansteigenden Autostraße Richtung Gelsenkirchen-Buer sind doch recht einsam. Gerade jetzt könnte man etwas Zuschauerunterstützung gebrauchen. Viele Läufer werden zu Walkern. Auch mein Bruder hat seinen Tiefpunkt. „Ich kann nicht mehr“, muss ich öfters hören. Nur durch viel Zureden können Dad und ich ihn am Laufen halten. Tapfer quält er sich weiter.

Dann das Halbmarathonziel in Buer, dem Party-Stadteil von Gelsenkirchen. Hier ist wieder Jubel angesagt. Laute Musik und unglaublich viele Zuschauer feiern die Läufer. Mein Bruder kann sogar auf den letzten Metern noch einen kleinen Endspurt hinlegen und erreicht erschöpft, aber glücklich das Ziel.

Mit einem Kuss verabschiedet sich meine Freundin und mit Dad werde ich

die zweite Hälfte laufen. Wir wollen mal sehen, ob wir vielleicht wie die Profis die zweite Hälfte etwas schneller laufen können. Außerdem liegen wir sehr gut in der Zeit, um Klaus bei Kilometer 28 zu treffen.

Kilometer 25, Kurt-Schumacher-Straße, Veltins-Arena und der Stadtteil Schalke liegen hinter uns. Als Schalke-Fans haben wir nach dem verlorenen Revierderby und der wahrscheinlich verspielten Meisterschaft heute keine Lust auf diese Sehenswürdigkeiten. Ich werde mich auch nicht weiter äußern.

Die beiden Brücken auf dieser Straße machen uns nach der ersten, für uns etwas langsamen Hälfte keine Probleme. Andere Marathonis dagegen erklimmen gehend die Brückengipfel. Ob sie wissen, dass auf dem letzten Drittel weitere „Überraschungen“ auf sie warten?

Genau um 11.46 Uhr sind wir am „Come Together Point“. Hier treffen wir auf die Läufer der Ost-Strecke. Wahnsinns-Stimmung. Eine Band peitscht uns durch die Florastraße am Musiktheater Gelsenkirchen. Nachdem wir auf den letzten 10 km fast eingeschlafen sind, sind wir jetzt hellwach. Trotzdem können wir Klaus nicht entdecken. Wir sind wohl doch ein kleines bisschen zu schnell gewesen. Nachdem wir uns von den Zuschauern haben feiern lassen, laufen wir weiter.

### Klaus/Oststrecke

Gelsenkirchen wird erreicht, die Zuschauer stehen immer dichter, der Lärm und der Jubel werden lauter. Schließlich wird beim „Come Together Point“ der bisherige Höhepunkt erreicht.

Es ist kurz vor 12 – High Noon. Unbeschreiblich, was sich auf der großen Kreuzung beim Zusammentreffen der beiden Marathonstrecken aus Oberhausen und Dortmund (km 28/29) abspielt. Die Zuschauer würden ein mittelgroßes Stadion füllen und ihr Lärm lässt nur Tote ruhen. Zuerst fallen die Cheerleader der DEG (ich sollte mir doch einmal ein Eishockeyspiel ansehen) ins Auge, dann die brasilianischen Samba-Tänzerinnen, die auf ihrem Gebiet die gleiche Klasse erreichen wie ihre Landsmänner beim Fußball. Nur dass sie hübscher sind.

Ich schaue nach allem, nur nicht nach Marcel. Er ist sicher auch schon durch. Schade, ich muss weiter. Mit einem deutlichen Motivationsschub mache ich mich auf zum letzten Drittel.





In Essen-Katernberg geht es zunächst noch mal abwärts und ich lasse es gemütlich rollen. Dann kommt die Hallostraße und das, was ich vergessen hatte: Der härteste Teil der Strecke steht bevor. Mir scheint, Essen ist auf 100 Hügeln gebaut. Dauernd geht es rauf, nie bergab. Ok, ein Berglauf ist es nicht, aber ein Weltrekord wird hier nie gelaufen.

Es geht Richtung City. Nach dem Porscheplatz sehen wir links die 1913 eingeweihte Synagoge und nehmen gleich da-

rauf den Anstieg zum Hauptbahnhof.

#### **Marcel/Weststrecke**

Kilometer 30, wir sind Richtung Essen unterwegs. Auf der Strecke ist es durch die „Dortmunder Kollegen“ etwas belebter, dafür ist es am Streckenrand jetzt etwas ruhiger.

Stopenberger Straße (km 37), Schützenbahn, Porscheplatz (km 38), nie ist es eben. Wir sind am Hauptbahnhof, noch zwei Kilometer. Hier in Rüttenscheid mit den vielen Kneipen und Nachtclubs

weiß man zu feiern. Musik und begeisterte Zuschauer empfangen uns. Gut, wer das noch genießen kann – wie Dad und ich. Übermütig springen wir umher. „Ihr seid verrückt“, ruft meine Mutter, als sie uns so sieht. Kann sein, aber was soll's, so etwas erlebt man nicht alle Tage.

#### **Klaus/Oststrecke**

Ich hab's geschafft, ich habe mich auch die letzte Steigung am Hauptbahnhof laufend hoch gequält. Soooo hatte ich das nicht mehr in Erinnerung. Links die Philharmonie, vor uns die Verwaltungstürme von Versicherungen und der RWE.

Dann endlich der Triumphlauf durch die Fußgängerzone. Jubel, Musik und Zurufe, da tut nichts mehr weh.

Der letzte Kilometer wird wie bei der Tour de France mit dem Teufelslappen angezeigt. Durch ein geschlossenes Spalier von Zuschauern geht es hinaus zur Messe. Wo ist das Ziel? Eine Kurve noch, dann noch 300 Meter. Tausende Zuschauer, eine Rockband und der Sprecher machen ein Heidenspektakel. Das wird es sein, was den meisten in Erinnerung bleibt. Die Schmerzen werden schnell vergessen sein.

Gleich hinter dem Ziel gibt es die Medaille. Dann kommt ein Verpflegungsbe reich, der keine Wünsche offenlässt. Mit Freibier wird auf das glückliche Finish und auf das Comeback des Karstadt Marathon angestoßen. Schön, dass es ihn gibt. ♦

**Fortsetzung von Seite 33** zugeführt. Gebaut wurde es übrigens nach Plänen von Christian Heinrich Tramm, dem Vater des tüchtigen Stadtdirektors, von dem eingangs die Rede war. Vor dem Schloss ist eine imposante Bronzestatue mit dem Sachsenross zu sehen, das zum Landeswappen der Niedersachsen wurde.

#### **Herrenhäuser Gärten**

Am Königsworther Platz biegen wir viel bejubelt in den Georgengarten (km 35 – 38) ein, der zu den Herrenhäuser Gärten gehört. Prunkstück ist der Große Garten, der zu den bedeutendsten Barockgärten Europas zählt. Jährlich findet hier ein Internationaler Feuerwerkswettbewerb statt. Dabei treten an verschiedenen Terminen zwischen Mai und September die besten Pyrotechniker der Welt gegeneinander an. Dazwischen gibt es Musical- und Theate-

raufführungen, klassische Konzerte und Kunstausstellungen.

Die Kilometer durch die herrlichen Grünanlagen sind an diesem sonnigen Sonntag unbeschreiblich schön. Viele Spaziergänger sind unterwegs oder liegen auf dem Rasen, genießen die Sonne oder finden unter einem Baum ein schattiges Plätzchen. Auch an Aufmunterung für die verschwitzten Marathonis mangelt es nicht.

#### **Erst nachdenken, dann feiern**

Dann hat die Stadt uns wieder. Die letzten Kilometer geht es durch das Versicherungsviertel, dann in die Innenstadt. Links das Denkmal der Göttinger 7 macht nachdenklich. Die Göttinger Sieben waren eine Gruppe Göttinger Professoren, die 1837 gegen die Aufhebung der Verfassung im Königreich Hannover protestierten und

deshalb entlassen und teilweise des Landes verwiesen wurden. Unter ihnen war Jacob Grimm, der uns dazu hinterließ: „Das Befugtsein gehört denen, die den Mut dazu haben.“

Das alte Rathaus kurz danach ist ein schönes Beispiel für die norddeutsche Backsteingotik. An ihm wurde fast das ganze 15. Jahrhundert gebaut. Heute ist noch das Standesamt darin untergebracht, ansonsten ist es ein Geschäftshaus.

Die Zuschauer stehen immer dichter. Rhythmische Klatschen begleitet uns, auch der letzte Marschierer wird wieder zum Läufer. Osterstraße, Anfeuerungs- und Aufmunterungsrufe mobilisieren letzte Kräfte. Dann die Zielgerade vor dem Rathaus. Die Stimmung erreicht ihren Höhepunkt, der Empfang der Finisher ist einfach großartig. ♦

1. Juni 2008: Potsdamer Schlösser-Marathon

# Beim Alten Fritz

## Marathon durch deutsch-preußische Geschichte



Brandenburger Tor in Potsdam

**Friedrich der Große, „Oller“ oder Alter Fritz, Fridericus Rex – der Preußenkönig Friedrich II. hat viele Namen. Er war Feldherr und Komponist, ideenreicher Bauherr und rebellischer Schriftsteller, Schöngeist und kompromissloses Staatsoberhaupt zugleich. Seine Devise war: jeder solle nach seiner Fassung selig werden. Seine Popularität ist bis heute ungebrochen.**

Im Jahre 1744 beschloss Friedrich der Große (1712 – 1786), auf dem „Wüsten Berg“ bei Potsdam einen Weinberg anzulegen. Es gefiel ihm hier so gut, dass er eigenhändig Pläne für ein Lusthaus entwarf, die sein „Leibarchitekt“ Georg Wenzeslaus von Knobelsdorff aufgriff und umsetzte. Nach nur zwei Jahren Bauzeit wurde am 1. Mai 1747 das Schloss eingeweiht, das an der Südfront den Namen „Sans Souci“ trägt. Damit wurde der Grundstein gelegt für eine einmalige Kultur- und Parkland-

schaft, die 1990 von der UNESCO in die Liste des Weltkultur- und Naturerbes der Menschheit aufgenommen wurde.

### Historie überall

Hört sich an nach Traumkulisse, oder? Zwar wurde der Start aus logistischen Gründen vom Krongut Bornstedt, dem ehemaligen Sitz der Kronprinzessin Victoria, zum Luftschiffhafen verlegt, doch auch dort befindet man sich auf historischen Boden. Der 1910 errichtete Luftschiff-

### Potsdamer Schlösser-Marathon

Datum: 1. Juni 2008



Kontakt:

StadtSportbund Potsdam e.V.  
Am Luftschiffhafen 2 (Haus 33)  
14471 Potsdam

Tel: +49 331 9510706

Fax: +49 331 9510706

[www.potsdamer-schloesser-marathon.de](http://www.potsdamer-schloesser-marathon.de)  
[stadtsportbund@potsdam.de](mailto:stadtsportbund@potsdam.de)



# Regensburg Marathon

4. Mai 2008



Neues Palais

hafen sollte unter Leitung des Grafen Zeppelin zu einem europäischen Luftfahrtzentrum ausgebaut werden. Die weitere Entwicklung der Luftfahrt ging dann aber doch in eine ganz andere Richtung.

Seit den 1920er Jahren gibt es hier die verschiedensten Sportanlagen, die zu DDR-Zeiten von der NVA genutzt wurden. Heute ist dort der Olympiastützpunkt Potsdam zu Hause und bietet Leistungssportlern hervorragende Trainingsmöglichkeiten. In der Leichtathletikhalle sind die kleine Messe, die Registrierung, die Umkleiden, das Kleiderdepot und die Duschen untergebracht.

2.700 Läuferinnen und Läufer, so viel wie nie zuvor,

nahmen im letzten Jahr am Marathon und Halbmarathon teil. Und so ist es gelaufen:

Nach dem Startschuss dauert es nur ein paar Minuten, bis der Letzte das Stadion verlässt und dann schnurgerade auf der einseitig gesperrten Zeppelinstraße Richtung Innenstadt läuft.

## Tore, Türme, Brücken

Bei Kilometer 3,5 gibt es am Luisenplatz von vielen Zuschauern kräftig was für die Ohren und mit dem (Kleinen) Brandenburger Tor auch was für's Auge. Friedrich II. ließ es 1770 nach dem Vorbild des Konstantinbogens in Rom erbauen. Zwischen dem Tor und der Kirche St. Peter und Paul verläuft die Brandenbur-

ger Straße, die sich mit den zwei- und dreistöckigen Geschäftshäusern und vielen Cafés angenehm von dem meist uniformen Bild viele Innenstädte abhebt.

Ostwärts geht es weiter. Über die Humboldtbrücke kommen wir zur Havel (km 5) im Park Babelsberg. Sofort fällt der Flatowturm auf und mancher Marathoni ist sich sicher, diesen Turm schon einmal gesehen zu haben. Kein Wunder, er ist eine fast perfekte Kopie des Eschenheimer Turms in Frankfurt, einem Highlight auf der dortigen Marathonstrecke.

Durch die herrliche Parklandschaft geht es immer am Wasser entlang. Rechts sehen wir das Kleine Schloss und plötzlich stellt sich uns ein eigenartiges Backstein-Gebäude (km 7) mit einem hohen, schlanken Turm in den Weg. Was auf den ersten Blick wie eine Burg aussieht, ist das 1843 bis 1845 errichtete Dampfmaschinenhaus zur Bewässerung des Parks. Die sagenhaften 65 PS Leistung reichten sogar noch aus, in der Havel eine 40 Meter hohe Fontaine zu erzeugen.

Über den Teltowkanal (km 8) erreichen wir eine kleine Wohnsiedlung. Ob der gepflasterte Weg noch aus der Zeit des Alten Fritz stammt, ist nicht sicher, anfühlen tut er sich so. Sicher ist, dass es an der Stelle der Glienicker Brücke (km 9), die Berlin und Potsdam verbindet, bereits im 17. Jahrhundert einen Holzsteg gab, über den später die Adligen von den Potsdamer Schlössern in die Jagdgründe auf der anderen Havelseite wechselten. Der Übergang bekam immer größere Bedeutung und 1831 wurde schließlich mit dem Bau der Steinbrücke begonnen.

So richtig berühmt wurde die Glienicker Brücke, als sie als solche gar keine Funktion



- **Maxi DSL Marathon**
- **Thurn und Taxis HalbMarathon**
- **gong fm Inline HalbMarathon**



Regensburg Marathon GmbH  
Tel. 0941 / 5862801  
[www.regensburg-marathon.de](http://www.regensburg-marathon.de)



Alte Mühle

mehr hatte. Zu Zeiten der Deutschen Teilung war sie nämlich gesperrt, denn genau in der Mitte verlief die weiße Trennungslinie zwischen DDR und West-Berlin. Weil der Westen und Osten bestritt, im jeweils anderen Lager Agenten einzusetzen, konnte man offiziell auch keinen Austausch vornehmen. Deshalb wählte man für solche Aktionen verschwiegene und gut abzuschirmende Orte. Einer davon war die Glienicker Brücke.

### Schloss Cecilienhof

Wir bleiben am Wasser und bewundern die sehr schön restaurierten Villen und großen Gärten. Nur ab und zu sieht man noch eine Ruine, allerdings ohne Hinweis, dass sie zu kaufen ist. Im Neuen Garten am Jungfernsee liegt das Schloss Cecilienhof (km 11), das 1914 bis 1917 Kaiser Wilhelm II. im Stile eines englischen Landhauses bauen ließ. Vom 17. Juli bis 2. August 1945 tagten hier Stalin, Truman und Churchill und beschlossen im Potsdamer Abkommen die Deutsche Teilung.

Kaum liegt das Schloss hinter uns, wartet schon die nächste Einmaligkeit, denn wir kommen zur russischen Kolonie Alexandrowka (km 13). 1812 kamen 62

russische Gefangene nach Potsdam. Auf Wunsch des Königs (Friedrich Wilhelm III.) wurden unter ihnen talentierte Sänger ausgewählt, die künftig zur Unterhaltung des Garderegiments singen sollten. In der Folge unterstützte der Zar das Projekt und entsandte weitere Sänger. Um sie bei Stimme und Laune zu halten, wurden für sie 1826 eine Kirche und 13 Holzhäuser im russischen Stil errichtet, jedes mit einem schönen und großen Garten. Noch heute wohnen darin zwei Familien als direkte Nachkommen der Sänger.

### Rummel im Park Sans Souci

Es bleibt nur wenig Zeit zum Durchatmen, dann nimmt die Touri-Dichte deutlich zu. Wir sind im Park Sans Souci mit dem gleichnamigen Schloss (km 15), das leider nicht direkt in die Strecke integriert werden kann. „Was würde der Alte Fritz zu dem ganzen Rummel sagen?“ frage ich belanglos einen Läufer, ohne eine Antwort zu erwarten. „Der würde die alle zum Teufel jagen,“ sagt der aber so spontan und bestimmt, als hätte er den Monarchen selber gekannt. Stimmt, der Alte Fritz konnte gegenüber Gästen ziemlich unfreundlich werden. Seine Ruhe, besonders hier auf seinem Schloss, ging ihm über alles.

Dazu passt auch die Geschichte der Alten Mühle, an der wir gerade vorbei laufen. Wie gesagt, der König wollte hier seine Ruhe und ohne Sorgen (Sans Souci) die Tage verbringen. Dabei störte ihn aber das Geklappere der Mühle. Er wollte sie dem Müller abkaufen und stilllegen. Der Müller lehnte das Ansinnen des Königs aber ab, worauf der König einen letzten vermeintlichen Trumpf aus dem Ärmel zog: „Weiß Er denn nicht, daß ich Ihn kraft meiner königlichen Macht die Mühle wegnehmen kann, ohne auch nur einen Groschen dafür zu bezahlen?“ Der Müller war schlau und durchschaute den Bluff. Unerschrocken antwortete er: „Gewiß, Euer Majestät, das könnten Euer Majestät wohl tun, wenn es – mit Verlaub gesagt – nicht das Kammergericht in Berlin gäbe.“ Seit 1735 war das Kammergericht unabhängig vom Königshof und damit eine solche Enteignung praktisch nicht möglich.

Wir rennen die Maulbeerallee hinunter. Auf dem Gefällstück könnte man gut Tempo machen, wenn es nicht so viel zu sehen gäbe: herrlich blühende Sträucher, Skulpturen, Pavillons und kunstvoll geschmiedete Zäune, das Felsentor, die Orangerie (km 16) und der Sizilianische Garten. Kein Strauch und kein Baum steht hier zufällig. Alles ist nach Form und Farbe ausgewählt. Es ist ein Geschenk, in diesem phantastischen Ambiente laufen zu dürfen.

Durch ein Tor kommen wir direkt in den Park und laufen auf einem Schotterweg unter uralten Eichen in Richtung des Neuen Palais. Das prachtvolle Schloss mit 200 Zimmern wurde nach nur 6jähriger Bauzeit 1769 fertig gestellt. Friedrich II. konnte jedoch keinen sehr großen Gefallen daran finden, es war ihm zu protzig. Er hatte zwar dort auch eine Wohnung, aber das Schloss diente hauptsächlich Gästen des Hofes als Unterkunft.

Dann kommen wir zum Luftschiffhafen und es heißt „Halbmarathon rechts, Marathon links“. Mit Applaus werden die Marathonis auf die zweite Runde verabschiedet. Wieder so eine Strecke, wo ich sagen muss: „Die laufe ich gerne ein zweites Mal“.

Ich bin vorsichtig mit Superlativen – aber an eine Strecke mit so vielen Sehenswürdigkeiten, soviel Abwechslung und Kurzweil (und dabei fast ohne Zuschauer), kann ich mich kaum erinnern. ♦



## Marathon des Jahres 2007

Auch in diesem Jahr gibt es wieder das große Voting und die Chance, einen von vielen Preisen zu gewinnen.

Mitte Dezember, wenn der letzte Marathon des Jahres gelaufen ist, geht es wieder los. Dann wird auf der Homepage [www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de) die Vorschlagsliste veröffentlicht, aus der man drei verschiedene Veranstaltungen auswählt. Dabei werden 3 Punkte für den ersten, 2 Punkte für den zweiten und 1 Punkt für den dritten Marathon vergeben. Der Marathon mit den meisten Punkten ist am Ende der Marathon des Jahres 2007.

Die drei Erstplatzierten bekommen virtuelle Medaillen in Gold, Silber und Bronze. Aus der Gesamtliste werden dann noch die Landessieger Österreich und Schweiz ermittelt, dazu die Regionalsieger für Bayern, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz/Saarland, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Norddeutschland, Neue Bundesländer und der Bergmarathon des Jahres. Besonders spannend ist

immer, wer Newcomer des Jahres wird. Mitmachen lohnt sich, unter allen Einsendungen werden wertvolle Preise von Basica, Craft, Löffler, Polar und viele Bücher zum Thema Laufen verlost.

Der Hauptgewinner fliegt nach Antalya (Flug, \*\*\*\*Hotel, all inclusiv) und nimmt am Marathon teil. Die Ergebnisse und die Gewinner werden Ende Januar auf der Website bekannt gegeben. Wer den Start nicht verpassen

will, trägt sich schon jetzt auf [marathon4you.de](http://marathon4you.de) in die Bezugsliste der QuickNews ein und wird sofort benachrichtigt, wenn die Vorschlagsliste online ist. QuickNews wird in unregelmäßigen Abständen per Mail verschickt und enthält wichtige Terminänderungen und -nachträge und Hinweise auf besonders interessante Beiträge und Meldungen. ♦



Fortsetzung von Seite 9 verabschiedet: „Wir sehen uns bei der Siegerehrung.“ Tschüss sagen auch Steffen und Elke am Kap der Guten Hoffnung.

Die Schlussetappe ist nur noch eine knappe halbe Runde. Kurz vor dem Ziel überholen wir noch das 200-Jahre-Team vom 100-Marathon-Club mit Dr. Jürgen Kuhlmei, Hans-Joachim Meyer und Ekkehard Steuck. Gegen HaJo habe ich sonst nie eine Chance. Aber wie zuvor Horst Preisler stellt auch er sich heute ganz in den Dienst des Teams und weicht nicht von der Seite seines „schwächsten“ Läufers.

### Hammerpreise machen Appetit

Nach 4:34 Stunden sind wir dann im Ziel. Ich hatte vergessen, dass ein 42-km-Lauf nicht nur Spaß, sondern auch Arbeit ist. Deshalb sind wir alle froh, dass jetzt Feierabend ist und keiner ist sauer, dass wir unseren internen Zeitplan knapp verfehlt haben.

Nach einer warmen Dusche in der Schwimmhalle im Baumschulenweg treffen wir uns dann alle wieder in der Schule zum Essen. Bockwurst, Kartoffelsalat und Buletten schmecken vorzüglich. Die schon erwähnten Hammerpreise machen noch mehr Appetit. Dann geht's zur Siegerehrung in die Turnhalle. Jedes Team wird aufgerufen und geehrt. Die ersten 29 Teams (für jedes Jahr Berliner Team-Marathon) bekommen Preise, den anderen bleibt die Erinnerungsurkunde.

Von den 61 gestarteten Teams kommen 54 in die Wertung. Wir belegen Platz 38 und in der „Oldie-Wertung“ Platz 9 (von 19 Teams). Ist das nix? ♦

**CRAFT**

**SPORT**  
**Basica**  
Basisches Mineralgetränk

**Löffler**  
PREMIUM SPORTSWEAR

Runtalya 2008  
3rd International  
ÜGER Antalya Marathon  
02.03.2008 - Turkey

## SALZBURG AMREF MARATHON 4. Mai 2008

Laufen Sie inmitten des **Weltkulturerbes Salzburger Altstadt** auf einer der **schönsten und schnellsten Strecken!** Mit attraktiven Spots und eigenen **Musikzonen**. Das Event für die ganze **Familie**. **Start und Ziel am Residenzplatz.**

Senden Sie eine **Botschaft für Afrika** und unterstützen Sie mit Ihrer aktiven Teilnahme die **Hilfsorganisation AMREF inc. Flying Doctors Service Africa!**

**Marathon & Halbmarathon**  
**Staffelmarathon & Genusslauf**  
**Junior-Marathon & Kids-Race**

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

A-5400 Hallein-Rif, Staufenweg 57 | Tel.: +43-699/170 42 195 MO-FR 10-16 | Fax: +43-699/470 42 195 | E-Mail: [office@salzburg-marathon.at](mailto:office@salzburg-marathon.at)



Lauffestspiele in der Mozartstadt



*spüre den Zauber*

# 33. Internationaler BIENWALD-MARATHON

und 30. Nationaler Halbmarathon

9. März 2008  
in Kandel

TSV 1886 Kandel,  
Landauer Str. 2,  
76870 Kandel  
[www.bienwald-marathon.de](http://www.bienwald-marathon.de)



# Marathon St. Wendel

13. April 2008

Das Top-Event mit viel Musik drin!

➤ Infos: 0 68 51 - 809 161

➤ Marathon 42,2 km

➤ Halbmarathon 21,1 km

➤ Flacher Stadtkurs mit 30 Bands

online anmelden: [www.sankt-wendel.de](http://www.sankt-wendel.de)

32. LEIPZIG  
MARATHON

20. 04. 08  
SPORTFORUM LEIPZIG

Leipzig startet in den Frühling!  
Running & Skating für Jedermann &  
Live-Entertainment auf 42,195 km

Strecken: Marathon · Halbmarathon · Inlineskaten · 10 km-Lauf · 5 km-Lauf

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

## VERANSTALTUNGSHINWEISE BEI MARATHON4YOU.DE

Die folgende Liste ist nicht vollständig. Viele Veranstalter haben die neuen Termine noch nicht bekannt gegeben. Auf unserer Website wird die Terminliste 2008 ständig aktualisiert.

### OKTOBER 2007

#### 3. Oktober 2007 Lauf der Deutschen Einheit

Guido Kunze, Thüringer Str. 71  
99974 Mühlhausen/Thüringen  
[www.einheitslauf.de](http://www.einheitslauf.de)

#### 3. Oktober 2007 Medical Park Marathon

Initiative Rodachtal e.V.  
Kirchhofsweg 26, 98663 Ummerstadt  
Tel: +49 36871 30317  
[www.initiative-rodachtal.de](http://www.initiative-rodachtal.de)

#### 6. Oktober 2007 Goeltzschtalllauf

Reiner Milek, Straße der Freundschaft 3,  
08485 Lengenfeld  
Tel: +49 37606 2409  
[www.goeltzschtalllauf.de](http://www.goeltzschtalllauf.de)

#### 7. Oktober 2007 Marathon im Dreiländereck Bodensee

MShh-Marketing Support,  
Dieter Heidegger, Kaiser-Franz-Josef-  
Strasse 61, A-6845 Hohenems  
Tel: +43 650 86205 86  
[www.sparkasse-marathon.at](http://www.sparkasse-marathon.at)

#### 7. Oktober 2007 Köln-Marathon

Köln Marathon Veranstaltungs-  
und Werbe GmbH  
Radstadion Müngersdorf, 50933 Köln  
Tel: +49 221 33777311  
Fax: +49 221 5894233  
[www.koeln-marathon.de](http://www.koeln-marathon.de)

#### 7. Oktober 2007 Südtirol-Marathon

Kontakt: Suedtirol Marathon Team,  
A. Hoferstr. 51, I-39044 Neumarkt (Bz),  
Tel: +39 0471 820220  
Fax: +39 0471 821696  
[www.suedtirol-marathon.com](http://www.suedtirol-marathon.com)

#### 13. Oktober 2007 Brocken-Marathon Harz-Gebirgslauf

Harz-Gebirgslauf 1978 e.V. Wernigerode,  
Postagentur Friedrichstraße 118 b,  
38855 Wernigerode  
Tel: +49 3943 639037  
Fax: +49 3943 639039  
<http://85.158.180.35/kunden/hgl/index.cfm>

#### 13. Oktober 2007 Tour de Tirol

Jol Sport GmbH,  
Dorf 88, A-6323 Bad Häring  
Tel: +43 676 841640881  
Fax: +435332 76626  
[www.tourdetirol.at](http://www.tourdetirol.at)

#### 14. Oktober 2007 Bottwartal-Marathon

Bottwartal-Marathon GbR,  
Burgstraße 64, 71720 Oberstenfeld  
Tel: +49 700 66114499  
[www.bottwartal-marathon.de](http://www.bottwartal-marathon.de)

#### 14. Oktober 2007 München Marathon

München Marathon,  
Boschetsrieder Str. 69, 81379 München  
Tel: +49 89 17095570  
Fax: +49 89 17095572  
[www.muenchenmarathon.de](http://www.muenchenmarathon.de)

#### 14. Oktober 2007 Rund um den Baldeneysee

TUSEM Essen-Marathon, Gerd Zachäus  
Osnabrücker Str. 16, 45145 Essen  
Tel: +49 201 7495520  
Fax: +49 201 7495521  
[www.essen-marathon.de](http://www.essen-marathon.de)

#### 14. Oktober 2007 Stadtparkmarathon

Laufwerk Hamburg  
Hoheluftchaussee 42, 20253 Hamburg  
[www.laufwerk-hamburg.de](http://www.laufwerk-hamburg.de)

#### 14. Oktober 2007 Napf-Marathon

Organisations AG Napf-Marathon  
Martin Blunier, Sägegasse, CH-3556 Trub  
[www.napf-marathon.ch](http://www.napf-marathon.ch)

#### 14. Oktober 2007 Schwarzwald-Marathon

Kontakt: Int. Schwarzwald Marathon  
Balzerstraße 3, 78199 Bräunlingen  
Tel: +49 771 8976345  
Fax: +49 771 8976735  
[www.schwarzwald-marathon.de](http://www.schwarzwald-marathon.de)





**14. Oktober 2007**  
**Braunschweig-Marathon**



sportTREND Braunschweig  
 Manuela Engelstädter  
 Güldenstraße 41, 38100 Braunschweig  
 Tel: +49 531 61836371  
[www.braunschweig-marathon.de](http://www.braunschweig-marathon.de)

**14. Oktober 2007**  
**Kultur Marathon Graz**



Kleine Zeitung, Lothar Brandl  
 Schönaugasse 64, A-8010 Graz  
 Tel: +43 699 10724486  
[www.grazmarathon.at](http://www.grazmarathon.at)

**14. Oktober 2007**  
**Ehrenberg Challenge**



InterSport XL, Hannes Jäger,  
 Lindenstrasse 25, A-6600 Reutte  
 Tel: +43 5672 62352  
[www.ehrenberg-challenge.at](http://www.ehrenberg-challenge.at)

**14. Oktober 2007**  
**Ems-Jade-Lauf**



Ems-Jade-Lauf, Jürgen Gawlick-Daniel  
 Andreastraße 11, 26603 Aurich  
[www.ems-jade-lauf.de](http://www.ems-jade-lauf.de)

**20. Oktober 2007**  
**Hachenburger Löwen-Marathon**



DJK Marienstatt e.V., Werner Matzky  
 Bleichstr. 22, 57627 Hachenburg  
 Tel: +49 2662 945110  
 Fax: +49 2662 945120  
[www.loewenlauf-hachenburg.de](http://www.loewenlauf-hachenburg.de)

**20. Oktober 2007**  
**Rothaarsteig-Marathon**



ROTHAARSTEIG-MARATHON GbR  
 Poststr. 7, 57392 Schmallenberg  
 Tel: +49 2972 97400  
 Fax: +49 2972 974026  
[www.rothaarsteig-marathon.de](http://www.rothaarsteig-marathon.de)

**20. Oktober 2007**  
**Kaltenkirchener Herbstmarathon**



Kaltenkirchener Turnerschaft von 1894  
 Arne Franck, Sanddornweg 37  
 24568 Kaltenkirchen  
 Tel: +49 4191 60732  
[www.kaltenkirchener-turnerschaft.de](http://www.kaltenkirchener-turnerschaft.de)

**21. Oktober 2007**  
**Marathon Palma de Mallorca**



TUI Marathon Palma de Mallorca  
 eichels: Event GmbH, Leinstraße 31  
 30159 Hannover  
 Tel: +49 1805 555675  
 Fax: +49 1805 555677  
[www.tuimarathon.com](http://www.tuimarathon.com)

**21. Oktober 2007**  
**Dresden Marathon**



creative sportmarketing, Isfriedstr. 7  
 01217 Dresden  
 Tel: +49 351 4011222  
[www.dresden-marathon.de](http://www.dresden-marathon.de)

**21. Oktober 2007**  
**Echternach Marathon**



ROAD RUNNERS ECHTERNACH, P.B. 96,  
 L-6401 Echternach  
 Tel: +352 021232929  
 Fax: +352 730026  
[www.marathon-echternach.lu](http://www.marathon-echternach.lu)

**21. Oktober 2007**  
**Lausanne Marathon**



Kontakt: Lausanne-Marathon  
 Case Postale 31, CH-1162 Saint-Prex  
 Tel: +41 21 8063016  
 Fax: +41 21 8062548  
[www.lausanne-marathon.ch](http://www.lausanne-marathon.ch)

**21. Oktober 2007**  
**Magdeburg-Marathon**



VLG 1991 Magdeburg e.V.  
 Seilerweg 1, 39114 Magdeburg  
 Tel: +49 391 7315754  
[www.magdeburg-marathon.de](http://www.magdeburg-marathon.de)

**21. Oktober 2007**  
**Wendlandmarathon**



IGAS Wendland, Hermann Walter  
 Lange Str. 8, 29462 Wustrow  
 Tel: +49 5843 1211  
[www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de)

**27. Oktober 2007**  
**Schwäbische Alb Marathon**



Organisationsteam Albmarathon  
 Erich Wenzel, Schweriner Str. 14  
 73529 Schwäbisch Gmünd  
[www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

## run & fun in Tuttlingen

**13. bis 15. Juni 2008**

**AESCULAP-Donautal-Marathon**

**AESCULAP-Halbmarathon**

**CHIRON-Staffellauf für Business Teams**

**BADENOVA-Fun-Cup im Laufen**

**BADENOVA-Inline-Cup**

**Internationales ENBW-Radkriterium**

**ENBW-Radrennen für Hobbyfahrer**

**Hammerwerk Fridingen Walking Wettbewerb**

**ROTHAUS-10 km-Lauf**

*Großes Rahmenprogramm  
im Herzen der Stadt -  
feiern Sie mit!*

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

## 6. Marathon Deutsche Weinstraße

06.04.2008

[www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de](http://www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de)

**Veranstalter:** Landkreis Bad Dürkheim

**Ausrichter:** TSV Bockenheim, TSG Grünstadt

**Meldeadresse und Infos**

Kreisverwaltung Bad Dürkheim  
 Marathon Deutsche Weinstraße  
 Philipp-Fauth-Straße 11  
 67098 Bad Dürkheim

**Telefon/Telefax:** 0 63 22/9 61-10 15 (ab 14.00 Uhr)

**E-Mail:** [info@Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de](mailto:info@Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de)

**Internet:** [www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de](http://www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de)

# Conergy Marathon Hamburg

27. April 2008



Illustration: Jürgen H. Hübner

Anmeldung ab Mitte September unter [www.marathon-hamburg.de](http://www.marathon-hamburg.de)



**TUIfly Marathon Hannover**

**Startklar für...**

Marathon. Halbmarathon. 10km-Lauf.  
Inline-Halbmarathon. Handbike-Halbmarathon.

Hotline: 05 11/81 20 14 • [www.marathon-hannover.de](http://www.marathon-hannover.de)

## 27. Oktober 2007 Basler Marathon Tage



Basler Marathon  
Postfach 2270, CH-4002 Basel  
Fax: +41 61 2785394  
[www.basel-marathon.ch](http://www.basel-marathon.ch)

## 28. Oktober 2007 Garather Schlossmarathon



Garather Sportverein 1966 e.V.  
Schlossmarathon  
Koblenzer Str. 133. 40595 Düsseldorf  
[www.schlossmarathon.de](http://www.schlossmarathon.de)

## 28. Oktober 2007 Röntgenlauf



Röntgenlaufbüro  
Rathaus Lüttringhausen  
Kreuzbergstraße 15, 42899 Remscheid  
Fax: +49 2191 1612217  
[www.roentgenlauf.de](http://www.roentgenlauf.de)

## 28. Oktober 2007 Frankfurt Marathon



Dresdner Kleinwort Marathon  
motion events GmbH, Sonnemannstr. 5  
60314 Frankfurt am Main  
Tel: +49 69 37004680  
Fax: +49 69 370046811  
[www.frankfurt-marathon.com](http://www.frankfurt-marathon.com)

## 28. Oktober 2007 Lucerne Marathon



Verein Lucerne Marathon  
Reto Schorno, Maihofstraße 76  
CH-6002 Luzern  
[www.lucernemarathon.ch](http://www.lucernemarathon.ch)

## NOVEMBER 2007

## 4. November 2007 Rursee-Marathon



Rursee-Marathon e.V.  
Wollseifener Str. 34/36  
52152 Simmerath-Einruhr  
Tel: +49 2485 911151  
Fax: +49 2485 911152  
[www.rursee-marathon.de](http://www.rursee-marathon.de)

## 4. November 2007 Adler-Langlauf Bottrop



Adler-Langlauf Bottrop e. V.  
Jürgen Liebert  
Im Fuhlenbrock 102, 46242 Bottrop  
Tel: +49 2041 52230  
Fax: +49 2041 706888  
[www.adler-langlauf.de](http://www.adler-langlauf.de)

## 4. November 2007 Indoor Marathon



LGA Indoor Marathon  
Tillystraße 2, 90431 Nürnberg  
Tel: +49 911 6555811  
Fax: +49 911 6555777  
[www.indoormarathon.lga.de](http://www.indoormarathon.lga.de)

## 4. November 2007 Marathon du Jura Alsacien



MJA, Rue de la Chapelle  
F- 68480 Pfetterhouse  
Tel: +33 3 89 257024  
[www.jura-alsacien.net](http://www.jura-alsacien.net)

## 10. November 2007 Zeiler Waldmarathon



Hubert Karl, Hauptstraße 12  
97475 Zeil am Main  
Tel: +49 9524 301325  
Fax: +49 9524 301326  
[www.zeiler-waldmarathon.de](http://www.zeiler-waldmarathon.de)

## 11. November 2007 Maratona Ticino



MARATONA TICINO, Contrada Guasta 8,  
6512 Giubiasco  
Tel: +41 91 8575360  
Fax: +41 91 8575360  
[www.maratona-ticino.ch](http://www.maratona-ticino.ch)

## 18. November 2007 Frauenfelder Marathon



Militärmarsch, Waffenlauf  
OK „Frauenfelder“, 8524 Uesslingen TG  
Tel: +41 52 7461378  
Fax: +41 52 74610 00  
[www.frauenfelder.org](http://www.frauenfelder.org)



18. November 2007

### Werdauer Herbstmarathon



Förderverein Werdauer Waldlauf e.V.,  
Herr Reißig, Grenzweg 1, 08412 Werdau  
Tel: +39 3761 1818248  
Fax: +39 3761 1818245  
www.werdauer-waldlauf.de

25. November 2007

### Firenze Marathon



ORGANIZZAZIONE A.S.  
FIRENZE MARATHON  
Casella postale 597, I-50100 Firenze  
Tel: +39 55 5522957  
Fax: +39 55 5536823  
www.firenzemarathon.it

### DEZEMBER 2007

1. Dezember 2007

### Advent Waldmarathon



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

2. Dezember 2007

### Milano City Marathon



Consorzio Milano Marathon  
C.so Garibaldi, 86, I-20121 Milano  
Tel: +39 02 62828757  
Fax: +39 02 29005195  
www.milanocitymarathon.gazzetta.it

2. Dezember 2007

### Bertlicher Straßenläufe



SuS Bertlich 1945 e.V.  
Heinrich-Obenhaus-Straße 45  
45701 Herten  
Tel: +49 209 611649  
Fax: +49 209 612749  
www.sus-bertlich.de

8. Dezember 2007

### Untertage-Marathon



sc im-puls erfurt e.V.  
Konrad-Zuse-Str. 12, 99099 Erfurt  
Tel: +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, Herbie Engels,  
Drieschgasse 1a, 53721 Siegburg  
www.tri-power-aegidienberg.de

### JANUAR 2008

1. Januar 2008

### Neujahrsmarathon Zürich



Verein Neujahrsmarathon Zürich  
Roger Kaufmann  
Grebelerackerstrasse 43, CH-8057 Zürich  
www.neujahrsmarathon.ch

6. Januar 2008

### Honigkuchenmann-Marathon



LLG Laufsport Kevelaer, Peter Wasser  
Heinestr. 4 a, 47623 Kevelaer  
Tel: +49 2832 70472  
www.llg-kevelaer.de

19. Januar 2008

### Berliner Team-Marathon



SCC Berlin, Roland Winkler  
Oberfeldstraße 157 a 12683 Berlin  
+49 30 5614405  
www.berlin-marathon.com

26. Januar 2007

### Ultramarathon Rodgau



Reinhardt Schulz, Im Sommerfeld 11,  
63150 Heusenstamm  
Tel: +49 6104 923666  
Fax: +49 6104 923777  
www.rlt-rodgau.de

27. Januar 2008

### Elbtunnel-Marathon



100 Marathon Club  
Hans-Joachim Meyer  
Lehmkuhlenweg 5,  
22589 Hamburg  
Tel: +49 40 875857  
www.100marathon-club.de

### FEBRUAR 2008

3. Februar 2008

### Midwinter Marathon



MM Apeldoorn, Postbus 20002  
NL-7302 HA Apeldoorn  
Tel: +31 55 5411029  
www.midwintermarathon.nl

10 Februar 2008

### Johannesbad-Marathon



Johannesbad Reha-Kliniken  
Thermen-Marathon  
Johannesstr. 2, D-94072 Bad Füssing  
Tel: +49 8531 230  
Fax: +49 8531 232986  
www.johannesbad.de

23 Februar 2008

### Bad Salzfluten-Marathon



LC 92 e.V., Matthias Probst  
Nottweg 6, D-32107 Bad Salzfluten  
Tel: +49 700 11132107  
www.lc92.de

23 Februar 2008

### Kiel-Marathon



Kontakt: LG POWER-Schnecken Kiel e.V.,  
Graba Str. 132, 24148 Kiel  
Tel: +49 431 2407633  
www.powerschnecken.de

24. Februar 2008

### BMW Malta Marathon



www.maltamarathon.com

### MÄRZ 2008

1. März 2008

### Wintermarathon Husum



LAV Husum, Hinrich-Fehrs-Str.6,  
25813 Husum  
Tel: +49 4841 62249  
www.lav-husum.de

2. März 2008

### Oeger Antalya Marathon



Veranstaltungsort: Antalya/Türkei  
Team Endzeit, Spessartstr. 11  
63165 Mülheim  
Fax: +49 6108 990981  
www.oeger-marathon.com

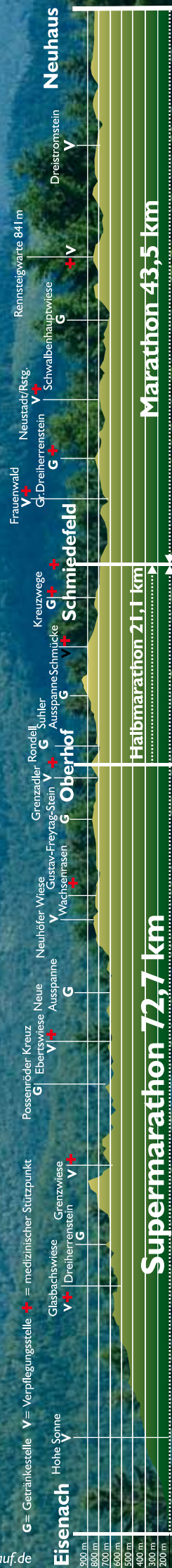
8. März 2008

### Ultra-Marathon Marburg



Ultra Sport Club Marburg e. V.  
Klaus Hoffmann Rimbargstr. 41  
35043 Marburg  
Tel.: +49 6421 4870101  
www.ultra-marburg.de

# GutsMuths-Rennsteiglauf der Landschaftslauf mit Profil







**E.ON Mitte  
KASSEL MARATHON**  
In der Mitte von Deutschland läuft's...  
...erfrischend anders!

**30.05. -  
01.06.08**



Party Marathon Party Halbmarathon Party  
Marathon-Staffel Party Inline-Halbmarathon  
Party Mini-Marathon Party Walking Party  
Power-Walking-Halbmarathon Party Messe

AS Event GmbH, Bölpfad 5, 34292 Ahnatal, Tel.: 05609 80 91 40,  
info@kassel-marathon.de, www.kassel-marathon.de

**LaufKultTour**  
laufen • erleben • genießen

**Gute Gründe, die für Lauferlebnisse mit uns sprechen:**

- Persönliche Betreuung vor Ort
- Kleine Teilnehmergruppen
- Erlebnis, Spaß und Kultur
- Besondere Reiseziele
- Unterschiedliche Laufdistanzen

LaufKultTour Sonja Landwehr e.K. • Augsburg  
t: +49-821-99 88 009 • www.laufkulttour.de • info@laufkulttour.de

**30. KYFFHÄUSER-BERGLAUF mit  
6. TNT-KYFFHÄUSER-BERG-MARATHON  
6. KYFFHÄUSER-BERG-MARATHON MOUNTAINBIKE**  
**AM 12. APRIL 2008**  
Lauf- und Wunderspektakel für die ganze Familie

**06. bis 12. April 2008  
Festwoche  
zum 30. Kyffhäuser-Berglauf**

**Freitag 11.04.08**  
ab 15.00 Uhr  
Läufermesse  
19.00 Uhr  
Vorabendveranstaltung  
mit Überraschungen  
im Festzelt

**Samstag 12.04.08**

- ab 08.00 Uhr Läufe über Marathon, Halbmarathon 14 km - 6 km
- Wandern/Walking über Halbmarathon 14 km - 6 km
- Kinderlauf über 2 km
- Bambinilauf
- Mountain-Bike Marathon
- Thematisch geführte Wanderungen
- 19.00 Uhr Sportlerball mit Live-Musik

Kyffhäuser-Berglauf-Verein e.V.  
06562 Bad Frankenhausen, PF 100 212  
Info-Telefon 03 46 71 / 6 33 32  
http://www.Kyffhaeuser-Berglauf.de

**9. März 2008  
Bienwald-Marathon**



TSV 1886 Kandel  
Landauer Str. 2, 76870 Kandel  
Fax: +49 7275 918456  
www.bienwald-marathon.de

**15. März 2008  
Steinfurt Marathon**



Brooks Steinfurt Marathon  
TB Burgsteinfurt, Postfach 1550  
48565 Steinfurt  
Tel: +49 2551 7584  
Fax: +49 2551 7584  
www.brooks-steinfurt-marathon.de

**16. März 2008  
Cyprus Marathon (Zypern)**



Ultra Sports Cyprus Marathon  
P. O. Box 12063, 2340 Lakatamia  
Tel.: +357 22370396  
www.ultrasportscyprusmarathon.com

**29. März 2008  
Königsforst-Marathon**

Königsforst-Marathon e.V.  
Manfred Blasberg, Auf der Höhe 17,  
D-51429 Bergisch Gladbach  
Fax: +49 2204 85104  
www.koenigsforst-marathon.de

**29. März 2008  
Springe-Deister-Marathon**



LanglaufGemeinschaft Springe e.V.  
Postfach 100316, D-31815 Springe  
Tel: +49 5041 4403  
www.lig-springe.de

**29. März 2008  
Ueckermünder Haffmarathon**



SV Einheit Ueckermünde  
Hans-J. Eckenbrecht  
Bremer Str. 17, 17373 Ueckermünde  
Tel: +39 39771 23188  
www.haffmarathon.de

**29. März 2008  
Lohner Marathon  
(Rund um den Motorpark)**



LT Waldschleicher Lohne  
Reinhard Wilak  
Zur Baumschule 10a  
49393 Lohne  
www.waldschleicher.de

**29. März 2008  
Waldhessenlauf**



Marathon Team Waldhessen  
Harald Heyde, Güldene Kammer 20  
36251 Bad Hersfeld  
Tel: +49 6621917951  
www.waldhessenlauf.de

**30. März 2008  
Cuxhaven Marathon**



executiveSPORTS  
Adolf-Kolping-Str.2-4,  
27578 Bremerhaven  
Tel: +49 471 948190  
Fax: +49471 9481911  
www.cuxhaven-marathon.de

**APRIL 2008**

**5. April 2008  
Walser 6-Stunden-Lauf**



HSV Wals-Trendsport  
Postfach 440, A-5071 Wals  
Tel.: +43 6504219556  
www.hsv-trendsport.at

**06. April 2008  
Freiburg Marathon**



Freiburg Marathon  
Kaiser-Joseph-Straße 274  
79098 Freiburg  
Tel: +49 761 1376888  
Fax: +49 761 1376886  
www.marathon-freiburg.com

**06. April 2008  
Marathon Deutsche Weinstraße**





Ute Turznik, Philipp-Fauth-Straße 11  
67098 Bad Dürkheim  
Tel.: +49 6322 961499  
www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de

12. April 2008

### Kyffhäuser-Berg-Marathon



Kyffhäuser-Berglauf-Verein e.V.  
Postfach 100 212  
06562 Bad Frankenhausen  
Tel.: +49 34671 63332  
Fax: +49 34671 63343  
www.kyffhaeuser-berglauf.de

13. April 2008

### Globus St. Wendel Marathon



Kreisstadt St. Wendel Schloßstr. 7  
66606 St. Wendel  
www.sankt-wendel.de

13. April 2008

### Werdauer Waldlauf



Förderverein Werdauer Waldlauf e. V.  
Reiðig Grenzweg 1, 08412 Werdau  
Tel.: +39 3761 1818248  
Fax: +39 3761 1818245  
www.werdauer-waldlauf.de

13. April 2008

### OMV Linz Marathon



Marathon-Servicestelle der LIVA  
Roseggerstr. 41, A-4020 Linz  
Tel.: +43 732 603412  
Fax: +43 732 606212  
www.linz-marathon.at

19. April 2008

### Dreiburgenland-Marathon



LC Dreiburgenland e. V. (br)  
Hotel Schürer, Ginghartinger Str. 2  
94169 Thurmsang  
Tel.: +49 8504 9000  
Fax: +49 8504 4965  
www.hotel-schuerger.de

20. April 2008

### Zürich-Marathon



Internationaler Zürich Marathon  
Postfach, CH-8036 Zürich  
Tel.: +41 44 4802556  
www.zurichmarathon.com

20. April 2008

### Grand Défi des Vosges



Les Vosgirunners, Didier Amet  
52, rue d'Uhrwiller, F-67110 Zinswiller  
www.lesvosgirunners.com

20. April 2008

### Spreewald Marathon



Spreewald-Marathon e. V.  
Schmogrower Str. 22  
03096 Schmogrow-Fehrow  
Tel.: +49 5606 42736  
www.spreewaldmarathon.de

20. April 2008

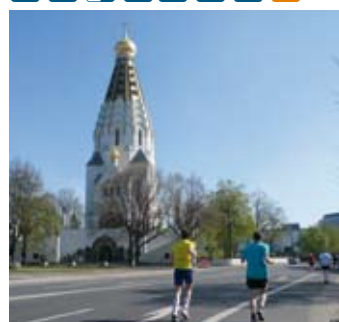
### RheinEnergie Marathon



RheinEnergie Marathon  
c/o Sportamt Bonn  
Kurfürstenallee 2-3, 53142 Bonn  
Tel.: +49 2204 919460  
Fax: +49 2204 919461  
www.rheinenergie-marathon-bonn.de

20. April 2008

### Leipzig Marathon



Sportbund Leipzig e. V.  
Leipzig Marathon  
Goyastr. 2 d, 04105 Leipzig  
Tel.: +49 341 9809640  
Fax: +49 341 9809873  
www.leipzigmarathon.de

26. April 2008

### Harzquerung



Skiklub Wernigerode 1911 e. V.  
Peter Unverzagt,  
Rosa-Luxemburg-Straße 34  
38855 Wernigerode  
Tel.: +49 3943 634959  
www.harzquerung.de

27. April 2008

### Obermain-Marathon



TSV 1860 Staffelstein e. V.  
Karl-Heinz Drossel  
Auweg 2, 96250 Ebensfeld  
Tel.: +49 9573 7143  
www.obermain-marathon.de

27. April 2008

### Vienna City Marathon



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



**ZÜRICH  
MARATHON**  
ewz

powered by

Die Energie

**schnell** 2:08:19  
**flach** 30 Höhenmeter  
**attraktiv** 30'000 Zuschauer

Der Zürich Marathon gehört mit rund 6000 Teilnehmern nicht zu den größten Marathons Europas. Aber die Strecke gilt sicher als eine der schnellsten in Europa. Das individuelle Lauferlebnis steht in Zürich im Vordergrund. Viele tausend Zuschauer sowie zahlreiche Musikgruppen von Rock bis Volkstümlich begleiten die Läufer und sorgen damit für eine einmalige Stimmung an der Strecke. Die schneebedeckten Alpen und der tiefblaue See bilden die traumhafte Kulisse beim grössten Marathon der Schweiz. Herzlich willkommen in Zürich!

[www.zurichmarathon.ch](http://www.zurichmarathon.ch)



### 3. Wilhelmshavener Gorch-Fock-Marathon 18. Mai 2008



[www.whv-gorch-fock-marathon.de](http://www.whv-gorch-fock-marathon.de)

#### 27. April 2008 Conergy Hamburg Marathon



Hamburger Leichtathletik-Verband  
Marathon Hamburg,  
Winterhuder Weg 86, 22085 Hamburg  
Tel.: +49 40 88880352  
[www.marathon-hamburg.de](http://www.marathon-hamburg.de)

#### 27. April 2008 Oberelbe-Marathon



Oberelbe-Marathon  
Organisationsbüro Uwe Sonntag  
Marktweg 2, 01157 Dresden  
Tel.: +49 351 4271352  
Fax: +49 351 4241264  
[www.oberelbe-marathon.de](http://www.oberelbe-marathon.de)

#### 27. April 2008 Darß-Marathon



Darßer Arche, Romy Plonus  
Bliesenrader Weg 2, 18375 Wieck/Darß  
Tel.: +49 38 233703810  
Fax: +49 38 233703819  
[www.darss-marathon.de](http://www.darss-marathon.de)

#### 27. April 2008 iWelt Marathon Würzburg



Stadtmarathon Würzburg e. V.  
An der Stadtmarter 2, 97228 Rottendorf  
Tel.: +49 9302 990417  
Fax: +49 9302 980782  
[www.wuerzburg-marathon.de](http://www.wuerzburg-marathon.de)

#### MAI 2008

#### 3. Mai 2008 ING europe-marathon luxembourg



ING europe-marathon luxembourg  
BP 2723, 1027 Luxembourg  
Tel.: +352 26 687701  
[www.ing-europe-marathon.lu](http://www.ing-europe-marathon.lu)

#### 3. Mai 2008 Welschlauf Südsteiermark



Welschlauf Südsteiermark  
Claudia Pronegg  
Hauptplatz 1, A-8463 Leutschach  
[www.welschlauf.at](http://www.welschlauf.at)

#### 3. Mai 2008 Bad Waldseer Lauffieber



Bad Waldseer Lauffieber e. V.  
Alois-Lang-Str. 16/1  
88339 Bad Waldsee  
Tel.: +49 1802952833  
[www.badwaldseer-lauffieber.de](http://www.badwaldseer-lauffieber.de)

#### 4. Mai 2008 Goitzsche-Marathon



Kreissportbund Bitterfeld  
Niemecker Straße 22, 06749 Mühlbeck  
[www.goitzsche-marathon.de](http://www.goitzsche-marathon.de)

#### 4. Mai 2008 Gutenberg-Marathon Mainz



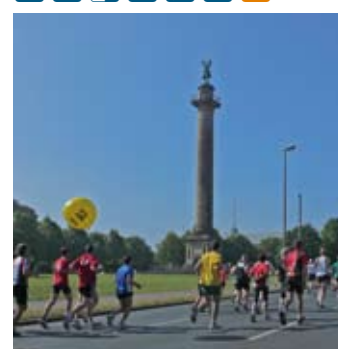
Stadt Mainz, Sportdezernat  
Am Rathaus 1, 55116 Mainz  
Tel.: +49 6131 124219  
Fax: +49 6131 124220  
[www.marathon.mainz.de](http://www.marathon.mainz.de)

#### 4. Mai 2008 METRO Group Marathon Düsseldorf



rhein-marathon düsseldorf e. V.  
Faunastrasse 3, 40239 Düsseldorf  
Tel.: +49 211 6101900  
[www.metrogroup-marathon.de](http://www.metrogroup-marathon.de)

#### 4. Mai 2008 TUIfly Marathon Hannover



eichels: Event GmbH, Marathonbüro  
Leinstraße 31, 30159 Hannover  
Tel.: +49 511 812014  
Fax: +49 511 812016  
[www.marathon-hannover.de](http://www.marathon-hannover.de)

#### 4. Mai 2008 Regensburg Marathon



Regensburg Marathon  
Postfach 100 105, 93001 Regensburg  
Tel.: +49 941 5862801  
Fax: +49 941 5862802  
[www.regensburg-marathon.de](http://www.regensburg-marathon.de)

#### Dubai Marathon am 18. Januar 2008

Linienflug ab/bis Frankfurt, Transfers  
Flughafen-Hotel, 3 Übernachtungen  
mit Frühstück, Meldeformalitäten zum  
Marathonlauf (zzgl. Startnummer € 60)  
Preis pro Person ab € 899,-



#### Tokyo Marathon am 17. Februar 2008

Direktflüge m. Lufthansa, Transfers,  
9 Übernachtungen, Bustransfers Start/  
Ziel, Reiseassistent, Trainingsmöglichkeit  
im Tokyo Nationalstadion, Stadtbesich-  
tigungen Tokyo und Kyoto, Ausflüge  
Fuji-Nationalpark, Zugfahrt nach Kyoto,  
Startgeld, Versicherungsschein,  
garantierte Startnummer inklusive!!  
Preis pro Person ab € 2.285,-

### Laufend die Welt erleben!®

Erfüllen Sie sich Ihren Traum  
vom Marathon. Mit interAir zu  
den schönsten und interessan-  
testen Läufen der Welt. Weitere  
Informationen finden Sie im  
Internet unter [www.interAir.de](http://www.interAir.de)  
oder fordern Sie kostenfrei  
unsere Reiseprogramme für  
2008 an!

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

Laufreisen 2008

Baikalsee	01. 03. 2008
Barcelona	02. 03. 2008
Rom	16. 03. 2008
Two Oceans	22. 03. 2008
Paris	06. 04. 2008
London	13. 04. 2008
Boston	21. 04. 2008
Madrid	27. 04. 2008
Wien	27. 04. 2008
Hamburg	27. 04. 2008
Prag	11. 05. 2008
Stockholm	31. 05. 2008
Tromsø	21. 06. 2008

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



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



### 11. Mai 2008 Bergstadt Marathon Rütten



Clemens Rieger  
Am Berge 5, 59602 Rütten  
Tel.: +49 2952 3850  
Fax: +49 2952 3850  
www.bergstadt-marathon-ruethen.de

### 17. Mai 2008 Helgoland-Marathon



VfL Fosite Helgoland von 1893 e. V.  
Postfach 1170, 27493 Helgoland  
Tel.: +49 4725 576  
www.helgolandmarathon.de

### 17. Mai 2008 GutsMuths-Rennsteiglauf



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

### 18. Mai 2008 Karstadt Marathon



Idko GmbH & Co. KG Karstadt Marathon  
Altendorfer Straße 97-101 (Eingang E)  
45143 Essen  
Tel.: +49 201 3657790  
Fax: +49 201 36577920  
www.karstadt-marathon.de

### 18. Mai 2008 Wilhelmshavener Gorch-Fock-Marathon



Claus Baumann  
Am Tobel 10, 88368 Bergatreute  
Tel.: +49 7527 2298  
fax: +49 7527 2158 c  
laus@whv-gorch-fock-marathon.de

### 18. Mai 2008 Winterthur Marathon



Pedrett Sport, Stegackerstrasse 5,  
CH-8409 Winterthur/TG  
Tel.: +41 52 2336788  
Fax: +41 52 2336788  
www.winterthur-marathon.ch

### 24. Mai 2008 Rothaarsteig-Lauf



Brilon Touristik  
Steinweg 26, 59929 Brilon  
Tel.: +49 2961 96990  
Fax: +49 2961 51199  
www.rothaarsteiglauf.de

### 24. Mai 2008 MLP Marathon Mannheim Rhein Neckar



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

### 25. Mai 2008 Heilbronner Trollinger Marathon



Heilbronn Marketing  
Trollinger Marathon  
Marktplatz 1, 74072 Heilbronn  
Tel.: +49 7131 563741  
Fax: +49 7131 563140  
www.trollinger-marathon.de

25. Mai 2008  
**Europa-Marathon Görlitz**  
Europamarathon Geschäftsstelle  
Jakobstraße 23, 02826 Görlitz  
Tel.: +49 3581 667800  
Fax: +49 3581 764588  
www.europamarathon.de

## Impressum

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

### Redaktion/Vertrieb

**Chefredakteur** Klaus Duwe v.i.S.d.P.  
Tel.: 07221 65485 · Fax: 07221 801621  
Email: klaus@marathon4you.de

An dieser Ausgabe wirkten mit: Klaus  
Duwe, Eberhard Ostertag, Anton Lautner,  
Margot Duwe, Klaus Sobirey

### Anzeigen

Margot Duwe  
Tel.: 07221 801620 · Fax: 07221 801621  
Email: office@marathon4you.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** Wesel, Baden-Baden

**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.



## Laufkalender 1. Halbjahr 2008 mit garantierten Startkarten

Tokyo Marathon . . . . .	17.02.2008
6-tägige Reise ab € 1744 – Flug mit Lufthansa - + Anschlussprogr.	
Malta M / HM. . . . .	24.02.2008
eine Woche ***-Hotel Ü/F ab € 114	
Antalya M/HM/10 km . . . . .	02.03.2008
ab € 309	
Monaco M / 10 km. . . . .	30.03.2008
ab € 72	
Barcelona . . . . .	02.03.2008
Pafos/Zypern . . . . .	16.03.2008
Rom . . . . .	16.03.2008
Paris . . . . .	06.04.2008
London . . . . .	13.04.2008
Boston . . . . .	21.04.2008
Stockholm . . . . .	31.05.2008

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



## Neuer schneller Citykurs

"Main schönster Marathon"

# Würzburg 27. April 2008

www.wuerzburg-marathon.de



# Schlemmen und Rennen

## 4. Neue Lübecker Kreis-Marathon

ein kulinarischer Landschaftslauf  
durchs Herzogtum Lauenburg

8. Juni 2008

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

# 22. Juni 2008

## 3. Willinger Panoramalauf

42 km  
33 km  
21 km  
10 km

„Einer der schönsten  
Landschaftsläufe Deutschlands!“  
(Skilanglauf Bundestrainer Jochen Behle)

[www.willinger-panoramalauf.de](http://www.willinger-panoramalauf.de)

Fordern Sie kostenlos  
unsere Prospekte an.

**Grosse-Coosmann**  
Sportreisen

### Die schönsten Laufreisen 2008

Dubai	18.01.08	Stockholm	31.05.08
Luxor	15.02.08	Comrades	15.06.08
Tokyo	17.02.08	Rio de Janeiro*	29.06.08
Malta (+1/2)	24.02.08	NYC 1/2*	03.08.08
Rom	16.03.08	Moskau*	07.09.08
Lissabon 1/2	16.03.08	Chicago*	12.10.08
Two Oceans	22.03.08	Mallorca*	19.10.08
Paris	06.04.08	Peking*	19.10.08
Dead Sea	11.04.08	Athen*	02.11.08
Boston	21.04.08	NYC	02.11.08
Vancouver	04.05.08	Honolulu	14.12.08

Laufseminare: Fuerteventura: 19.01.08 – 26.01.08  
Algarve: 08.03.08 – 15.03.08

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

\*wahrscheinliche Daten

31. Mai 2008  
**Bödefelder Hollenlauf**  
Michael Schiff  
Scheidtweg 44  
57393 Schmallenberg  
[www.hollenlauf.de](http://www.hollenlauf.de)

### JUNI 2008

1. Juni 2008  
**Rhein-Ruhr-Marathon**  
Stadtsportbund Duisburg e. V.  
Bertaallee 8 b, 47055 Duisburg  
Tel.: +49 203 3000880  
[www.rhein-ruhr-marathon.de](http://www.rhein-ruhr-marathon.de)

1. Juni 2008  
**Potsdamer Schlösser-Marathon**  
Stadtsportbund Potsdam e. V.  
Am Luftschiffhafen 2 (Haus 33)  
14471 Potsdam  
Tel.: +49 331 9510706  
Fax: +49 331 9510706  
[www.potsdamer-schloesser-marathon.de](http://www.potsdamer-schloesser-marathon.de)

1. Juni 2008  
**EON Mitte Kassel Marathon**  
Kassel Marathon AS-Event GmbH  
Böllpfad 5, 34292 Ahnatal  
Tel.: +49 5609 809140  
[www.kassel-marathon.de](http://www.kassel-marathon.de)

08. Juni 2008  
**Kreis Marathon Schwarzenbek**  
Geschäftsstelle des TSV Schwarzenbek  
Buschkoppel 5, 21493 Schwarzenbek  
Tel.: +49 4151 7932  
Fax: +49 4151 98977  
[www.sachsenwald-lauf.de](http://www.sachsenwald-lauf.de)

13. Juni 2008  
**Bieler Lauftage**  
Bieler Lauftage  
Postfach 283, CH-2501 Biel  
Tel.: +41 32 3318709  
Fax: +41 32 3318714  
[www.100km.ch](http://www.100km.ch)

14. Juni 2008  
**LGT Alpin-Marathon Liechtenstein**  
LGT Alpin-Marathon  
Postfach 1036, FL-9497 Triesenberg  
Tel.: +423 262 1926  
Fax: +423 262 1922  
[www.lgt-alpin-marathon.li](http://www.lgt-alpin-marathon.li)

15. Juni 2008  
**Aesculap Donautal-Marathon**  
TG Service GmbH  
Möhringer Straße 28, 78532 Tuttlingen  
Tel.: +49 7461 71504  
[www.RunUndFun.de](http://www.RunUndFun.de)

22. Juni 2008  
**Marathon du Vignoble d'Alsace**  
Office de Tourisme, 19 Place de l'Hotel  
de Ville, F-67120 Molsheim  
Tel.: +33 3 88376265  
[www.marathon-alsace.com](http://www.marathon-alsace.com)

22. Juni 2008  
**Willinger Panoramalauf**  
BSC Aktivital Willingen Jörg Stremme,  
Stryckweg, 34508 Willingen  
Tel.: +49 5632 969482  
Fax: +49 5632 969483  
[www.willinger-panoramalauf.de](http://www.willinger-panoramalauf.de)

28. Juni 2008  
**Graubünden Marathon**  
Tourismusverein Lenzerheide-Valbella  
v.o.a. principala 68, 7078 CH-Lenzerheide  
Tel.: +41 81 3851122  
Fax: +41 81 3851123  
[www.graubuenden-marathon.ch](http://www.graubuenden-marathon.ch)

29. Juni 2008  
**Heide-Marathon**  
Marathon-Verein Stüde e. V.  
Friedhelm Weidemann  
Eichenkamp 9, 38524 Sassenburg-Stüde  
Tel.: +49 5379 1796  
[www.stuede.de/marathon](http://www.stuede.de/marathon)

# Laufberichte, Termine und Meldungen immer aktuell bei:

# marathon4you.de



Der Hit: 42 Bands auf 21 Kilometern!



## FREIBURG MARATHON®

5. FREIBURGER STADTMARATHON MIT HALBMARATHON

**6. April 2008**

[www.marathon-freiburg.com](http://www.marathon-freiburg.com)



Fotos: Amin Schimmler



Partner



FREIBURG MARATHON · Organisationsbüro · Kaiser-Joseph-Straße 274 · D-79098 Freiburg

Phone ++49 (0) 180 / 142 42 01 (Festnetz: 9 – 18 Uhr 4,6 ct/min, 18 – 9 Uhr 2,5 ct/min) · Fax ++49 (0) 761 / 137 68 86 · [info@marathon-freiburg.com](mailto:info@marathon-freiburg.com)

19. und 20. April 2008  
[trimaker.de](http://trimaker.de)

# TRIMAKER

## RheinEnergieMarathon Bonn

20. April 2008



[rheinenergie-marathon-bonn.de](http://rheinenergie-marathon-bonn.de)



# ERDINGER

## ALKOHOLFREI



ISOTONISCH, VITAMINHALTIG,  
KALORIENREDUZIERT

*Faris Al-Sultan, Ironman Gewinner*

**100% Leistung. 100% Regeneration.**

[www.erdinger-alkoholfrei.de](http://www.erdinger-alkoholfrei.de)

Jetzt Mitglied werden im Team ERDINGER Alkoholfrei auf: [www.team-erdinger-alkoholfrei.de](http://www.team-erdinger-alkoholfrei.de)

TEAM  
ERDINGER  
ALKOHOLFREI