

# marathon4you.de

Ausgabe 1/2008 • Jahrgang 2



## Der Berg ruft:

Sonderseiten über:  
Liechtenstein, Graubünden,  
Zermatt, Swissalpine und  
Jungfrau-Marathon

## Marathon des Jahres 2007:

Berlin, Jungfrau und Kassel  
sind die Gewinner.  
Bericht auf Seite 4

# INTERNATIONAL LAKE GARDA SEPTEMBER 28, 2008 MARATHON



**Kommen Sie zum Gardasee in ein  
einzigartiges Theater der Natur.  
[www.lakegardamarathon.com](http://www.lakegardamarathon.com)**

INFOLINE Tel. +39365 954781 – Fax +39365 954355 info@lakegardamarathon.com

LAGO DI  
**GARDA**  
ITALIA

 Regione Lombardia



Provincia di Brescia



Regione Trentino Alto Adige



Provincia di Trento

 REGIONE DEL VENETO

Regione Veneto



Provincia di Verona



Comunità del Garda



Coni



Fond. Trentina Ricerca Tumori



Fidal



Ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive

# Inhalt

<b>Marathon des Jahres</b>	
Marathon des Jahres 2007	4
<b>Juni 2008</b>	
EON Mitte Kassel Marathon Kasseler sind klasse	6
LGT Alpin-Marathon Liechtenstein Start in die Berglaufsaion	10
Marathon du Vignoble d'Alsace Der Schlemmer-Marathon	12
Graubünden Marathon Der hatte noch gefehlt	16
<b>Juli 2008</b>	
Zermatt Marathon „Grüezi, Hörnli“	19
Swiss Alpine Marathon „Conquest of Paradise“	22
<b>September 2008</b>	
Jungfrau Marathon Qualitätsprodukt mit großer Nachfrage	26
FIDUCIA Baden-Marathon: Kommen Kunst und Laufen zusammen?	30
Einstein Marathon: „Albert Einstein läuft durch ein Blumenfeld – alles ist relativ“	34
Gardasee Marathon Bella Italia – oder: Run in Paradise	36
<b>Oktober 2008</b>	
Bottwartal Marathon Genuss ohne Reue	40
Morgenpost Dresden Marathon Aber schön war es doch	42
Dresdner Kleinwort Marathon Frankfurt 42 Kilometer, aber sonst kurze Wege	45
<b>Veranstaltungshinweise ab Seite</b>	
	48
Impressum	47

**Titelbild:** Norbert Wilhelmi  
www.eventbuch.de

**Einsteinmarathon Ulm**  
Termin 21. September 2008

# Keine geschlossene Gesellschaft



Klaus Duwe

Wenn der Schnee auf den Bergen geschmolzen ist und es im Tal teilweise schon sehr warm ist, haben die Bergmarathons Saison. Diesen Läufern widmen wir in diesem Heft besondere Aufmerksamkeit.

Wie immer macht der Liechtensteiner Alpin-Marathon den Anfang. Höhepunkte sind zweifellos der Graubünden Marathon mit dem höchst gelegenen Ziel (2865 m), der Swissalpine mit der längsten Strecke (78 km) und der Jungfrau Marathon mit den meisten Teilnehmern (über 4000). Den extremsten Lauf dieser Gattung, den 163 bzw. 96 km langen Ultra Trail um den Mont Blanc, haben wir im ersten Heft vorgestellt.

Viele Läuferinnen und Läufer schrecken vor der 42 km langen Distanz verbunden mit den erheblichen Höhenunterschieden zurück. Man sollte die Anstrengung auch auf keinen Fall unterschätzen und in der Vorbereitung bevorzugt in anspruchsvollem Gelände trainieren. Das Erlebnis Bergmarathon ist mit nichts zu vergleichen. Blühende Almen, idyllische Seen, alte Berghöfe und Almsiedlungen liegen am Weg, der Blick auf die Berge versetzt uns in Staunen und lässt uns die Zeit vergessen. Den Zieleinlauf auf Rifelfelberg, der Kleinen Scheidegg oder im Stadion von Davos sollte man einmal erlebt haben. Und Angst vor den „Nachwehen“ sollte keiner haben. Dass man sich von einem Bergmarathon viel schneller erholt als beispielsweise von einem schnell gelaufenen flachen Marathon, ist eine bekannte Tatsache.

Laufberichte gehören zu den beliebtesten Beiträgen auf [www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de). Fast 600 dieser Marathon-Erlebnisberichte mit weit mehr als 20.000 Fotos sind inzwischen online. Dieses Jahr kommen bestimmt weitere 200 dazu. Neben den persönlichen Erlebnissen enthalten die Laufberichte wichtige Informationen über das ganze Drumherum einer Veranstaltung und darüber, was an und auf der Laufstrecke so alles passiert und zu sehen ist. Vielen Läuferinnen und Läufern dienen diese Laufberichte als Orien-

tierungs- und Entscheidungshilfe.

Wer sind die Verfasser dieser Berichte, wer sind die „laufenden Reporter“? Läufer wie du und ich! Der eine schafft den Marathon in 3 1/2 Stunden, ein anderer in 4 und der nächste in 4 1/2 oder 5 Stunden. Wichtig ist das überhaupt nicht, nicht für den Läufer und auch nicht für den Laufbericht. Eines haben fast alle Autoren gemeinsam: Sie sind ihre

Bestzeit längst gelaufen und vom Zeiteinmüder zum Genussläufer oder Sammler mutiert. „Lieber mehr als schnell“, lautet die Devise derer, die fast jede Woche irgendwo auf der Strecke darauf aus sind, möglichst viele Eindrücke und Informationen für die Leserinnen und Leser zu sammeln.

Eines ist das m4y-Team nicht: eine geschlossene Gesellschaft. Die Redaktion ist offen für alle Läuferinnen und Läufer, die gerne schreiben und ihre Erlebnisse und Eindrücke an andere weitergeben möchten. Wer seinen Laufbericht auch noch mit ein paar Bildern illustriert, hat es schon fast auf die Startseite von [marathon4you.de](http://marathon4you.de) geschafft. Und wenn ein Laufbericht vorher angekündigt oder mit uns abgesprochen wird, sind sogar ein Freistart und andere Vergünstigungen drin.

Da fällt mir ein: Kann es sein, dass unsere Mädels schreibfaul sind? Es ist schade, dass das Autorenteam fast nur aus Läufern besteht. Also, an uns liegt das nicht.

Wir sehen uns am Berg – oder auf [marathon4you.de](http://marathon4you.de)

Keep on running

Klaus Duwe

## Die Piktogramme von Marathon4you.de

- Marathon
- Halbmarathon
- 10 km-Lauf
- Marathonstaffel
- Citymarathon
- Landschaftslauf
- Anspruchsvoller Landschaftslauf
- Bergmarathon
- Ultralauf
- Laufen
- Walking
- Nordic Walking
- Skaten
- Handbike/Rolli

# Marathon des Jahres 2007

## Überwältigende Teilnehmerzahl



Marathon des Jahres 2007: der Berlin Marathon

**Das Rennen, oder besser gesagt, die Wahl zum Marathon des Jahres 2007 ist gelaufen. Die Teilnehmerzahl hat alle Erwartungen übertroffen: 11.207 Läuferinnen und Läufer haben sich am Voting beteiligt und 67.242 Punkte für insgesamt 192 Marathon-Veranstaltungen abgegeben. Dafür herzlichen Dank.**

In der Gesamtwertung hat wieder unser Hauptstadt-Marathon das Rennen gemacht. Kein Wunder, es war eine Veranstaltung auf allerhöchstem Niveau. Neben dem Weltrekord sprechen über 32.000 Finisher (daran gemessen ist Berlin die Nr. 5 weltweit) und 1 Mio. Zuschauer eine deutliche Sprache. Ein kleiner Wermutstropfen ist vielleicht, dass ganz wenige Teilnehmer den Berlin-Marathon als Nr. 1 gewählt haben. Er profitiert letztlich von der großen Zahl Zweit- und Drittstimmen.

Gesamtsieger bei unserer ersten Wahl 2005, 2006 der 5. Platz und jetzt die Silbermedaille für den Hamburg Marathon. Es war ein riesiges Marathonfest am 29. April 2007 mit strahlend blauem Himmel und einer ausgelassenen Stimmung an der Strecke. Schade, dass nur einer gewinnt.

Nach 2005 (3. Platz) und 2006 (2. Platz) schafft es der Frankfurt Marathon

erneut auf einen Medaillenrang und wird Dritter. Das spricht für die Qualität der Veranstaltung und für die Kundennähe, wenn man das überaus attraktive Beiprogramm mit der Pastaparty in der Festhalle und der sagenhaften Zielversorgung einmal so bezeichnen will.

In der Schweiz, dem kleinen Land mit den hohen Bergen, scheint der erste Rang fest vergeben. Dabei wundert es nicht, dass es sich um einen beschwerlichen Bergmarathon handelt, der sich bei den Läuferinnen und Läufern der größten Beliebtheit erfreut. Zum dritten Mal gewinnt nämlich der Jungfrau-Marathon.

Der Zürich Marathon belegt diesmal den zweiten Platz und das hat bestimmt auch etwas mit den Bergen zu tun. Zwar muss man bei dem schnellen Lauf (Viktor Röthlin lief mit „Ansage“ 2:08:19) da nicht rauf, aber man hat sie ständig im Blick. Ganz anders beim Swiss Alpine

in Davos. Dort stehen gleich zwei verschiedene Marathon-Strecken (C 42 und K 42) und der Ultra-Marathon über 78 km zur Auswahl. Die Bergmarathons des Jahres finden allesamt in der Schweiz statt: Jungfrau (1. Platz), Swiss Alpine (2.) und Zermatt (3.). Dem Kenner kribbelt's in den Beinen.

Der schnellste Marathon in Österreich wurde letztes Jahr in Linz gelaufen (Alexander Kuzin 2:07:33), aber zum Titel ‚Marathon des Jahres 2007‘ hat es nicht ganz gereicht. Die Hauptstadt hat knapp die Nase vorn. Den dritten Platz belegt der WACHAUmarathon. Gut angekommen ist der wiederbelebte Marathon im Dreiländereck Bodensee (Bregenz/Lindau), der auf den vierten Platz kommt.

Newcomer des Jahres ist der Kassel Marathon. Wer die Premiere in Nordhessen erlebt hat, musste die Veranstaltung zu den Favoriten zählen. Was das Orga-Team um Winfried Aufenanger nämlich auf die Beine gestellt hat, war schon klasse. Und das Kasseler Publikum war es allemal. Erstaunlich war auch die Zahl von auf Anhieb über 5.000 Teilnehmern.

Die kompletten Ergebnislisten mit allen Landes- und Regionalwertungen sind auf der Website [marathon4you.de](http://marathon4you.de) einzusehen. Herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern, großen Dank an alle Beteiligten, die Veranstalter, Läuferinnen und Läufer, Leserinnen und Leser.

### Hier einige Stimmen aus den Reihen der ausgezeichneten Marathonläufer:



**Roger Zwahlen,  
Medien-Verantwortlicher Jungfrau-Marathon:**

„Seriensiege machen genügsam. Mitnichten! Das OK Jungfrau-Marathon freut sich riesig über das Top-Ergebnis!

Die Startplatzbeschränkung von 4.000 (zuzüglich Elitefeld) führt jedes Jahr zu Freude und Enttäuschung. Nicht jeder, der bei uns starten will, kann das auch.

Umso mehr freut es uns, wenn die, welche am Start waren, mit uns zufrieden waren. Erstaunlich ist für uns auch der 6. Platz in der Gesamtwertung (hinter 5 Läufen mit klar mehr Teilnehmern und vor ganz vielen Läufen mit ebenfalls mehr Teilnehmern). Das Resultat der Wahlen zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Herzlichen Dank und bis zum 6. September 2008 im Berner Oberland!“



**Mark Milde, Race-Director Berlin-Marathon:**

„Wir freuen uns sehr, dass der real-Berlin-Marathon sich in der Abstimmung der beliebtesten Marathonläufe von marathon4you.de gegen starke Konkurrenz durchsetzen konnte. Deutschland ist wohl, gemessen an der Einwohnerzahl, das Land mit der höchsten Marathon-Dichte und da kann man nur mit Qualität und sehr guter Arbeit überzeugen. Wir wissen auch, dass viele unserer Kollegen einen sehr guten Job machen, umso wertvoller ist diese Auszeichnung für uns.“



**Wolfram Götz, Race-Director Hamburg Marathon:**

„Vielen Dank – natürlich vorrangig an die ‚Voter‘, aber auch an marathon4you für die Durchführung des Votings. Nicht nur Größe und Zeit des Gesamtsiegers machen den Stellenwert einer Veranstaltung deutlich, sondern die Bewertung durch die Teilnehmer/innen geben der Veranstaltung die richtige Wichtung und zeigt uns, dass wir mit unserer Veranstaltung vieles richtig machen. Gleichzeitig ist die Bewertung Ansporn, bei allen bei der Positionierung unseres Laufes zu beachtenden Faktoren nicht den Fokus auf unsere Teilnehmer zu verlieren.“



**Erich Ogi, Marketingleiter Zürich Marathon:**

„Wir freuen uns über die gute Klassierung des Zürich Marathons. Damit hat sich Zürich als bester Straßen- oder Flachmarathon der Schweiz ausgezeichnet. Für uns gleichzeitig Anerkennung für das Geleistete und Ansporn, beim Zürich Marathon 2008 wirklich alles

zu geben. Wir freuen uns auf viele Läuferinnen und Läufer aus Deutschland, die am 20. April beim 6. Zürich Marathon dabei sind. Danke an das marathon4you-Team für den tollen Job.“



**Winfried Aufenanger, Organisations-Chef Kassel Marathon:**

„Die Wahl zum Newcomer des Jahres ist ein toller Erfolg für uns und eine Bestätigung dafür, dass wir bei unserer Premiere viel bewegt haben. Wir freuen uns sehr über die Wahl, aber auch über unseren tollen Platz in Hessen und das gute Gesamtergebnis. Ich möchte mich bei allen bedanken, die uns gewählt und unterstützt haben. Die Wahl ist aber gleichzeitig Motivation und Ansporn für das ganze Team des E.ON Mitte Kassel Marathon, in diesem Jahr ebenfalls wieder eine sehr gute Veranstaltung abzuliefern.“



**Volker Ebner, Geschäftsführer der Idko, Veranstalter Karstadt Marathon:**

„Der Lauf durch das Revier in der Landeswertung für Nordrhein-Westfalen auf Platz eins der Beliebtheitskala vor Köln, Münster und Düsseldorf, insgesamt Rang vier der 192 Marathonveranstaltungen im deutschsprachigen Raum – ein herzliches Dankeschön für dieses Ergebnis! Die Bewertung hat uns sehr gefreut, weil sie eine tolle Bestätigung unserer Arbeit ist! Im Endeffekt handelt es sich bei diesem Abstimmungsergebnis eigentlich um eine Auszeichnung für das gesamte Ruhrgebiet. Denn für die Marathonis war der Karstadt Marathon neben der guten Organisation und dem vielfältigen Angebot wohl vor allem aufgrund der phantastischen Stimmung an der Strecke die Top-Veranstaltung des Jahres 2007. Getreu dem Motto „Zwei Starts, acht Städte, ein Ziel“ wird auch in diesem Jahr am 18. Mai erneut „der Pott kochen“!“



**Markus Ebner, Einstein-Marathon Ulm:**

in unserem Streben nach optimalem Service für die Läuferinnen und Läufer beim Einstein-Marathon. Wir freuen uns schon auf die Veranstaltung am 21. September dieses Jahres mit einer neuen (einmaligen) Strecke durch die Landesgartenschau Neu-Ulm – für uns der Höhepunkt unter den bisherigen Laufveranstaltungen an der Donau.“



**Steffi Eichel, Eichels Event, Veranstalter Hannover Marathon:**

„Wir hier beim TUIfly Marathon Hannover freuen uns riesig über das Ergebnis und danken allen Läuferinnen und Läufern für die große Zustimmung. Ein dritter Platz hinter den Gesamtsiegern Berlin und Hamburg ist einfach super und zeigt uns, wir sind auf einem guten Weg. Unser Ziel ist es, auch in der Zukunft die Attraktivität der Gesamtveranstaltung zu erhöhen und die Zufriedenheit der Läufer konstant zu steigern. Die aktuellen Meldezahlen liegen fast 25 % über denen des Vorjahres. Das lässt wieder auf ein großes Läuferfest am ersten Maiwochenende beim TUIfly Marathon in Hannover schließen.“



**Fried-Jürgen Bacht, Baden-Marathon Karlsruhe:**

„Platz 1 in Baden-Württemberg ist natürlich toll, doch Platz 11 in der Gesamtwertung zeigt, wir haben noch Luft nach oben. Jetzt aber run!“



**Ewald Tröbinger, Organisator Linz Marathon:**

„Wir freuen uns sehr, dass uns so viele Läufer/innen zur zweitbeliebtesten Laufveranstaltung in Österreich gewählt haben. Wir halten regelmäßig Informationsveranstaltungen ab, organisieren Lauftreffs, kooperieren mit anderen großen Marathons in ganz Europa, haben verschiedene Aktionen – wie „Schule läuft“ oder „Feuerwehr läuft“ – eingeführt und bieten den Teilnehmern einfach ein exzellentes Service an. Das macht sich bezahlt. Auch für den nächsten OMV Linz Donau Marathon am 13. April 2008 ist Qualität unser oberstes Gebot!“

1. Juni 2008: EON Mitte Kassel Marathon

# Kasseler sind klasse



Start zum Marathon in Kassel

Als ich zum ersten Mal von dem Projekt „Marathon in Kassel“ hörte und von den Problemen, die Winfried Aufenanger damit hatte, glaubte ich nicht an einen Erfolg. Aber der Polizeihauptkommissar zog die Diskussion über das Für und Wider geschickt in die Öffentlichkeit und gewann immer mehr Freunde und Unterstützer für „seinen“ Marathon. Als er dann auch noch von dem ursprünglichen Mittsommernacht-Termin, der mit der Documenta zusammengefallen wäre, abrückte, gingen der „Gegenseite“ die Argumente aus und der Weg war frei.

Als historische Hauptstadt Hessens sehen die Kasseler ihre Stadt, denn von 1277 bis 1866 hatte sie alle Funktionen einer solchen. Heute ist Kassel Sitz des gleichnamigen Regierungsbezirks und des Landkreises. Geblieben sind aus besseren Zeiten unter anderem das Schloss Wilhelmshöhe und der Herkules. Das Wahrzeichen der Stadt steht auf dem Gipfel des Karlsbergs (550 m). Die Idee, hier Terrassengärten und den offenen Säulentempel zu errichten, hatte Landgraf Karl bei einer Italienreise. Ein

Italiener, Giovanni Francesco Guerniero, sollte den Plan realisieren und 1717 war das gigantische Bauwerk mit insgesamt 71 Metern Höhe fertig. Die Herkulesfigur alleine ist 8,25 m hoch. Stolz präsentiert sich darunter das Schloss Wilhelmshöhe, 1786-1798 nach Entwürfen unter Landgraf Wilhelm IX., dem späteren Kurfürsten Wilhelm I., erbaut.

Die Marathonmesse beginnt schon am Freitag. Auch hier zeigt sich das professionelle Management der Veranstalter, denn

so viele Aussteller findet man selten. Alles ist in der Messehalle zusammengefasst – Startnummernausgabe, Pasta-Party und morgen das Kleiderdepot. Parkplätze gibt es auf einem Messegelände in der Regel auch genügend.

## E.ON Mitte Kassel Marathon

**Datum: 1. Juni 2008**



**Kontakt**  
Kassel Marathon AS-Event GmbH  
Böllpfad 5  
34292 Ahnatal  
Tel: +49 5609 809140  
[www.kassel-marathon.de](http://www.kassel-marathon.de)  
[winfried@aufenanger.eu.cfm](mailto:winfried@aufenanger.eu.cfm)

### Super Wetter zur Premiere

Die Temperaturen sind am Premiertag mit 16 Grad ideal, aber der Blick zum Himmel verspricht mehr, viel mehr. Die Skater sind auf der Strecke, die Marathonis im Startblock versammelt. Die Stimmung ist super. Die Startpistole ist mit dem Flugzeug unterwegs zur Messe, Überbringer wird ein Fallschirmspringer sein. Der landet auch punktgenau, nur nicht ganz pünktlich. So geht es mit ein paar Minuten Verspätung auf die Strecke.

1.608 Marathonis, 2.699 „Halbe“ und 175 Staffelläufer rennen los, durch die Fuldaaue in Richtung Waldau. Dieser Stadtteil hat so gar nichts Städtisches an sich, die schmucken Fachwerkhäuser vermitteln eher einen ländlichen Eindruck. Aber verschlafen ist man hier keinesfalls, im Gegenteil. Ich traue meinen Augen und Ohren nicht, was so früh am Morgen hier los ist. Mit Ratschen und anderen Lärmutensilien machen die vielen Zuschauer den Läufern Beine. Damit habe ich nun überhaupt nicht gerechnet und auch viele andere Läufer schütteln unglaublich den Kopf, als sie die unterschiedlich bestückten Frühstückstafeln am Straßenrand sehen.

Das große Starterfeld hat sich längst verteilt, jeder findet seinen Rhythmus und hat seinen Spaß, soweit er sich nicht mit einer engen Zeitvorgabe selber unter Druck setzt. Zu empfehlen sind solche Tempoläufe bei den zu erwartenden Temperaturen ja nicht, aber es gibt immer welche, die es besser wissen. Über 300 Hilfsleistungen werden die Sanitäter im Laufe des Rennens erbringen, ernsthafte Zwischenfälle bleiben zum Glück aus.

### Kalte Dusche von der Feuerwehr

Im Industriegebiet in Bettenhausen bei km 7 hat man strategisch günstig einen Verpflegungspunkt installiert, an dem sich ebenfalls viele Zuschauer versammelt haben. Die Feuerwehr beginnt schon hier, mit kalten Duschen Überhitzungen vorzubeugen.

Die Hafenbrücke (km 8) bringt uns über die Fulda und Richtung Stadtmitte. Vor uns sehen wir die Doppeltürme der Martinskirche, Predigtstätte des Bischofs der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck. Von der Holländischen Straße (km 9) geht es links in die Mombachstraße, wo kurz nach km 10 der Staffelwechsel ist und neben den Ablösungen auch viele Zuschauer versammelt sind. Bis hierhin machen die Kasseler ihrem Marathon alle



↑↑ Marathonstart in Kassel, ↑ Stimmung vor dem Rathaus

Ehre. Und es geht weiter so. Auch in der Wolfhager Straße (km 11) sind in Abständen immer wieder große Zuschauergruppen versammelt, die die Läuferinnen und Läufer anfeuern. Man spürt es, Aktive und Publikum haben ihren Spaß, der Marathon ist in Kassel angekommen. Einfach toll ist es hier.

Es geht unter und über die Bahnlinien und nach einem Drittel der Strecke laufen wir auf der Breitscheidstraße Richtung Innenstadt. Viele Zuschauer rechts und links feiern die Läufer, auch auf der langen Friedrich-Ebert-Straße (km 15), die uns Richtung Innenstadt bringt.

Am Rathaus und in der Königsstraße erreichen Jubel und Begeisterung ihren bisherigen Höhepunkt. Cheerleaders,

Musik und ein gut gelaunter Speaker unterhalten das Publikum und feuern die Aktiven an. Noch ein Stück geht es durch die belebte Kasseler Geschäftsstraße, dann passieren wir das Fridericianum, das seit der Fertigstellung 1779 die von den hessischen Landgrafen gesammelten Kunstgegenstände beherbergt. Nach einem kurzen Abwärtslauf sind wir an der unter Landgraf Karl 1703-1711 erbauten Orangerie in der Karlsaue.

### Auf den Spuren der Documenta

Blickt man zurück, sieht man das Documenta-Kunstwerk „Rahmenbau“ des Künstlerkollektivs Haus-Rucker-Co (1977). Wenig später stoßen wir auf ein weiteres Kunstobjekt, das in Kassel verblieben ist



Kurz vor dem Ziel

und zu den wenigen gehört, die von der Bevölkerung begeistert angenommen wurden: die überdimensionale „Spitzhacke“ von Claes Oldenburg (1982).

Die alle fünf Jahre stattfindende documenta gibt es seit 1955. Im gleichen Jahr fand die erste Bundesgartenschau in Kassel statt, 1981 die zweite. Ihr haben die Kasseler die Fuldaauen, dieses herrliche, stadtnahe Erholungsgebiet, zu verdanken. Während auf der Fulda gerudert oder gepaddelt wird, sich die „Halben“ zum Endspurt bereit machen und die Marathonis sich mental auf die zweite Runde vorbereiten, sitzen in den vielen Cafés und Kneipen die Leute im Schatten bei Weizenbier, Sekt oder Kaffee, geizen aber nicht mit Applaus und Anerkennung.

Schon einen Kilometer vor dem Zielbogen werden die Laufbahnen eingeteilt: Marathon links zur zweiten Runde, Halbmarathon rechts. Die Zuschauer stehen dichter und als wir die Zielnähe erreichen, glaubt man sich in einer Fußballarena. Rechts und links drängen sich die Zuschauer an den Absperrungen, die Tribüne ist proppenvoll und der Jubel und der Applaus kennen keine Grenzen. Sagenhaft – die Kasseler sind klasse.

### Ausgedünntes Läuferfeld

Auf geht's in Runde zwei. Nicht nur das Läuferfeld ist jetzt deutlich ausgedünnt,

auch die Zuschauer werden weniger. Aber sie sind da, feiern die Marathonis wie die Helden. Es macht Spaß, auch wenn die Hitze jetzt deutlich zunimmt. Alle 2-3 Kilometer gibt es Wasser, ungefähr alle 5 Kilometer Verpflegung. Dazwischen gibt es an vielen privaten Wasserstellen Erfrischendes aus Schläuchen, Eimern und Bechern. Die Hitze macht zu schaffen, man spürt jetzt jede Bodenwelle, jede Steigung. Es gibt davon einige, die Kasseler Strecke ist nicht eben. Cheerleaders, Trommler und andere Musikanten erweisen sich marathontauglich, alle sind unermüdlich im Einsatz. Die Duschen der Feuerwehren werden immer häufiger in Anspruch genommen und manche Läufer sehen aus, als hätten sie eben in der Fulda getaucht. Die Stimmung in der Stadt ist noch immer super und die Anfeuerungen auf den letzten Kilometern in den Fuldaauen tun gut.

### Newcomer des Jahres

Kriegen die Zuschauer heute gar nicht genug? Im Ziel herrscht noch immer Fußballatmosphäre, unglaublich. Ich lasse die Kamera in der Tasche und bin nur am Genießen. Augen zu, Arme ausgebreitet, fast schwerelos lasse ich mich auf der Begeisterungswelle ins Ziel tragen.

Es gibt Marathon-Strecken, die sind schneller zu laufen. Es gibt Städte, da gibt es mehr zu sehen. Es gibt Marathons mit mehr Zuschauern und mehr Musik. Aber

die Mischung in Kassel stimmt. Mir hat es gefallen, sehr gut sogar. Den anderen auch, Kassel wird beim jährlichen Voting der m4y-Leser zum „Newcomer des Jahres 2007“ gewählt. ◀



Happy Finish



# Dresdner Kleinwort *Frankfurt* '08 *Marathon*

**Sonntag, 26. Oktober 2008**

Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon

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

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



**Dresdner Kleinwort**



STADT FRANKFURT AM MAIN



messe frankfurt

14. Juni 2008: LGT Alpin-Marathon Liechtenstein

# Start in die Berglaufsaison

## Erste Station für den Mountain-Marathon-Cup (MMC)



*Einrollen im Rheintal*

**Das Geld für die Schweizer Vignette ist diesmal gut angelegt ist. In drei Wochen startet der Zermatt Marathon und Anfang September in Interlaken der Jungfrau Marathon. Beide Veranstaltungen gehören zusammen mit dem LGT Alpin-Marathon Liechtenstein zum neuen Mountain-Marathon-Cup (MMC), einer Sonderwertung für diejenigen Bergspezialisten, die alle drei Marathons finishen.**

**D**en Liechtensteinern verhilft die Kooperation zu einem ansehnlichen Teilnehmerzuwachs. Erstmals wird die 1.000er Marke überschritten. Fast ein Drittel der Marathonis kommt aus Deutschland. Die Startunterlagen kann man sich schon freitags in Bendorf in der Kantine der Firma Ospelt („Malbuner“) abholen, oder am Samstag, da gibt es noch ein kostenloses zweites Frühstück mit Kaffee und Gipferli. Ist man mit dem Auto unterwegs, empfiehlt sich eine Übernachtung in Malbun. Von dort fahren am Lauftag Busse nach Bendorf. Nach dem Rennen ist man dann unabhängig.

### Einlaufen im Rheintal

9.00 Uhr – Startschuss und los geht der lange Lauf durch das kleine Land. Die flachen 10 Kilometer entlang dem Rhein sind ideal zum Einlaufen, aber auch zum Schauen. Der Blick nach rechts und zurück auf die Berge ist einfach fantastisch. Ein entsprechendes Foto ist Pflicht für jeden, der mit der Kamera unterwegs ist. Das Wetter ist ideal, 16 Grad werden es sein, Wolken und Sonne wechseln sich ab.

Die Strecke nimmt die insgesamt fast 1.000 Marathon- und Halbmarathonläufer problemlos auf. Genau genommen ist es ja gar kein Halbmarathon, er nennt sich auch Halbmarathon PLUS und ist 25,4 Kilometer lang. Ziel ist bei dieser Strecke in Steg.

Als wir nach links den Rheindamm Richtung Vaduz verlassen, sehen wir das schmucke Rheinparkstadion. Hier kicken der FC Vaduz und die Nationalmannschaft von Liechtenstein. Eine Meisterschaft gibt es in Liechtenstein nicht, der Verein spielt in der Zweiten Schweizer Liga. Allerdings gibt es einen eigenen Pokalwettbewerb,

### LGT Alpin-Marathon Liechtenstein

14. Juni 2008



#### Kontakt

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

den fast regelmäßig der FC Vaduz gewinnt. Mit 36 Siegen bei 62 Austragungen hält er sogar den Europarekord.

### Schloss-Baustelle

Der Blick auf das Schloss ist zwar schön, gibt aber auch in diesem Jahr nicht viel her. Kran und Baugerüste verunzieren den Prachtbau. Nach der Verpflegungsstelle auf dem Schulhof sind wir mitten in Vaduz, dem Hauptort des Fürstentums. Mit „hopp, hopp, hopp“ feuern uns viele Zuschauer an. Bis zum Schlosswald geht es einigermaßen moderat bergauf, immer an der dicken Steinmauer entlang, hinter der ein guter Wein wächst. Das Rote Haus ist eines der Wahrzeichen von Liechtenstein.

Bei km 11 wird es dann zunächst etwas steiler, dann geht's fast eben zum Schloss. Wann ist man endlich fertig mit der Renovierung? Ich kenne das Schloss ohne Kran und ohne Gerüste gar nicht. Es geht auf lang gezogenen Serpentinien immer bergauf, mal steil, mal weniger steil. Flache Abschnitte sind die Ausnahme. Wiesen und Waldstücke wechseln sich ab, kommen wir an einer Behausung vorbei, stehen die Leute an der Straße, beklatschen uns und bieten Erfrischungen an.

Samina (km 15) und Silum (km 20) sind unsere nächsten Stationen. An der Verpflegungsstelle ist wieder an alles gedacht. Die meist jungen Helfer sind mit großer Begeisterung bei der Sache. Überhaupt muss die Freundlichkeit und die Herzlichkeit, auch bei der Bevölkerung, ausdrücklich erwähnt werden.

### Berge, Seen und ein Kirchlein

Gleich nach der Silumer Höhe, 1539 m, wird die Halbdistanz erreicht und es geht auf einem schmalen Pfad abwärts zum Kurhaus Sücka, im Blick immer den herrlich gelegenen Saminasee. Die Landschaft ist wie aus dem Bilderbuch. Saftige Wiesen, herrliche Berge, dazu die Almhütten und das Geläut der Kuhglocken machen Lust auf Bergurlaub. Nach der Verpflegungsstelle geht es mit Applaus und Anfeuerungsrufen durch die Almhüttensiedlung und zur Kapelle am Malbunbach. Das Kirchlein ist den Bauernheiligen St. Wendelin und St. Martin geweiht und zählt zu den schönsten Motiven auf der Strecke. Die Marathonis laufen über die Straße, die Strecke Halbmarathon PLUS ist hier zu Ende.

Es folgen ungefähr sieben Kilometer, auf denen sich Anstiege und Abwärtspas-



Kapelle bei Steg, km 25

sagen abwechseln. Links fallen die Bergwiesen steil ab, hin und wieder kreuzt ein kleiner Bach den Weg. Wem die Anstiege zu lang oder zu steil sind, der schaltet um auf Energiesparen und geht. Nach einem kurzen Bergablauf ist es dann hinter der Alp Guschgle (km 30) sowieso vorbei mit der Rennerei. Der bis dahin ganz ordentliche Fahrweg geht in einen Bergpfad über, der immer schmaler und immer steiler aufwärts zum Sass Fürkle führt.

### Bergprüfung am Sass Fürkle

Der frühe Bergsommer präsentiert uns hier seine ganze Blütenpracht. Von ganz oben hört man ein Alphorn. Der Himmel ist etwas bedeckt, es ist nicht zu warm, aber trotzdem fließt der Schweiß in Strömen. Der erste Bergmarathon des Jahres ist halt immer wieder eine Herausforderung. Was beim Jungfrau Marathon die Moräne und beim Zermatt Marathon der Aufstieg nach Riffelberg, ist hier die Passage zum Sass Fürkle (km 34). Der Übergang nach Malbun ist zwar nur 1.785 Meter hoch, aber es ist immer die Ausgangshöhe entscheidend.

Bis zur Malbuner Friedenskapelle (km 37) geht es jetzt abwärts. Unten sehen wir das Festzelt, hören über die Lautsprecher die Siegerehrung und gleichzeitig fängt es an zu regnen. 100 Meter und man ist im Ziel, 5 Kilometer sind es über den Panoramaweg. Ein echter Marathonist zuckt da nicht mit der Wimper. Auch in einem kleinen Land ist der Marathon 42,195 Kilometer lang.

### Panoramaweg im Regen

Die vielen Zuschauer, die sonst hier stehen und den Läuferinnen und Läufern die Moral stärken, sitzen im Zelt und beklatschen die Sieger. Auch das muss man wegstecken können. Panoramaweg – das hört sich bequem und vielversprechend an, ist es aber heute nicht. Der schmale Pfad ist teilweise schmierig, rauf und runter geht es sowieso. Und das Panorama? Regengetrübte Landschaft mit Bergen.

Unter einem dichten Baum sitzt eine Mutter mit ihren zwei kleinen Töchtern. Sie haben einen Riesenspaß und verkünden, dass die höchste Stelle erreicht ist. „Abwärts geht's schon noch, oder?“ Ich muss wieder mal ganz schön alt aussehen.

Also renne ich die letzten zwei Kilometer abwärts. Obwohl ich mir keine Zeit vorgenommen habe, bin ich davon ausgegangen, unter 6 Stunden zu bleiben. Das wird nichts, da habe ich unterwegs zu viel gebummelt. Nach 6 Stunden und drei Minuten bleibt für mich die Uhr stehen. Letzter bin ich damit noch lange nicht. Oben sehe ich, wie die letzten auf den Panoramaweg gehen, jetzt wieder ohne Regen. Bei ihrem Zieleinlauf scheint sogar schon wieder die Sonne.

Wenn mich jemand fragt, wie der Alpin-Marathon in Liechtenstein so ist, antworte ich immer: „Wie das Land – klein, aber fein.“ Jetzt überlege ich mir einen anderen Spruch, denn mit 740 Marathon-Finishern und über 1.000 Teilnehmern insgesamt kann man nicht mehr von KLEIN sprechen. Das FEIN bleibt aber. ◀

22. Juni 2008: Marathon du Vignoble d'Alsace

# Der Schlemmer-Marathon

## Lauf- und Fressbericht mit kleiner Weinkunde



**Mit nichts anderem werden unsere westlichen Nachbarn häufiger in Verbindung gebracht als mit gutem Essen und Trinken. Wer dazu nicht Nein sagt und gerne läuft, sollte sich mal den Marathon du Vignoble d'Alsace vormerken. Ich verspreche Genüsse ohne Reue. Okay, ich muss das etwas abschwächen, denn jeder ist für seine Überdosis an Kilometern, Wein und anderen Köstlichkeiten und die daraus resultierenden eventuellen Nebenwirkungen selber verantwortlich.**

**D**ie Spuren der großen Spätzle-Party am Samstag sind noch am Sonntagmorgen, als ich auf dem großen Zielgelände vor der Dreifaltigkeitskirche eintreffe, unübersehbar. Die Startunterlagen am Sonntag gibt es bei „Cora“ in Dorlisheim, ein paar Kilometer entfernt. Dort ist auch der Start für den Marathon (der Halbmarathon beginnt in Scharrachbergheim). „Cora“ ist eine große Supermarktkette in Frankreich. Zusammen mit den örtlichen Winzern bestücken sie die 12(!) Verpflegungsstände unterwegs und lassen sich nicht lumpen, das will ich schon einmal verraten. Molsheim ist einfach zu erreichen über die Autobahn A 5 Karlsruhe

– Basel, Abfahrt Appenweier. Von da immer Richtung Strasbourg Flughafen (Entzheim) bis zur Ausfahrt Molsheim – oder auf der französischen Seite, noch mautfrei, die A 35 und A 352 ebenfalls bis zur Abfahrt Molsheim.

Der Veranstalter hat sich mit Sicherheit in Medoc die eine oder andere Anregung geholt. Jedenfalls haben sich etliche Läuferinnen und Läufer mehr oder weniger geschmack- und fantasievoll kostümiert, um dafür vielleicht einen Pokal oder ein zusätzliches Weinpräsent zu ergattern. Erfreulich früh (8.30 Uhr) ist der Start, 6 Stunden lässt man den Genießern für den Marathon Zeit.

### Pinot Blanc statt Bier

Schnell haben wir den kleinen Ort verlassen und sind auf Wirtschaftswegen durch Maisfelder, Obstgärten und Wiesen unterwegs. Nach 5 Kilometern kommen wir nach Mutzig, ursprünglich bekannt für sein Bier. Inzwischen ist die Brauerei von einem Großkonzern aufgekauft und der Name verschwunden. Nicht einmal an der Verpflegungsstelle gibt es Bier, sondern einen Pinot Blanc, dazu Gugelhupf und Blasmusik. Als Pinot Blanc (Weißer Burgunder) bezeichnet man die hellste aller Burgundersorten. Das Elsass gehört neben dem Burgund zu den Hauptanbaugebieten. Den Gugelhupf kennt man auch im Badischen. Es ist ein Napfkuchen aus Hefeteig, ähnlich dem italienischen Weihnachtskuchen Panettone. So lecker das alles aussieht, die Nachfrage hält sich so früh am Morgen in Grenzen. Wir folgen dem kleinen Flüsschen Breusch (franz. La Bruche) auf einem schmalen Wiesenpfad und kommen nach Molsheim (km 10), wo es neben der großen Dreifaltigkeitskirche aus dem 17. Jahrhundert viele weitere historische Gebäude und alte Fachwerk- und Bürgerhäuser zu bewundern gibt.

An der Verpflegungsstelle gibt es Riesling und Mauricette, ein Laugengebäck. Der Riesling hat sich ja zu einem der beliebtesten Weißweine entwickelt und der elsässische hat einen besonders guten Ruf. Ich sollte vielleicht erwähnen, dass es auch Wasser und Cola, Obst und Riegel gibt.

Auf dem ebenen und bequemen Radweg parallel zur Verkehrsstraße laufen wir nach Dachstein. Unterwegs kommen uns einige uralte, offene Bugatti entgegen. Fahrer und Beifahrer sind stilecht mit Lederkappe, dicker Brille und Halstuch bekleidet. Sie sind auf einer Art Wallfahrt, denn Molsheim gilt als Heimat der noblen Automarke und Ettore Bugatti, ihr Begründer, ist in Dorlisheim begraben, dort, wo wir gestartet sind.

### Flammekueche und Sylvaner

Der Speisezettel in Dachstein (km 13) ist rustikal. Bier und Saucisses, dicke Würste, die ursprünglich aus dem Jura kommen

sollen, werden angeboten. Scheint nicht so der Hit zu sein. Aber einen guten Kilometer weiter in Egersheim (km 14) kommt ja schon die nächste Verpflegung. Ich traue meinen Augen nicht. Die haben hier tatsächlich einen Ofen aufgebaut und machen frischen Flammkuchen (franz. Tarte flambée, elsässisch Flammekueche). Der „Ur-Flammkuchen“ besteht aus dünnem Brotteig, belegt mit Zwiebeln, Speck und einer Creme aus Sauerrahm. Inzwischen gibt es viele andere Varianten, fast wie bei den Pizzen. Hier ist gerade die mit Äpfeln an der Reihe. Drei Stücke genehmige ich mir, verzichte dafür auf den Sylvaner. Das ist die älteste, heute noch angebaute Rebsorte. Bis in die 1970er Jahre war es mit der beliebteste Weißwein, dann kam der Riesling in Mode.

Manchmal wären Trailsschuhe nicht schlecht. Die Wiesenwege haben rechts und links tiefe, unebene Fahrspuren, in der Mitte steht hohes Gras, Landschaftslauf pur. Dafür sind die Ausblicke über die Felder und Wiesen auf kleine Ortschaften, Weinberge und auf die Ausläufer der Vogesen wunderschön. Direkt vor der Wallfahrtskapelle Maria Altbronn ist wieder eine Verpflegungsstelle eingerichtet, diesmal mit reiner „Läufernahrung“, Wasser, Cola, Obst und Riegel.

Es versteht sich, dass an den Verpflegungsstellen viele Leute versammelt sind, meist gibt es auch Live-Musik und immer viel Applaus und Komplimente für die Läuferinnen und Läufer. Es macht Spaß, auch wenn es nicht die großen Massen sind. Die Herzlichkeit ist entscheidend, und die ist nicht zu überbieten. Besonders stürmisch wird man in Wolxheim empfangen, wo es ganz ordentlich bergauf geht. Am Ortsausgang kommt gleich die nächste Steigung.

### Vom Pinot Noir und Pinot Gris

Dann wird Dahlenheim erreicht. Jetzt ist der Pinot Noir (Blau- oder Spätburgunder) an der Reihe. Diese sprichwörtlich dünnhäutige Edelrebe ist sehr temperaturempfindlich und daher schwierig anzubauen. Trotzdem hat sie sich im Elsass eingebürgert. Hauptanbaugebiet ist natürlich das Burgund. Ich lasse mir ein knackiges Würstchen mit frischem Baguette schmecken, und weiter geht es nach Scharrachbergheim, das nur einen Kilometer weiter bei der Halbdistanz erreicht wird. Um 9.30 Uhr wurde hier der Halbmarathon gestartet.



↑↑ Flammkuchen in Egersheim, ↑ Münsterkäs' und Gewürztraminer

Soll ich schon wieder was essen? Frisches Gebäck (Stollen) und verschiedene Marmeladen werden angeboten. Zu trinken gibt es einen Tokay d'Alsace, der eine Mutation des Blauen Burgunders ist. Als Pinot Gris ist er in Frankreich weit verbreitet, in Deutschland und Österreich kennt man ihn als Grauburgunder, bei uns im Badischen nennt man ihn Ruländer und in Italien Pinot Grigio.

Abwärts geht es durch den Ort nach Odratzheim. Nicht nur hier fallen die herrlich hergerichteten und mit vielen Blumen geschmückten alten Fachwerkhäuser auf. Nach dem hügeligen Ört-

### Marathon du Vignoble d'Alsace

22. Juni 2008



Kontakt

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)  
[contact@marathon-alsace.com](mailto:contact@marathon-alsace.com)



Lustige Kostüme gehören beim Elsässer Weinmarathon dazu.

chen geht es flach an einem Bächlein entlang weiter, zur Abwechslung gibt es etwas Schatten, der bei der inzwischen auf etwa 25 Grad angestiegenen Temperatur ganz gut tut. Aber schon bald sind wir auf einem Radweg und wieder voll in der Sonne. Die Strecke ist insgesamt landschaftlich sehr schön und abwechslungsreich, aber etwas anstrengend. „Schuld“ daran ist nicht nur das Auf und Ab, das besonders auf der zweiten Hälfte Kraft kostet, sondern auch die rustikalen Feldwege. Richtig erholsam sind da die langen Passagen auf den gut ausgebauten Radwegen.

#### **Pasta und Auxerrois, Schnecken und Riesling**

Marlenheim (ca. km 26) wird erreicht, das Tor zur Elsassischen Weinstraße. Eine Trachtengruppe begrüßt uns, bevor wir auf das Schloss aus dem 19. Jahrhundert zulaufen. Links geht es auf die Hauptstraße und zur nächsten Verpflegungsstelle. Zu Rockmusik gibt es Nudeln, angemacht mit Curry oder mit Pesto. Köstlich, kann ich nur sagen. Der Wein dazu ist ein Auxerrois, ein Weißwein, der nicht so sehr verbreitet ist. An Saar und Mosel und im Kraichgau gibt es einige Anbauflächen.

Lautstark mit Sirenen macht die Besatzung der nächsten Verpflegungsstelle auf sich aufmerksam, die gut zwei Kilometer weiter kurz vor Wangen (km 29) erreicht wird. Das Angebot ist wieder ganz und gar läuferspezifisch. Der Ort wird nach einem ein Kilometer langen, knackigen Anstieg erreicht. Vor dem Niedertorturm aus dem 16. Jahrhundert gibt's Schnecken und Riesling, dann laufen wir durch den Ort und verlassen ihn, wie wir ihn betreten haben: durch ein Tor.

Recht hügelig geht es weiter. Die Ausblicke auf Felder,

Wiesen und Weinberge, auf Ortschaften und die Berge sind immer wieder schön. Traenheim (km 33) ist unsere nächste Station. Nach der Sportlertränke kommt der Weinstand, wo es Gewürztraminer gibt, einen Weißwein, der aus rötlich gefärbten Trauben gewonnen wird. Fast die gesamte französische Anbaufläche liegt im Elsass. Das Aroma ist so markant, dass man sogar die Trester noch verwertet. Aus ihnen wird Schnaps gemacht, der Marc de Gewürztraminer.

#### **Münsterkäse und Gewürztraminer**

Nur einen Kilometer weiter, mitten in den Weinbergen, gibt es endlich den wegen seines intensiven Geschmacks unverwechselbaren Münsterkäse. Benediktinermönche haben ihn in Münster im Münstertal „erfunden“. Die Einheimischen essen ihn gerne mit Pellkartoffeln und Kümmel und trinken dazu einen Gewürztraminer. Die Qualität des Münsters wird danach beurteilt, wie mild er ist. Der hier ist es ganz besonders.

Wegen meiner doppelten Portion Münster schaue ich den Verpflegungsstand in Soultz les Bains (km 37) gar nicht an, erfrische mich mit Wasser von innen und außen und laufe weiter. Entlang einer ruhigen Nebenstraße erreichen wir Wolxheim, das zu den besten Weinlagen im Elsass zählt. Hier bekommen wir ein Pain d'épices (französisches Gewürzbrot) und einen Muscat, einen leichten Weißwein, den schon Barbarossa schätzte und der im Nibelungenlied erwähnt wird.

#### **Das Desert: Kekse und Crémant**

Langsam wird es Zeit, dass Schluss ist. Schluss mit dem Laufen und mit Essen und Trinken. In Avolsheim (km

39) sind wir schließlich bei den Keksen (Mignardises) angelangt. Dazu gibt es einen Crémant. So wird der Schaumwein genannt, der zwar nach dem Champagnerverfahren hergestellt wird, das aber außerhalb der gleichnamigen Region. Deshalb darf er auch nicht Champagner genannt werden. Mit der Qualität hat das nichts zu tun.

Die letzten Kilometer werden dann auf einem breiten, topfebenen Radweg gelaufen. Endlich ist Molsheim erreicht, die mächtige Dreifaltigkeitskirche, dann der Zieleinlauf, die Begrüßung durch den Sprecher und der Applaus der Zuschauer. Drei junge Leute stürzen auf mich zu. Ein Mädels hängt mir die Medaille um, ein Junge knipst den Leihchip ab und ein anderer hält mir ein Tablett mit Getränken entgegen. Wenn das kein Service ist!

### Einer muss gewinnen

Es geht aber noch weiter. Jeder Marathoni bekommt einen Rucksack, T-Shirt, eine Flasche Wein und das Übliche: Obst, Getränke...

Das große Zelt ist gut besucht. Als ob es unterwegs nichts zu essen gegeben hätte: Jeder Marathoni bekommt noch einen „Marathonteller“ mit Salat, Pasteten, Terrinen und Käse, Baguette und Kuchen. Ich krieg das nicht mehr runter. Um zu verhindern, dass mir gleich der Bauch mehr schmerzt als die Beine, passe ich bei der Hälfte.

Derweil werden die Marathonsieger unter dem Jubel der Zuschauer mit Wein aufgewogen. Die Zeiten sind nicht wichtig, Siegerin und Sieger kommen aus der Region und hatten ihren Spaß, wie alle anderen auch. Und einer muss ja schließlich gewinnen ...

## interAir – laufend

# die Welt erleben!®



www.interAir.de

Two Oceans	22.03.2008
Paris	06.04.2008
London	13.04.2008
Rotterdam	13.04.2008
Boston	21.04.2008
Madrid	27.04.2008
Hamburg	27.04.2008
Wien	27.04.2008
Prag	11.05.2008
Great Wall	17.05.2008
Stockholm	31.05.2008
Tromsø	21.06.2008
NYC 1/2 presented by Nike	27.07.2008
Reykjavik	16.08.2008
Médoc	06.09.2008
Berlin	28.09.2008
Köln	05.10.2008
Chicago	12.10.2008
Frankfurt	26.10.2008
Venedig	26.10.2008
Washington	26.10.2008
Dublin	27.10.2008
New York City	02.11.2008
Honolulu	24.12.2008

**Erfüllen Sie sich Ihren Traum vom Laufen! Kommen Sie mit uns nach Stockholm, Médoc, Chicago, Reykjavik, New York Halbmarathon und vielen weiteren Laufevents.**

**TIPP! Events mit Herbert Steffny:**  
z.B. unser Laufseminar in St. Moritz mit Teilnahme am Engadiner Sommerlauf vom 21.-24. August 2008.

**Fordern Sie kostenfrei unsere Reiseprogramme an!**

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



# AUF ZUM...

# 2. LUCERNE MARATHON

26.10.2008



**JETZT ANMELDEN AUF WWW.LUCERNEMARATHON.CH**

28. Juni 2008: Graubünden Marathon

# Der hatte noch gefehlt

11 Kilometer Bergmarsch mit 31 Kilometer Anlauf



Anstieg zum Rothorn

Was nützen dir alle Bergmarathons, wenn du den schwersten nicht gemacht hast? Der Graubünden Marathon soll ja (nach Aussage der Veranstalter) sogar der schwerste Marathon der Welt sein – die Schweizer lieben halt Superlative.

**D**as Startgelände ist in Chur an der Quaderwiese, Startunterlagen gibt es in der Schule. Insgesamt weist die Statistik 546 Finisher in den verschiedenen Disziplinen (Marathon 342) aus, 30 % davon kommen aus Deutschland. Am Sonntag ist dann noch das Graubünden Walking mit fast doppelt so vielen Teilnehmern. Ich bin nervös und unsicher wie beim ersten Marathon, es hat sich festgesetzt

bei mir, es ist der schwerste Marathon. Anderen geht es ebenso, ich bin nicht der einzige Debütant.

Ganz schlimm ist Michael Barz dran, der normalerweise immer zu den Favoriten gezählt werden muss. Er sei heute Nacht kaum vom Klo gekommen, erzählt er und ist tatsächlich ziemlich blass um die Nase. Über meinen Scherz: „Mensch, sei froh, stell dir vor, dich hätte es unter-

## Graubünden Marathon

28. Juni 2008



### Kontakt

Tourismusverein Lenzerheide-Valbella  
v.o.a. principala 68  
CH-7078 Lenzerheide  
Tel: +41 81 3851122  
Fax: +41 81 3851123  
[www.graubuenden-marathon.ch](http://www.graubuenden-marathon.ch)  
[sport@lenzerheide.ch](mailto:sport@lenzerheide.ch)

wegs erwischt“, kann er deshalb nur gequält lächeln.

Endlich, um 9.15 Uhr der Startschuss. Die Ersten sprinten los, der Rest lässt es eher langsam angehen. Die mit Fahnen geschmückte Altstadt ist noch fast menschenleer, nur vereinzelt schaut man den Läuferinnen und Läufern zu und applaudiert. Vorschusslorbeeren ...

Kaum spürbar steigt die Verkehrsstraße, die uns aus Chur herausführt, an. Bei Meiersboden (630 m) endet der bequeme Lauf und wir sind auf einem Naturweg, der auch gleich an Steigung zunimmt. Am Kurhaus Passugg (765 m) sind wir knapp 5 Kilometer gelaufen und es gibt die ersten Getränke. Schmale Pfade, Wiesen- und wurzlige Waldwege wechseln sich jetzt ab. Auch wenn zwischendurch immer mal wieder eine flache Passage kommt, tendenziell geht es aufwärts.

### Bei km 8 wird die 1000er Marke geknackt

Bei der nächsten Getränkestelle am Helltobel (km 8) haben wir die 1.000-m-Marke bereits gemeistert, trotzdem brauche ich für die ersten 9 Kilometer noch keine Stunde. Ich bin überrascht, denn ich hatte mich aufgrund der Erzählungen und des Höhenprofils mehr auf einen Marsch als auf einen Lauf eingestellt. Parallel zur Verkehrsstraße erreichen wir den Ferienort Churwalden (1.237 m, km 11).

Die nächsten ungefähr 5 Kilometer geht es auf einem meist geteerten Wirtschaftsweg in langen Serpentin aufwärts. Die Steigung ist so, dass sogar ich längere Passagen im langsamen Trab bewältige, wobei die herrlich bunten Blumenwiesen von der Anstrengung ablenken. Ausblicke ins sonlige Tal schaffen weitere Anreize. Trotzdem sind fast 2 1/2 Stunden vergangen, als ich bei km 18 die Verpflegungsstelle Foppa (1.754 m) erreiche.



Start zum Graubünden Marathon an der Quaderwiese

### Hochalm Foppa

Die Hochalm ist paradiesisch. Grüne Wiesen mit einer unbeschreiblichen Vielfalt bunter Blumen breiten sich aus. Die Berge am Horizont sind meist in Wolken, nur manchmal ist ein Blick auf die Gipfel möglich. Almhütten aus verwitterten alten Hölzern stehen am Weg, manche sind bewirtschaftet oder als Wochenend- oder Ferienhäuschen hergerichtet. Die Teerstraße hat zunächst nur leichtes Gefälle, der Lauf ist ein einziger Genuss und könnte so bleiben. Gleich geht es aber rechts auf einen schmalen Wiesenweg und anschließend ziemlich steil abwärts.

300 Höhenmeter verlieren wir auf den nächsten Kilometern, die alles beinhalten, was einen anspruchsvollen Landschaftslauf ausmacht: Trails und Feldwege, steiles und weniger steiles Auf und Ab und auch die paar bequemen Passagen sollen nicht verschwiegen werden. Die näch-

ste Siedlung auf unserem Weg ist Parpan (1.509 m, km 24), wo wir bei der Kirche von ein paar Zuschauern empfangen werden. Nach einer kleinen Stärkung an der gut bestückten Verpflegungsstelle geht es rustikal auf einem steinig und von vielen Wurzeln durchzogenen Weg weiter.

### Valbella und der Heidsee

Einer der schönsten Streckenabschnitte steht uns bevor, als wir Valbella (1.486 m, km 27) und den Heidsee (Igl Lai) erreichen. Wie ein Park erscheint die Hochfläche mit dem idyllischen See, den wir fast komplett umrunden. Leicht wellig führt uns der Uferweg durch Wiesen, sumpfige Ufer und kleine Wäldchen. Immer ist der Blick frei auf die umliegenden Berge, einfach traumhaft. Viele Urlauber sind unterwegs, aber auch Einheimische verbringen gerne ihre Freizeit an den Badestränden, Grill- und Spielplätzen.



**Start**  
St. Niklaus (1'085 m)  
09.30 Uhr

**Ziel**  
Riffelberg (2'582 m)  
16.30 Uhr

**Distanz**  
42,195 km

**Höhendifferenz**  
1'944 m

**Kontakt**  
info@zermattmarathon.ch

Tel. +41 27 956 27 60  
Fax +41 27 956 27 93

Zermatt Marathon  
Postfach 52  
CH-3924 St. Niklaus

www.zermattmarathon.ch

# 7. Zermatt Marathon

## 05.07.2008



„Im Ziel raubt dir der Blick auf den schönsten Berg der Welt den Atem!“

Mit Marathon-Staffel (2er Team)  
Kategorien: Frauen, Männer, Mixed

**SPONSER**





Am Heidsee



Armin und Renate auf dem Rothorn

Dann erreichen wir Lenzerheide (1.458 m, km 31), das Ziel der 20-Meilen-Läufer. Wer von den Marathonis genug hat oder sich die nächsten 11 Kilometer nicht zutraut, kann hier ebenfalls aussteigen. Jetzt kommt der Abschnitt, dem der Graubünden Marathon das Prädikat „Härtester Marathon“ verdankt: der Marsch aufs Rothorn mit 1.400 m Höhenunterschied.

Über Lautsprecher kommt gerade die Information, dass Michael Barz das Rennen gewonnen hat. Ich freue mich über den Riesenerfolg des bescheidenen Allgäuers, genieße noch ein wenig die gute Stimmung mit Guggenmusik und gut gestärkt geht es dann gleich nach der Unterführung zur Sache. Ich lasse mir das Rothorn zeigen und erschrecke. Nicht rechts der Berg und auch nicht der links, beide in scheinbarer Nähe, sondern der in der Mitte, der ganz hinten, das soll das Rothorn sein. Wahnsinn. Aber wie heißt der schlaue Spruch? „Umkehren ist jetzt auch blöd.“

### Mit Musik zum Rothorn

Zunächst geht es durch den Wald über Steine und Wurzeln auf einem schmalen Pfad in Serpentin steil nach oben. Bald vermischen sich die Klänge der Guggenmusik aus dem Tal mit der musikalischen Darbietung von Joe Tschanner, der mit seiner Quetsche zum Graubünden Marathon gehört wie der Mountain-Piper zum Jungfrau Marathon. Diesmal hat er sich seinen Platz in der Nähe des Wasserfalls (1.800m, km 33,5) ausgesucht. Von dort verläuft nach der Getränkestelle die Strecke ein, zwei Kilometer vergleichsweise erholend, weil ohne große Steigungen.

Bald ist die Mittelstation (1.883 m, km

35) der Rothornbahn mit der Verpflegungsstelle erreicht. Zuvor gibt uns noch ein Trio „Klassisches“ auf die Ohren.

Auf einem recht breiten Weg erreichen wir die Alp Scharmoin auf fast 2.000 m Höhe, nur ganz vereinzelt sieht man verstreut noch ein paar Bäumchen. Der Weg wird steiler und ruppiger. Ich will mich orientieren, schaue in Richtung Rothorn und sehe nur Wolken. Vielleicht ganz gut, denke ich und konzentriere mich auf den Weg. Manchmal kommt ein kurzes flaches Stück und ich beginne zu laufen. Nicht um Zeit gut zu machen, ich will die Beine lockern. Beim Weißhornlift (2.170 m, km 37,5) gibt es erneut Getränke. Die Bedingungen wechseln im Minutentakt. Während im Tal durchgängig die Sonne scheint, ist es hier mal neblig und mal sonnig. Setzt sich die Sonne durch, gibt es fantastische Ausblicke.

### Noch 2 Kilometer und 400 Höhenmeter

Die Hände in den Hüften oder auf den Knien geht es nur in ganz langsamen Schritten weiter. Der Weg ist jetzt extrem steil. Ich komme kaum vorwärts, trotzdem hämmert der Puls. „Nicht stehen bleiben, gleichmäßig durchziehen“, heißt die Parole. Was sagen einem hier schon Kilometer? Ab dem Foil Cotschen (2.470, km 40) sind es noch gut zwei, mit Endspurt gut zwölf Minuten normalerweise. Hier kommen noch fast 400 Höhenmeter dazu. Ich schau nicht mehr zur Uhr, nur noch auf den Weg.

Km 41, wieder 200 Höhenmeter mehr, der Alphornbläser zeigt Kondition und begrüßt jeden Marathoni mit den Klängen aus seinem uralten Instrument. Noch



↑↑ Joe Tschanner, ↑ Der Autor triumphiert

einmal trinken. Die Sonne scheint, oben am Grat sieht man die Läufer auf ihren letzten Metern. Nur noch 1 Kilometer und nur noch 200 Höhenmeter, und doch so weit weg.

Noch einmal geht es fast senkrecht nach oben, Kurve um Kurve gewinne ich an Höhe und komme dem Ziel näher. Noch eine Kurve, noch 100 Meter, dann der Zielbogen in schwindliger Höhe. Ich strecke beide Fäuste in den Himmel und stoße einen fürchterlichen Schrei aus. Ich bin einfach glücklich. ◀

5. Juli 2008: Zermatt Marathon

# „Grüezi, Hörnli“

## 2. Lauf zum Mountain-Marathon-Cup (MMC)



*Gigantisch: Zieleinlauf auf Riffelberg*

Der Zermatt Marathon ist erwachsen geworden. Man spürt und sieht es bereits, wenn man auf den Zermatter Bahnhofsplatz tritt. Ein großes Zelt steht dort, wo man im letzten Jahr noch im Nieselregen seine Nudeln löffelte. Schon am Nachmittag ist viel Betrieb, denn auch Passanten nehmen das Angebot gerne wahr. Als dann die „Wäsmali Chatze“ und „Lozärner Häxe“ mit ihrer schrillen Guggenmusik für Stimmung sorgen, ist der Platz bald rammelvoll.

**Z**u den Formalien: die Startunterlagen bekommt man mit allen wichtigen Informationen nach Hause geschickt. Für Nachmelder ist am Freitag in St. Nikolaus das Rennbüro geöffnet. Mit der Startnummer hat man freie Fahrt mit der Bahn von Brig oder Visp nach Zermatt und wieder zurück und am Renntag auch mit den Bergbahnen. Der Sonderzug um 7.15 Uhr von Zermatt zum Start nach St. Niklaus ist selbstverständlich auch inklusive.

Um 6.00 Uhr ist es noch recht frisch in Zermatt, der Himmel ändert gerade seine Farbe von Nachtgrau auf Tiefblau. Keine Wolke ist am Himmel, und majestätisch grüßt das fast ganz in Weiß gekleidete Matterhorn herab ins Tal. „Grüezi, Hörnli“.

### Vorsprung für die Eliteläufer

Mit dem Sonderzug geht es nach St. Niklaus. Vom dortigen Bahnhof ist der Weg zum Startplatz ausgeschildert. Die

bunte Läuferschar füllt die engen Gassen des Dorfes. Spätestens jetzt ist für die Be-

### Zermatt-Marathon

5. Juli 2008



Kontakt

Zermatt-Marathon

Andrea Schneider

Postfach 52

CH-3924 St. Niklaus

Tel: +41 27 9562760

Fax: +41 27 9562793

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

[info@zermattmarathon.ch](mailto:info@zermattmarathon.ch)



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

30.05. - 01.06.08

...erfrischend anders!



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

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

wohner die Nacht zu Ende. Es wird gelacht und gescherzt. Die Wartezeit ist kurz, der Start ist vorverlegt. Zuerst starten die Eliteläufer, 10 Minuten später die Staffeln. So will man erreichen, dass kein Staffelläufer einem Einzelläufer die Show stiehlt und als Erster auf dem Riffelberg durchs Ziel läuft.

Punkt 9.00 Uhr geht dann die Genusslauf-Elite an den Start. Nach dem Kreisverkehr geht es links bergauf in den Ort. Der Puls der schnellen Erstlinge erreicht gleich Höchstwerte. Vor dem Verkehrsamt geben Alphornbläser ihr Bestes und bilden zusammen mit den vielen Leuten, Einheimische und Begleiter der Aktiven, eine tolle Kulisse.

Es geht der Bahnlinie entlang, meist leicht ansteigend oder eben hinein ins Tal. Es ist ein herrlicher Sommertag, die Sonne scheint, aber die Temperaturen sind ganz

angenehm. Auf asphaltierten oder gut befestigten Wegen erreichen wir zuerst Mattsand (1.227 m – km 5), dann Herbrigggen (1.254 m – km 6,6) und bei km 10,9 Randa (1.408 m), wo wir unmittelbar an den gewaltigen Schuttmassen der zwei Bergstürze vom Frühjahr 1991 vorbeikommen. Aus den Zügen winken die Fahrgäste und applaudieren, auch in den Ortschaften nimmt das Interesse am Zermatt Marathon immer mehr zu.

#### Verpflegung nach Plan

Über die Verpflegung hat beim Zermatt Marathon noch nie jemand gemeckert. Sie wird sozusagen „planmäßig“ verabreicht. Jeder Teilnehmer weiß, wo es was gibt. Und alles gibt es in rauen Mengen. Riegel und Bananen gibt es mündgerecht portioniert oder als Ganzes zum Einstecken. Bis man die vollgepackten Tische erreicht, ist man von den vie-

len fleißigen Helfern, die den Läufern entgegenkommen, schon versorgt.

Auf einer schmalen Nebenstraße geht es Richtung Täsch. Wie aus dem Bilderbuch präsentieren sich uns heute Breithorn und Kleines Matterhorn vor tiefblauem Himmel. Es riecht nach Heu und frisch gemähtem Gras. Wie aus anderer Zeit erscheinen einem die Heuhütten aus uraltem, schwarz verwittertem Holz. Der moderne Terminal rechts am Ortseingang von Täsch (1.439 m – km 14,7) bildet dazu einen krassen Gegensatz. Hier endet der Autoverkehr. Nur noch mit dem Zug geht es weiter.

Oder zu Fuß, immer der permanenten Marathon-Ausschilderung folgend, über die überdachte Vispabrücke und dann auf schmalen, steinigen und von Wurzeln durchzogenen Pfaden. Hier werden mir erste Gehpausen aufgezwungen, aber ich will nicht drängeln. Nach einem kurzen, aber kernigen Anstieg hat man einen schönen Blick auf Zermatt, rechts sieht man erstmals den Gipfel der Matterhorn-Pyramide. Dann geht es abwärts in den weltbekannten Ort. In der Bahnhofstraße (1.620 m – km

21) mache ich ausgiebig Rast, stärke mich und mache mich frisch für den Lauf durch die belebte Zermatter Geschäftsstraße.

#### Zermatt, Bergdorf mit Gegensätzen

Noble Geschäfte, vornehme Hotels und schöne Cafés sind in den teilweise alten Häusern untergebracht. Viele Menschen sind unterwegs, aber nicht alle interessieren sich für die Läuferinnen und Läufer. Die Auslagen der teuren Schmuck- und Uhrengeschäfte üben den größeren Reiz aus. Trotzdem ist die Stimmung gut. Die Steigung ins Oberdorf wird leicht genommen, dann geht es abwärts zum Ortsausgang Richtung Schwarzsee. Der durch keine Wolke getrübbte Blick auf das Matterhorn entschädigt für alle bisherige Mühe.

Wir laufen eine kleine Schleife, vorbei an blühenden Wiesen, queren die Vispa und sind in einem schattigen Wäldchen. Ein kleines Stück geht es bergauf, dann sind wir schon wieder auf dem Rückweg ins Dorf.

Vor dem Aufstieg nach Sunnegga gibt es noch einmal eine Stärkung und dann geht es auf langen Serpentinaen, zunächst



Sunnegga

noch auf geteuerter Straße, später auf guten Waldwegen immer aufwärts. Immer wieder drehe ich mich um, schaue zurück auf das Dorf und auf das Matterhorn. Ich habe Zeit und bin längst zum Marschierer geworden.

Der Ausblick auf der Tuf-tern-Alp (2.215 m) ist fantastisch und das Matterhorn gibt mit den steingedeckten Hütten ein tolles Fotomotiv ab. Ich verträdele einige Zeit, weil ich darauf warte, dass sich die Fahne im Wind bewegt. Das weiße Hörnli, die Schweizer Fahne, der blaue Himmel, das wär's. Aber der Lappen bewegt sich nicht.

### Sonnenterrasse Sunegga

Sunegga (2.262 m – km 32,2) wird erreicht mit einer großzügigen Verpflegungsstelle. Der Ausblick macht einen sprachlos. Eben noch dachte ich, schöner geht es nicht, schon kommt der nächste Höhepunkt. Nur die Zeitenjäger kommen hier nicht wenigstens für eine Minute zur Ruhe. Auf einem schmalen Weg geht es etwas abwärts zum Leisee. Unmöglich, hier achtlos vorbeizulaufen.

Weit oberhalb des Findelbaches geht es am Grindjisee vorbei in Richtung des Findelgletschers, bis bei Gant dann die Talseite gewechselt wird und wir jetzt eben oder abwärts vorbei am Grünsee laufen. Am Berggasthof (km 36,7) ist eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet. Über Wurzeln und Steine geht es teilweise ziemlich steil abwärts. Die Alpenrosen blühen und hin und wieder lassen die alten Lärchen einen Blick hinüber nach Sunegga zu.

### Alm mit 5 Sternen

Dann ist es geschafft, wir erreichen Riffelalm. Zuerst werden die Gleise der Gornergrat-Bahn passiert, dann geht es eben entlang der Schienen

der „höchstgelegenen Straßenbahn Europas“ zur Riffelalm (2.211 m – km 39,1) mit dem 5-Sterne-Hotel. Die Terrasse ist bei dem fantastischen Wetter heute natürlich gut besucht.

Noch 3 Kilometer, aber was für welche. „Nicht nach oben sehen, nur weitergehen“, empfiehlt mir eine Passantin. Aber das hilft nichts, ich weiß Bescheid: 370 Höhenmeter liegen zwischen hier und dem Ziel. Besonders steil ist gleich das erste Stück den Wiesenhang hinauf, dann wird ein etwas besserer Weg erreicht, der zur Bahnlinie führt. Parallel zu dieser zieht sich der Weg dann mit bis zu 20 Prozent Steigung hin.

Ich gehe ganz rechts am Rand. Falls etwas Wind geht, hier bekomme ich ihn ab und er kann mich erfrischen. Dann eine Baustelle, statt geradeaus weiter in den kühlen Skitunnel geht es links senkrecht den Hang hoch. Schon höre ich die bereits vertrauten Klänge des Mountain-Pipers, gleich ist es geschafft.

### Riffelberg, dann das Ziel

Noch einmal geht es einen Wiesenhang steil nach oben, dann hat man das Ziel unten vor sich liegen. Applaus dringt nach oben, Zurufe und die Begrüßungsworte des Sprechers. Der Zielbereich ist von Menschen übersät, lauter bunte Punkte auf der grünen Wiese. Ein herrlicher Anblick, dazu die schneebedeckten Berge rundum.

Ich staune. Ich bin das vierte Mal hier, so hatte ich es bisher noch nie erlebt. Ich habe keine Sorgen, keine Probleme, nichts tut weh, ich bin nur glücklich. Alles bekommt angesichts dieser gewaltigen Natur eine andere Dimension.

Ich möchte den Augenblick festhalten. Soll ich hinunter laufen, oder soll ich nicht? Bevor man mir den Sani schickt, laufe ich weiter ins Ziel. ◀

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	New York City 1/2*	03.08.08
Rom	16.03.08	Moskau*	14.09.08
Lissabon 1/2	16.03.08	Chicago*	12.10.08
Two Oceans	22.03.08	Peking*	19.10.08
Paris	06.04.08	Patagonien (+1/2)	01.11.08
Dead Sea	11.04.08	New York City	02.11.08
Boston	21.04.08	Mallorca*	09.11.08
Vancouver	04.05.08	Athen*	09.11.08
		Honolulu*	14.12.08

\*wahrscheinliche Daten

### Laufseminare:

Fuerteventura: 19. – 26.01.08    Algarve: 08. – 15.03.08

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

## 8. RWE Hunsrück Marathon

Wo einst die Dampfloek schnaufte.

SKATING / RUNNING / WALKING / 30 u. 31. AUGUST 2008  
präsentiert von der Kreissparkasse Rhein-Hunsrück

### Strecken:

Marathon  
Team-Marathon  
Halb-Marathon  
Fun (6,3km)

### Informationen:

Fon: 06762 / 5693  
Fax: 06762 / 407591

**RYANAIR.COM**  
EUROPA'S GÜNSTIGSTE FLUGGESELLSCHAFT

**Frankfurt Hahn  
Airport**

**pro**  
WWW.PROINTERNET.DE

**AOK**  
Die Gesundheitskasse

info@hunsrueck-marathon.de | www.hunsrueck-marathon.de

**autohaus  
SCHERER**

**Krombacher**  
ALKOHOLFREI

**globus**  
Simmern

**Kelly's  
Kaffeehaus**

26. Juli 2008: Swiss Alpine Marathon

# „Conquest of Paradise“



*Auf dem Weg zur Keschhütte*

**Zum zweiten Mal (nach der Jubiläumsveranstaltung vor zwei Jahren) sind über 5.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den Swiss Alpine Marathon gemeldet, über 1.000 davon wollen den wahren „Alpine“, den K 78, angehen.**

Unter ihnen der blonde Jonas Buud aus Schweden. Am Freitag meldet er sich bei OK-Chef Andrea Tuffli. „Wo kann ich mich nachmelden, ich will den K 78 laufen – und gewinnen.“ Der Tuffli hat in den 22 Jahren viel erlebt, aber selten ist ihm ein ähnlich forschender Typ unter die Augen gekommen. Er kennt sich natürlich auch in der Laufszene gut aus, aber Jonas Buud, nie gehört. Weil dieser selbst auch keine erfolgreich bestrittenen Ultraläufe nachweisen kann („Ich bin bisher nur Ma-

rathon gelaufen“), meint Tuffli schließlich, er soll sich die Strecke halt mal anschauen. Damit ist der Fall für ihn erledigt.

Am Samstag kurz nach 14.00 Uhr muss er sich den Vorgang noch einmal ins Gedächtnis rufen. Ich bin gerade bei km 47 und beginne den Anstieg zur Keschhütte, als Jonas Buud im Stadion in Davos als Sieger einläuft und Asse wie Grigory Murzin (hat schon viermal hier gewonnen) und den Vorjahressieger Giorgio Calcaterra hinter sich lässt.

## **Kommt gesund zurück**

Aber der Reihe nach. Die Atmosphäre im Sportzentrum ist wie immer phantastisch. Alpines sind treu, man kennt sich und man trifft sich in Davos. Die Zeit vergeht im Flug. Die Alpine-Hymne „Conquest of paradise“, dann um 8.00 Uhr der Startschuss und los geht's. „Guten Lauf, kommt gesund zurück“, wünscht der Sprecher.

Trotz der frühen Stunde sind viele Menschen in der Stadt, noch mehr als sonst. Vom Start in Davos (1.538 m) bis Filisur (1.032 m) verliert man gut 500 Meter an Höhe. Dass trotzdem kein Tempolauf daraus wird, liegt an den ständig wechseln-



Jonas Buud



↑↑ Start in Davos, ↑ Wiesner Viadukt

## Swiss Alpine Marathon

26. Juli 2008



Kontakt  
Alpine Davos  
Postfach 536  
CH-7270 Davos  
Tel: +41 81 4011490  
Fax: +41 81 234011489  
info@alpine-davos.ch  
www.alpine-davos.ch

den Wegen: mal schmal, mal breit, mal rauf, mal runter, meist steinig und wurzig und teilweise auch ziemlich steil. Nicht umsonst räumt der Veranstalter für den 31 Kilometer langen Rennabschnitt eine Maximalzeit von 3:50 Stunden ein.

Aber zunächst kommt Spina (km 12). Man hört das Geläut der riesigen Treicheln, die wie immer der Bauer mit seinen Söhnen schwingt, schon von Weitem. Nach einem lang gezogenen Anstieg (Rotschtobel 1.700 m – km 15) geht es auf schmalen Pfad nach Monstein (1.626 m – km 17), vorbei an der malerischen Jugendstil-Kirche St. Peter.

Jetzt geht's teilweise ziemlich steil abwärts. Nach der Bahnüberquerung kommen wir nach Schmelzboden (1.340 m – km 20). Der Name klingt nach Bergwerk und Hütte, und so ist es auch. Bis Mitte des 19. Jahrhunderts wurde in mühevoller und harter Arbeit Erz abgebaut. Auf dem folgenden bequemen und landschaftlich überaus reizvollen Weg durch die Zügenschlucht hat man Gelegenheit, darüber nachzudenken, wie gut es einem heute geht und dass alles Klagen nur ein „Jammern auf hohem Niveau“ ist.

### Das Wiesner Viadukt

Bis 1974 war dieser Weg noch als Kantonstraße eine wichtige Verbindung nach Davos. Etliche Brücken der Rhätischen Bahn sind zu bewundern, die kühnste ist der Wiesner Viadukt, 88 Meter hoch und 210 Meter lang. Kurz nach dem kleinen Bahnhof laufen wir parallel zur Bahnlinie auf den schwingenden Gitterrosten in luftiger Höhe über die Brücke. Wer Glück hat, wird bei seiner Passage von einem Zug begleitet und von den Fahrgästen angefeuert.

Nach den Almwiesen von Schönboden (km 28) erreichen wir die ersten Häuser von Filisur. Der Ort liegt weiter unten im Tal, die Musik und die Durchsagen des Sprechers sind aber schon zu hören. Einige lang gezogene Serpentin, dann sind wir unten (1.032 m – km 31). Viele Zuschauer säumen die engen Gassen.



Keschhütte in Sicht

### Cut-off in Bergün

Die nächsten 7 Kilometer geht es dem Flüsschen Albula entlang, bis Bellaluna ziemlich bequem. Dann wird's aber steil. Endlich wird die Verkehrsstraße erreicht. Kurz durchatmen, Aussicht genießen und weiter nach Bergün (1.335 m – km 39). Um 13.00 Uhr ist hier Schluss, wer später kommt, wird aus dem Rennen genommen. Den Gepäcktransport nach Bergün sollte man unbedingt in Anspruch nehmen. Bei Bedarf kann man ab hier Regenklamotten mitnehmen, oder man kann sich was Warmes und Trockenes anziehen, falls man aussteigt..

Um 11.30 Uhr wurde in Bergün der K 42 gestartet, der nach einer Schleife um den Ort auf die Strecke des K 78 stößt. Zuerst ist der Weg ins Val Tuors noch geteert, dann wird er schmaler und steinig. Die Steigung ist aber meist moderat und auch ich kann weite Strecken entlang des tosen-

den Gebirgsbachs laufen. Wir erreichen die Almhütten von Davant (km 45) und wenig später Chants (1.822 m – km 47).

### Zur Keschhütte: 5,5 km und 810 HM

Zuerst geht es ja noch fast gemütlich in Serpentina bergauf, dann wird es steiler, steiniger und immer unwegsamer. 5,5 Kilometer sind es insgesamt von Chants zur Keschhütte. Dabei werden 810 Höhenmeter überwunden. Zwei Verpflegungsstellen sind eingerichtet. Einmal mehr will ich mich zu den Helferinnen und Helfern äußern. Freundlich und hilfsbereit vermitteln sie gute Laune und Motivation. Gerade jetzt tut das gut, wo das Wetter offensichtlich umschlägt. Der Mix aus Wolken und Sonne weicht einem Gemisch aus allen möglichen Grautönen, bis ins bedrohliche Schwarz. In der nächsten Minute hat sich das wieder geändert, jedenfalls schaut man Richtung Kesch-

hütte in einen herrlichen blau-weißen Himmel.

Endlich, nach über 90 Minuten habe ich den höchsten Punkt, die Keschhütte (2.632 m – km 53) erreicht. Nach 15.40 Uhr lässt man hier keinen mehr weiter. Dann heißt es zurück zu Fuß nach Chants, mit dem Bus nach Bergün und von dort mit dem Zug nach Davos. Das Wetter schlägt jetzt endgültig um. Wind kommt auf, es zieht sich zu. Nichts wie weg.

### Donnerwetter auf dem Panoramatrail

Steil und unwegsam geht es abwärts, dann wird der legendäre Panoramatrail erreicht, der sich auf einer Höhe von ungefähr 2.500 m sieben Kilometer – mal rauf, mal runter – bis zum Scalettapass dahinzieht. Noch keine halbe Stunde bin ich unterwegs, dann fängt es an zu regnen. Nach einem kräftigen Donnerschlag wird aus Regen Hagel. Kleine, spitze Hagelkörner prasseln auf die Läufe-

rinnen und Läufer nieder. Wie Nadelstiche spürt man das auf der nackten, kalten Haut. Ich bin klatschnass, aber wenigstens den Wind spüre ich durch meine Weste kaum.

Aus dem Panoramatrail wird ein Panoramabach. Die Wegrinne ist im Nu mit einer braunen Brühe gefüllt. Das Wasser läuft von oben in die Schuhe, man braucht keine Ausweichversuche mehr zu unternehmen. Hat schon mal jemand daran gedacht, so eine Art Ganzkörper-Kondom aus Goretex zu machen? Das würde jetzt noch helfen, sonst nichts.

Einmal gewittert es noch nach, dann ist wenigstens das zu Ende. Irgendwo kommt uns ein Helfer entgegen und verteilt Mülltüten zum Schutz gegen den Regen. Als wir auf halbem Weg die Verpflegungsstelle erreichen, ist der Spuk vorbei. Könnt ihr euch vorstellen, wie köstlich warmer Tee schmeckt? Du spürst jeden Zentimeter, den er durch deinen Körper rinnt. „Ihr seid klasse“, muss ich das Team loben.

Das Wasser ist abgeflossen, aber der Weg ist rutschig, schmierig und matschig. Keiner überholt, alle marschieren diszipliniert hintereinander. Einmal meine ich, den Atem meines Hintermannes zu spüren. Ohne mich umzudrehen frage ich: „Willst du vorbei?“ „Nein, mach weiter, dein Tempo ist gut.“

### Gesundheits-Check am Scalettapass

Wieder sind 90 Minuten vorbei, wieder ist ein wichtiges Zwischenziel erreicht: der Scalettapass (2.606 m – km 60). Doc Andy Grünenfelder checkt hier via Händedruck und tiefem Blick in die Augen den Zustand der Ankömmlinge. „Kommst du wieder?“, fragt er, wie immer gut gelaunt. In meiner Euphorie sage ich prompt „Ja“.

5 Kilometer geht es jetzt steil abwärts, der Weg ist

eine Tortour für die Alpines. Dann wird Dürrboden (2.007 m – km 65) erreicht, die Zivilisation hat uns wieder. Alpine-Brötli, Tee und Cola sollen helfen, die letzten knapp 14 Kilometer zu meistern. Das sieht auf dem Papier einfach aus, bei 500 Metern Gefälle. Kann es aber nicht sein, wenn man die vielen Marschierer sieht.

Der Weg durch das Dischmatal ist schmal und führt wellig über die Almwiesen. Mehrmals wird die geteerte Straße überquert und man wünscht sich, man könnte ihr entlang ins Ziel laufen. Meine Hightech-Klamotten sind inzwischen trocken, nur die Füße sind und bleiben nass.

#### Endlich Asphalt unter den Füßen

Davos kommt in Sicht und ich kriege endlich Asphalt unter

die Füße. Genussvoll trabe ich dahin, wohl wissend, dass es gleich noch einmal links bergauf in den Wald geht. Dann ist es geschafft, noch 3 Kilometer, verspricht eine Hinweistafel und „nur noch bergab“ ergänzt ein Streckenposten.

Auf der Straße am Stadtrand hole ich dann den „Besen-Walker“ mit seiner letzten Kundin ein. Gut gelaunt machen sie sich auf den letzten Kilometer, beklatscht von vielen Passanten. Die Straßenkneipen und Cafés sind gut besucht, es gibt Applaus und Anfeuerung. Dann das Stadion. Wie immer warten viele Zuschauer, bis auch der letzte Alpine im Ziel ist. Jeder wird namentlich begrüßt und stürmisch gefeiert. Ein würdiger Abschluss einer wirklich großartigen Veranstaltung. ◀



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



## 46. RWE-MARATHON Rund um den Baldeneysee 2008

Sonntag, 12. Oktober 2008  
Start 10 Uhr



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

**WAZ**  
DIE ZEITUNG DES RUHRGEBIETS

## „Genießen Sie die herrliche Aussicht“



**Davos ist immer wieder eine Reise wert. Wenn man es einrichten kann, sollte man ein paar Tage bleiben. Dazu gibt es einen ganz besonderen Tipp: die Schatzalp.**

**A**uf einer einmalig schönen Sonnenterrasse, 300 Meter über Davos, liegt das im Jugendstil erbaute nostalgische Hotel Schatzalp, das bis in die 1950er Jahre ein Sanatorium war, und das von Thomas Mann im Zau-

berberg beschrieben wurde. Alles blieb unverändert. Man fühlt sich in eine andere Zeit versetzt. Dabei werden alle Annehmlichkeiten eines modernen Hotels geboten: Superiorzimmer, Schwimmbad und Sauna, Bar

und Aufenthaltsraum, große Aussichtsterrasse, Telefon- und Internetanschluss. Nur Fernseher gibt es nicht (oder nur auf ausdrücklichen Wunsch). „Genießen Sie die herrliche Aussicht“, empfiehlt die Hotelleitung.

Für Teilnehmer am Swiss Alpine bietet das Hotel jedes Jahr spezielle Arrangements

inklusive Vital-Frühstücksbuffet und täglich wechselnden Sportler-Menüs. Trainingsmöglichkeiten gibt es auf der Schatzalp jede Menge. Egal ob gemütlicher Jogg auf ca. 2000 m Höhe oder Berglauftraining (zum Beispiel aufs 2709 m hohe Schiahorn), alles ist möglich.

Am Lauftag gibt es bereits ab 5.30 Uhr Frühstück, um 6.00 Uhr fährt die erste Bahn. Von der Talstation in der Stadtmitte ist man in 5 Gehminuten am Startplatz. Auch die Heimfahrt ist kein Problem, bis 23.00 Uhr fährt die Bahn alle 20 Minuten. Die Fahrten sind übrigens für die Hotelgäste kostenlos. Zum Frühstück nach dem Lauf gibt es eine Überraschung: Für jeden Teilnehmer am Swiss Alpine liegen an der Rezeption die Urkunden und Ergebnislisten bereit.

Alpines sind auf der Schatzalp nicht nur willkommen, man ist auf sie eingerichtet.

Infos: [www.schatzalp.ch](http://www.schatzalp.ch)

6. September 2008: Jungfrau Marathon

# Qualitätsprodukt mit großer Nachfrage

Dritter Lauf zum Mountain-Marathon-Cup (MMC)



Aufstieg auf der Eigermoräne

Kann man sich denn auf einen Marathon noch so richtig freuen, wenn man jede Woche irgendwo am Start ist? Man kann. Ich fiebere jedem Lauf entgegen, bin nervös und schlafe schlecht. So gesehen sind für mich alle Marathons gleich. Trotzdem, manche sind gleicher, besonders die in den Bergen.

**A**m Jungfrau Marathon liegt mir so viel, dass ich mit meinem schmerzenden Knie zum Doktor humple, mir Spritze, Tabletten und Bandage hole und trotzdem am Freitag in Interlaken auf die Frage: „Na, wie geht's?“ zigmal wahrheitsgetreu antworten muss: „Schlecht.“ Ich bin mir nicht sicher, ob ich starten soll. Aber die einmalige Atmosphäre und das herrliche

Wetter nehmen mir die Entscheidung ab: Ich probier's.

## Attraktives Rahmenprogramm

Was mich beim Jungfrau Marathon immer schon im Vorfeld so begeistert, wird 2007 mit der Langdistanz Berglauf-WM noch einmal übertroffen. Im ehrwürdigen Kursaal, wo sonst das ganze Rahmenpro-

## Jungfrau-Marathon

6. September 2008



Kontakt

Jungfrau-Marathon

Strandbadstrasse 44

CH-3800 Interlaken

Tel: +41 33 8276290, Fax: 8276205

info@jungfrau-marathon.ch

www.jungfrau-marathon.ch

gramm stattfindet, sind die Marathon-Messe und die Startnummern-Ausgabe untergebracht. Das Nudel-Essen, das offizielle und das unterhaltsame Programm finden in einem riesigen Zelt auf der Wiese neben dem Startgelände statt.

Der Jungfrau Marathon hat einen sehr hohen Stellenwert in der Region und wird mittlerweile mit der Bedeutung des Weniger Skiweltcuprennens am Lauberhorn gleichgesetzt. Die Eröffnungsfeier ist perfekt inszeniert, die Festreden sind erfreulich kurz. Man konzentriert sich auf das Wesentliche und präsentiert dem Publikum im voll besetzten Zelt die Favoriten des bevorstehenden Rennens.

Die Nacht ist kurz, ab 6.00 Uhr wartet ein perfektes Frühstück. Pünktlich bin ich am Buffet und dabei nicht der Erste. Auch andere können schlecht schlafen vor dem Lauf. Mit den besten Wünschen werden die zahlreichen Läuferinnen und Läufer unter den Gästen verabschiedet. Ein paar Minuten und man ist auf dem Startgelände.

#### Jeder 4. kommt aus Deutschland

Sofort ist man mitten drin in der Menge. Ein „Hallo“ hier, ein „Wie geht es“ dort, man kennt sich aus Liechtenstein, Zermatt oder Davos. Es gibt viel zu erzählen. Jeder Vierte der ungefähr 4.285 Marathonis (Finisher) kommt aus Deutschland, 2.372 sind aus der Schweiz. Insgesamt nehmen Läuferinnen und Läufer aus 48 Nationen teil.

Das Gepäck ist man schnell los, es wird wie immer wahllos auf LKWs verladen, sortiert wird auf der Kleinen Scheidegg. Das Wetter ist genial, strahlender Sonnenschein bei angenehmen Temperaturen um die 15 Grad. Die Zeit vergeht im Flug. Schon werden die Eliteläufer vorgestellt, dann ertönt der Startschuss, dem weitere Böllerschüsse folgen. „Das Echo“, meint der Sprecher.

Der Jungfrau Marathon beginnt mit einem Triumphlauf durch die Stadt. Anders kann man die Schleife durch das mit Fahnen geschmückte Interlaken, vorbei am Bahnhof, durch die Innenstadt und zurück auf das Startgelände, nicht bezeichnen. Blasmusik, das Geläut hunderter Kuhglocken und der Jubel der Menschen sorgen für eine grandiose Geräuschkulisse.

#### Bönigen, Wilderswil und Gsteigwiler

Erst außerhalb der Stadt, im Gewerbegebiet, sind die Läuferinnen und Läufer



↑↑ Start in Interlaken, ↑ Marathonfest im Skiort Wengen

unter sich. Wir sind Richtung Bönigen (568 m – km 7) am Brienzer See unterwegs. Die Strecke ist weiterhin flach, ideal zum Einlaufen. Wir kommen direkt an den See und werden dort von fast so vielen Menschen empfangen, wie der Ort Einwohner hat (ca. 2.000). Zuerst sorgt eine Musikkapelle für Stimmung, dann die Jungs mit den riesigen Kuhglocken. Glocken? Genau genommen sind es gar keine Glocken, die in der Regel gegossen werden. Diese Dinger sind aber aus gehämmertem Blech und heißen Treicheln.

Der schmale geteerte Weg führt uns entlang dem Flüsschen Lutschine Rich-

tung Wilderswil (585 m – km 10), wo uns viele Zuschauer einen tollen Empfang bereiten. Nach der alten Holzbrücke kommt die erste Steigung. Zuerst ist es recht steil und trotz des Schattens schweißtreibend, dann wechselt das Profil und kann als „leicht wellig“ bezeichnet werden.

Gsteigwiler heißt der nächste Ort, dann kommt Zweilütschinen (652 m – km 15). Der Name ist leicht zu deuten. Hier fließen die Schwarze Lutschine aus Grindelwald und die Weiße Lutschine aus dem Lauterbrunnental zusammen. Gemeinsam setzen sie ihren Weg fort und münden in Bönigen in den Brienzer See.

## Lauterbrunnen und der Staubbachfall

Lauterbrunnen (810 m – km 21) macht seinem Ruf als Marathondorf alle Ehre. Ich kann mich nicht erinnern, dass schon einmal so viele Menschen an der Straße waren, um die Marathonis zu feiern. Auf den ganzen Ort sind die Zuschauer verteilt, manche Geschäfte haben am Vormittag geschlossen mit dem Hinweis, dass man die Läufer unterstützen will. Bunte Fahnen schmücken die alten Häuser aus dunklem Holz, Guggenmusik und Glockengeläut liegen in der Luft. Es ist fantastisch.

Fast eben geht es weiter hinein ins Tal. Über 300 Meter tief stürzt rechts das Wasser vom Berg herab. Weil die Winde das Wasser oft weit in alle Richtungen verstäuben, nennt man den Wasserfall Staubbachfall. Dem guten Goethe fiel angesichts dieses Naturschauspiels der „Gesang der Geister über den Wassern“ ein. Von denen ist heute nichts zu hören. Auf musikalische Begleitung muss aber trotzdem auch hier auf der grünen Wiese nicht verzichtet werden. Zigfaches Glockengebimmel ist schon obligatorisch und bevor es auf der halbseitig gesperrten Verkehrsstraße zu-

rück nach Lauterbrunnen geht, gibt eine Steelband ihr Bestes.

## Marathonfest im Skiort Wengen

Nach 25 Kilometern wird es ernst, durch den Wengwald geht es steil hinauf nach Wengen (1.284 m – km 30). 26 Kehren erleichtern den Anstieg kaum. Der Berg ist wie ein Weihnachtsbaum, voller Glocken. An fast jeder Kehre stehen Kinder und übertönen mit ihrem Lärm das Fluchen der Läufer, die wohl glaubten, man kommt auf einer bequemen Teerstraße auf die Kleine Scheidegg. Fast festlich wird es, als um 12.00 Uhr auch noch die Kirchenglocken von Lauterbrunnen herauf tönen. Teilweise geht es entlang der Schienen der Wengernalpbahn, der einzigen Verkehrsverbindung zwischen Lauterbrunnen und Wengen. Der autofreie Ort hat ungefähr 1.300 Einwohner, im Winter beherbergt man fast 10.000 Gäste.

Gleich wird es flacher und nach einer letzten Kehre erreichen wir die ersten Häuser von Wengen. Die Stimmung kann vor 75 Minuten, als die Ersten hier durchgelaufen sind, nicht besser gewesen sein. Unter unzähligen ausgedienten Lauf-

schuhen und Jungfrau-Finishershirts, die an Leinen über der Straße hängen, geht es durch den Ort. Am Bahnhof werden die Läuferinnen und Läufer lautstark den nächsten Buckel hoch geschleucht, dann geht es ganz bequem weiter. Erst nach den letzten Häusern steigt die Straße an, vor der Bahnstation Allmend sogar ganz kräftig.

Über die steile Wiese, die wir bei km 34 (1.585 m) erreichen, geht das weltbekannte Lauberhornrennen, die längste und schnellste FIS-Abfahrtsstrecke. Genau hier beim Haneggsschuss werden mit bis zu 160 km/h die höchsten Geschwindigkeiten erreicht. Für die 4.455 Meter lange Strecke braucht man dann so um die 2:30 Minuten. Seit 1930 gibt es das Rennen, das damit das älteste Abfahrtsrennen der Welt ist. Erst zweimal haben Deutsche gewonnen, 1960 Willy Bogner und 1987 Markus Wasmeier. Viermal hintereinander gewann der Österreicher Toni Sailer (1955-1958). Insgesamt gewannen die Österreicher 27-mal, die Eidgenossen verzeichnen 23 Siege. Dafür sind die Schweizer (und Schweizerinnen) die besseren Bergläufer.

# Das Laufereignis im Süden! Sonntag, 21. September 2008

Neuer Kurs durch die Landesgartenschau  
Neu-Ulm 2008 und durch die Ulmer City!  
[www.einstein-marathon.de](http://www.einstein-marathon.de)

# einsteinmarathon

4. Ulm / Neu-Ulmer Stadt-Marathon der SÜDWEST PRESSE



Marathon – Beurer-Halbmarathon – Liqui Moly-Citylauf (10 km) – DING-Walk (10 km)  
5 km – AOK-Gesundheitslauf – ratiopharm Jugendläufe – Mini-Marathon – SWU Power Nordic Walking

## Jungfrau, Mönch und Eiger

Der folgende Streckenabschnitt ist mit der schönsten überhaupt. Zuerst werden die mit Schnee bedeckten Zacken der Jungfrau sichtbar. Johann Rudolph und Hieronymus Meyer hießen die Erstbesteiger (1811). Den Berg nannte man daraufhin scherzhaft „Madame Meyer“.

Dann kommt der Mönch (4.107 m) zum Vorschein. Seine Erstbesteigung gelang 1857 einer Gruppe von Bergsteigern um den schon zu Lebzeiten legendären Bergführer Christian Almer aus Grindelwald, der auch mit Edward Whymper, dem Bezwingen des Matterhorns, unterwegs war.

Ein Jahr später war es der eben erwähnte Christian Almer, der als erster Mensch auf dem Eiger (3.970 m) stand. Das berühmte Dreigestirn ist jetzt komplett. Man wähnt sich im Paradies. Wohin man auch schaut, perfekte Landschaft: bunte Blumenwiesen, dunkle Wälder, leuchtend weiße Berge und endlos blauer Himmel, fantastisch. Man kommt aus dem Staunen nicht heraus. Besonders beeindruckend ist natürlich die 1.650 Meter hohe Nordwand des Eiger, die erst 1938 von einer deutsch-österreichischen Seilschaft (unter anderem mit Heinrich Harrer) durchstiegen wurde. Das Unternehmen dauerte 4 Tage. 1961 schaffte Toni Hiebeler die erste Winterbesteigung und der erste Alleingang glückte 1963 dem Schweizer Michel Darbellay. Trotz vieler Todesfälle („Mordwand“) kam es in der Folgezeit zu einem regelrechten Wettkampf um die schwerste Route und das riskanteste Unternehmen, der sich bis heute fortsetzt.

1974 bezwangen Reinhold Messner und Peter Habeler die Wand in 10 Stunden, was noch heute als Rekord für eine Seilschaft gilt. Im letzten Jahr brauchte der Schweizer Ueli Steck dafür im Alleingang 3 Stunden und 54 Minuten.

## Beim Wixi ausgebremst

Apropos Zeit, auch wir sollten sie nicht ganz vergessen. Wer um 14.25 Uhr beim Wixi (1.830 m – km 38) nicht durch ist, hat schlechte Karten, wird aus dem Rennen genommen und kann den kürzeren Weg zur Kleinen Scheidegg nehmen. Die legendäre Eigermoräne bleibt ihnen vor-enthalten. In Zahlen: 2 Kilometer Trampelpfad (neudeutsch: Singletrail) mit 400 Metern Höhenunterschied. Zuvor gibt es noch einmal von der sprichwörtlich guten

Verpflegung, dann könnte es eigentlich weitergehen. Tut es aber nicht – Stau, noch ehe der Anstieg beginnt. Ursache? Wie auf der Autobahn, zu viel Verkehr. Stop and go bis wir den Wald verlassen. Genau eine halbe Stunde ist vergangen, bis nach gut einem Kilometer die Alphonbläser und Fahnnenschwenker erreicht werden. Ganz ohne aufgezwungene Stopps geht es auch auf dem folgenden Stück nicht weiter. Das hat auch sein Gutes. Die sonst üblichen leichenblassen und sich übergebenden Läufer sieht man nicht. Für das „Tempo“ hier braucht sich keiner zu verausgaben.

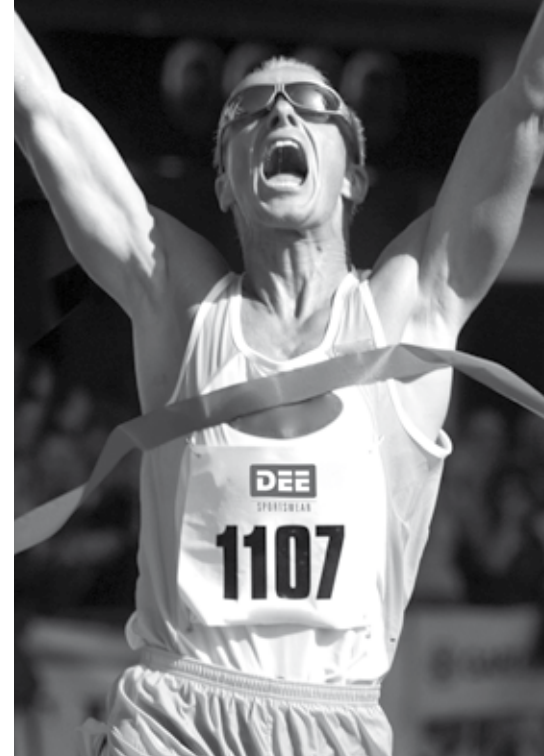
## Der Mountain-Piper und das Ziel

Endlich ist Roman Kaeslins Dudelsack vom höchsten Punkt der Strecke (Eiger-Geigletscher, 2.205 m) zu hören. Der leidenschaftliche Piper im traditionellen Highland-Dress gehört zum Jungfrau Marathon wie der Eiger zum Dreigestirn. Würde er nur sein Instrument spielen und nicht hin und wieder in Schwyzerdütsch was sagen, er ginge jederzeit als original Highlander durch.

Der Anstieg ist zu Ende, wir verlassen den Pfad nach links und bekommen noch einmal Getränke gereicht. Über die folgende Kuppe helfen kräftige Hände, dann sieht man unten schon die Kleine Scheidegg und das Ziel. Das Finish am Fuß der weißen Bergriesen ist phantastisch. Keiner kommt da ohne Gänsehaut durch.

Medaillengeschmückt bahne ich mir den Weg zum Kleiderdepot. Der Weg durch die Menschenmenge zum begehrten Finishershirt ist fast so beschwerlich wie der auf der Moräne. Wer will sich angesichts einer so großartigen, perfekt organisierten Veranstaltung aber über ein paar Kleinigkeiten beklagen, die damit zusammenhängen, dass der Jungfrau Marathon eben ein Qualitätsprodukt ist, nach dem es eine große Nachfrage gibt?

Ich nehme es den Veranstaltern nicht übel, dass sie heimlich, still und leise die Teilnehmerzahl erhöht haben. Seit 2000 lag die Finisherzahl immer um die 3.000, 2004 waren es dann 3.500 und 2007 werden 4.285 gezählt. Die Mehrzahl der fast 1.000 zusätzlichen Läufer seit dem Jahr 2000 sind Hobbyläufer, die nach einer Laufzeit von 5 bis 6 Stunden ins Ziel kommen. Daher der Engpass auf der Moräne. Ein zeitversetzter Start, wie verschiedentlich ins Gespräch gebracht, bringt da gar nichts. ▶



21. September 2008: FIDUCIA Baden-Marathon:

# Kommen Kunst und Laufen zusammen?



*Das Karlsruher Schloss, Höhepunkt beim Baden-Marathon*

**Der Karlsruher Marathon feierte im letzten Jahr 25. Jubiläum und gehört zu den Traditionsveranstaltungen in Deutschland. Was am 1. September 1983 als „Rotkreuz-Marathon“ mit 300 Teilnehmern begann, 1997 einmal der Stadtmarathon war und seit 1999 der Baden-Marathon ist, verzeichnet im Jubiläumsjahr mit 10.248 Anmeldungen (davon 2.103 Marathon) ein neues Rekordergebnis. 9.057 Läuferinnen und Läufer gehen an den Start, davon 1.744 Marathonis.**

**D**ie Infrastruktur um die Europahalle reicht für diesen Ansturm noch gut aus. Einheimische nutzen sowieso die Straßenbahn. Das Abholen der Startunterlagen in der Europahalle klappt bestens und das Nudelessen vom Buffet mit Salat und Getränk für 5 Euro ist stark gefragt. Die Marathonmesse hebt sich von den vielfach üblichen Schnäppchenmärkten deutlich ab. Vieles spielt sich aber im Frei-

en ab, denn schon seit Jahren gehört zum Baden-Marathon schönes Wetter einfach dazu.

## **Von der Sonne verwöhnt**

Nicht weit von der Halle werden in einer Schule die Kleiderbeutel deponiert. Dann geht's zum Startgelände in der Hermann-Veit-Straße, wo zwei Startblocks eingerichtet sind, aus denen im Abstand

von 10 Minuten gestartet wird. Marathonis und die „Halben“ starten zusammen. Blauer Himmel, 16 Grad, echt badisch eben, von der Sonne verwöhnt.

Auf Pacemaker braucht der zeitorientierte Läufer auch in Karlsruhe nicht verzichten. Wer bei diesen optimalen Bedingungen endlich die 3 Stunden knacken will, kann sich sogar auf prominente Unterstützung freuen. Jens Lukas, vor drei Wochen noch sensationell Zweiter beim 163-km-Rennen um den Mont Blanc, nutzt den Baden-Marathon als Vorbereitung auf sein nächstes großes Vorhaben (Spartathlon) und macht als Pacer mit 2:59:38 Stunden eine Punktlandung.

Zurück zum Start. Riesenjubiläum der vielen Zuschauer, als pünktlich um 9.00 Uhr



Marktplatz mit Pyramide

der erste Startschuss fällt. Gleich sind wir in der Brauerstraße, wo links das ZKM (Zentrum für Kunst und Medientechnologie) zu sehen ist, in dem es unter anderem 10 Kinosäle mit insgesamt ungefähr 3.000 Plätzen gibt. Nach einem Kilometer sind wir in der Kriegstraße, einer der Hauptverkehrsstraßen von Karlsruhe. Am rechten Straßenrand sehen wir Rolf Huber mit einem merkwürdigen hölzernen Zweirad. Es ist eine Nachbildung der „Draisine“ genannten Laufmaschine, einem Vorgänger des Fahrrades. Karl Drais (1785-1851), geboren und gestorben in Karlsruhe, hat sie erfunden. Er bastelte auch an einem vierrädrigen Gefährt, denn die drastisch gestiegenen Preise für Hafer machten Pferdefuhrwerke ziemlich teuer.

## FIDUCIA Baden-Marathon

21. September 2008



### Kontakt

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

Einszwanzig kostet der Liter Diesel an der Tankstelle nur ein Stück weiter. Wo liegen denn heute die Haferpreise?

### Durlach und der Turmberg

Am Badischen Staatstheater laufen wir vorbei und in der Oststadt geht es dann Richtung Durlach. In der Ferne sehen wir den Turmberg, nördlichster Berg des Schwarzwaldes, vor uns. Durlach ist mit ungefähr 30.000 Einwohnern der größte Stadtteil von Karlsruhe. Von hier ging 1715 die Gründung von Karlsruhe als Residenz der Markgrafen von Baden-Durlach aus. Bis dahin war Durlach selbst Residenzstadt.

Von der Durlacher Allee geht es von vielen Zuschauern bejubelt scharf rechts in die Ernst-Friedrich- und dann in die Killisfeldstraße. Von weitem ist schon Bob Dylans „Knockin' on heaven's door“ zu hören. Die FIDUCIA-Leute wissen, wie man's macht. Obwohl sie mit ihrem Hauptquartier (km 9) etwas außerhalb liegen, herrscht hier eine Riesenstimmung. 2.500 Mitarbeiter hat der IT-Dienstleister, jeder 10. läuft mit, die anderen, so scheint mir, sind hier und feuern die Läuferinnen und Läufer an. Die Coverband ist erste Sahne. Wer's lieber volkstümlich mag, für den spielt 500 Meter weiter der Musikverein Aue auf. Dazwischen ist eine Verpflegungsstelle mit allem, was der Läufer braucht.



Beiertheim

Einen Kilometer weiter geht es über die Autobahn und dann in den Oberwald (km 10), der Joggern und Walkern ideale Trainingsmöglichkeiten bietet. Auch heute sind viele unterwegs und beäugen die Marathonis bewundernd und manchmal auch etwas kritisch. Oder ist es Neid?

Dem Wald folgen Kleingärten und bei den nächsten Häusern (Rüppurr, km 12,5) haben sich schon wieder viele Schaulustige versammelt. Lautstark feuern sie die Läufer an, denn es geht über eine steile Brücke. Früher war der Karlsruher Marathon ja als „Brücken-Marathon“ berüchtigt. Heute ist das nicht mehr ganz so schlimm.

### Rüppurr und dann Beiertheim

An der St. Nikolaus Kirche vorbei geht es in den Ort, der schon 1907 eingemeindet wurde, sich aber seinen dörflichen Charakter erhalten hat. Wie es in den Dörfern so üblich ist, macht man vieles gemeinsam. Heute ist Feiern angesagt. Die Stimmung ist super.

Auf dem Scheibenhardter Weg, einer lang gezogenen, fast kerzengeraden Allee, geht es zum Belchenplatz (km 16), wo im typischen Guggensound die „Albgoischda“ Hits aus den 60er Jahren zum Besten geben. Das macht gute Laune und schnelle Beine. Der nächste Kilometer führt wieder durch Wald, ein kurzes Stück geht es parallel zur B 10 und wir erreichen nach

5. Magdeburg - Marathon  
19.10.2008

zwischen Dom und Blauem Kreuz

**Strecken:**

Marathon, Halbmarathon  
13 km und Mini-Marathon  
Walking Halbmarathon und 13 km  
Elbe Biberlauf

weitere Infos unter:  
[www.magdeburg-marathon.eu](http://www.magdeburg-marathon.eu)

**SONNTAG, 29. JUNI 2008**



- **AlpenPanorama**  
42,195 km | Mandarfen bis Imst
- **Purer Laufgenuss**  
21,1 km | Wenss bis Imst
- **Run & Fun**  
11,2 km | Wenss bis Imst
- **Kinder- u. Jugendlauf**  
1 km | Imst

**gletschermarathon.at**  
FROM THE GLACIER TO THE CITY

**PITZTAL** **IMST-GURGHTAL** **SPORT 2000**

[www.gletschermarathon.at](http://www.gletschermarathon.at)



Beim Sponsor Fiducia

einer Eisenbahnbrücke Bulach auf der Litzenhardtstraße (km 18). Herrliche Fachwerkhäuser und ländliche Idylle erwarten uns hier, aber auch viel Applaus von den zahlreich versammelten Anwohnern.

Trommler empfangen uns in Beiertheim (km 20), wo ebenfalls viele Leute an der Straße sind. „Letzter Kilometer ...“ singt eine Frauengruppe und motiviert so die „Halben“ zu einem Endspurt. Noch lauter ist es nach der Unterführung, wo die Halbmarathonis rechts zur Europahalle ins Ziel gewunken werden. Viele Zuschauer sorgen für Stimmung, fast wie im Stadion.

### Landschafts-Idylle und Industrie

Durch die „Klotze“, wie die Günter-Klotz-Anlage kurz genannt wird, geht es der Alb entlang weiter. Günter Klotz war 18 Jahre (1952-70) Karlsruher Oberbürgermeister und hat große Verdienste beim Wiederaufbau der Stadt erworben. Der künstliche Hügel ist im Winter Rodelbahn und im Sommer, beim legendären „Feschk“, Tribüne für tausende Rockfans.

Fast unberührt erscheinen einem die Natur und der

Flusslauf in dem stadtnahen Gebiet. Sonnige Abschnitte mit blühenden Sträuchern, Spielwiesen mit Ausflugslokalen und schattige Wäldchen wechseln sich ab. Publikum gibt es hier nicht, nur ein paar Helfer und Spaziergänger sind unterwegs anzutreffen. Es ist einfach herrlich, schöner kann man sich ein Sonntagmorgensläufchen nicht wünschen.

Eine Rockband unterbricht die Stille. Aber ohnehin ist es bei km 26 vorbei mit der Landschafts-Idylle, die Stadt zeigt ihr anderes Gesicht. Wir sind am Rheinhafen, überqueren die B 10 nach Landau, kommen nach Mühlburg (km 28) und laufen durch die Hardt- und Hertzstraße. Pünktlich zum Mittagläuten und -essen bin ich um 12 Uhr an der St.-Konrad-Kirche (km 29) und der Verpflegungsstelle kurz danach. Weiter geht es zum alten Flugplatz (km 30) und später in die Knielinger Allee (km 32). Die nächste Brücke bringt uns über den Adenauerring, der zum Wildparkstadion führt, der Heimat des KSC. Die Temperaturen haben deutlich angezogen und der schattige Wald kommt wie gerufen.

### Das Schloss und der Garten

Dann hat die Stadt uns wieder. Bei km 32,5 sind wir auf der Hans-Thoma-Straße, passieren die Orangerie und die Staatliche Kunsthalle und laufen dann links direkt auf das 1715 erbaute Karlsruher Schloss (km 34) zu. 200 Jahre war es Regierungssitz des badischen Herrscherhauses. Heute ist das Badische Landesmuseum darin untergebracht.

Vor wolkenlosem Himmel präsentiert sich der Prachtbau heute von seiner aller schönsten Seite. Vorbei an Brunnen und Skulpturen laufen wir auf der Rückseite des Schlosses durch die gepflegten Grünanlagen. Zuschauergruppen muntern die müder werdenden Marathonis auf. Nach einer kurzen Wendepunktstrecke kommen wir zurück zum Schloss. Die insgesamt drei Kilometer in diesem Bereich sind das Highlight des Baden-Marathon. Allein dafür lohnt sich die Teilnahme.

### Marktplatz und Pyramide

Jetzt kommt die Kaiserstraße, Karlsruhes zentrale Shopping-Meile. Während in den Vororten der Marathon von der Bevölkerung hervorragend angenommen wird, ist hier, was die Stimmung anbelangt, noch etwas Luft nach oben. In der Lammstraße und auf dem Marktplatz mit der Pyramide, die Friedrich Wein-

brenner 1823 über dem Grab des Stadtgründers Markgraf Karl Wilhelm errichtete, ist die Marathonwelt wieder in Ordnung.

Auf der Ettlinger Straße laufen wir südwärts und sind spätestens im Stadtgarten davon überzeugt, Karlsruhe ist eine Stadt im Grünen. Ich bin gespannt, ob in Beiertheim die Damen noch bei Stimme sind, um auch den Marathonis den letzten Kilometer gesanglich anzuzeigen. Sie sind. Ihr „letzter Kilometer ...“ ist nicht zu überhören. Kompliment, ihr seid wahre Marathon-Fans!

Als ich die Europahalle ansteuere, wird mir klar, warum in der Stadt so wenig los ist. Die Karlsruher sind alle hier. Im Ernst, hinter den Gittern stehen die Menschen in Dreierreihen, die Tribüne ist auch beim Eintreffen der 4:30-Läuferinnen und Läufer noch voll besetzt. Eine tolle Stimmung und ein toller Zieleinlauf.

Was dann kommt, macht den Karlsruhern kaum einer nach. Im „Runner's Heaven“ gibt es alles, was das Läuferherz begehrt, und das in rauen Mengen. Säfte, Wasser und Mixgetränke, dazu Bananen, Äpfel, Trockenobst, Kuchen, Joghurt, Bier ... Und überall heißt es: „Nimm zwei“. Aber zuvor gibt es die Medaille und die Damen bekommen zusätzlich eine Rose. ◀



**marathon4you.de**

## FLENSBURG MARATHON YOU!MM

**07.09.2008**

**... DER FRISCHLUFTMARATHON  
– EINFACH MITERLEBEN!**

**MARATHON – HALBMARATHON  
STAFFEL-MARATHON**

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

## LaufKultTour

laufen • erleben • genießen

**Reisen Sie 2008 mit uns zu folgenden  
Lauf-Events:**

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| • Riga Marathon       | 18. Mai 08      |
| • Edinburgh Marathon  | 25. Mai 08      |
| • Lauferlebnis Irland | 21.-28. Juni 08 |
| • Helsinki Marathon   | 16. August 08   |
| • Loch Ness Marathon  | 05. Oktober 08  |

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



Das Laufevent im Norden von Stuttgart

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

**18. – 19.10.2008**

**SAMSTAG, 18. OKTOBER 2008**

- 1,5 km AOK-Schüler-Lauf (Lauf zum AOK-Schülercup 2008)
- 4,2 km-Lauf der Kreissparkasse Ludwigsburg, 1/10 Marathon (Schüler/Jugend)
- 10 km Bottwartal-Kellerei-Herbstlauf

**SONNTAG, 19. OKTOBER 2008**

- 42,195 km Bottwartal-Marathon
- 21,1 km KARSTADT-Halbmarathon
- Staffelmaraathon (8 Teilnehmer)
- SÜWAG-Team-Marathon (Marathon zu dritt)
- Walking/Nordic-Walking über 11 km und 16 km (Therapie Reha Siegele)

**Herbstfest der Bottwartal-Kellerei, 71723 Großbottwar**

Sponsoren



Medienpartner

MARBACHER ZEITUNG  
BOTTWARTAL BOTE

STUTTGARTER  
ZEITUNG

**VERLOSUNG**  
Reise zum New York Marathon 2009  
mit Ali Schneider Marathonreisen

21. September 2008: Einstein Marathon:

# „Albert Einstein läuft durch ein Blumenfeld – alles ist relativ“

Das ist das Motto des 4. Ulm/Neu-Ulmer Einstein-Marathons am 21. Septembers 2008. Blumen, Fluss-Landschaften, Garten-Kreationen und dazu jede Menge Musik bietet die neue Strecke, die anlässlich der Landesgartenschau in der bayerischen Partnerstadt an der Donau neu entworfen wurde. Gleich bleiben der Start vor dem Ulmer Messegelände und der Zieleinlauf im Herzen Ulms, dem Münsterplatz – direkt unter dem mit 161 Meter höchsten Kirchturm der Erde.



Links: Ulmer Wahrzeichen, Oben: Kloster Wiblingen

Fotos: Veranstalter

Mit diesen Attraktionen hoffen die Veranstalter um Markus Ebner, dass auch die Finisher-Zahlen der Marathonstrecke wieder steigen werden. Gemäß dem allgemeinen Trend haben in Ulm die Marathoni seit der Premiere 2005 (2000, 2006: 1100, 2007: 900) abgenommen, während die Gesamtteilnehmerzahl stets gestiegen und im vergangenen Jahr bereits über 7000 lag. Damit ist der Ulmer Marathon auch die zweitgrößte Laufveranstaltung Württembergs.

Wie gut der Einstein-Marathon bei den Läuferinnen und Läufern selbst ankommt, zeigt auch die jüngste Umfrage von marathon4you. Danach landete der Ulm/Neu-Ulmer Stadtmarathon auf Platz 2 in Baden-Württemberg und zum dritten Mal hintereinander unter den Top 10 Deutschlands.

Eine flache Strecke mit ständigem Wechsel zwischen beschaulichen Flusslandschaften und pulsierenden Cityplätzen, 42 Bands und Musiker auf 42 km, und ein herausragendes Angebot für die Teilnehmer mit T-Shirt, Zielzeit per SMS aufs Handy, Spätzlesparty,

große Marathonmesse, kostenlose Nutzung des Nahverkehrs am gesamten Wochenende, Direkturkunden, kostenlose Parkplätze (alles in der Teilnahmegebühr enthalten) sowie zusammen mit DEE eine eigene Einstein-Marathon Running-Kollektion sind das Konzept, mit dem Ebner & Co im September wieder eine ganze Region in Bewegung versetzen wollen – in Ulm, um Ulm und Ulm herum. Wenn das Albert Einstein noch miterleben könnte, dann hätte er relativ sicher seine Segelschuhe gegen Laufschuhe eingetauscht. ◀

## Einstein Marathon

21. September 2008



### Kontakt

SUN – Sportmarketing  
in Ulm u. Neu-Ulm GdR  
Küfergasse 11, 89075 Ulm  
Tel: +49 731 14064723,  
Fax: +49 731 14064725  
info@ulm-marathon.de  
www.einstein-marathon.de



graubünden  
**marathon**  
over the top

Graubünden Marathon  
28. Juni 2008

 Lenzerheide

# Lauferlebnisse für Fortgeschrittene

## **Graubünden-Marathon**

42.2 km, +2682 m / -402 m

## **20 Miles**

30.7 km, +1268 m / -402 m

## **Rothorn-Run**

11.5 km, +1414 m

Samstag, 28. Juni 2008

### Start

Graubünden-Marathon und 20 Miles 09.15 Uhr,  
Chur (590 m ü. M.)  
Rothorn-Run 10.00 Uhr, Lenzerheide (1469 m ü. M.)

### Ziel

Marathon und Run, Rothorn Gipfel (2865 m ü. M.)  
20 Miles, Lenzerheide (1469 m ü. M.)

### Anmeldung

bis 7. Juni 2008, Nachmeldungen mit Aufpreis möglich

### Gebühren

Marathon CHF 95.-, 20 Miles CHF 72.-, Run CHF 48.-

### Rahmenprogramm

Graubünden-Marathon-Fest mit Siegerehrung  
im Village auf dem Sportplatz, Lenzerheide



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



28. September 2008: Gardasee Marathon

# Bella Italia – oder: Run in Paradise



*Bei Torbole*

Als Stress und Liebeskummer Johann Wolfgang von Goethe zu viel wurden, hielt er einen Tapetenwechsel für eine gute Therapie. 1786 machte er sich auf die Reise nach Italien. Rom war das Ziel seiner Sehnsucht, schon von Kindheit an. Ein Kurztrip wie heute war das nicht. Hätte ihm auch nicht geholfen, sein Kummer (Stichwort: Charlotte) war zu groß. Am Gardasee blieb er erstmal hängen und beschrieb in Briefen und Berichten die Landschaft und ihre Menschen überschwänglich.

**R**ührt daher die Liebe der Deutschen zum Gardasee? Noch lange bevor sie Mallorca für sich entdeckten, eroberten sie mit Isetta, Käfer und Motorrad den Lago und geben ihn bis heute nicht her. Das kleine gelbe Fremdsprachenbüchlein kann man zu Hause lassen, „man spricht

deutsch“. „Würstel con Krauti“ und „Kaffee deutsche Art“ sind aus den Speisekarten allerdings verschwunden. Der Löffel zu den Spaghetti ist das einzige Zugeständnis an die ausländischen Gäste.

Den Gardasee, gebildet und geformt vom Etschgletscher in der letzten Eiszeit,

## Gardasee Marathon

28. September 2008



Kontakt  
Lake Garda Marathon  
Via Comboni n. 42  
I-25010 Limone sul Garda (Bs)  
Tel: +39 0365 954781  
Fax: +39 0365 954355  
[info@lakegardamarathon.com](mailto:info@lakegardamarathon.com)  
[www.lakegardamarathon.com](http://www.lakegardamarathon.com)



*Gardesana Occidentale, Blick auf den Monte Brione*

teilen sich drei Provinzen: Trentino im Norden, Brescia im Westen und Verona im Osten. Der nördliche Teil des Sees liegt inmitten 2.000 m hoher Berge, der Süden in der Ebene.

### **Per Schiff zum Start**

Die Gardesana Orientale ist eine gut ausgebaut, breite Straße und erschließt den See auf der östlichen Seite von Riva bis Peschiera. Das Westufer des Sees war nur mit dem Schiff zu erreichen, bis von 1927 bis 1932 die Gardesane Occidentale gebaut wurde. Die schmale Straße mit ihren 74 Tunnel und Galerien gilt noch heute als eine der Traumstraßen Europas. Wer sie einmal gefahren ist, wird die Eindrücke niemals vergessen.

Und jetzt das Ganze als Läufer? Keine Frage, das will ich erleben. Fast 2.000 Läuferinnen und Läufer haben sich bis zum Meldeschluss in die Listen eingetragen, weit mehr als die Optimisten erhofften. Anlaufstelle ist am Freitag und Samstag das Kongresszentrum in Riva. In der Halle und im Freigelände ist eine große Marathonmesse.

Die Strecke führt von Limone nach Malcesine. Zum Start fahren ab Riva und Malcesine Schiffe, die zeitig in Limone anlegen. Viele Bars und Cafés sind schon geöffnet und bieten Kaffee und Panini an. Auch der Veranstalter hat vorgesorgt und

verteilt kostenlos Tee, Kaffee und Croisanti. Der Weg vom Hafen hinauf zum Startgelände an der Hauptstraße führt durch enge, mit Kieselsteinen gepflasterte Gassen, vorbei an der 1691 erbauten Kirche San Benedetto. Ist man oben, hat man die einzige nennenswerte Steigung des Tages geschafft. Tausend Meter steigen die Felsen hinter dem Ort fast senkrecht in die Höhe. Bei strahlendem Sonnenschein bereiten sich die Läuferinnen und Läufer auf das Rennen vor. Der Startschuss pünktlich um 9.00 Uhr geht fast in dem lauten Stimmengewirr unter. 1.800 Läuferinnen und Läufer aus 24 Nationen setzen sich in Bewegung, beklatscht und umjubelt von zahlreichen Zuschauern.

### **Laufen oder fotografieren?**

10 Kilometer sind es bis Riva. Dazwischen liegt nichts als eine paradiesische Landschaft, die mit ihrer einmalig vielfältigen Vegetation wie ein riesiger Park anmutet, den schöner kein Mensch planen könnte. Palmen und Zedern, Agaven und blühende Sträucher, Büsche und Gräser gibt es mehr, als das Auge des Läufers entdecken könnte. Einzig die schlank aufragenden Zypressen fallen jedem sofort auf.

Normalerweise funktioniert es mit dem Fotografieren und dem Laufen ganz gut. Hier ist es allerdings so, dass man sich fast für das eine oder andere entscheiden

muss. Ein optisches Highlight folgt dem anderen. Nur wenn es durch einen der zahlreichen Tunnel geht, wird der fantastische Blick auf den tiefblauen See und die im trüben Sonnenlicht liegenden Berge unterbrochen. Falls ich richtig gezählt habe, sind wir bis Riva durch 26 Tunnel gelaufen, die längsten zwei sind mit zusammen fast zwei Kilometern zwischen km 7 und 9. Normalerweise sind die Tunnel nur spärlich oder gar nicht beleuchtet und wenn keine Galeriefenster etwas Tageslicht hereinlassen, ist es stockdunkel. Heute hat man in den besonders dunklen Höhlen extra eine Beleuchtung installiert.

Längst sind wir im Trentino, als vor uns der merkwürdig geformte Monte Brione sichtbar wird. Wie eine gigantische Steinplatte ragt der Berg auf der Ostseite fast senkrecht empor. Am Fuße des weit weniger steilen, bis zum Gipfel bewachsenen Hanges liegt Riva. Bereits im 19. Jahrhundert gab es auf dem Monte Brione militärische Anlagen, die zum „Festungsriegel Garda“ gehörten.

### **Riva, der Turm, die Burg, der Hafen**

Zu einer viel älteren Befestigungsanlage gehört der Torre Apponale, ein 34 Meter hoher Uhrturm aus dem Jahre 1220, um den sich an der Piazza 3 Novembre malerische Häuser mit bunten Fassaden



Torbole

gruppieren. Ungefähr hundert Jahre älter ist die Stadtborg Rocca di Riva, die ganz von Wasser umgeben ist und aus dem 12. Jahrhundert stammt.

Es ist 10.00 Uhr und für italienische Verhältnisse noch recht früh für einen Sonntag. Trotzdem werden die Marathonis am Hafen von vielen Zuschauern stürmisch begrüßt. Über den durch das Kieselplaster holprigen Platz geht es durch die Geschäftsstraße und dann an Werften und dem Yachthafen vorbei in eine herrliche Grünanlage mit Strandbädern und Campingplätzen. Über die vielen kleinen Zuflüsse und Seitenarme des Sees führen schmale Holzstege.

#### Arco, kaiserlicher Wintersitz

Bei km 12 kommen wir zur Verkehrsstraße und verlassen nach kurzer Zeit den See Richtung Arco. Unser Weg verläuft teilweise direkt entlang dem Fluss Sarca, in dessen weitläufigem Tal inmitten einer imposanten Bergkulisse vor allem Wein und Obst angebaut werden. Bald erkennen wir vor uns den Burgfelsen mit der mittelalterlichen Burgruine. 1495 entstand von Albrecht Dürer ein Gemälde der Stadt mit

der Burg. Der österreichische Kaiserhof machte Arco in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts zu seinem Wintersitz, worauf sich viele Adlige und wohlhabende Bürger hier niederließen, was zahlreiche Jugendstilvillen aus der damaligen Zeit noch heute bezeugen.

Mit Musik werden wir aus der Stadt (km 21) verabschiedet. Auf einem schönen Radweg laufen wir talauswärts durch Wiesen, vorbei an blühenden Sträuchern und manchmal direkt am Fluss entlang, der an vielen Stellen zum Baden einlädt. Nur manchmal spenden ein paar Bäume etwas Schatten.

#### Torbole, das Surferparadies

Noch bevor wir Torbole (km 27) erreichen, kann man den See schon förmlich riechen. Die Luft wird frischer, klarer, angenehmer. Der bei Surfern so beliebte Nordwind Vento ist zwar nicht mehr aktiv und nur ein paar Anfänger sind deshalb noch auf dem Wasser, aber ein kleines Lüftchen geht immer und ist für die Marathonis als Erfrischung schon ausreichend. Am Nachmittag lockt dann der Ora, der Südwind, wieder mehr aufs Wasser.


Ein kurzes Stück geht es durch den Ort, dann sind wir am Hafen auf der Gardesane Occidentale. Der Musikverein Malcesine sorgt hier für Unterhaltung und bindet viele Zuschauer, die die Marathonis feiern. So motiviert wird auch das letzte Drittel der Strecke kein Problem.

Der nächste kleine Ort ist Tempesta (km 31), dann kommt bis Navene (km 36), das wir nach einer 1.686 Meter langen Galerie erreichen, nichts, nichts als Berge, Olivenhaine, Wasser und Sonne. Auch Campagnola (km 37) besteht fast nur aus ein paar Hotels und Pensionen. Die sehr schönen Badestrände sind fast menschenleer. Die Versuchung, die Füße im Wasser zu kühlen, ist groß. Ich spare mir das Vergnügen auf bis Malcesine, noch 5 Kilometer.

#### Malcesine und die Scaligerburg

Bei Kilometer 40 sehen wir dann die Scaligerburg, das Wahrzeichen von Malcesine. Schon Goethe schwärmte von Malcesine, obwohl er dort zunächst keine guten Erfahrungen machte. Den Ort hatte er gar nicht auf seiner Liste. Starke Winde trieben ihn dort an, als er auf dem Weg nach Verona war. Da er schon einmal da war, sah er sich auch gleich um und war auf Anhieb begeistert. Sofort fing er an, die Burg zu zeichnen. Das machte ihn bei den Einheimischen als Spion verdächtig, was er erst in intensiven Verhören entkräften konnte.

Zwei Kilometer sind es noch, und die ziehen sich jetzt. Zu allem Übel steigt die Straße auch noch etwas an, aber Trommler helfen den müden Marathonis. Noch einen Kilometer, dann verlassen wir die Straße und laufen links in den Ort, wo unterhalb des Marktplatzes der Zieleinlauf ist. „Klaus Duwe aus Deutschland ist im Ziel“, verkündet der Sprecher. „Danke“, möchte ich zurückrufen, „danke, für diesen herrlichen Lauf durchs Paradies“.

Zwei junge Mädels kommen auf mich zu, eine hat meine Medaille, die andere ein Getränk. Auf dem Marktplatz ist der große Versorgungsbereich mit Getränken, Snacks und Obst eingerichtet. Vor dem Rathaus liegen die Kleiderbeutel bereit. Duschen? Der See ist nah, passt doch ins Bild vom Paradies. 

# Letzter Sonntag im Oktober



STADT  
REMSCHIED

# Röntgen-Lauf-Tag

in Remscheid-Lennep  
mit Dt. Ärztemarathonmeisterschaften

Distanzen:

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

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

Start ab 8.30 Uhr

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

21,1 km

42,2 km

63,3 km

Mit freundlicher Unterstützung von



19. Oktober 2008: Bottwartal Marathon

# Genuss ohne Reue



Burg Lichtenberg Foto: Eberhard Ostertag

Marathon-Namensgeber ist die Bottwar, ein winziges Flüsschen, das sich in südöstlicher Richtung durch das Tal schlängelt, das aber vermutlich kein Mensch außerhalb der Region kennt. Bekannter sind da schon die hier angebauten Weine und die schmucken Ortschaften, die zusammen den Bottwartal Marathon ausrichten, die größte Sportveranstaltung weit und breit. Letztes Jahr war auch ich erstmals dabei.

**S**tart und Ziel ist in Großbottwar. Wie könnte es anders sein, alles findet in und um die Kellerei herum statt: Startnummernausgabe, Kleiderdepot, Start und auch das Ziel der vielen Wettbewerbe.

Bereits am Samstag finden der 10-km-Lauf und die Schüler- und Kinderläufe mit

immerhin fast 1.200 Teilnehmern statt. Die Hauptveranstaltung aber ist am Sonntag der Marathon (mit Halbmarathon).

Ein guter Tipp ist die frühzeitige Anreise. Gegen 8 Uhr finde ich problemlos einen Parkplatz ganz in der Nähe der Kellerei, wo ich meine Unterlagen sofort

## Bottwartal Marathon

19. Oktober 2008



Kontakt

Bottwartal-Marathon GbR  
Burgstraße 64

71720 Oberstenfeld

Tel. +49 700 66114499

organisation@bottwartal-marathon.de  
www.bottwartal-marathon.de



Beilstein Foto: Eberhard Ostertag

und ohne Warterei bekomme. Ganz anders sieht es eine halbe Stunde später aus. Mengen von Läuferinnen und Läufern tummeln sich in und um die Kellerei und die Abgabe der Kleiderbeutel dauert ihre Zeit. Glücklicherweise sind aber die Straßen großräumig gesperrt, so dass man sich problemlos im Freien aufhalten kann.

Neben dem Marathon und Halbmarathon gibt es noch verschiedene Walking-Wettbewerbe und wer sich den Marathon noch nicht zutraut, kann sich die 42 Kilometer mit acht (Staffelmarathon) bzw. drei (Team-Marathon-)Partnern teilen.

Das große Läuferfeld wird entsprechend der avisierten Zielzeit in Startblocks eingeteilt, die ab 10 Uhr im Abstand von jeweils fünf Minuten starten. Im letzten sind schließlich die Walker. Dank Champion Chip ist das heutzutage kein Problem, jeder wird mit seiner individuellen Startzeit erfasst und damit die Nettozeit ermittelt.

Ich starte im dritten Block genau um 10.12 Uhr. Schon kurz nach dem lauten Böllerschuss bin ich über der Startlinie mit den Zeiterfassungsmatten und kann

sofort unbedrängt loslaufen. Zuerst geht es Richtung Süden, in die „falsche“ Richtung, hinaus aus Großbottwar und im Bogen dann wieder zurück. „Falsche“ Richtung, weil die erste Hälfte des Kurses in einer weiträumigen Schleife nach Norden und wieder zurückführt. Erst die zweiten 21 Kilometer läuft man auf einer Südschleife.

Das Wetter hat sich prächtig entwickelt: Blauer, wolkenloser Himmel und die recht kühlen Temperaturen vom frühen Morgen sind deutlich angestiegen.

Der erste Kilometer liegt hinter uns, wir haben Großbottwar verlassen und laufen auf einer schmalen Straße nach Norden, vorbei an Feldern Richtung Hof und Lembach. Vor uns, oben auf einem Weinberg, liegt die Burg Lichtenberg, eine der ältesten Stauferburgen Deutschlands. Eine gute Adresse für den, der spektakulär heiraten und sich das was kosten lassen will.

### Rätschen und Rockmusik

Kurz nach Kilometer zwei wird das Dorf Hof und Lemberg erreicht. Wie in allen weiteren Ortschaften sind die Bewohner vor ihren Häusern, um die Läuferinnen und Läufer zu empfangen. Mit großen Rätschen, mit denen man früher – oder vielleicht auch noch heute? – die Vögel aus den Weinbergen vertrieb, machen sie einen Heidenlärm. Schon jetzt spürt man deutlich, dass die Bevölkerung den Marathon begeistert annimmt und mitfeiert. Das Dorf haben wir verlassen und laufen jetzt auf einem Feldweg nach Oberstenfeld. Gleich am Ortseingang empfängt uns eine Jugendband mit heißer Rockmusik, dann kommt die erste Verpflegungsstelle. Viele Zuschauer säumen die Straße durch den Ort und sorgen für eine tolle Stimmung. Nicht anders ist es in Gronau und Schmidhausen. Bei Kilometer 10 lassen wir den Lärm hinter uns und laufen entlang der Landstraße zurück nach Oberstenfeld und von dort nach Beilstein (km 14). Hoch über

der Stadt liegt die Burg Hohenbeilstein, bekannt vor allem durch die Falknerei, die einen Teil der Anlage belegt.

Viel bejubelt verlassen wir den Ort und laufen kurze Zeit später erneut in Oberstenfeld ein, wo sich das Spektakel wiederholt. Entlang der Verkehrsstraße erreichen wir nach dem Weiler Sauserhof das Halbmarathonziel und die Wechselzone in Großbottwar.

Jetzt ist es deutlich ruhiger auf der Strecke, denn wie so oft sind die Halbmarathonläufer deutlich in der Überzahl. Zeit, die herrliche Landschaft an diesem wunderschönen Herbsttag zu genießen.

Die Südschleife führt zunächst nach Kleinbottwar, später geht es auf gleichem Weg zurück. Die Ersten haben die Schleife schon hinter sich und kommen mir hier entgegen. Marco Diehl, Vielläufer und Seriensieger, wird das Rennen machen. Interessiert schaue ich in die angespannten Gesichter, denen man die Anstrengung eines Marathonlaufes deutlich ansieht. In Steinheim (km 27) werden die Marathons gefeiert, wie die es sonst nur von den großen Citymarathons her kennen. Zwei kleine Runden führen uns hinaus in Felder und Wiesen, nach Murr (km 29) zum Marathonfest auf dem Marktplatz und schließlich zurück nach Steinheim. Noch einmal genieße ich die tolle Stimmung und laufe bestens motiviert auf der schon bekannten Strecke zurück nach Großbottwar.

Es ist ein Genuss, durch eine so herrliche Landschaft zu laufen, ohne die Weinberge rauf und runter zu müssen. Befürchtungen, dass den Bottwartal Marathon hunderte Höhenmeter zusätzlich erschweren, sind also unbegründet. Als ganz besonders reizvoll empfinde ich den abwechslungsreichen Streckenverlauf, der die Weinorte mit den vielen Zuschauern mit einbezieht.

Eberhard Ostertag

5  
Jahre

**run & fun**  
in Tuttlingen

**14. bis 15. Juni**  
**2008**

AESFULAP-Donautal-Marathon

AESFULAP-Halbmarathon

CHIRON-Staffellauf für Business Teams

BADENOVA-Fun-Cup im Laufen

Internationales ENBW-Radkriterium

Hammerwerk Fridingen  
Walking Wettbewerb

ROTHAUS-10 km-Lauf

Staffel-Marathon



**www.runundfun.de**

19. Oktober 2008: Morgenpost Dresden Marathon

# Aber schön war es doch



Dresdner Elbufer

**Wer nach Dresden nur wegen des Marathons kommt, verpasst was. Wer ein paar Tage bleibt, sieht ein wenig und bekommt Appetit auf mehr. So geht es mir. Ich versuche erst gar nicht, die Sehenswürdigkeiten hier aufzuzählen, geschweige denn sie vorzustellen. Ich beschränke mich auf das, was an der Strecke liegt.**

Und auf das, was auf dem Teller liegt. Zum Frühstück genehmige ich mir ein Stückchen Dresdner Stollen, der zu meiner Lieblingsleckerei in der Adventszeit gehört und verantwortlich ist für so manches Kilo, das ich dann im Frühjahr zu viel mit mir rumschleppe. Dabei war der Stollen einmal als sehr mageres Fastengebäck konzipiert, Butter und Milch verboten. Die jetzige Form hatte der Stollen allerdings von jeher. Sie soll an das gewickelte Jesuskind erinnern.

Okay, irgendwann ging den Regierenden der fade Geschmack auf den Zeiger, und sie baten den Papst, für den Stollen das Butterverbot aufzuheben – vergeblich. Die Sachsen waren aber schon damals sehr hartnäckig und machten beim nächsten Papst Innozenz VIII. einen erneuten Vorstoß. Der hatte ein Einsehen und erlaubte 1491 in einem Brief die Verwendung von Butter. Dass er sich seinen „Butterbrief“ teuer bezahlen ließ, sei nur nebenbei erwähnt.

**Dresden im Regen**  
Am Sonntag dominiert die Farbe Gelb beim sonst bunten Läufervolk. In dieser Farbe sind die Folien, die der Veranstalter in weiser Voraussicht den Startunterlagen beigelegt hat. Trotz Regen und Kälte, die Stimmung ist gut – zumindest unter den

Breitensportlern und Hobbyläufern. Die eingeflogenen Kenianer frieren in ihren dünnen Hemdchen vor sich hin.

Gestartet wird in der Ostra-Allee, unweit des Congress-Centers, wo der Zieleinlauf ist. Dort in der Tiefgarage ist das Kleiderdepot. Pünktlich um 10.00 Uhr fällt der Startschuss. Die vielen Zuschauer und Trommler sorgen für eine prächtige Stimmung und lassen den Regen vergessen.

Sofort fällt ein Gebäude mit großer Kuppel und Minaretten auf. Was wie eine Moschee aussieht, ist die ehemalige Zigarettenfabrik Yenidze. Firmenchef Hugo Zietz importierte Tabak aus eben diesem Yenidze (heute Griechenland), das damals unter osmanisch-türkischer Verwaltung stand. Aus Werbegründen wurde 1908 das neue Fabrikgebäude im Stile einer Moschee errichtet, die Minarette dienten dabei als Schornsteine. Den Dresdnern



Gute Laune trotz Regen



Semperoper (rechts)

gefiel das zunächst überhaupt nicht. Der rührige Marketingmensch aber hatte ein Ziel schon erreicht: Seine Fabrik war in aller Munde. Heute dient sie verschiedenen Firmen als Bürogebäude.

Über die Marienbrücke kommen wir in die Neustadt zum Palaisplatz (km 2) und in die Große Meißner Straße. Die Trommler, die glücklicherweise einen überdachten Standort gefunden haben, ziehen die ganze Aufmerksamkeit auf sich, sodass der „Goldene Reiter“ links fast übersehen wird. Das überdimensionale Standbild zeigt August den Starken, sächsischer Kurfürst und polnischer König, wie er in Richtung Polen reitet.

### Sehenswürdigkeiten auf einen Blick

Vom Neustädter Markt laufen wir über die Augustusbrücke und werden mit einem unvergleichlichen Blick auf die gesammelten Dresdner Sehenswürdigkeiten am Schloss- und Theaterplatz überrascht. Wollte ich euch jetzt die Geschichte vom Schloss, Georgenbau, der Katholischen Hofkirche, dem Zwinger und der Semperoper erzählen, würde dieser Bericht niemals fertig.

Wir rennen auf dem nassen Pflaster über den Theaterplatz, sehr viele Zuschauer sind hier. Beim Italienischen Dörfchen machen wir einen Rechtsschwenk zum Terrassenufer. Für den Bau der katholischen Kirche hatte man Architekten aus Italien engagiert. Die wiederum brachten Künstler und Facharbeiter mit an die Elbe, für die in der Nähe der Baustelle kleine Häuschen errichtet wurden. Die Dresdner nannten diese Siedlung bald Italienisches Dörfchen.

Rechts sehen wir die Kathedrale, dann die Staatliche Kunsthochschule mit der

Fama-Figur auf der Kuppel. Die Fama, das muss ich erzählen, ist in der römischen Mythologie die Frau, die niemals schläft, immer die Augen offen hat und alles schnell hinausposaunt. Deshalb wird sie meist mit Flügeln und Trompete dargestellt. Sie ist die Personifizierung der Gerüchte und des Klatsches, Botin der nicht unterscheidbaren Wahrheit und Lüge – die Mutter aller Tratschweiber also.

Links auf der Elbe liegen Fahrgast- und Hotelschiffe, dahinter sieht man den Regierungssitz und das Finanzministerium. Wir kommen zum Käthe-Kollwitz-Ufer (km 5), wo man in den sanierten großen Wohnhäusern rechts der Elbwiesen sehr schön wohnt.

An der großen Verpflegungsstelle geht es rechts in die Fetscherstraße. Wenig später kommen mir beim Fetscherplatz (ca. km 8) die ersten Marathonläufer entgegen. Wir laufen links in die Stübelallee, die mit der Karcherallee, der Tiergarten- und der Lennéstraße den Großen Garten begrenzt. Seit 1813 ist der im 17. Jahrhundert als barocker Lustgarten nach französischem Vorbild errichtete, ca. 2 qkm große Park der Öffentlichkeit zugänglich. Mitten drin steht das Palais Prinz Georg, 1676 der erste barocke Bau in Dresden. Um die andauernde Restaurierung kümmert sich ein Förderverein.

### Die Gläserne Fabrik

Kaum sind wir von der Hauptallee in der Lennéstraße (links sehen wir die Masten des Rudolf-Harbig-Stadions), kommen wir zu einer Attraktion aus neuester Zeit, der „Gläsernen Manufaktur“ von VW. Hier wird Qualität groß geschrieben, 26 Meter genau. So groß ist das Q an der Außenfas-

sade. Genau wie damals die Zigarettenfabrik von Hugo Zietz stießen die Pläne von VW auf großen Widerstand in der Bevölkerung. Und genau wie damals sorgte das für eine Riesen-Publicity, diesmal für das ehrgeizige Vorhaben von Ferdinand Piech, endlich eine Nobelkarosse mit dem VW-Zeichen auf den Markt zu bringen. Genützt hat das dem Phaeton genannten Automobil allerdings wenig. Er floppt so vor sich hin und die Kapazitäten werden inzwischen auch für die Montage anderer Modelle genutzt. Ansehen sollte man sich die Manufaktur aber auf jeden Fall, man muss ja nichts kaufen.

Über die Stübelallee erreichen wir die Trommler am Comeniusplatz (km 14) jetzt von der anderen Seite und laufen links in die schon bekannte Fetscherstraße, wo auf der Gegenbahn schon wieder der führende Russe zu sehen ist. Aber wo sind die Kenianer?

Bei km 16 erreichen wir wieder eine der zahlreichen und gut sortierten Ver-

## Morgenpost Dresden Marathon

19. Oktober 2008



Kontakt  
creative sportmarketing  
Isfriedstr. 7  
01217 Dresden  
Tel: +49 351 4011222  
info@dresden-marathon.de  
www.dresden-marathon.de

# Break the Limits



## BOOSTER

**Der progressive  
Kompressions-  
Strumpf  
für Sportler**

**Erhöht die  
Leistung**

**Optimiert die  
Erholungsphase**

**Reduziert das  
Verletzungsrisiko**

## schneller Laufen – schneller Erholen

**BV Sport**  
**Lättichstrasse 6**  
**CH-6340 Baar**

**0041 / 4 17 66 48 25**  
**info@bvsport.ch**  
**www.bvsport.ch**

pflegungsstellen. Tee, Wasser, Iso, Cola, Bananen, Brot mit und ohne Rosinen, stehen zur Auswahl. Einen Kilometer weiter erwarten uns Trommler am Pirnaischen Platz (km 17) und weisen uns rechts über die Carolabrücke Richtung Staatskanzlei. Dreimal rechts und wir sind am Königsufer unterhalb des Regierungssitzes. Ich behaupte mal, einen schöneren Arbeitsplatz gibt es nicht. Von hier hat man nämlich den berühmten Blick auf die barocke Silhouette Dresdens, die seit 2005 mit der wieder aufgebauten Frauenkirche vervollständigt ist.

### Eine schöne Strecke läuft man gerne zweimal

Trommel- und Schalmeklänge begleiten uns. Vor der Semperoper wird dann die Spreu vom Weizen getrennt, die „Halben“ laufen nach ungefähr 500 Metern ins Ziel, die Marathonis gehen rechts zum Terrassenufer auf die zweite Runde. Trotz Regen und Kälte, ich habe keine Lust auf den „Halben“ umzusteigen. Auch dass es jetzt ruhiger wird auf der Strecke, kann mich nicht schrecken – getreu meinem Grundsatz: „Lieber zweimal eine schöne Strecke laufen, als einmal eine unattraktive“. Und die Dresdner Strecke ist schön, das Wetter halt nicht. Aber das hatten wir schon.

Ganz gleich ist die Strecke nicht. In der Käthe-Kollwitz-Straße, dort wo wir zuvor in die Fetscherstraße eingebogen sind, machen wir jetzt eine ungefähr 3,5 Kilometer lange Zusatzschleife entlang dem Elbufer, die sich wirklich lohnt. Wir schauen auf die bunt gefärbten Wald- und Rebhänge und entdecken bald die berühmten drei Elbschlösser am Loschwitzhang: Albrechtsberg, Lingner Schloss und Eckberg. „Mundgeruch macht einsam“ – stimmt doch heute noch, oder? August Lingner machte ein Geschäft daraus.

Er erfand die Marke Odol und konnte sich schon 1906 davon ein solches Schloss leisten. Heute steht es leer, die Marke ist an einen britischen Pharmakonzern (gsk) verkauft, aber immer noch erfolgreich. Sie hat einen Marktanteil von 70 %.

Wir wenden und kommen in die Goethestraße. Die Häuser hier sind noch größer und noch prachtvoller als zuvor in der Parallelstraße, die Gärten parkähnlich und der Baumbestand teilweise uralt. Rechtanwälfte, Ärzte und Institutionen haben hier ihr Domizil.

Knapp 16 Kilometer sind noch zu laufen, als wir wieder in die Fetscherstraße kommen. An der Verpflegungsstelle bietet die eine Hälfte der Helfer unermüdlich Getränke und Snacks an, die andere ist schon mit Aufräumarbeiten beschäftigt. Ausdauer beweisen die Trommler, die unentwegt ihre Keulen schwingen und dabei gute Miene zum lauten Spiel machen. Nur die Liveband am Eingang zum „Großen Garten“ hat gerade Pause, überbrückt die aber mit Musik aus der Konserve. Super drauf sind die Trommler an der „Gläsernen Manufaktur“, sie haben für jeden Läufer einen Tusch.

Wir erreichen erneut den Theaterplatz, werden diesmal geradeaus geleitet und wenig später vor dem Congress Center von erstaunlich vielen Zuschauern empfangen. Die Medaillen und Wärmefolien werden traditionell von einer vietnamesischen Familie überreicht. Die Zielverpflegung ist üppig und zum Kleiderdepot in der Tiefgarage ist es ein Katzensprung.

Auf dem Weg zum Hotel erlebe ich, wie die Letzten ins Ziel geleitet werden. Ein Fahrzeug fährt hinter ihnen her, über Lautsprecher wird ihre Leistung gewürdigt und über die Historie des Rennens berichtet. Dann erklingt „We are the champions“, sie sind im Ziel. ◀

26. Oktober 2008: Dresdner Kleinwort Marathon

# 42 Kilometer, aber sonst kurze Wege



Frankfurter Skyline

Weil in Frankfurt die Messe, die Startnummernausgabe, das Kleiderdepot und die Duschen komplett auf drei Etagen der Messehalle 1 gegenüber dem Startplatz konzentriert ist, spricht man zu Recht vom Marathon der kurzen Wege. In der berühmten Festhalle spielt sich mit der Nudel-Party fast eine Art Parallel-Veranstaltung ab. Wo sonst Weltstars ihren Auftritt haben, gibt es ohne Pause Informationen und Filmeinspielungen rund um den Frankfurt Marathon, Interviews mit Promis, Musik und Tanz. Wer geht, muss befürchten, etwas zu verpassen. Schade, um 18.00 Uhr ist Feierabend. Die Halle muss umgebaut werden, denn am Sonntag ist hier der Zieleinlauf, eine weitere Frankfurter Spezialität.

**P**arkplätze gibt es auf dem Rebstockgelände. Per Shuttle kommt man zur Messe. Mit den Parkplätzen um das Messegelände herum ist das wegen der Straßensperrungen so eine Sache..

11.483 Marathonis (9.156 Finisher) haben sich angemeldet, mit Staffeln, Mini-Marathon und Handbikern kommt die

stolze Zahl von 18.245 Teilnehmern zusammen – neuer Rekord. Die Stimmung unter dem Messeturm beim „Hammering Man“ ist super. Aus einer Kanone wird um 10.00 Uhr der Startschuss abgefeuert, dann geht's los.

Rechts und links der Friedrich-Ebert-Anlage stehen dicht gedrängt die Fans

und machen einen Heidenspektakel, Hubschrauber kreisen, zig Fotografen

## Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon

26. Oktober 2008



Kontakt

Dresdner Kleinwort Marathon

motion events GmbH

Sonnemannstr. 5

60314 Frankfurt am Main

Tel: +49 69 37004680

Fax: +49 69 370046811

mail@frankfurt-marathon.com

www.frankfurt-marathon.com



Der Hammering Man

liegen buchstäblich auf der Lauer und die Kameras des Hessischen Rundfunks sind allgegenwärtig, denn der Lauf wird live im TV übertragen. Am Platz der Republik, wo es links in die Mainzer Landstraße geht, hat man Tribünen aufgebaut, gegenüber auf der Showbühne spielt eine Band heißen Rock, während sich viele der Läuferinnen und Läufer noch im gelben Plastik-sack gegen Auskühlung schützen.

### Hammering Man, Symbol und Warnung

Wir tauchen in die Häuser-schluchten ein. Ein blöderer Satz fällt mir nicht ein, aber auch keiner, der besser passt angesichts der riesigen Glas- und Betontürme rechts und links. Typisch Frankfurt eben, typisch City-Marathon – deshalb sind wir hier. Marathon laufen tut man anderswo, hier wird Marathon gefeiert. Die Rhythmen der in kurzen Abständen postierten Trommlergruppen machen schnelle Beine, die Zurufe und Anfeuerungen der vielen Zuschauer zeigen Wirkung. Warum wollen alle so schnell raus aus diesem Hexenkessel?

Nach dem Opernplatz in der Bockenheimer Anlage ist es ruhiger, auf der Eschers-

heimer Landstraße Richtung Nordend noch mehr. Dann kommt die Wende in die Bremer Straße und bei km 5 sind wir wieder an der Alten Oper und mittendrin im Trubel.

Am Platz der Republik laufen wir zurück Richtung Startbogen, umrunden die Ludwig-Erhard-Anlage (km 7) und bestaunen den 257 Meter hohen Messturm, Arbeitsplatz für 4.000 Menschen. Unermüdlich schwingt der „Hammering Man“ sein Werkzeug. Nirgendwo sonst wird den Marathonis eindringlicher demonstriert, was kommt, wenn sie nicht mit den Kräften haushalten. Niemand macht dem „Hammering Man“ seinen Status als DAS Symbol des Frankfurt Marathons streitig.

Die Zuschauer treiben die Läufer an, wollen Schweiß und Aktion sehen. Wir „fliegen“ an der Festhalle vorbei und steuern erneut den Hexenkessel am Platz der Republik an. Die Trommler rechts sind weder zu überhören noch zu übersehen. Sie stehen auf Stelzen und haben den totalen Überblick. Noch einmal pure Frankfurter Marathonatmosphäre. Erst „Summer of 69“, dann wieder Trommelwirbel, Jubel und laute Anfeuerungen sowieso.



Alte Oper

Rechts geht's in die Taunusanlage, dann kommen ein paar Kurven, hinter denen nacheinander fünf Live-Bands mit gekonnt vorgetragenen Oldies um die Wette, oder besser gesagt, um eine von h1 ausgelobte Plattenaufnahme spielen. Tolle Stimmung bis zum Rossmarkt (km 10) ist da garantiert. Zeit zum Durchatmen bleibt kaum, auch vis-à-vis der Europäischen Zentralbank wird getrommelt und erst nach dem Eschenheimer Tor auf der Bleichstraße wird es ruhiger. Das heißt aber nicht, dass es keine Zuschauer gibt. Es ist halt nicht mehr sooo laut.

### Alte Brücke, Kaiserdom und Paulskirche

Nicht stimmungsmäßig, wohl aber optisch einer der Höhepunkte des Frankfurt Marathons ist die Alte Brücke (km 12,5) über den Main. Von hier hat man einen sagenhaften Blick auf die Skyline mit dem alles überragenden 259 Meter hohen Commerzbank-Tower. Rechts davon sieht man den Kaiserdom St. Bartholomäus, der Wahl- und Krönungskirche der römisch-deutschen Kaiser war. Auch die grüne Kuppel der Paulskirche ist zu erkennen. 1848 bis 1849 tagten dort die Delegierten

der Frankfurter Nationalversammlung, der ersten frei gewählten Volksvertretung Deutschlands. Die Alte Brücke selbst gibt es seit mindestens 1222. Achtzehn Mal wurde sie im Laufe der Jahrhunderte zerstört, aber immer wieder aufgebaut.

Zehn Kilometer geht es jetzt auf langen geraden Straßen durch die südlichen Stadtteile Niederrad mit der Siedlung Goldstein und Schwanheim. Was den inzwischen von den vielen Straßenfesten Verwöhnten vielleicht nicht so gut gefällt, kommt den Tempobolzern zugute. Obwohl, so ganz vereinsamt ist auch die Kennedy-Allee nicht und in den fast dörflich anmutenden Niederräder Sträßchen geht sogar ganz ordentlich die Post ab.

### „Bier oder Äppelwoi?“

Bei Kilometer 18 sind wir an der Bürostadt, die jeder kennt, der auf der A 5 Frankfurt passiert. Hinter beschaulichen Schrebergärten ragen die imposanten Verwaltungstürme empor. Es ist schon Tradition, dass einige Seniorengruppen am Marathontag hier ihr Frühstück machen. „Wenn schon nicht mitlaufen, dann wenigstens zugucken“, ist ihr Motto. „Wie bei der Eintracht“,

fügt einer hinzu. „Bier oder Äpfelwoi?“, fragt mich ein anderer. Herrlich, von wegen Langeweile.

Vor Schwanheim klatschen die Marathonis dem Ian-Anderson-Verschnitt Beifall, der in typischer Pose nicht schlechter als das Original „Locomotive Breath“ zum Besten gibt. Im Ort selbst werden die Läuferinnen und Läufer von den Bewohnern und etlichen Musikgruppen stürmisch begrüßt. Gegenüber liegt der Industriepark Griesheim, wo 22.000 Menschen arbeiten. Nur der Frankfurter Flughafen hat mehr Beschäftigte.

Was, die 10 Kilometer sind schon rum? Alles nicht schlimm, auch die lange Auffahrt zur Schwanheimer Brücke (km 23) nicht, über die wir wieder auf die andere Mainseite nach Höchst gelangen. Kaum sind wir auf Kurs in Richtung der Geburtsstätte des Frankfurt Marathons, gibt's wieder heiße Rhythmen auf die Ohren. Wie immer ist in Höchst ganz gute Stimmung, vor allem das Musikcorps der Höchster Schlossgarde bindet viele Zuschauer.

### Mainzer Landstraße „vorverlegt“

Die wegen der Winde und Einsamkeit gefürchtete Mainzer Landstraße erreichen wir diesmal schon bei km 29. Die gegenüber den Vorjahren „fehlenden“ drei Kilometer holen wir später in der Innenstadt nach. Kein schlechter Tausch, obwohl ich auch diesen Streckenabschnitt (ca. 4 km) nicht für sooo schlimm halte. An den Hängen der Auffahrt zeigt sich der Herbst in seinen schönsten Farben. Dann wird der Blick frei auf Bau- und Supermärkte und andere Gewerbebetriebe, wie man sie an der Peripherie einer jeden Stadt findet. Man spürt das Bemühen der Veranstalter, die Gegend etwas aufzupeppen,

eine große Verpflegungsstelle und Musikkapellen sorgen für Abwechslung.

Am Ende der Frankenallee (km 34,5), durch die uns wieder viele Zuschauer begleiten, genießen wir einen herrlichen Blick auf den Messeturm und die Festhalle. Dann gibt's wieder Highlife, denn über den Platz der Republik gelangen wir erneut ins Bankenviertel. Die Zuschauer müssen wir uns teilen mit den Läufern auf der Gegenbahn, die gut 6 Kilometer vor uns liegen. So lange ist die teilweise schon bekannte Schleife zum Rossmarkt, wo der hr1-Band-Contest noch lange nicht zu Ende ist. Den Eschenheimer Turm (km 39), der mit der Stadtmauer so um 1330 herum errichtet wurde, begucken wir uns diesmal von zwei Seiten.

Kurzes Durchatmen, dann die Alte Oper, diesmal frontal und einmal hin und einmal zurück, klasse. Tolle Stimmung, angeheizt von Moderator Artur Schmidt und der sensationellen Riesen-Samba-Gruppe Bloco-X.

### Auf rotem Teppich in die Festhalle

Alles geht einmal zu Ende, auch ein langsamer Marathon. Ich stecke den Fotoapparat weg und will die letzten Kilometer nur noch laufen und genießen. Ich freue mich über die Anfeuerungen und die Zuschauer freuen sich über jedes Feedback. Es ist fantastisch. Vor mir der Messeturm, der „Hammering Man“, der heute null Chancen bei mir hat, und viele Zuschauer.

Links geht es ab zur Festhalle, ich lasse mich bejubeln, hole tief Luft und laufe auf dem roten Teppich in die Festhalle ein. Es ist dunkel, bunte Scheinwerfer werfen ihr Licht auf die Läuferinnen und Läufer. Ich kann keine Zuschauer sehen, aber ich kann sie hören, es müssen tausende sein. Ich



21. September 2008  
26. FIDUCIA Baden-Marathon  
Karlsruhe

**FIDUCIA** Marathon **BusinessTeamMarathon**  
**LBS** Halbmarathon **ACK** Walking (21,1 km)

Information: Marathon Karlsruhe e.V., Hermann-Veit-Str. 7,  
76135 Karlsruhe, Telefon: 0721/133-5255, Fax: 0721/133-5249  
www.BadenMarathon.de

breite meine Arme aus und schwebte ins Ziel. Hab ich gewonnen?

Nach dem Zieleinlauf zeigt sich, dass es die Frankfurter Organisatoren mit ihrem Konzept „Spitzen- und Breitensport unter einem Dach“ ernst meinen. Auch nach fünf Stunden sind die Wärmefolien noch nicht ausgegangen, jeder bekommt eine Medaille. Der Versorgungsbereich ist vom Allerfeinsten. Das Getränkeangebot ist fast wie im Supermarkt, es fehlt auch nicht an liebevollen Extras wie warmer Suppe und gesalzenen Nüssen. Nichts ist abgezählt, im Gegenteil. „Wie viel?“ fragt die Helferin beim Weizenbier und rückt gleich 3 Dosen raus.

Schnell ist man im Kleiderdepot und bei den Duschen. Eine Etage höher klingeln auf der Marathon-Mall noch immer die Kassen, Marathon der kurzen Wege. ◀

### Impressum

**Verlag** Marathon4you  
Klaus Duwe, Postfach 2043  
76490 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

**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.

## VERANSTALTUNGSHINWEISE BEI MARATHON4YOU.DE

Die komplette Terminliste mit allen Marathonveranstaltungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz findet ihr auf der Website [marathon4you.de](http://marathon4you.de). Dazu aktuelle Meldungen, Laufberichte und viele Bilder.

### APRIL 2008

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  
[kyffhaeuser-berglauf@t-online.de](mailto:kyffhaeuser-berglauf@t-online.de)  
[www.kyffhaeuser-berglauf.de](http://www.kyffhaeuser-berglauf.de)

13. April 2008

#### Globus St. Wendel Marathon



Kreisstadt St. Wendel  
66606 St. Wendel  
[www.sankt-wendel.de](http://www.sankt-wendel.de)

13. April 2008

#### OMV Linz Marathon



Marathon-Serviceestelle der LIVA  
Roseggerstr. 41, A-4020 Linz  
Tel: +43 732 603412  
Fax: +43 732 606212  
[www.linz-marathon.at](http://www.linz-marathon.at)

20. April 2008

#### Zürich-Marathon



Verein Zürich Marathon  
Postfach 8036, CH-8036 Zürich  
Fax: +41 44 4802556  
[www.zurichmarathon.ch](http://www.zurichmarathon.ch)

20. April 2008

#### Spreewald Marathon Burg



Spreewald-Marathon e.V.  
Schmogrower Str. 22  
03096 Schmogrow-Fehrow  
Tel: +49 5606 42736  
[www.spreewaldmarathon.de](http://www.spreewaldmarathon.de)

20. April 2008

#### RheinEnergie Marathon Bonn



RheinEnergie Marathon  
c/o Sportamt Bonn  
Kurfürstenallee 2-3, 53142 Bonn  
Tel: +49 2204 919460  
[www.rheinenergie-marathon-bonn.de](http://www.rheinenergie-marathon-bonn.de)

20. April 2008

#### Leipzig Marathon



Stadtsportbund 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)

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 Dresden



Xperience sport & events  
Marktweg 2, 01157 Dresden  
Fon: +49 351 4271352  
Fax: +49 3221 2367388  
[www.oberelbe-marathon.de](http://www.oberelbe-marathon.de)

27. April 2008

#### iWelt Marathon Würzburg



Stadtmarathon Würzburg e.V.  
Heike Braun  
An der Stadtmarter 38  
97228 Rottendorf  
Tel: +49 9302 990417  
[www.wuerzburg-marathon.de](http://www.wuerzburg-marathon.de)

### MAI 2008

3. Mai 2008

#### ING europe-marathon Luxembourg



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

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

4. Mai 2008

#### Regensburg Marathon Regensburg



Regensburg Marathon  
Donaustauer Straße 120  
93001 Regensburg  
Tel: +49 941 5862801  
Fax: +49 941 5862802  
[www.regensburg-marathon.de](http://www.regensburg-marathon.de)

4. Mai 2008

#### Salzburg AMREF Marathon



ARGE Salzburg AMREFI Marathon  
Johannes Langer  
Staufenweg 57 4, A-5400 Hallein-Rif  
Tel: +43 699 17042195, Fax: 47042195  
[www.salzburgmarathon.at](http://www.salzburgmarathon.at)

17. Mai 2008

#### GutsMuths-Rennsteiglauf



Rennsteiglauf Sportmanagement & Touristik GmbH  
Schmückestraße 74  
98711 Schmiedefeld am Rennsteig  
Tel: +49 36842 529820  
[www.rennsteiglauf.de](http://www.rennsteiglauf.de)

18. Mai 2008

#### Karstadt Marathon Essen



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

25. Mai 2008

#### Heilbronner Trollinger Marathon



Heilbronn Marketing GmbH  
Marktplatz 1, 74072 Heilbronn  
Tel: +49 7131 563741, Fax: 563140  
[www.trollinger-marathon.de](http://www.trollinger-marathon.de)

25. Mai 2008

#### Europa-Marathon Görlitz



Europamarathon Geschäftsstelle  
Jakobstraße 23, 02826 Görlitz  
Tel: +49 3581 667800, Fax: 764588  
[www.europamarathon.de](http://www.europamarathon.de)

### JUNI 2008

1. Juni 2008

#### Potsdamer Schlösser-Marathon



Stadtsportbund Potsdam e.V.  
Am Luftschiffhafen 2 (Haus 33)  
14471 Potsdam  
Tel: +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)

7. Juni 2008

#### NightMarathon Jesolo Italien



ATLETICA AGORÀ A.S.D.  
Via Dello Squero n° 50  
I-30172 Venezia Mestre (VE)  
Tel: +39 041 2685006  
Fax: +39 041 961951  
[www.nightmarathon.it](http://www.nightmarathon.it)

8. Juni 2008

#### Kreis Marathon Schwarzenbek



Geschäftsstelle des TSV Schwarzenbek  
Buschkoppel 5, 21493 Schwarzenbek  
Tel: +49 4151 7932. Fax: 98977

8. Juni 2008

#### Eifelmarathon Waxweiler



Rita Brandenburg  
Auf Staudigt 25, 54649 Waxweiler  
[www.eifelmarathon.de](http://www.eifelmarathon.de)

8. Juni 2008

#### Illermarathon Immenstadt



LG Immenstadt 93 e.V.  
Hans Peter Reffle  
Sonthofener Straße 72 b  
87509 Immenstadt i. Allgäu  
Tel: +49 8323 6882, Fax: 800274  
[www.iller-marathon.de](http://www.iller-marathon.de)

13. Juni 2008

#### Bielertauflage



Bielertauflage  
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

##### Tuttlingen



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 Chur**



Tourismusverein Lenzerheide-Valbella  
vua principala 68, CH-7078 Lenzerheide  
Tel: +41 81 3851122  
www.graubuenden-marathon.ch

**JULI 2008**

**5. Juli 2008**  
**Zermatt-Marathon St. Niklaus**



Zermatt-Marathon  
Andrea Schneider  
Postfach 52, 3924 St. Niklaus  
Tel: +41 27 9562760  
www.zermattmarathon.ch

**5. Juli 2008**  
**Alpin Marathon Oberstaufen**



Friedhelm Donde  
Hammerschmiede 3, 87534 Oberstaufen  
Tel: +49 8386 962909  
www.alpin-marathon.de

**20. Juli 2008**  
**Hornisgrinde Marathon**



TV Bühlertal e.V.  
Karl Preis  
Hauptstraße 4, 77830 Bühlertal  
Tel: +49 7223 72610  
www.tv-buehlertal.de

**26. Juli 2008**  
**Swiss Alpine Marathon Davos**



Alpine Davos  
Postfach 536, CH-7270 Davos  
Tel: +41 81 4011490  
www.alpine-davos.ch

**27. Juli 2008**  
**Königsschlösser-Romantikmarathon**



Königsschlösser-Romantikmarathon  
Herbert Hiemer  
Abt-Hafner-Str. 2  
87629 Füssen-Weissensee  
Tel: +49 8362 921290  
www.koenigsschloesser-romantikmarathon.de

**AUGUST 2008**

**02. August 2008**  
**Rostocker Marathon Nacht**



Baltic Night Fever Marathon e.V. Rostock  
Klosterhof 2, 18055 Rostock  
www.rostock-marathon.de

**2. August 2008**  
**Gondo Event**



Gondo Event  
Brigitte Wolf  
Ebnetstraße 21, CH-3982 Bitsch  
Tel: +41 27 9271433  
www.gondoevent.ch

**24. August 2008**  
**Allgäu Panorama Marathon**



DER LAUFLADEN  
Axel Reusch  
Hirnbeinstr. 4, 87527 Sonthofen  
Tel: +49 8321 788166  
Fax: +49 8321 788048  
www.allgaeu-panorama-marathon.de

**31. August 2008**  
**RWE Hunsrück Marathon**



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

**SEPTEMBER 2008**

**6. September 2008**  
**Jungfrau-Marathon**



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

**7. September 2008**  
**Ebm-Papst Marathon**



PSV Hohenlohekreis  
Schillerstr. 11, 74653 Künzelsau  
Tel: +49 7940 8294  
www.ebmpapst-marathon.de

**7. September 2008**  
**Mitteldeutscher Marathon**



Mitteldeutscher Marathon GmbH  
Talamtstraße 7, 06108 Halle/Saale  
Tel: +49 345 29989922  
www.mitteldeutscher-marathon.de

**7. September 2008**  
**European Minority Marathon**



European Minority Marathon  
YOU!MMProjekt Gesellschaft mbH  
Rathausplatz 15, 24937 Flensburg  
Tel: +49 461 1829523  
www.you-mm.de

**7. September 2008**  
**Stadtbiläumsmarathon Oldenburg**



Oldenburger Ruderverein e.V. (O.R.V.O.)  
Achterdiek 3  
26131 Oldenburg  
Tel: +49 441 7703371  
Fax: +49 441 2198465  
www.oldenburg-marathon.de

**14. September 2008**  
**Münster-Marathon**



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

**DRESDNER  
MOR  
GEN  
POST**

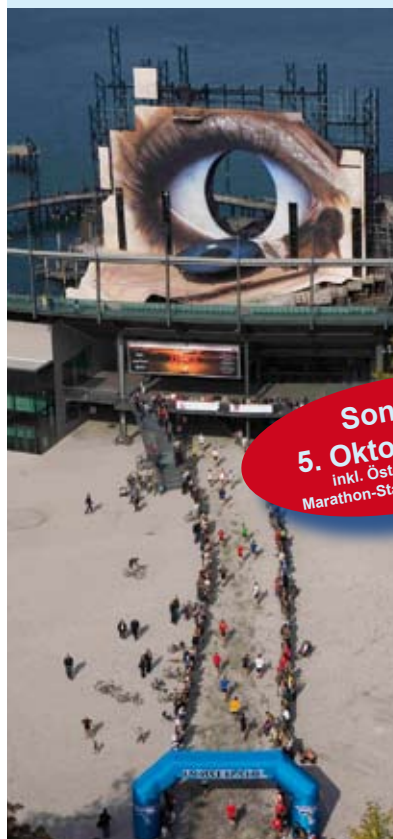
# 10. Morgenpost Dresden-Marathon

**19.10.2008**

Marathon  
KBA-Halbmarathon  
AOK-10 km-Lauf

**Ein Marathon  
Drei Länder**

**SPARKASSE MARATHON**  
running im dreiländereck am bodensee



**Sonntag  
5. Oktober 2008**  
inkl. Österreichische  
Marathon-Staatsmeisterschaft



Lindau - St. Margrethen - Bregenz

14. September 2008

## Weidatal Marathon



TV Weißendorf e.V.  
Danny Winkelmann  
Ortsstraße 61, 07950 Weißendorf  
Tel: +49 160 3539537  
www.weidatalmarathon.de

14. September 2008

## WACHAUmarathon



WACHAUmarathon Club  
Postfach 15, A-3500 Krems  
Tel: +43 2732 82853  
Fax: +43 2732 8461822  
www.wachau-marathon.at

14. September 2008

## Pfälzerwald-Marathon



Hartmut Kling  
(Polizeisportverein Pirmasens e.V.)  
Tel: +49 176 24288211  
www.pfaelzerwald-marathon.de

20. September 2008

## Drei-Talsperren-Marathon



Marathonverein Eibenstock e.V.  
Rico Anger  
Rathausplatz 1, 08309 Eibenstock  
Tel: +49 37752 57123  
www.drei-talsperren-marathon.de

21. September 2008

## Einstein-Marathon Ulm



SUN - Sportmarketing  
in Ulm u. Neu-Ulm GdR  
Küfergasse 11, 89075 Ulm  
Tel: +49 731 14064723  
Fax: +49 731 14064725  
www.einstein-marathon.de

21. September 2008

## FIDUCIA Baden-Marathon



Marathon Karlsruhe e.V.  
Hermann-Veit-Str. 7, 76135 Karlsruhe  
Tel: +49 721 1335255  
Fax: +49 721 1335249  
www.baden-marathon.de

28. September 2008

## Gardasee Marathon



Lake Garda Marathon  
Via Comboni n. 42  
I-25010 Limone sul Garda (Bs)  
Tel: +39 365 954781  
Fax: +39 365 954355  
www.lakegardamarathon.com

## OKTOBER 2008

3. Oktober 2008

## Lauf der Deutschen Einheit



Guido Kunze  
Thüringer Str. 71  
99974 Mühlhausen/Thüringen  
www.einheitslauf.de

5. Oktober 2008

## Marathon im Dreiländereck Bodensee



MSHh-Marketing Support  
Dieter Heidegger  
Kaiser-Franz-Josef-Strasse 61  
A-6845 Hohenems  
Tel: +43 650 8620586  
www.sparkasse-marathon.at

11. Oktober 2008

## Tour de Tirol



Jol Sport GmbH  
Dorf 88, A-6323 Bad Häring  
Tel: +43 676 841640881  
www.jol.at

11. Oktober 2008

## Brocken-Marathon



Harz-Gebirgslauf 1978 e.V. Wernigerode  
Postagentur Friedrichstraße 118 b  
38855 Wernigerode  
Tel: +49 3943 639037  
Fax: +49 3943 639039  
www.harz-gebirgslauf.de

12. Oktober 2008

## Schwarzwald-Marathon



Int. Schwarzwald Marathon  
Balzerstraße 3, 78199 Bräunlingen  
Tel: +49 771 8976345  
Fax: +49 771 8976735  
www.schwarzwald-marathon.de

12. Oktober 2008

## 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

19. Oktober 2008

## TUI 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.tui-marathon.com

19. Oktober 2008

## Magdeburg-Marathon



VLG 1991 Magdeburg e.V.  
Seilerweg 1, 39114 Magdeburg  
Tel: +49 39201 21980  
www.magdeburg-marathon.eu

19. Oktober 2008

## Morgenpost Dresden Marathon



creative sportmarketing  
Isfriedstr. 7, 01217 Dresden  
Tel: +49 351 4011222  
www.dresden-marathon.de

# Stadtjubiläumsmarathon

Lauf- und Turnwochenende

**Oldenburg**



06.09.2008

Spardalauf  
10 km/5 km  
Kinderläufe



07.09.2008

Marathon und  
Halbmarathon

06.09.2008

Oldenburger Turn-  
und Sportshow  
EWE-Arena

900 Jahre Oldenburg  
Jubiläumsprogramm OTM



**BARMER**  
Deutschlands größte Krankenkasse



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

19. Oktober 2008

## Bottwartal-Marathon



Bottwartal-Marathon GbR  
Burgstraße 64, 71720 Oberstenfeld  
Tel: +49 700 66114499  
www.bottwartal-marathon.de

25. Oktober 2008

## Sparkassen Alb Marathon



Organisationsteam Albmarathon  
Erich Wenzel  
Postfach 1169  
73501 Schwäbisch Gmünd  
www.albmarathon.de

26. Oktober 2008

## Dresdner Kleinwort 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

26. Oktober 2008

## Röntgenlauf



Röntgenlaufbüro  
Rathaus Lüttringhausen  
Kreuzbergstraße 15, 42899 Remscheid  
Fax: +49 2191 1612217  
www.roentgenlauf.de

26. Oktober 2008

## Lucerne Marathon



Verein Lucerne Marathon  
Reto Schorno  
Maihofstraße 76  
CH-6002 Luzern  
www.lucernemarathon.ch

26. Oktober 2008

## Saarbrücken-Marathon



Saarbrücken Marathon  
Denis Ivanov  
Peter-Michely-Str. 38  
66117 Saarbrücken  
Tel: +49 681 954176005  
Fax: +49 681 95417604  
www.saarbruecken-marathon.com

Alle Termine immer top-aktuell auf:

**marathon4you.de**

Samstag, 7. Juni 20.30 Uhr



**NIGHT**  
**MARATHON®.it**  
**2008**



**Marathon - Halbmarathon - Happy Marathon - Konzert - Animation**

**JESOLO & CAVALLINO TREPORTI**  
**VENEDIG - ITALIEN**

[www.nightmarathon.it/deu](http://www.nightmarathon.it/deu)



Du kannst dich nur mit Kreditkarte über den Aktiv-Europa Service anmelden  
Aktiv-Europa ist ein von der Organisation ausgewähltes unabhängiges Service-  
Unternehmen mit "128bit Secure Server" technology.

XT WINGS



"AS I RAN THROUGH THE FINISH OF THE TAHOE RIM FIFTY-MILE ENDURANCE RUN, IT WAS TOUGH WATCHING THE PEOPLE WHOSE RACE WAS OVER AS COLD BEER WAS BEING PASSED OUT AND VICTORIES WERE BEING CELEBRATED. BUT I WAS RUNNING THE ONE-HUNDRED MILER AND MINE WAS TO BE TWICE THE FUN."

- PREFERS TO REMAIN ANONYMOUS ULTRA-RACE AFICIONADO.

FRESH. COPYRIGHT © SALOMON SA. ALL RIGHTS RESERVED. PHOTOGRAPHER: SCOTT MARKEWITZ. LOCATION: TAHOE RIM TRAIL, NEAR INCLINE VILLAGE, NEVADA.

**SALOMON** 