

# marathon 4you.de

Ausgabe 2/2008 • Jahrgang 2



Marathon des Jahres 2008: Abstimmen und  
Reise gewinnen zum New York Marathon!

# Start your dreams.



**MARATONA  
di ROMA® 15**  
AceaElectrabel



[www.maratonadiroma.it](http://www.maratonadiroma.it)

Official Tour Operator

Organizzazione | Management



## ANMELDEKOSTEN

€ 32,00	20. November	2008
€ 40,00	18. Dezember	2008
€ 50,00	28. Januar	2009
€ 60,00	5. März	2009

### Behinderte

Kostenlose Anmeldung letzter Anmeldetag  
28. Februar 2009

# Inhalt

## „Klaus, schreib ein Buch!“

### Lauftraining

#### Marathontraining

Herzfrequenzorientiert, mit Tempo-angaben oder nach Körpergefühl? 4

### Marathon des Jahres

#### Marathon des Jahres 2008

Mitmachen und eine Reise gewinnen zum Marathon in New York 5

### Dezember 2008

#### Siebengebirgsmarathon

Handmade heißt nicht hinterm Mond 6

### Januar 2009

#### LLG-Kevelaer-Marathon

Endlich wieder Marathon 8

#### Ultramarathon Rodgau

Von wegen „Rodgau monoton“ 10

### Februar 2009

#### Midwinter Marathon

Im Wald und auf der Heide 12

### März 2009

#### Land Rover Malta Marathon

Well done 16

#### Oeger Antalya Marathon

Lebensfreude pur 20

#### Bienwald-Marathon

Man sieht sich mindestens zweimal 22

#### Maratona della Città di Roma

Rom ist stolz auf euch 24

### Mai 2009

#### GutsMuths-Rennsteiglauf

Läufer-Woodstock in Schmiedefeld 30

#### OMV Linz Donau Marathon

„Linz ist mir der Liaberdst“ 34

#### Heilbronner Trollinger-Marathon

Bleibt der Trolli, was er ist? 37

#### iWelt Marathon Würzburg

Alles drin: Stadt, Land, Fluss 41

### marathon4you

Terminplanung mit marathon4you.de 44

Wer bietet mehr? 46

### Veranstaltungshinweise

**Titelbild:** Der Japanische Marathon-Weltenbummler Hajime Nishi beim Luxemburg-Marathon.



Klaus Duwe

Auf einer kleinen Trainingsrunde sagt mir das ein Lauf-freund. Nicht irgendwer, ein Profischreiber, ein Journalist.

„Kann ich nicht, will ich nicht, keine Zeit“, wiegele ich ab, und die Sache ist erledigt.

Scheinbar nur. Ich bin am Überlegen. Eigentlich hat mein Kumpel recht. Ich bin zwar keine Rekorde gelaufen und habe auch sonst keine extremen Leistungen erbracht, wie man sie in unzähligen Büchern nachlesen kann. Ich habe auch keine neue Trainingsmethode oder Ernährungsphilosophie entwickelt, mit der ich nun als der Tausendsoundsovielste die Menschheit glücklicher und erfolgreicher machen will. Ich bin nur fast jedes Wochenende einen Marathon gelaufen, von Januar bis Dezember, im Kreis und hin und zurück, auf Asphalt, Wald- und Wiesenwegen, durch Täler und über steile Berge. Immer mit offenen Augen und Ohren, immer mit Diktiergerät und Fotoapparat. Jeder Lauf ist dokumentiert, in Text und Bild. Das Buch ist also schon geschrieben.

Ihr kennt die Looser-Storys von den verpassten Gelegenheiten und die Erfolgsgeschichten von den genutzten Chancen. Also bin ich mit meinem Buchkonzept zu einem Verleger, hab ihm einen Laufbericht gezeigt und gesagt: „Davon hab ich 42 Stück.“ Ehrlich, er ist mir nicht um den Hals gefallen. Aber er hat gesagt: „Gefällt mir, wir machen das.“ Ich habe ihn die Worte wiederholen lassen. Dann glaubte ich immer noch zu träumen. Ich wollte doch nur eine Chance nicht ungenutzt lassen.

Jetzt kommt das Buch heraus. „42 mal 42“, Marathon-Erlebnisse von Antalya bis Zermatt, von Januar bis Dezember.



Ein bisschen stolz bin ich schon. Auf das Buch, auf das Printmagazin und auf die Website marathon4you.de, mit der alles angefangen hat.

Und dankbar bin ich allen Läuferinnen und Läufern, die mich unterstützen, allen Freunden und Bekannten und natürlich allen Leserinnen und Lesern. Ohne sie, ohne euch, geht gar nichts.

Danke.

Keep on running!

  
Klaus Duwe

### 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, Gaby Travers.

#### Anzeigen

Margot Duwe  
Tel.: 07221.801620 · Fax: 07221.801621  
Email: office@marthon4you.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.

## Marathontraining

# Herzfrequenzorientiert, mit Tempoangaben oder nach Körpergefühl?

**Eines schon mal vorweg: Das Training nach Körpergefühl ist die große Kunst des Laufens. Der Körper signalisiert dem Verstand, welcher Trainingsreiz am jeweiligen Tag angesagt ist. Mal spritzig und schnell, mal ruhig und ausdauernd. Anderentags will der Körper einfach nur pausieren. Kein Trainingsplan ist so schlau wie der eigene Körper... wenn man gelernt hat, seine Signale richtig zu verstehen.**

Training nach Gefühl klingt einfacher als es ist. Die meisten Marathonläufer finden zu ihrem Hobby nach jahrelanger, manchmal Jahrzehntelanger Sportabstinentz. Das richtige Gefühl für die beste Trainingsintensität ist für Sportnovizen zunächst schwer zu finden. Viele Hobbyläufer trainieren zu schnell, fordern sich, weil sie glauben, dass hartes Training stark macht. Mit der Zeit gewöhnen sie sich an das zügige Training und empfinden die hohe Geschwindigkeit allmählich als Wohlfühltempo. Auch langsame Läufer und Läuferinnen erleben das lockere Vor-sich-hin-Traben als Wohlfühltempo. In Gedanken versunken allein, oder in Gespräche vertieft beim Lauftreff, joggen sie langsam und erreichen entspannt das Ziel.

Welche Fraktion trainiert nun richtig? Die zügigen oder die langsam Dauerläufer? Die Zügigen leben mit der Gefahr des Übertrainings. Nach anfänglichen Fortschritten stagniert die Form recht bald. Die über 10 Kilometer erzielten Zeiten können auf der Halb- oder Marathonstrecke nicht bestätigt werden. Dies wird oft falsch interpretiert und mit einer Verschärfung des Trainings oder Erhöhung der Umfänge beantwortet. Den Langsam hingegen fehlt oft der Antrieb zu längeren Läufen. Immer langsam zu laufen kann ganz schön langweilig werden. Die im Marathontraining notwendigen langen Läufe fallen daher schwerer und werden zu selten ins Training integriert. Weder die „hart“ noch die „lasch“ trainierenden Läufer werden jemals erfahren, welches Potenzial in ihnen steckt. Sie müssen ihr Körpergefühl neu erlernen und Abwechslung ins Training bringen.

Um die Leistungsfähigkeit zu mobilisieren, braucht der Körper unter-

schiedliche Reize. Langsames, mittleres, zügiges und schnelles Training im Wechsel, ergänzt mit Tempospaßen auf der Bahn oder im Gelände, das Ganze an einem Tag nur über 40 Minuten und an anderen bis auf 3 Stunden ausgedehnt, das sind die Reize, die ein Körper in der Marathonvorbereitung braucht, um sich anzupassen. Er reagiert mit einer Verbesserung des aeroben Potenzials, einem niedrigeren Belastungspuls, effektiverem Energiestoffwechsel, mit Muskelwachstum und elastischeren Sehnen und Bändern. Der Körper wird nicht nur leistungsfähiger, sondern auch weniger anfällig für Verletzungen. Das Ergebnis ist mehr Spaß beim Training und bessere Resultate im Wettkampf. Zur Trainingssteuerung sind Tempo- und Herzfrequenzmessgeräte geeignete Hilfen. Mit diesen Trainingspartnern und dem richtigen Marathonplan, eine Auswahl für Zielzeiten zwischen 2:50 Stunden und 5:00 Stunden finden Sie auf [www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com), können Sie Ihr Training optimal dosieren. Für einen Unter-vier-Stunden-Läufer zum Beispiel ergibt sich je nach Trainingsaufgabe eine Spanne von 4:55 min/km bis 7:25 min/km oder ein Belastungspuls von 66 bis 92 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Und das Beste sei zum Schluss erwähnt: Wer mindestens einmal 6 Monate lang mit Trainingsplan, Puls- und Stoppuhr trainiert hat, der schult in dieser Zeit sein Körpergefühl so gut, dass er sich in der Folge darauf verlassen und Puls- und Stoppuhr getrost in der Schublade liegen lassen kann. Dann ist Training nach Lust und Laune angesagt und auch das kann zu weiteren Leistungsverbesserungen führen.

*Andreas Butz*



*Bild: Andreas Butz ©Laufcampus*

*Andreas Butz ist Lauftrainer und betreibt in Euskirchen eine Praxis für Leistungsdiagnostik, Sport- und Ernährungsberatung. Zu seinen Kunden zählen Hobbyläufer und Leistungssportler aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland.*

*Selbst lief er bisher 72 Marathon- und Ultraläufe und finishte einige Triathlons.*

*Bisher erschienen von ihm die drei Laufbücher „Runner's High – Die Lust zu laufen“, „Das kommt vom Laufen – Schritt für Schritt zum Wunschgewicht“ und „Richtig trainieren für den Halbmarathon – Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode“. Ein Buch über Laufen und Ernährung ist in Arbeit und erscheint Anfang 2009.*

*Darüber hinaus schreibt er regelmäßig für [marathon4you.de](http://marathon4you.de).*

Marathon des Jahres 2008

# Mitmachen und eine Reise gewinnen zum Marathon in New York

Das große marathon4you-Voting geht in die nächste Runde. Jeder kann mitmachen, den Marathon des Jahres 2008 wählen und dabei einen von vielen wertvollen Preisen gewinnen. Als Hauptpreis winkt diesmal eine Reise zum NYC-Marathon 2009 mit Startplatz.

Mitte Dezember, wenn der letzte Marathon des Jahres gelaufen ist, geht es los. Dann wird auf der Website [www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de) die Vorschlagsliste veröffentlicht, aus der man drei verschiedene Veranstaltungen auswählt. Dabei werden 3 Punkte für den ersten, 2 Punkte für den zweiten und 1 Punkt für den dritten Marathon vergeben. Der Marathon mit den meisten Punkten ist am Ende der Marathon des Jahres 2008. Die drei Erstplatzierten bekommen virtuelle Medaillen in Gold, Silber und Bronze.

Aus der Gesamtliste werden dann noch die Landessieger Österreich und Schweiz ermittelt, dazu die Regional-sieger für Bayern, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz/Saarland, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Norddeutschland, Neue Bundesländer und der Bergmarathon des Jahres. Besonders spannend ist immer, wer Newcomer des Jahres wird.



Der New York City Marathon steht bei den Deutschen ganz hoch im Kurs

Foto: Achim Wricke

Mitmachen lohnt sich. Unter allen Einsendungen werden wertvolle Preise von interAir, Oeger Tours, Basica, Craft, Beyerdynamic, Polar und viele Bücher zum Thema Laufen verlost. Der Hauptgewinner fliegt nach New York und nimmt am Marathon teil. Zweiter Preis ist eine Flugreise nach Antalya, ebenfalls

mit Teilnahme am dortigen Marathon. Wer den Start des Votings nicht verpassen will, trägt sich schon jetzt auf [marathon4you.de](http://marathon4you.de) in die Aboliste der Quick-News ein und wird sofort benachrichtigt, wenn die Vorschlagsliste online ist. Die Quick-News werden in unregelmäßigen Abständen per Mail verschickt und enthalten wichtige Terminänderungen und -nachträge und Hinweise auf besonders interessante Beiträge und Meldungen. ◀



Hauptsponsor



14. Dezember 2008: Siebengebirgsmarathon

# Handmade heißt nicht hinterm Mond



*Zum Jahresabschluss noch einmal Volldampf.*

Mit dem letzten großen Event, dem Frankfurter Marathon Ende Oktober, ist für viele die Marathon-Saison zu Ende. Dabei stehen noch sehr schöne und interessante Läufe in der Terminliste. „Handmade“, „Marathon pur“ und „Back to roots“ könnte man sie betiteln. Rahmen- und Unterhaltungsprogramme, Aktionpoints und Animation sucht man nämlich vergebens, und als schnellen Rundkurs kann man die Laufstrecken durch hügelige Wälder, schmale Pfade und matschige Wege auch nicht bezeichnen. Selten findet man im Teilnehmerfeld Läufer oder Läuferinnen, die ihren ersten Marathon machen.

Die meisten Starter haben ihre Bestzeit längst gelaufen, sind zum Sammler, Spaß- oder Genussläufer mutiert. Welcher

Spitzenläufer ist schon daran interessiert, sich in Zeil, Werdau, Bad Arolsen oder Aegidienberg schmutzige Schuhe zu holen

und mit einer Zeit nach Hause zu fahren, für die er nurverständnisloses Kopfschütteln erntet? Hier haben lokale Laufgrößen ihre Bühne.

Schauplatz dieser Veranstaltungen sind kleine Orte, von denen man oft noch nie gehört hat. Rührige Vereine, die Ortsverwaltung und meist das halbe Dorf sind in die Veranstaltung involviert. Viele der Helferinnen und Helfer sind selbst aktive Marathonis. Man kennt sich. Das schafft eine Atmosphäre, die ich familiär

nennen würde, wäre der Begriff nicht so abgenutzt.

### Treue Kunden

Wenn durch das ständig wachsende Angebot demnächst tatsächlich der eine oder andere Marathon aus der Terminliste verschwinden wird, diese Veranstaltungen werden nicht dazu gehören, sie haben einen festen „Kundenstamm“. Auch für Nachwuchs ist gesorgt. Damit sind nicht 20-jährige Neulinge gemeint, sondern 40- oder 50-jährige Frauen und Männer, die inzwischen etliche Marathons gelaufen und auf Bewunderung und Ansporn von außen nicht unbedingt und immer angewiesen sind.

Auch im letzten Jahr sind wieder fast 600 Läuferinnen und Läufer zum Siebengebirgsmarathon angereist und bringen die kleine Bürgerhalle in Aegidienberg fast zum Bersten. Trotz der Enge läuft alles routiniert und ohne Hektik ab. „Hier sind halt die Profis – vor und hinter den Tischen“, höre ich einen meine Meinung bestätigen.

Seine Klamotten deponiert man oben auf der Tribüne. „Mir ist noch nie was weggekommen“, meint Sabine. Ihr Vertrauen in die Menschheit geht so weit, dass sie in Salzburg einmal ihr ganzes Gepäck im Veranstaltungszelt in einer Ecke deponiert hat. Notgedrungen allerdings, sonst hätte sie den Start verpasst.

Hier kann das nicht passieren. Knapp eine halbe Stunde vor dem Start ruft der Sprecher dazu auf, zum Startplatz zu gehen. Länger als 10 Minuten braucht man nicht, dann ist man beim „Gangpferdezentrum“ des bekannten Aegidienberger Gestüts. Die Sonne scheint, die Temperaturen liegen bei 6 Grad. Gute Voraussetzungen für einen schönen Lauf.

### Siebengebirgsmarathon

14. Dezember 2008



#### Kontakt

TRI POWER Aegidienberg

Herbie Engels

Drieschgasse 1a

53721 Siegburg

[info@tri-power-aegidienberg.de](mailto:info@tri-power-aegidienberg.de)

[www.tripower-aegidienberg.de](http://www.tripower-aegidienberg.de)

### Bürgermeister und Marathoni

Kurz vor 10 Uhr, wie immer richtet Peter Wirtz, im Hauptberuf Bürgermeister von Königswinter, von einem Leiterwagen aus ein paar Worte an die Läuferinnen und Läufer, springt dann von der Karre und ist mit dem Startschuss mitten im Feld, um die 42 harten Kilometer zu bewältigen. Bereits nach knapp 3 1/2 Stunden steht er als Finisher unter der Dusche.

Nach einer Runde durchs Dorf sind wir unterhalb des Gestüts und laufen zunächst einmal meist bergab. Nach der ersten Getränkestelle bei km 5,5 geht es auf dem Stellweg weiter, bis wir unterhalb der Löwenburg den gleichnamigen Gasthof (km 8,5) und die zweite Verpflegungsstelle erreichen. In diesem Moment kommen die Ersten bereits von der sich anschließenden knapp 5 km langen Lohrberg-Schleife zurück.

Fast parallel zu dem jetzt noch ansteigenden Weg verläuft weiter unten der Rückweg. Dann heißt es rollen lassen, 3 Kilometer geht es abwärts. So richtig Freude will nicht aufkommen, denn jedem ist klar, jeder Meter muss wieder ausgeglichen werden. So ist es denn auch. Nach einem Anstieg erreichen wir erneut den Gasthof mit der Verpflegung, um gleich anschließend die Löwenburg zu umrunden.

Die Burg wurde im 12. Jahrhundert durch die Grafen von Sayn errichtet. Nach Zerstörungen im 16. und 17. Jahrhundert verfielen die Burgenanlagen immer mehr. Heute sind sie teilweise wieder freigelegt und restauriert und ein beliebtes Ausflugsziel. Von der Burg, aber auch schon auf dem Rundweg hat man herrliche Ausblicke auf den Rhein und das Siebengebirge.

### Die Geschichte der sieben Berge

Dabei fällt mir meine Lieblingsgeschichte über die Entstehung des Siebengebirges ein: Es war nicht immer so, dass der Rhein von seinen Quellen in den Alpen schnurstracks ins Meer floss. Vor langer Zeit staute er sich vor einem Höhenzug und die Stadt dahinter (heute Königswinter) hatte dadurch kein Wasser. Mühsam schleppten die Bürger das lebensnotwendige Element in Eimern herbei. Da machten ihnen sieben Riesen, die sich gerade in der Gegend aufhielten, das Angebot, einen Durchgang zu graben. Sofort waren die kräftigen Helfer engagiert.

Mit riesigen Spaten und Schaufeln machten sie sich an die Arbeit. 7 Wochen dauerte die schweißtreibende Buddelei,

dann war es geschafft, der Rhein konnte ohne Hindernis fließen und es entstanden blühende Landschaften (gab's schon damals!).

Reich belohnt machten sich die Riesen auf ihren weiteren Weg. Zuvor klopften sie den Dreck von ihren Werkzeugen, der sich zu immer größer werdenden Hügeln und Bergen auftürmte. Schließlich schulterten sie Schaufeln und Spaten und als sie sich zum Abschied umdrehten, sahen sie auf sieben Berge: Großer Ölberg, Löwenberg, Lohrberg, Nonnenstromberg, Petersberg, Wolkenburg und Drachenfels.

### Anspruchsvoller Kurs

Auf dem schon bekannten Stellweg geht es zurück, auch unsere nächste Getränkestelle bei km 18 kennen wir schon, es ist die erste bei km 5,5. Die nächsten 12 Kilometer sind sehr abwechslungsreich, man kann auch sagen, es geht ständig rauf und runter und ein etwas steileres Stück kann auch mal dabei sein. Stellenweise sind die Wege recht matschig und mancher tiefen Lache weicht man besser aus.

Der beschwerlichste Abschnitt kommt genau dann, wenn ihn der Marathoni am wenigsten gebrauchen kann. Fast 4 Kilometer, bis km 36 zieht sich der letzte Anstieg hin, zwingt mich erstmals in den Wanderschritt und vermasselt mir eine Zeit unter 5 Stunden.

Auf dem anschließenden bequemen Gefällstück kann ich keine Zeit mehr gutmachen. Nicht nur die Beine, auch der Kopf ist müde. Von der letzten Verpflegungsstelle (km 38) sind es noch 4 Kilometer. „Nur noch ein kleiner Anstieg, nicht der Rede wert.“ Kann der Helfer Gedanken lesen, spürt er meine Knochen?

Im Stadtwald laufen wir dann rechts um den Himberg und sind auch gleich in dem gleichnamigen Ortsteil. Über Neichen geht es dann auf ebenen Nebenstraßen oder Radwegen nach Aegidienberg. Als ich vor dem Bürgerhaus ankomme, nehme ich den Applaus der paar Zuschauer entgegen. Das Ziel selbst ist in der Halle. Dieser „Gag“ ist den Veranstaltern lange vor den Frankfurtern eingefallen, die ihre Finisher ja auch in ihrer Festhalle feiern. Drinnen warten der Zielfotograf und die Mädchen mit den Medaillen. Die Verpflegungstische sind groß und reich bestückt: Cola, Tee und Wasser, Laugenbrötchen, Erdnüsse und Studentenfutter. Was willst du mehr? ◀

4. Januar 2009: LLG-Kevelaer-Marathon

# Endlich wieder Marathon



*Hier bläst schon ' mal ein kalter Wind.*

**Der Honigkuchenmann ist tot. 2007, gleich nach der Veranstaltung, starb Werner Goldkuhle, viele Jahre Mitglied und Förderer des Vereins und Spender des Honigkuchens, der dem Marathon den Namen gab und den die Teilnehmer gerne als Belohnung mit nach Hause nahmen. LLG-Kevelaer-Marathon heißt der erste 42-km-Lauf des Jahres nun und statt des leckeren Gebäcks gibt es jetzt ein beliebtes Getränk aus Erding als Finishergeschenk.**

**S**onst ist alles so, wie es die Marathons seit Jahren kennen. Es beginnt mit einem Ansturm auf die 333 Startplätze, der das vorzeitige Ende der Anmeldefrist zur Folge hat. Für Nachzügler bleibt das Gästebuch, wo Kranke, Verletzte oder sonstig Verhinderte ihre Startplätze anbieten.

## Treffpunkt Jugendherberge

Start und Ziel ist vor der Jugendherberge Am Michelsweg. Die rührige Herbergsmutter Sigrid Schloms stellt ihr Haus wieder als Veranstaltungszentrum zur Verfügung. Die von weither Angereisten finden eine preiswerte Unterkunft und

die sonstigen Räumlichkeiten inklusive Sanitär und Duschen reichen vollends aus. Damit nicht genug. Am Samstagabend baut das Küchenteam ein Nudel- und Salatbuffet (für 6 Euro) mit leckerer Gemüselasagne, verschiedenen Nudeln und Soßen (Höhepunkt: die Gorgonzolasoße) auf. Da holt sich jeder mindestens einen Nachschlag und die Helferinnen freuen sich über diese Form des Lobes. Ein Großteil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommt natürlich aus der Region. Dazu kommen die Jäger und Sammler, die normalerweise über das ganze Land verstreut ihrem Hobby nachgehen. Jetzt, wo die Termine rar sind,

trifft man sich in selten großer Runde in Kevelaer.

Am nächsten Morgen gehen beim Frühstück die Fachgespräche weiter. Ab 8.00 Uhr erfolgt die Ausgabe der Startunterlagen. Das Foyer der Jugendherberge füllt sich immer mehr. Durch die Limitierung ist es nirgends zu eng, auf dem

## LLG-Kevelaer-Marathon

4. Januar 2009



## Kontakt

LLG Laufsport Kevelaer e.V.

Peter Wasser

Beurskensweg 2

47608 Geldern

Tel: +49 1577 9731358

[www.llg-kevelaer.de](http://www.llg-kevelaer.de)

Parkplatz nicht, im Haus nicht und später auf der Strecke auch nicht.

Das Wetter ist herrlich. Die Temperaturen liegen bei 7 Grad, die Sonne scheint. Draußen redet sich Laurenz Tissen schon mal warm und stimmt das Publikum auf das Ereignis ein. Das macht er wie immer sach- und fachkundig und absolut professionell. Pünktlich um 10.00 Uhr geht es dann endlich auf die Strecke. Der erste Marathon des Jahres – schau'n mer mal.

#### 7 x 6 = 42 Kilometer

Die Strecke, ein 6-km-Rundkurs, ist ebenfalls unverändert. Was soll man ändern? Ein größerer Rundkurs kommt nicht in Frage. Die LLG Kevelaer ist ein kleiner Verein und es ist erstaunlich genug, was die Leute hier auf die Beine stellen. Außerdem muss man um diese Jahreszeit auch mal mit Schnee und Glatteis rechnen. Und dann ist so ein kleiner Rundkurs relativ leicht zu präparieren.

Schon nach wenigen Minuten, die Teerstraße wird für ein paar 100 Meter zum Naturweg, gibt's Musik, launige Kommentare und viel Applaus. Dann kommt auch schon eine erste Verpflegungsstelle. Keiner röhrt auch nur einen Becher an.

Es ist viel zu früh, die Betriebstemperatur ist längst nicht erreicht. Wir laufen rechts herum, vorbei an Feldern und Wiesen zum Ortsteil Winnekendonk. An der scharfen Linkskurve stehen jede Menge Zuschauer und feuern uns an.

Jetzt geht es eine lange Gerade zunächst noch über Felder und Wiesen, wo kalter Wind das Laufvergnügen etwas trübt. Später am Waldrand spürt man ihn nicht mehr und an der nächsten Verpflegungsstelle, die genau gegenüber der ersten platziert ist, wird jetzt auch zugegriffen. Wir laufen dann das erste Stück des Rundkurses in Gegenrichtung zurück zum Start, wo der Wendepunkt ist. Es kommen uns jede Menge Läuferinnen und Läufer entgegen, trotzdem wird es nie zu eng.

Als ich wieder bei der ersten Verpflegungsstelle bin, greife ich mir einen Becher Wasser. Es ist angewärmt. Wie angenehm und aufmerksam, denke ich noch. Da höre ich hinter mir einen Fluch: „Warmes Wasser? Pfui Teufel.“ So viel zum Thema: Wie mache ich es den Leuten recht.

#### Es gibt ihn noch: Honigkuchen unterwegs

Die Verpflegung ist ausgezeichnet. Es gibt

außer warmem Wasser, Tee und Cola, Bananen und ... Honigkuchen. Da es das köstliche Gebäck als Finishergeschenk nicht mehr gibt, halte ich mich jetzt unterwegs schadlos.

Schon auf der zweiten Runde werde ich von den Führenden überrundet. Ich kann den weiteren Rennverlauf aus der ersten Reihe verfolgen. Als mich Maria Hendricks (sie führt von Anfang an das Frauenfeld an) überrundet, bin ich gerade am Verpflegungspunkt Winnekendonk. Das ist ihre Heimat. Ihr toller Lauf mobilisiert das halbe Dorf und die ganze Familie. Es herrscht eine Riesenstimmung. Wie beim Infopoint von Laurenz Tissen kurz vor der Wende. Fast immer gelingt es ihm, die Namen aller Läuferinnen und Läufer aufzurufen, die seinen LKW passieren.

Erst auf der letzten Runde wird es für das hintere Feld etwas ruhig. Gleich zu Beginn erlebe ich aber den Triumph, selbst zu überrunden. Als Gentleman nenne ich jetzt keine Namen.

„Tschüss, bis zum nächsten Jahr“, werde ich an den Verpflegungsstellen verabschiedet. Und tatsächlich erlebe ich anschließend in der Jugendherberge, wie sich welche für 2009 anmelden wollen. ▶



# LINZ DONAU MARATHON

8. OMV Linz Donau Marathon am 17. Mai 2009

presented by

**Oberbank**  
3 Banken Gruppe

**ÖÖN Linz** verändert **LIVE SPORT** **ORF ö3** **RADIO OÖ**



WELCOME TO LINZ! The Local Time is

20:13

Alexander Kuzin (Ukraine)

**Österreichs schnellster Marathon**  
**The fastest marathon ever run in Austria**

31. Januar 2009 Ultramarathon Rodgau

# Von wegen „Rodgau monoton“



Grill- und Spargelfeste, Musikfestivals und Feldgottesdienste hat es auf der Gänsebrüh schon viele gegeben. Was sich aber am letzten Januar-Samstag auf der Freizeitanlage bei Rodgau-Dudenhofen abspielt, ist einmalig. Über 700 Läuferinnen und Läufer (642 wurden schließlich von der Zeitnahme erfasst) zählt im letzten Jahr der RLT Rodgau als Veranstalter des 9. Ultramarathons, so viel wie nie zuvor. Was zur Jahrtausendwende mit 86 Teilnehmern begann, hat sich zu einer der größten und bedeutendsten Ultralaufveranstaltungen entwickelt. Fast alle, die sich der Szene zurechnen, kommen nach Dudenhofen und machen den kleinen Ort quasi zum Wallfahrtsort der Laufverrückten.

Jedenfalls kein Außenstehender wird die Teilnehmer an einem 50 Kilometer langen Lauf bei Wind und Regen, Schnee und Kälte anders als „verrückt“ bezeichnen wollen. Wenn man hinzufügt, dass die Distanz auf einem 5-km-Rundkurs bewältigt wird, winkt auch mancher Läufer ab und benutzt abfällig dieses Wort. Ich weiß, wovon ich spreche, ich habe selbst jahrelang einen Bogen um solche Veranstaltungen gemacht. Heute bin ich ein Fan von „langen Strecken auf kleinem Raum“.

Das hat viele Gründe: Nach einer Runde kennt man die Strecke, weiß Bescheid über Wegbeschaffenheit und Verpflegung. Nach der zweiten Überrunden die ersten Läufer und man verfolgt den weiteren Rennverlauf aus der ersten Reihe. Die schnellen Kumpels lassen nicht lange auf sich warten und bremsen für ein kurzes Gespräch ihren Lauf. Bald ist man selbst an der Reihe und überholt mit seinem gleichmäßigen Lauf den einen oder anderen Schnellstarter, gegen Schluss ist vielleicht sogar eine Über-

rundung möglich. Und nach jeder Runde gibt's Applaus und Zuspruch. Von wegen „Rodgau monoton“.

Außerdem: Nur so kann ein Veranstalter mit relativ kleiner Helferschar eine sol-

## Ultra Marathon Rodgau

31. Januar 2009



### Kontakt

Ultramarathon Rodgau  
Reinhardt Schulz  
Im Sommerfeld 11  
63150 Heusenstamm  
Tel: +49 6104 923666  
Fax: +49 6104 923777  
[www.rlt-rodgau.de](http://www.rlt-rodgau.de)  
[info@rlt-rodgau.de](mailto:info@rlt-rodgau.de)

che Veranstaltung stemmen. Und nur so kann man auch bei widrigen Witterungsverhältnissen, die es in Rodgau schon in jeder Variante gegeben hat, eine reibungslose Durchführung gewährleisten. Dazu kommt, dass gar nicht jeder die Absicht hat, 10 Runden zu laufen. Viele sehen den Lauf als ideales Training in guter Gesellschaft und steigen lächelnd nach 6, 7 oder 8 Runden aus. Trotzdem: 446 Finisher für die 50 km sind eine stolze Zahl, 19 machen nach 9 Runden Schluss und drehen ihren „Marathon-Counter“ eins weiter.

### Übernachtung in der Halle

Für die von weither Angereisten beginnt die Wallfahrt schon am Freitag, denn der Veranstalter stellt die Halle zur (kostenlosen) Übernachtung zur Verfügung. Am Morgen gibt's Frühstück mit allem Drum und Dran und spätestens um 9.00 platzt die Halle aus allen Nähten. Zum Glück hat man die Ausgabe der Startunterlagen in den Tennisclub gegenüber ausgelagert, denn das Gedränge war bei weniger Teilnehmern schon größer.

Alles optimal also? Na ja, man sollte erwähnen, dass der Rodgau-Ultra keine Veranstaltung der kurzen Wege ist. Manche sprechen scherhaft auch nicht von einem 50-, sondern einem 52-km-Lauf. 1.000 Meter sind es von der Halle zum Start und natürlich auch wieder zurück. Was für manchen verwöhnten Marathoni vielleicht eine Unzumutbarkeit ist, nötigt den Ultras ein vergnügtes Lächeln ab. Munter schwatzend wird zum Gänsebrüh gepilgert, in der Grillhütte der Kleiderbeutel deponiert und im nahen Verpflegungsbereich die Eigenverpflegung platziert.

Von Hektik ist hier keine Spur. 10 Minuten vor dem Start stehen nur ein paar Fotografen im Startbereich, die Läuferinnen und Läufer verteilen sich auf das große Freizeitgelände und versammeln sich erst in letzter Minute unter dem Startbanner. Unspektakulär und ohne Gedränge geht es nach dem Startschuss um 10.00 Uhr auf die Strecke.

Kaum hat man etwas Tempo aufgenommen, geht es nach einer scharfen Rechtskurve am Waldrand entlang. Nach ungefähr 800 Metern ist man an der Verpflegungsstelle, die jetzt natürlich gänzlich unbeachtet bleibt. Wir folgen dem Weg durch Felder und Wiesen und dann rechts in Richtung eines kleinen Waldstückes.



Stefan Schlett und Edgar Kluge

### Optimale Strecke

Das Wetter ist herrlich, 8 Grad, blauer Himmel, Sonnenschein. Wer ein Haar in der Suppe sucht, kann sich später über etwas Wind und vorübergehende Bewölkungszunahme beklagen. Nein, die Bedingungen sind optimal. Wenn ich an die eisige Kälte vor zwei Jahren denke und an den scharfen Gegenwind, ist das heute das reinste Vergnügen. Der Strecke tun die Änderungen (Verlegung von Start und Ziel, Umkehrung der Laufrichtung) gut, so kann sie bleiben.

Nach 2,5 Kilometern laufen wir links auf eine kurze Pendelstrecke, sind dann raus aus dem Wäldchen und auf freiem Feld wieder kurz etwas dem Wind ausgesetzt. Dann sind wir in hohem Kiefernwald und laufen dem Schutzaun zum Opel-Versuchsgelände (km 4) entlang. Hier befindet sich eine leichte Bodenwelle, die man auf den ersten Runden kaum wahrnimmt. Ab der zweiten Hälfte spürt man sie schon deutlicher und zum Ende hin empfindet man sie als gute Vorbereitung auf die Bergläufe im kommenden Sommer. Nach einer Rechtskurve geht es schnurstracks dem Gänsebrüh entgegen. Dort sind sogar ein paar Zuschauer, meist Angehörige der Aktiven. Aus einem Campingwagen heraus, warm ver-

packt, kommentiert Gabi Leidner (Frau Werwolf) das Geschehen. Sie macht das echt klasse und soll sich nicht wundern, wenn ihr demnächst ein paar Angebote ins Haus flattern, obwohl RLT-Chef Wolfgang Junker darauf hinweist, sie sei „nur eingesprungen“.

Auf den letzten fünf Kilometern wünsche ich mir, ich hätte meinen iPod dabei, ich bin mit meinem Läuferlatein ziemlich am Ende. Wie ein lahmer Gaul trabe ich dahin und vermeide es, meine Füße auch nur einen Millimeter weiter anzuheben, als die teilweise unebenen Wege es erfordern.

„Mach mal die Augen zu“, sage ich dem Streckenposten am Beginn der Pendelstrecke. Gnadenlos weist er mich nach links, um mir wenig später noch ein „siehst du, geht doch“ mitzugeben. Die Buckelpiste im „Opelwald“ und die schon erwähnte Bodenwelle machen mir mächtig zu schaffen. Dann ist es vorbei. Auch ohne Gabi Leidners Hinweis: „Klaus Duwe ist im Ziel“ wäre ich keinen Meter mehr weitergelaufen.

Aber schön war's, wirklich sehr schön. Ich widerspreche keinem, der sich mit einem „bis zum nächsten Jahr“ verabschiedet. ▶

1. Februar 2009: Midwinter Marathon

# Im Wald und auf der Heide

## Holland oder Niederlande?



Asselse Heide, Highlight beim Midwinter Marathon

Für mich wird es Zeit, einmal bei unseren nordwestlichen Nachbarn, den Holländern, an den Start zu gehen. Aber halt, nicht gleich zu Anfang einen gravierenden Fehler machen. Richtig heißt das kleine, flache Land mit den frechen Fußballern nämlich Niederlande. (Nord- und Süd-)Holland heißen die an die Nordsee grenzenden Provinzen. Mit den Großstädten Den Haag, Rotterdam und Amsterdam bilden sie allerdings das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum der Niederlande. Viele Produkte aus dieser Gegend („Käse aus Holland“) haben den Namen in die ganze Welt getragen – so kommt es, dass man das ganze Land mit dem Provinznamen bezeichnet. Teilweise machen es die Niederländer sogar selbst.

Und wie heißt die Hauptstadt der Niederlande? Falsch, Den Haag ist der Regierungssitz, Hauptstadt ist Amsterdam. Soviel noch kurz aus der Schlaumeierschule. Apeldoorn erreicht man gut über die Autobahn A 3 Oberhausen/Arnhem.

Kurz nach der Grenze wechselt man auf die A 12 und später auf die A 50. Ab der Grenze sind es noch ziemlich genau 50 Kilometer. Parkplätze sind in der Stadt rar, deshalb sind außerhalb Parkmöglichkeiten und ein Shuttleservice eingerichtet.

**Großveranstaltung mitten im Winter**  
Start und Ziel ist auf der Loolaan. Veranstaltungszentrum ist das Theater Orpheus

### Midwinter Marathon

1. Februar 2009



Kontakt

MM Apeldoorn  
Postbus 20002  
NL-7302 HA Apeldoorn  
Tel: + 31 55 5411029  
[www.midwintermarathon.nl](http://www.midwintermarathon.nl)  
[info@midwintermarathon.nl](mailto:info@midwintermarathon.nl)



6.500 Läuferinnen und Läufer sind beim Midwinter Marathon auf den abwechslungsreichen Strecken unterwegs.

in unmittelbarer Nähe. Trotz großer Räume geht es hier eine Stunde vor dem Start ziemlich eng zu, 6.500 Teilnehmer sind eben eine ganze Menge. Die Veranstaltung hat in den Niederlanden einen guten Namen und eine lange Tradition, es war im letzten Jahr bereits die 35. Auflage.

Die Atmosphäre ist wie bei ähnlichen Großveranstaltungen bei uns auch. Die Bevölkerung nimmt großen Anteil und bildet zumindest beim Start eine ansehnliche Zuschauerkulisse. Der Moderator und der Rundfunkreporter sind pausenlos am Reden. Alles in Niederländisch, aber weil die Sprache teilweise mit dem Deutschen verwandt ist, kann man einige Brocken verstehen. Außerhalb der Niederlande wird die Sprache auch in Belgien (Flandern) gesprochen, sonst nur noch in einigen ehemaligen Kolonien. Fremdsprachen sind für die Niederländer daher von jeher sehr wichtig. Englisch wird schon im Kindergarten unterrichtet, in der Grundschule auch Deutsch und Französisch. Verständigungsprobleme gibt es also keine.

Parallel zur Loolaan verläuft der obligatorische Radweg, der von hohen Bäumen gesäumt wird. An den Stämmen fallen rote Nistkästen auf. Nicht einzelne, sondern hunderte müssen das sein, 12, 13 oder noch mehr an jedem Stamm. Keiner kann mir sagen, was es damit auf sich hat. Gibt es hier so viele Vögel, oder hat jeder Vogel sein eigenes Haus?

Zurück zum Laufen. Um 12.00 Uhr ist der Start für den Marathon und für die

Asselrunde (27,5 km), der Minimarathon (18,5 km) und die Acht von Apeldoorn (8 km) werden separat gestartet. 650 Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen eine orangefarbene (Männer) oder rote Nummer (Frauen) und sind daran als Marathoni zu erkennen. Pünktlich zum Midwinter Marathon ist auch der Winter zurück. Vorbei ist es mit den frühlingshaften Temperaturen der letzten Tage, mehr als 4 Grad werden heute nicht erreicht, aber die Sonne scheint. Es ist ein herrlicher Tag. Mit viel Applaus geht es auf die Strecke. Die Marathonstrecke besteht aus einem Rundkurs von 26,667 km, der einmal komplett und einmal abgekürzt (dann 15,528 km) gelaufen wird.

#### **Häuser mit Durchblick**

Jachtlaan, Bosweg und Valkenberglaan heißen die Straßen durch die westlichen Wohngebiete von Apeldoorn. Hochhäuser und große Wohnanlagen sind in ganz Apeldoorn die Ausnahme, und hier gibt es die typischen, verlinkerten Einfamilienhäuser ausschließlich. Durch das große Fenster zur Straße kann man in die Wohnung sehen und meist durch das rückwärtige Fenster wieder hinaus. Vorhänge, falls überhaupt vorhanden, sind nie zugezogen. Und wenn doch? „Dann hat einer was zu verbergen“, sagt mir ein Einheimischer, mit dem ich mich über diese Eigenart unterhalte, schmunzelnd. Im Abstand von ungefähr 5 Kilometern

**6. KARSTADT MARATHON**

**17. Mai 2009**  
**Jetzt anmelden und dabei sein!**  
[www.karstadt-marathon.de](http://www.karstadt-marathon.de)

**KARSTADT sports**

**Gut.** **FESTINA** **RUHR.2010** **Stadt Bottrop** **Regionalelf** **Stadt Gemen** **Stadt Herne**

# Neuer Ein-Runden-Kurs

## „Main schönster Marathon“



weltmarathon würzburg

**Würzburg**  
24. Mai 2009

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

WV  
Weltmarathon Würzburg

FRANKEN  
RUNNEN

*Alle machen mit, jung und alt.*

sind Verpflegungsstellen eingerichtet mit immer demselben Angebot: Wasser, Tee, Iso und Bananen, später gibt es auch Würfelzucker (wirkt bei manchem Wunder).

### Wald in den Niederlanden

Wir sind jetzt im größten Waldgebiet der Niederlande, der Veluwe, in Richtung Hoog Soeren unterwegs. Auf dem geteerten Radweg ist gut zu laufen, der Wald ist mit seinen alten Buchen und Kiefern abwechslungsreich und sehr schön. Schau ich nach vorn oder mal zurück, sehe ich ein nach wie vor fast geschlossenes Läuferfeld. Ich sehe aber auch, dass sich der Weg in deutlichen Wellen dahinzieht. Man spürt es auf dem ersten Teil der Strecke kaum, aber die Strecke ist auf keinen Fall als ausgesprochen flach zu bezeichnen.

Darauf deutet auch der Name des Gasthauses in Hoog Soeren (km 9) hin: „Berg en Dal“. Spezialität sind

Pannenkoeken. Was für den Italiener die Pizza, für den Türken der Döner und für den Bayern die Weißwurst, ist für den Niederländer der Pfannkuchen. An fast jeder Ecke findet man ein Pannenkoekenhus mit bis zu 100 süßen und deftigen Varianten. Wir werden ein kurzes Stück weiter wieder mit Getränken und Bananen versorgt. Alles zu seiner Zeit.

### Veluwe und Asselse Heide

Auf dem sandigen Geestboden der Veluwe wurden im 18. und 19. Jahrhundert Kiefernmischwälder angepflanzt, um die Landwirtschaft vor Sandverwehungen zu schützen. Das Holz wurde im Wohnungsbau und zur Papiererzeugung genutzt. Häufig sind Dünenhügel, ein kleiner See oder wie hier in Hoog Soeren eine Heidefläche (Asselse Heide) zu sehen. Mich wundert es nicht, dass die Veluwe ein bevorzugtes Naherholungsgebiet ist, das auch bei

den Deutschen sehr beliebt ist. Es ist wunderschön hier, der weite Weg hat sich gelohnt.

Auch Landwirtschaft wird noch betrieben. Wie hier auf dem Mariahof, wo man per Pferdekutsche und Planwagen den Wald erkunden kann, bessern die Bauern ihr Einkommen mit Angeboten für Touristen auf. Natürlich bin ich wie immer, wenn es so viel zu sehen gibt, fleißig am Fotografieren. Als ich zum wiederholten Mal angesprochen werde, ob man nicht einmal ein Bild von mir machen solle, lehne ich dankend ab und informiere den freundlichen Läufer, dass ich die Bilder für einen Laufbericht mache.

„Laufbericht? Für welche Zeitung?“, will er dann wissen. Ich nenne ihm meine Website und zu meinem Erstaunen sagt er mir dann: „Marathon4you? Kenn ich! Da schau ich immer rein, wenn ich mich über Marathons in Deutschland informieren will.“ Was er





mir sonst noch sagt, verschweige ich. Ich will mich nicht dem Verdacht der übertriebenen Eigenwerbung aussetzen.

Inzwischen haben wir den äußersten Punkt der großen Schleife erreicht und laufen auf einem Waldweg schnurgerade (aber wieder nicht eben) durch eine eigenartig anmutende Allee noch niedriger Buchen in Richtung der Verkehrsstraße (N 344, Amersfoortseweg, km 15,5), die uns zurück nach Apeldoorn führt.

#### Auf geht's ins die zweite Runde

Die Straße ist halbseitig für die Läufer gesperrt und ansonsten nicht stark befahren. Auf über einen Kilometer steigt sie zwar nur leicht an, aber wer auf einen „flachen Holländer“ eingestellt ist, bekommt leichte Motivationsprobleme. Ich beginne hier jedenfalls meine Aufholjagd, denn ich kann jetzt immer mehr Läuferinnen und Läufer ein- und überholen.

Kurz vor km 20 kommt von rechts der Kampsteeg, auf dem die verkürzte zweite Runde verläuft. Schon tauchen dort die ersten Marathonis auf, die bereits 36 km hinter sich haben. Schlauerweise läuft man die zweite Runde auf dem Radweg, der etwas versetzt im Wald angelegt ist. So werden die Schnellen nicht behindert und die Verkehrsstraße kann frühzeitig wieder ganz den Autos überlassen werden.

Erst ab der Abzweigung links nach Apeldoorn, es sind noch 4 Kilometer zu laufen, haben wir wieder denselben Weg.

Noch einmal machen wir einen kleinen Umweg in die attraktiven Wohnviertel der Beuken- und Wildernislaan. Dann geht es für die Läufer der Asselrunde geradeaus zum Ziel, die Marathonis laufen rechts in den Bosweg zur zweiten Runde.

Zuvor ist mir noch ein unscheinbares Hinweisschild aufgefallen: „Het Loo“ war zu lesen, der Pfeil zeigt aber entgegen

unserer Laufrichtung. Schade, denn Het Loo ist das 1680 erbaute königliche Schloss, das mit seinem wunderschönen Park direkt in der Verlängerung der Looaan (ihr erinnert euch, dort wird gestartet) liegt und der Königsfamilie bis 1975 als Sommersitz diente. Viele Staatsbeamte bauten ihre Villen in der Nähe und Behörden und Dienstleister zog es nach Apeldoorn. Heute hat die Stadt 138.000 Einwohner, flächenmäßig ist sie die größte Gemeinde der Niederlande. Das Schloss ist ein Museum.

Bis nach Hoog Soeren ist der Weg gleich, nur dass man auf dem Radweg läuft, wo für die Marathonis jetzt genug Platz ist, obwohl ich hier im hinteren Feld alles andere als ein einsames Rennen laufe. Dauernd ist irgendjemand um mich rum. Kurz vor dem vorhin beschriebenen Gasthof laufen wir rechts in den Kampsteeg. Nach gut 2 Kilometern sind wir dann an der N 344 Richtung Apeldoorn auf dem schmalen Radweg. Hier sind die Bodenwellen deutlich ausgeprägter als vorhin auf der Verkehrsstraße. Da müssen einige deutlich vom Gas und sich von mir überholen lassen.

#### Rumstehen ist doof

Als ich endlich die Looaan erreiche und Richtung Ziel laufe, sind kaum noch Zuschauer da, was ich keinem verdenke. Bei der Kälte läuft man oder man bleibt zu Hause. Rumstehen ist doof. Unmittelbar am Ziel warten doch noch ein paar Unentwegte mehr und der Sprecher freut sich, wieder einen Deutschen begrüßen zu können. Dann hängt man mir die Medaille um den Hals und legt mir eine wärmende Decke um. Isogetränke sollen den Mineralhaushalt wieder in Ordnung bringen. Duschgelegenheit gibt es in der Sporthalle, die man per Busshuttle erreicht, verpflegen kann man sich im Orpheus. Viel Zeit dafür bleibt mir nicht, es dämmert und der Heimweg ist weit. ▶

# Runtalya 08. März 2009

4. Internationaler ÖGER Antalya Marathon  
(Halbmarathon, 10 km)



#### Marathon-Reisepakete

(inkl. Flug, DZ/HP) exklusive Startgebühren  
z. B. 3 Nächte p. P. ab 357,-  
1 Woche p. P. ab 396,-

#### RUNTALYA 2009



Laufen im Frühling in der Türkei vor schneebedeckten Gipfeln, reine Meeresluft und frühlingshafte Temperaturen. Der optimale Beginn für die Laufsaison 2009.

Alle Infos unter:  
[www.oeger-marathon.com](http://www.oeger-marathon.com) oder  
unter Hotline: 01805 – 65 10 65  
(€ 0,07/30 Sek. Festnetz T-Com/Mobilfunkpreise abweichend)

# ÖGER TOURS



1. März 2009: Land Rover Malta Marathon

# Well done



*Im Hintergrund die Festung und die Cathedrale der alten Hauptstadt Mdina.*

**Die kleine Mittelmeerinsel Malta (316 qkm, 385.000 Einwohner) liegt ungefähr 90 Kilometer südlich von Sizilien, gehört seit 2004 zur EU und seit 2008 ist der Euro offizielles Zahlungsmittel. Hauptstadt ist Valetta, gesprochen wird englisch und maltesisch.**

**N**och eines sollte man wissen: Auf Malta fährt man links. Die Engländer waren also mal hier. Als 1798 Malta von den Franzosen erobert wurde, riefen die Malteser die Engländer zu Hilfe. Denen gefiel die strategisch günstig

gelegene Insel so gut, dass sie gar nicht mehr weg wollten und Malta 1814 in ihr Kolonialreich „aufnahmen“. Erst 1964 wurde Malta unabhängig. Die britischen Truppen zogen 1979 ab und die Touristen kamen. Zuvor schon hinterließen Phö-

nizier, Griechen, Karthager, Römer, Sarazenen, Normannen und die Johanniter auf Malta und den Nachbarinseln Gozo und Comino ihre Spuren. Zeugen einer noch viel älteren Vergangenheit aber sind riesige Megalithtempel, die es sonst nirgendwo gibt und die älter sind als die Pyramiden in Ägypten. Wer nur kurz zum Marathon nach Malta kommt, sollte zumindest die Hauptstadt besuchen. Valetta

ist mit etwas mehr als 7.000 Einwohnern im Vergleich zu

## Malta Marathon

1. März 2009



Land Rover Malta Marathon  
PO BOX 1  
Zebbug / Malta  
[www.maltamarathon.com](http://www.maltamarathon.com)



Erste Kilometer

den europäischen Metropolen ja eher eine Kleinstadt. Konkurrenzfähig sind allerdings die Sehenswürdigkeiten wie beispielsweise der Großmeisterpalast oder die St. John's Co-Cathedral.

### Von Mdina nach Sliema

Im Landrover-Zentrum gibt es die Startunterlagen. Pasta Party oder so was gibt es nicht. Die meisten Auswärtigen sind mit einer Reisegruppe hier und werden in den Hotels bestens mit Kohlehydraten versorgt. Die Anderen werden in den vielen Lokalen fündig, die stark von der italienischen Küche beeinflusst sind.

Gestartet wird der Marathon (und der Halbmarathon) von Mdina im Inneren der Insel aus. Das Ziel ist in Sliema. Der Transfer zum Start am Sonntag früh wird von den Reisegruppen selbst organisiert, den Individualisten steht für ein paar Euro der Shuttleservice des Veranstalters zur Verfügung.

Mdina ist die alte Hauptstadt der Insel. Die imposanten Befestigungsanlagen wurden nie-

mal eingenommen. Sehenswert sind zahlreichen Paläste und die alles überragende St. Peter and Paul Cathedrale. In den engen Gassen der Stadt kann man sich jederzeit verlaufen. Man hat sie aus genau diesem Grund so angelegt. Etwas Eindringlinge wollte man auf diese Weise verwirren und in Hinterhalte locken. Vor dem Haupttor zur Stadt in Howard Gardens ist das Startgelände.

Die Sonne scheint, das Thermometer zeigt knappe 12 Grad an (im Tagesverlauf werden es gut 20). Da komme noch nicht einmal ich auf die Idee, in langen Hosen zu starten. Bestimmt über die Hälfte der ungefähr 300 Läuferinnen und Läufer kommen aus Deutschland. Viele Engländer sind da, Italiener natürlich und selbstverständlich auch Einheimische. Pünktlich um 8.00 Uhr geht es mit Musik auf die Strecke.

Man sollte den Malta Marathon nicht unterschätzen. Zwar hat die Gesamtstrecke von Mdina bis Sliema deutliches

Fordern Sie kostenlos unsere Prospekte an.

**Grosse-Coosmann**  
Sportreisen

## Die schönsten Laufreisen 2009

### Laufseminare/Laufwochen:

Fuerteventura: 17. – 24.01.09 Algarve: 07. – 14.03.09

### Etappenläufe: Südl. Karibik: 22.01. – 01.02.09

Zypern 4-Day Challenge: 26.11. – 29.11.09

Marathon/Halbmarathon:	Vancouver	03.05.09
Dubai	16.01.09	Rio de Janeiro
Luxor	13.02.09	Brisbane GC
Malta (+1/2)	01.03.09	New York City 1/2
Rom	22.03.09	Chicago
Lissabon 1/2	22.03.09	Peking
Tokyo	22.03.09	Mallorca
Paris	05.04.09	New York City
Dead Sea	10.04.09	Patagonien
Two Oceans	11.04.09	Athen
Boston	20.04.09	Honolulu

Postfach 2766, 48014 Münster

Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10

info@gro-co.de, www.gro-co.de

Gefälle, aber zwischendrin sind etliche Steigungen, die besonders am Schluss für manchen Fluch verantwortlich sind. Die ersten Steigungen bis Rabat (km 3) nehmen wir ausgeruht fast nicht zur Kenntnis. Buskett Garden ist nur ein kleines Wäldchen und wird kaum beachtet, ist aber Maltas größtes Waldgebiet. Hier in der Nähe hat man Karrenspuren aus der Bronzezeit gefunden. Wir laufen an mit Steinmauern oder Kakteen geschützten kleinen Feldern und Wiesen vorbei Richtung Dingli, bekannt durch die Dingli Cliffs genannte Steilküste.

### Reduzierte Verpflegung

Nach knapp 5 Kilometern erreichen wir die erste Getränkestelle. Man muss wissen,

beim Malta Marathon verdurstet man auch bei großer Hitze nicht, es gibt ausreichend Wasser (in Flaschen) zu trinken und Schwämme, zweimal auch Powerade. Einmal gibt es Orangen, mehr nicht. Wer also gewohnt ist, etwas zu essen, sollte sich etwas mitnehmen.

Die Laufstrecke führt durchweg über Verkehrsstraßen, die zunächst noch wenig befahren sind. Später nimmt der Verkehr deutlich zu. Auf größeren Verkehrsstraßen wird teilweise eine Fahrspur für die Läufer frei gehalten, Kreuzungen sind durch Polizei und Hilfskräfte gesichert, zusätzlich ist permanent Polizei auf Motorrädern unterwegs.

Nach insgesamt ca. 7 Kilometern sind wir wieder in Mdina, unserem Aus-

gangspunkt. Um 10.00 Uhr startet hier der Halbmarathon. Viele Teilnehmer sind schon anwesend und bilden jetzt zusammen mit der Musikkapelle und zahlreicher Einheimischen eine ansehnliche Zuschauer- und Stimmungskulisse.

Die Strecke führt jetzt angenehmerweise abwärts. Trotzdem kann ich es nicht so recht rollen lassen. Der Streckenabschnitt gehört nämlich für mich zu den schönsten überhaupt. Dreht man sich um, hat man einen phantastischen Blick auf den mit der Festung und der Cathedrale „gekrönten“ Hügel der alten Hauptstadt.

### **Handwerkskunst und Landwirtschaft**

Bei Kilometer 12 kommen wir an etlichen Glasbläse- reien und Keramikwerkstätten vorbei. „Handmade Malta Glass“ ist ein Qualitätsbegriff und beliebtes Reisemitsbringsel. Am Straßenrand und auf den Wiesen blühen viele Sträucher und Blumen, auf den Feldern wächst Gemüse, das mehrmals im Jahr geerntet werden kann. Nach einem attraktiven Neubaugebiet kommen wir jetzt am weniger einladenden Technopark von Mosta vorbei (km 18). Wenig später haben wir von der Verkehrsstraße aus einen atemberaubenden Blick auf die Stadt mit der Maria-Himmelfahrts-Kirche (Rotunda Santa Marija

Assunta), deren Kuppel mit 39 Metern Durchmesser eine der größten der Welt ist. Die Kirche wurde 1833 bis 1871 erbaut und ausschließlich von der Bevölkerung finanziert. In der Kirche finden bis zu 12.000 Menschen Platz.

Wir sind jetzt Richtung Nationalstadion unterwegs. Auf den Parkplätzen ist Markt. Obst und Gemüse wird angeboten, aber auch altes Gerümpel und Hausrat. Nach dem Stadion laufen wir im Nationalpark durch eine Art Irrgarten und landen schließlich wieder auf der Pinienallee, die wir zuvor schon einmal gelaufen sind. Diesmal haben wir bereits insgesamt 27 km zurückgelegt und teilen uns die Strecke ab hier mit den Halbmarathonis. Die Walker und Langsam- läufer werden nach und nach eingesammelt.

### **Der Verkehr: Grund zum Meckern**

Die Straße führt nach Mdina und ist jetzt stark befahren. Ganz angenehm ist das nicht immer, die teilweise alten Kisten stinken doch erbärmlich. Das wird nicht besser, als wir links Richtung Valetta abbiegen. Viele Menschen sind an diesem herrlichen Tag auf dem Weg in die Hauptstadt, ans Meer oder in die vielen umliegenden Freizeit- und Sportanlagen (Golf, Trabrennbahn, Tennis usw.). Zudem wird dem Auge außer Brachland



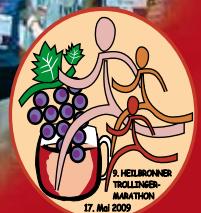
↑↑ Blick auf Mosta mit der Maria-Himmelfahrts-Kirche.

↑ Kirche in Floriana.

# **Heilbronner Trollinger-Marathon+Halbmarathon**

**mit Internationaler  
Handwerks-  
meisterschaft**

17. Mai 2009



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

auf diesem Abschnitt nichts geboten. Engländer und Italiener nehmen das gelassen und sind gut gelaunt unterwegs, während mancher Landsmann die Nase rümpft. Wer was zum Meckern sucht, hier wird er fündig.

Dabei ist es ganz klar, die Organisatoren werden wegen 300 Marathon- und 600 Halbmarathonläufern nicht die Straße sperren dürfen, auf der am Sonntagmorgen viele tausend Menschen unterwegs sein wollen. Man muss sich arrangieren und das funktioniert auch ganz gut. Die Autofahrer, denen man in den südlichen Ländern mehr Temperament als Disziplin nachsagt, nehmen die Behinderungen klaglos hin. Das Hupen gilt entweder einem eingepennten Fahrer oder einer attraktiven Läuferin.

### Floriana, der Hafen und das Ziel

Links liegen Qormi und die Sportanlagen von Marsa. Bei km 35 und 36 sind noch einmal zwei Steigungen, die bei der ungewohnten Wärme vielen eine Gehpause aufzwingen. Dann wird Floriana, die Vorstadt von Valetta, erreicht und Marsamxett Harbour. Der Blick geht auf den Hafen und die Festungsmauern. Dann läuft man direkt auf die dem Hei-

ligen Josef geweihte herrliche Kirche zu. Rechts geht es auf die Uferpromenade Richtung Sliema. In den prachtvollen Villen und Palästen haben sich die Botschaften verschiedener Länder niedergelassen. Noch sind zwei Kilometer zu laufen. Palmen säumen die Straße, der Blick geht nach Valetta mit der Cathedrale und der Festung. Jetzt gibt es sogar ein paar Zuschauer, die begeistert sind von der Anstrengung der Läufer.

Dann taucht das Zieltor auf, Gekreische und Applaus begleiten uns auf den letzten Metern. Links werden die Marathonis eingewiesen, rechts die „Halben“. Dann gibt's die Medaillen, Bananen und Getränke. Wer's braucht, kriegt auch eine professionelle Massage. Den Kleiderbeutel und Umkleidemöglichkeiten gibt es in einem Gebäude gleich gegenüber dem Zielgelände.

Mir hat der Marathon auf Malta wieder gut getan und gut gefallen. Leider bleibt diesmal keine Zeit für eine Inselrundfahrt und auch ein Ausflug nach Gozo ist nicht mehr drin. Das sollte man sich aber gönnen, wenn man schon auf Malta ist. Wenn man nämlich seinen Aufenthalt abschließend nur nach dem Marathon beurteilt, wird man der Insel bei weitem nicht gerecht. ▶



## Laufkalender 2009 mit garantierten Startkarten

Egmond aan Zee . . . . .	11.01.2009
Malta . . . . .	01.03.2009
Barcelona . . . . .	01.03.2009
Runtalya – Antalya . . . . .	08.03.2009
Pafos / Cypern . . . . .	15.03.2009
Tokyo . . . . .	22.03.2009
Rom . . . . .	22.03.2009
Monaco . . . . .	22.03.2009
Paris . . . . .	05.04.2009
Boston . . . . .	20.04.2009
London . . . . .	26.04.2009
Stockholm . . . . .	30.05.2009
Médoc . . . . .	05.09.2009
Mallorca . . . . .	18.10.2009
AIDA – östliches Mittelmeer . . . . .	23.10.2009
New York . . . . .	01.11.2009
Athen . . . . .	08.11.2009
Nizza – Cannes . . . . .	08.11.2009

Auskünfte: bunert Sportreisen GmbH · c/o SPURT GmbH  
Friedrich-Alfred-Strasse 25 · 47055 Duisburg  
Telefon: 0203-7381-784 · Fax: 0203-7381-794  
[www.bunert-sportreisen.de](http://www.bunert-sportreisen.de) · mail: [sportreisen@bunert.de](mailto:sportreisen@bunert.de)

## LaufKultTour<sup>®</sup>

laufen • erleben • genießen

### 2009 bieten wir Lauferlebnisse zu u.a. folgenden Zielen an:

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| • Riga Marathon      | 17. Mai 09       |
| • Cork City & Irland | 01. Juni 09      |
| • Tallinn Marathon   | 04. Juli 09      |
| • Helsinki Marathon  | 15. August 09    |
| • Berlin Marathon    | 27. September 09 |

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)



**31. KYFFHÄUSER-BERGLAUF mit  
7. TNT-KYFFHÄUSER-BERG-MARATHON  
7. KYFFHÄUSER-BERG-MARATHON  
MOUNTAINBIKE**

**AM 18. APRIL 2009**

**Lauf- und Wanderspektakel für die ganze Familie**

**Kyffhäuser-Berglauf e.V.  
Bad Frankenhausen/Taunus**

**Freitag 17.04.09**  
ab 15.00 Uhr  
Läufermesse

**19.00 Uhr**  
**Vorabendveranstaltung**  
mit Überraschungen  
im Festzelt

**Samstag 18.04.09**

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

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

8. März 2009: Oeger Antalya Marathon

# Lebensfreude pur



*Runtalya 2008: Begeisterung bei Aktiven und Zuschauern.*

**Optimal erwischt in 2008: Orkan über Deutschland, Sonne, Meer und Berge in Antalya. Es hat schon seine Gründe, weshalb ich dem Marathon in der Türkei von Anfang an die Treue halte. Und, ich nehme es mal vorweg, ich sehe keinen Grund, die Serie abreißen zu lassen.**

Im Gegenteil. Die Veranstaltung gefällt mir immer besser. Und das liegt nicht etwa daran, weil man unterirdisch schlecht gestartet ist. Schon bei der Premiere zeigten sich die Professionalität des Öger-Organisationsteams um „Chef“ Okan Doganaslan und der Wille, sich am Niveau vergleichbarer Veranstaltungen in Deutschland zu orientieren. Kein schlechtes Konzept, wenn man deutsche Marathonis als Zielgruppe im Auge hat. Der Einsatz lohnt sich, die Teilnehmer-

zahlen sind im steilen Steigflug und liegen 2008 erstmals über der 2000er Marke, über 40 % davon kommen aus Deutschland.

Am Samstag ist in der Glaspalasthalle in Antalya, die Ausgabe der Startunterlagen und die Pasta-Party. Betritt man die große helle Halle, reibt man sich verwundert die Augen. Im weiten Kreis und sehr übersichtlich sind Informationsstände der Sponsoren und die Ausgabe- und Informations-Counter aufgebaut. Die Veran-

staltungsbühne nimmt einen zentralen Platz ein. Rechts und links wird gerade die Essensausgabe vorbereitet und in der Mitte der Halle sind mit weißen Decken geschmückte Stehtische platziert. Man spürt es richtig, man ist willkommen.

## **Erst die Hymne, dann der Start**

Am Sonntag heißt es früh aufstehen, der Start zum Marathon ist um 8.00 Uhr. Die Transfers von den Hotels zum Atatürk-Stadion klappen reibungslos. Erstaunlich viele Zuschauer haben sich auf dem Startgelände versammelt. Die Stimmung ist hervorragend. Dann wird die Nationalhymne angekündigt. Plötzlich ist es still und alle Türken stehen stramm, bis der



Oben und rechts: Traumhafter Streckenabschnitt entlang der Küste.

letzte Akkord verklungen ist. Der Bürgermeister schreitet die erste Startreihe ab. Die Türken drängt es nach vorn, sie wollen auch einen Händedruck. Nur fünf Minuten sind wir über die Zeit, dann fällt der Startschuss. Die Zuschauer klatschen und jubeln begeistert und mit Gänsehaut geht's auf die Strecke.

### Berge und Meer

Schon nach 10 Minuten erreichen wir die Steilküste und haben einen wundervollen Ausblick auf das Meer und die Bucht von Antalya – die schneebedeckten Taurusrberge sind nur andeutungsweise im Dunst zu erkennen. Schade. Die komplett gesperrte Straße führt jetzt direkt an der Küste entlang. Links reiht sich ein Wohnturm an den anderen, rechts sind Parks und Grünanlagen mit Palmen, Orangenbäumen und blühenden Sträuchern, dahinter das blaue Meer.

Flach ist die Strecke nicht, doch am Anfang spürt man keine Steigung. Weil es sich um eine Wendepunktstrecke handelt,

läuft man den kompletten Weg aber wieder zurück. Dann sieht die Sache anders aus. Aber keine Angst, als besonders anspruchsvoll würde ich sie dennoch nicht bezeichnen. Aber als besonders attraktiv, deshalb stört auch der identische Rückweg nicht, ganz im Gegenteil.

Der Service ist klasse. Wenn ich richtig gezählt habe, sind 14 (!) Getränke- und Verpflegungsstellen auf der Strecke. Meist gibt es Wasser (in kleinen Flaschen), manchmal Powerade, Orangen und Äpfel und Erfrischungsschwämme. Die meist jungen Helferinnen und Helfer sind überaus freundlich und immer gut gelaunt, alle sprechen Deutsch.

Die Strecke geht jetzt abwärts und in einer Linkskurve ist die Wende für die „Halben“. Gemein, sie müssen den Berg gleich wieder rauf. Für uns folgt eine kleine Durststrecke, denn die Attraktivität der Strecke lässt vorübergehend etwas nach.

### Unterhaltsame Wendepunkt-Strecke

Eine Wendepunkt-Strecke ist sehr unterhaltsam, weil irgendwann der Gegenverkehr einsetzt.

Klar, die Profi-Läufer machen konzentriert ihren Job. Aber die Läuferinnen und Läufer dahinter haben fast immer ein Lächeln und einen Gruß für die Entgegenkommenden. Irgendwie kommt es mir vor, als sei es noch entspannter als anderswo. Lebensfreude ist zu spüren, pure Lebensfreude.

Dann beeindrucken die inzwischen unzähligen Themenhotels. Die 5-Sterne- und 800-Zimmer-Hotels sind keine einfachen Betonburgen, sondern echte



Der Yesilköy Marathon-Express unterwegs

Eyecatcher. Im „Concorde“ erkennt man sofort das legendäre Flugzeug und das schiffsähnliche „Titanic“ ist nach dem Katastrophendampfer benannt. Unglaublich aufwendig sind auch das „Venezia“, das „Kremlin“ und das „Topkapi“. Genau vor dem jetzt bald fertigen „Istanbul“ ist die Marathonwende. Also das Gleiche noch einmal, jetzt umgekehrt.

Vor dem „Sherwood Breezes“ feuern noch immer Robin Hood, ein paar Trommler und erstaunlich viele Zuschauer die Marathonis an, bei der nächsten Getränkestelle sind es grell geschminkte und kostümierte Gestalten.

Alles hat zwei Seiten. Schön ist, dass man bei einer Wendepunktstrecke beide zu sehen bekommt. Als wir den Anstieg zwischen km 30 und 32 hinter uns haben, sind wir wieder hoch über dem Meer und genießen einen traumhaften Blick über das

Fortsetzung auf Seite 29

## Oeger Antalya Marathon

8. März 2009



### Kontakt

ÖGER TOURS GmbH

Sportallee 4

22335 Hamburg

Tel: +49 40 320010

Fax: +49 40 32001310

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

8. März 2009: Bienwald-Marathon

# Man sieht sich mindestens zweimal



Den Bienwald-Marathon gibt es schon seit 1975.

**Man kann den Pfälzern vorwerfen, was man will – an Cleverness und Geschäftstüchtigkeit mangelt es ihnen nicht. Lange bevor es die heute überall üblichen Hofläden gab, verkauften die Pfälzer Bauern bereits in den 1950er und 1960er Jahren an der Straße Kartoffeln, Obst und Gemüse. Weil die Einnahmen von den nur spärlich vorhandenen Touristen und Ausflüglern aber nicht ausreichten, packten sie ihre Ware auf klapprige kleine LKWs und fuhren damit bis zu uns ins Badische. Mit Gebimmel und lauter Stimme brachten sie ihre Sonderangebote unter die Leute: „Blumenkohl, drei Stück, eine Mark“, ich kann mich noch genau erinnern.**

**N**icht minder gerne gesehen waren die Schrotthändler aus der Pfalz, die auf dem Land „Lumpen, Alteisen“ einsammelten und den Leuten, je nach Gewicht, noch ein paar Mark für einen ausrangierten Herd oder Ofen bezahlten. Industrie gab es wenig in der Pfalz und so

entdeckten die Menschen dort eben schon früh das Dienstleistungsgewerbe als Alternative. Die Pfälzer sind traditionsbewusst. Sie rennen nicht gleich jedem Trend und jeder Mode hinterher. Diesem Verhalten haben sie folgenden Witz zu verdanken: „Was machst du, wenn morgen die Welt

untergeht?“ „Ich gehe in die Pfalz, die ist 20 Jahre zurück.“

Die Spötter übersehen eines: Wie bei den Dienstleistungen sind die Pfälzer auch in anderen Dingen keine Mitläufer, sondern Vorreiter. Statt von ihren Traditionen zu lassen, haben sie sie kultiviert. Saumagen, „Fleischknepp“ (Fleischklöße) und Pfälzer Bratwurst, einst „Armeleuteessen“, sind längst über die Grenzen der Pfalz hinaus bekannte Spezialitäten, vom Wein gar nicht zu reden. Und als man in Kandel 1975 den ersten Bienwald-Marathon (gerade noch mal die Kurve gekriegt) austrug, war es keinesfalls so, dass das Laufen boomte. Marathonläufer waren eher argwöhnisch beäugte Sonderlinge.



Berüchtigt, aber schnell: lange, gerade Asphaltpiste durch den Bienwald.

## **Das Beste aus dem machen, was man hat**

Das könnte der Leitsatz der Marathonpioniere in Kandel gewesen sein. Als Laufstrecke bot sich der Bienwald an. Dort ist es flach, der Wald schützt vor Wind, und die Straßen sind lang und meist gerade. Nach einem Augenschmaus hört sich das nicht an, wohl aber nach guten Zeiten. Also warb man mit seinen „schnellen Strecken“. Mit Erfolg. 1984, als der Bienwald Schauplatz der nationalen Titelkämpfe war, gab Ralf Salzmann seine Visitenkarte in Kandel ab. Seine Zeit von 2:14:25 ist noch heute Rekord, und wenn man nicht irgendwann einem Kenianer eine fette Prämie zahlt, wird das auch so bleiben. Im gleichen Rennen stellte Susi Riermeier, die vom Skilanglauf zum Marathonlauf kam, mit 2:38,13 einen Streckenrekord auf, der ebenfalls noch heute Gültigkeit hat.

Die Zeit der Rekorde ist vorbei, der Ruf als High-Speed-Kurs ist geblieben. Die

lokale Laufprominenz zieht es regelmäßig nach Kandel und viele Breitensportler empfehlen den Bienwald, wenn es um die Verbesserung persönlicher Bestzeiten geht. Insgesamt sind im letzten Jahr über 2.000 Läuferinnen und Läufer für den Marathon und den „Halben“ angemeldet. Ein Beweis dafür, dass sich die Pfälzer noch immer gut verkaufen können.

Aus der engen alten Sporthalle ist man längst aus- und in die neue Mehrzweckhalle eingezogen. Dort ist so viel Platz, dass man in einem separaten Raum sogar eine kleine Messe abhalten kann. Platz für weitere Werbe- und Verkaufsstände ist auch noch vorhanden.

Der Startplatz ist allerdings unverändert neben dem Bienwaldstadion. Noch nie habe ich 2.000 Leute auf so einer schmalen Straße starten sehen. Trotzdem gibt es keine Probleme. Dank Championship bekommt jeder seine Nettozeit. Das Wetter ist ideal. Die Temperaturen werden wohl noch knapp einstellig sein, aber die Sonne scheint.

## **Start um zehn**

Um 10.00 Uhr geht es los. Ein paar Zuschauer sind auch da, die meisten sind Angehörige der Aktiven, im Ort sorgen dann viele Einheimische für einen stimmungsvollen Beginn. Auf der B 427 geht es nach Minfeld (km 5) und von dort auf einer Nebenstraße zunächst über freies Gelände. Hier drückt ein kalter Wind die gefühlte Temperatur deutlich nach unten. Auf einem schmalen Teerweg erreichen wir schließlich das Naturfreundehaus.

„Was ist denn hier los?“, fragt sich eine Läu-

ferin, die der Lärm von zig Zuschauern plötzlich aus ihren Träumen reißt. Von hier führt die Strecke rechts und nach ungefähr zwei Kilometern wieder rechts auf die breite, heute für den Verkehr gesperrte Straße (km 9) durch den schönen Bienwald. Der weitere Streckenverlauf ist schnell beschrieben, denn von dieser Straße gehen zwei Wendepunktstrecken ab, dann läuft man (fast) auf dem gleichen Weg wieder zurück nach Kandel ins Bienwaldstadion.

Noch bevor wir die Hauptstraße erreichen, kommt uns der erste Halbmarathonläufer entgegen. Auf der breiten Verkehrsstraße ist dann mächtig was los. Immer mehr Halbmarathonläufer sind auf der Gegenbahn. Dann kommt bei ungefähr km 12 die Wende und die „Halben“ sind verschwunden. Vorübergehend ist es ruhiger. Zeit zum Genießen.

Zwei Kilometer weiter kommen mir dann schon die Marathonis entgegen, um gleich (in ihrer Laufrichtung) rechts im Wald zu verschwinden. Vor dem Ortseingang von Schaidt spielt eine Guggemusik. Überall, wo diese Gute-Laune-Musiker auftreten, ist was los. Das ist in der Pfalz nicht anders. Die Marathonis profitieren davon und dürfen nach einer Wende die schräge Musik und den Applaus ein zweites Mal genießen. Gleichzeitig kann ich jetzt endlich mal sehen, wer noch so alles hinter mir ist. Es sind schon noch einige. Bei km 20 sehe ich die Letzten, sie haben km 15 geschafft.

## **Zum zweiten Wendepunkt**

Wir verlassen die breite Verkehrsstraße und laufen rechts auf einem schmalen, aber auch geerten Weg. Ungefähr 5,5 km führt er uns in den Bienwald und wieder zurück. Was sich ziemlich langweilig anhört, ist genau das Gegenteil. Beim Lauf im Bienwald ist es nämlich wie im Leben: Man sieht sich immer zweimal, mindestens.

Ich schaue mir die Läuferinnen und Läufer an, sehe Kämpfer und Genießer, Verbissene und Fröhliche. Manche sind schon etwas angeschlagen und ich rechne mir Chancen aus, sie noch einzuholen. Dann wende auch ich und darf mir nun wieder ansehen, was sich im Feld hinter mir so getan hat. Ich meine schon, dass es weniger geworden sind. Nicht dass mich viele überholt hätten, nein, ich bin sicher, da sind etliche ausgestiegen. Auch der junge Mann, der jetzt die rote Laterne trägt, wird es nicht bis ins Ziel schaffen.

**Fortsetzung auf Seite 29**

## **Bienwald-Marathon**

**8. März 2009**



### **Kontakt**

TSV 1886 Kandel  
Landauer Str. 2  
76870 Kandel  
Fax: +49 7275 918456  
[www.bienwald-marathon.de](http://www.bienwald-marathon.de)  
[leichtathletik@tsvkandel.de](mailto:leichtathletik@tsvkandel.de)

22. März 2009: Maratona della Città di Roma

# Roma é orgogliosa di voi – Rom ist stolz auf euch



*Highlight für jeden Marathoni: Zieleinlauf beim Kolosseum.*

**Einchecken im Hotel, Koffer aufs Zimmer und hinaus in die milde römische Frühlingsnacht. Die Via Veneto, weltberühmt durch Fellinis „La Dolce Vita“ und in den 50er und 60er Jahren Treffpunkt der Schönen und Reichen, beginnt gleich um die Ecke. Man spürt die Bemühungen, den Mythos der alten Prachtstraße wieder zu beleben. Noble Restaurants und Hotels und teure Schmuck- und Klamottenläden reihen sich aneinander.**

**D**ie Dame trägt edles Leinen, Seide und Kaschmir. Die Sonnenbrille ist groß und wird auch bei Dunkelheit getragen, der Schmuck ist golden und die funkeln den Steine sind echt. In dunkler Farbe ist

der Maßanzug des Herrn, mechanisch seine Uhr. Die doppelt beringte Hand hält eine dicke Zigarre.

Trotzdem scheinen die Geschäfte noch nicht so gut zu laufen. Jedenfalls werde

ich wortreich von etlichen „Animateuren“ eingeladen, in ihrem Restaurant Platz zu nehmen. Okay, auch ich bin schick gekleidet. Meine schwarze Jeans ist sogar von Armani (echt und nicht in Antalya gekauft) und meine ebenfalls schwarze Jacke aus teurem Gore-Tex. Dazu passen die roten Salomon-Trailschuhe besonders gut, finde ich.

Irgendwann lasse ich mich trotz der späten Stunde doch noch zu einem Teller Pasta überreden. Die Portionen sind hier

ja nicht so groß, die Nudeln aber super lecker. Der Preis? Tut mir leid, hab ich vergessen.

### Morgen-Jogging im Park der Villa Borghese

Ich schlafe tief und fest, aber nicht länger als sonst. Um 6.00 Uhr ist die Nacht vorbei. Schnell die Website aktualisiert, und dann raus in den römischen Frühlingsmorgen. Statt rechts in die Via Veneto gehe ich jetzt links durch die alte Stadtmauer in den Park der Villa Borghese. Nach einer Stunde gemütlichem Joggen habe ich so viele Eindrücke gesammelt, dass ein kurzweiliger Laufbericht im Marathonformat kein Problem wäre.

Das Frühstückbuffet lässt keine der berühmten italienischen Wurst-, Käse-, Brot- und Kuchenspezialitäten aus. Eine gute Grundlage für eine erste Besichtigungstour. Petersdom und Engelsburg, Piazza dei Popolo und Spanische Treppe sollen für den ersten Tag genügen. Ich bin noch keine 24 Stunden in Rom und schon wieder restlos begeistert.

Am Samstag geht's zum Palazzo dei Congressi, der im Stadtviertel E.U.R. liegt, das zur Weltausstellung 1942 konzipiert wurde. Hier gibt es die Startunterlagen und hier ist auch die Marathonmesse. Der Palazzo dei Congressi war während der Olympischen Spiele in Rom 1960 Austragungsort der Fechtkämpfe. Im Palazzo dello Sport, der auch im E.U.R. liegt, wurden die Boxkämpfe ausgetragen. Morgen sehen wir dann weitere Schauplätze der Olympiade.

### Der Marathontag

Am Sonntagmorgen ist der Himmel grau und es ist ziemlich frisch. Wer mit der Metro zum Start fährt, muss beachten,



↑↑ Bei der Engelsburg. ↑ Basilika San Marco.

### Maratona della Città di Roma

22. März 2009



#### Kontakt

Maratona della Città di Roma  
Viale B. Bardanzellu, 65  
I-00155 Roma  
Tel: +39 06 4065064  
Fax: +39 06 406506  
[www.maratonadiroma.it](http://www.maratonadiroma.it)  
[info@maratonadiroma.it](mailto:info@maratonadiroma.it)

dass die Station Colosseo am Marathontag geschlossen ist. Am besten steigt man am Zirkus Maximus aus. In wenigen Minuten ist man bei den Fahrzeugen, die den Gepäckbeutel aufnehmen, und am Kolosseum. Hier kann man schon einmal den letzten Kilometer der Marathonstrecke in Augenschein nehmen.

Die Pflasterstraße und der Anstieg zum Kolosseum flößen zwei Neulingen gehörigen Respekt ein. „Gibt es mehr solche Wege?“, wollen sie wissen. Ja, die gibt es. Trotzdem werden in Rom schnelle Zeiten gelaufen. Wer gewinnen will, muss unter

2:10 laufen. Und 2007 liefert Galina Bogomolova aus Russland mit 2:22:53 die schnellste jemals von einer Frau in Italien gelaufene Zeit ab. Auch mein Freund Eberhard ist seine persönliche Bestzeit in Rom gelaufen. Wenn das keine Referenzen sind.

#### Start am Kolosseum

Beim Konstantinbogen gleich neben dem Kolosseum sind die Zugänge zu den Startblocks. Den Kontrolleuren entgeht keiner, der sich nach vorn mogeln will. In langen Gängen, abgesperrt durch hohe, unüber-



Piazza Navona.



Cestius-Pyramide und Porta San Paolo.



windbare Gitter, wird man in die Blocks geführt. So muss es bei den Gladiatoren gewesen sein. Allerdings wussten die nicht, was am Ende der Gänge auf sie wartete: gefräßige Löwen und Tiger oder eine wilde Horde bis auf die Zähne bewaffneter Krieger. 70.000 Menschen fanden im Kolosseum Platz. Die Einweihungsfeier dauerte 100 Tage. 2.000 Gladiatoren und 5.000 Tiere kamen ums Leben. 483 n. Chr. wurden die Gladiatorenkämpfe abgeschafft.

Heute ist es friedlich, aber laut und ein bisschen hektisch. Keiner kann sich der Atmosphäre der grandiosen Kulisse auf der Via Fiori Imperiali entziehen. Der Sprecher heizt die Stimmung an – auf Italienisch, Englisch und Deutsch. Die Block sperren werden aufgehoben, 12.080 Läuferinnen und Läufer rücken zusammen,

klatschen und jubeln. Dann geht es los, der Maratona di Roma ist gestartet.

Viele Zuschauer sind auf dem ersten Teil der Strecke und feuern mit italienischem Temperament die Läuferinnen und Läufer an. Man tut gut daran, sich auf die Strecke zu konzentrieren. Die gepflasterte Straße ist uneben und das große Feld dicht beieinander. Es bleibt kaum Zeit, die Sehenswürdigkeiten rechts und links zu bewundern, die gerade auf diesem Streckenabschnitt besonders zahlreich sind.

### Palazzo Venezia, Circus Maximus und Cestius-Pyramide

Auf der Via dei Fori Imperiali stehen rechts die Statuen römischer Kaiser, links folgt der riesige Palazzo Venezia mit dem Nationaldenkmal für Victor Emanuel II. Der Palazzo hat eine lange und wechselvolle Geschichte und war bis 1943 Mussolinis Regierungssitz. Wegen seiner protzigen Architektur ist er bei den Römern nicht unumstritten. Man behauptet, vom Dach des Palazzos hätte man den besten Blick auf Rom – weil man dabei den Palazzo selbst nicht sieht. Dafür sieht man die herrliche Basilika San Marco, die ansonsten vom Palazzo fast erdrückt wird. In der alten Kirche sind Mosaiken aus dem 9. Jahrhundert zu bewundern.

Mit Marschmusik und unter lautem Jubel geht es im dichten Läuferfeld zum Circus Maximus, der größten Arena im alten Rom, wo einst 300.000 Zuschauer die legendären Wagenrennen und Tierhatten verfolgten. Heute ist auf der großen Rasenfläche nur noch die äußere Form zu erkennen. Aber Massenveranstaltungen finden dort noch immer statt. Zuletzt ließen sich die italienischen Fußballer als Weltmeister angemessen im Circus Maxi-

mus feiern (2006, falls es jemand vergessen hat) und im Juni 2007 gaben Genesis ein Konzert vor 500.000 Zuschauern.

Weiter geht's, bis wir die Porta San Paolo erreichen, einst Teil der Aurelianischen Mauer. Dann erhebt sich, fremd und exotisch anmutend, die Cestius-Pyramide gen Himmel. Sie ist das Grab des Caius Cestius, von dem nicht viel bekannt ist. Er war ein vom Volk gewählter Prätor und Mitglied eines Priesterkollegiums. Berühmt ist er bis heute durch sein Grabmal (12 v. Chr.), das an der schon damals verkehrsreichen Straße nach Ostia (Via Ostiense) liegt.

Dieser Straße folgen wir bis zur Basilika di San Paolo, einer der vier Patriarchalkirchen Roms. Gerade einmal 6 Kilometer sind wir gelaufen und die Eindrücke, die Stimmung und die Atmosphäre sind bereits jetzt überwältigend. Noch nie standen in Rom so viele Zuschauer an der Straße. Ein Blick zur Uhr und die Euphorie ist futsch: 42 Minuten bin ich für die 6 Kilometer unterwegs. Das ist sogar mir zu viel, obwohl mir schöne Fotos von der Strecke wichtiger sind als die Zeit.

### Petersdom und Engelsburg

Auf dem nächsten Streckenabschnitt kann ich etwas aufholen, denn die folgenden Kilometer führen durch typische Wohngebiete ohne Höhepunkte. Bei km 12,5 sind wir dann am Tiber, die Fans sind wieder zahlreicher und der Lauf durch die Alleen ist ein einziger Genuss. Drei Kilometer weiter sieht man links die Kuppel vom Petersdom. Normalerweise verläuft die Strecke genau über den Petersplatz, was zu den Höhepunkten des Marathons gehört. Heute ist aber Palmsonntag und man will den vielen Besuchern die Straßen sperrungen nicht zumuten. Im nächsten

Jahr ist das wieder anders. Einmal wurde sogar vom Petersplatz aus gestartet. Das war im Jahre 2000, der Marathon fand am Neujahrstag statt und Papst Johannes Paul II. erteilte den Läuferinnen und Läufern den Segen.

Gleich kommt die Ponte San Angelo – der Prachtblick auf die Engelsburg (km 15) kostet mich wieder etliche Minuten. Ursprünglich war die Burg als Mausoleum für Kaiser Hadrian und seine Nachfolger gedacht. Erst später machten verschiedene Päpste daraus eine Festung. Es gab sogar einen geheimen, 700 m langen unterirdischen Gang zum Palast des Papstes im Vatikan – Papst Nikolaus III ließ ihn 1277 bauen.

Über die Ponte Cavour wird der Tiber gequert. Unglaublich, wie auf dem kurzen Stück über den Fluss der Wind bläst. Gleich sind wir wieder in den Häuserschluchten und auf der Piazza Cavour (km 16), wo viele Zuschauer für eine tolle Stimmung sorgen.

Auf den nächsten Kilometern kann ich wieder etwas Zeit gewinnen, denn zu sehen gibt es nicht so viel. Die Straßen sind übrigens entweder ganz oder in eine

Fahrtrichtung für den Verkehr gesperrt. Die Behinderungen werden von den berüchtigten römischen Autofahrern auffallend klag-, oder besser gesagt, lautlos hingenommen. Alle 5 Kilometer ist eine Verpflegungsstelle mit verschiedenen Isogetränken, Wasser, Gebäck und Obst (Bananen, Orangen, Äpfel). Zwischen durch werden Erfrischungsschwämme angeboten.

### Olympischen Sportstätten

Ungefähr bei km 20,5 sind wir aber wieder am Tiber und genießen die schöne Strecke entlang des Flusses. Richtig spannend wird es wieder, als wir die olympischen Sportstätten beim Foro Italico erreichen. Ich kann mich an die Spiele noch genau erinnern. Besonders natürlich an Armin Hary, der zweimal Gold (100 m und 4 x 100 m) holte, aber auch an Wilma Rudolph, die an Kinderlähmung erkrankte und erst als 8-Jährige ohne Krücken laufen konnte. In Rom gewann sie, gerade 20 Jahre alt, Gold über 100 und 200 m und in der 4-x-100-m-Staffel.

Viele kennen vielleicht auch die Geschichte von Bikila Abebe aus Äthiopien.

Er gewann den olympischen Marathonlauf in Weltrekordzeit (2:15:16 Stunden) und lief barfuß. Über die Gründe wurde viel spekuliert. Die wahre Erklärung ist gleichzeitig die einfachste: Seine Schuhe waren verschlissen und neue konnte er sich nicht leisten. So lief er eben, wie er es gelernt hatte, barfuß. Vier Jahre später in Tokio gewann er erneut die Goldmedaille, wieder in Weltrekordzeit (2:12:11), aber diesmal in Schuhen.

Es geht noch immer auf der breiten Verkehrsstraße weiter, unter dem Ponte Milvio durch, bis wir nach einem kurzen Anstieg den Tiber überqueren und bei km 27 die Moschee erreichen. Wenig später sind wir wieder bei dem Ponte Milvio, diesmal am anderen Ende. Die Brücke wurde bereits 207 v. Chr. aus Holz gebaut und immer wieder erweitert und modernisiert. In zahlreichen Kriegen und Auseinandersetzungen war sie hart umkämpft und hielt sogar den tonnenschweren Panzern im Zweiten Weltkrieg stand.

Die berühmteste Schlacht an der Milvischen Brücke aber schlug 312 n. Chr. Kaiser Konstantin gegen seinen Mitkaiser Maxentius. Siegreich schreitet Kaiser

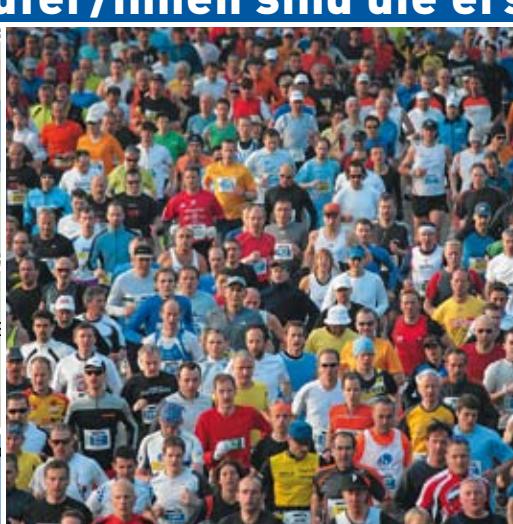
# ZÜRICH MARATHON

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

**26. APRIL 2009**



**Unsere Marathon-Läufer/innen sind die ersten im neuen Tunnel!**



# 4. Rothaarsteiglauf

von Brilon über Olsberg nach Winterberg  
auf dem Rothaarsteig



## 23. Mai 2009



Laufen, Wandern, Walking, Nordic-Walking

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

- Lauf über 42,195 km von Brilon nach Winterberg
- Laufen, Wandern, Walken oder Nordic-Walken  
26 km von Bruchhausen nach Winterberg oder  
16 km von Niedersfeld nach Winterberg
- mit tollem Rahmenprogramm!

Infos unter:

BWT Brilon Wirtschaft und  
Tourismus GmbH  
Derkere Strasse 10a, 59929 Brilon  
Telefon: 0 29 61 / 96 99 0  
Telefax: 0 29 61 / 96 99 96  
[www.bwt-brilon.de](http://www.bwt-brilon.de)  
mail: [bwt@brilon.de](mailto:bwt@brilon.de)

Tourist Information Winterberg  
Am Kurpark 6, 59955 Winterberg  
Telefon: 0 29 81 / 92 50 0  
Telefax: 0 29 81 / 92 50 24  
[www.winterberg.de](http://www.winterberg.de)  
mail: [info@winterberg.de](mailto:info@winterberg.de)

Kinderbetreuung im  
Abenteuerreich Nimmerland  
Wernsdorfer Strasse 1  
von 10:00 – 19:00 Uhr

Fordern Sie unseren Flyer an.

Der Lauf zählt zur Serie  
Hochsauerländer Laufcup.  
[www.hs-laufcup.de](http://www.hs-laufcup.de)



Konstantin über die Brücke nach Rom und lässt sich dort einen Triumphbogen errichten – den Konstantinbogen beim Kolosseum. Ihr erinnert euch?

Gut 3 Kilometer folgen wir dem Tiber, auf dem der Sage nach der Gründer Roms, Romulus, mit seinem Zwillingsbruder Remus in einem Korb ausgesetzt wurde, von einer Wölfin gesäugt, dann von dem Hirten Faustulus gefunden und aufgezogen wurde. Über 400 Kilometer ist der Fluss lang und von solcher Symbolkraft, dass Mussolini die Grenzen der Toskana so verlegte, dass die Tiber-Quelle am Monte Fumaiolo zur Region Emilia-Romagna gehörte, weil er von dort stammte.

### Piazza Navona und Piazza dei Popolo

Die Piazza Navona (ca. km 34,5), einer der schönsten Plätze in ganz Italien, wird erreicht. Im 1. Jahrhundert war hier eine Arena, deren Umrisse man an der Anordnung der umliegenden Paläste und Kirchen noch erkennen kann. Auf dem Platz um den Vierflüssebrunnen von Bernini (1647-1651) ist immer etwas los, hier treffen sich junge und alte Menschen. In der Mitte sind Verkaufsstände und Musikbühnen, in den Cafés und Bars genießt man den Espresso und das beste Eis Italiens. Der Platz ist so typisch für Italien, dass viele Szenen des Filmes „La Dolce Vita“ hier gedreht wurden. Für die Marathonis wird fetzige Rockmusik gespielt, hinter den Absperrgittern stehen die Zuschauer dicht gedrängt. Eine tolle Atmosphäre, ein absolutes Highlight. Wäre ich Fan und nicht Läufer, hier würde ich den Marathon verbringen.

Wenig später „streifen“ wir kurz die Piazza Venezia und schauen auf eine riesige Menschenmenge, deren Applaus und Bewunderung aber den etwa 4 Kilometer vor uns liegenden Läuferinnen und Läufern gilt. Auf der Via del Corso geht es schnurgerade in Richtung Piazza dei Popolo. Auch heute am Palmsonntag haben die Geschäfte geöffnet und es ist mächtig was los. Die Marathonis profitieren davon, die Stimmung ist super. Fast vergisst man, dass es schon wieder die ganze Zeit über das viel gescholtene Pflaster geht. Es nutzt auch nichts, es gehört zu Rom wie die Moräne zum Jungfrau-Marathon. Auch die wird man trotz aller Flüche niemals asphaltieren.

Schon von Weitem ist der riesige Obelisk zu sehen, den Kaiser Augustus aus Ägypten nach Rom schaffen ließ.

Ursprünglich hatte er seinen Platz im Circus Maximus. Wir umrunden zwischen den Gittern den gesamten Platz, bestaunt und beklatscht von viel Publikum. Zurück geht es auf der Via del Babuino, ebenfalls eine gut besuchte Geschäftsstraße.

### Spanische Treppe und Trevi-Brunnen

Ich sollte noch langsamer laufen, so schön ist es hier. Auf den 135 Stufen der Spanischen Treppe sitzen Touris und Fans wie auf einer Tribüne und feuern die inzwischen müden Marathonis an. Ihren Namen hat die Treppe von der Spanischen Gesandtschaft beim Heiligen Stuhl, die hier seit dem 17. Jahrhundert ihren Sitz hat. 1854 wurde die Mariensäule errichtet. Nur einen kurzen Moment dauert es und wir sind am Trevi-Brunnen, Roms berühmtestem und größtem Brunnen mit Neptun und einem wilden und einem zahmen Pferd in der Mitte. Auch hier sorgen viele Zuschauer und Passanten für eine tolle Atmosphäre und für eine manchmal fast beängstigende Enge.

### Grandioses Finale

Kurz durchatmen, dann geht es weiter: Die Piazza Venezia mit den vielen Menschen, noch einmal zum Circus Maximus und dann links in die Via di San Gregorio. Die letzten zwei Kilometer will ich genießen, stecke meinen Fotoapparat weg und klatsche zig Hände ab. Aber ich kann es nicht lassen, ich kann mich nicht sattsehen an der antiken Kulisse und bin dauernd am Knipsen. Konstantinbogen, Kolosseum, es ist fantastisch. Ich spüre den Anstieg kaum, das Pflaster sowieso nicht. Es geht abwärts in die Via dei Fori Imperiali. Endspurt, Arme hoch, Jubel und Applaus. Gigantisch. Ich drehe mich um, sehe die riesige Fassade des Kolosseums, die jubelnden Läuferinnen und Läufer davor und reihe mich wieder ein zum Zieleinlauf.

Auch der Sprecher liefert heute einen wahren Marathon ab. Seine Glückwünsche und Willkommensgrüße schallen uns in drei Sprachen entgegen: „Roma è orgogliosa di voi – Rome is proud about you – Rom ist stolz auf euch!“

Keiner hält jetzt die Behauptung, Rom habe die schönste Marathonstrecke der Welt, für eine Übertreibung. Es ist so. Basta. Und nächstes Jahr am 22. März sehen wir uns wieder. Dann laufen wir wieder über den Petersplatz. ▶



## Fortsetzung von Seite 21

Wasser und auf die Küste. Ein-, zweimal geht es noch rauf und runter, dann kommt am Ende einer schmalen Straße das Stadion in Sicht. Einige Finisher werden von Angehörigen in Empfang genommen und zum Stadiontor geleitet. Die letzten Meter auf der Bahn zum Zielbogen gehören ihnen dann allein. Applaus begleitet den Endspurt, geschafft. Am Abend steigt dann in einem Lokal außerhalb noch die große Abschlussfeier mit köstlichem und reichhaltigem Buffet, Musik, Folklore und natürlich mit Bauchtanz.

Die meisten ausländischen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind mit einem Reiseveranstalter nach Antalya gekommen und haben ein Besichtigungsprogramm gebucht. Das ist sehr zu empfehlen. Denn so schön der Marathon auch ist, Antalya und die Umgebung haben natürlich sehr viel mehr zu bieten. ▶

## Fortsetzung von Seite 23

Es kann ja sein, dass angesichts der Streckenbeschreibung jemand meint, er könne im Bienwald eine schnelle Zeit laufen, indem er die Strecke etwas verkürzt. Da kann man sich leicht täuschen. An den Wendepunkten stehen Posten und bannen jeden Läufer und jede Läuferin auf den Chip. Bei Protesten kann so ein Betrug leicht nachgewiesen werden. Aber wer schummeln will, wird andere Wege finden.

**Hart – die letzten 10 km**

Kilometer 32, die Verkehrsstraße ist wieder erreicht. Jetzt wird es richtig hart. Es sind kaum noch Läufer unterwegs und die Strecke zieht sich. Zur körperlichen Anstrengung kommen mentale Probleme. Ich krame meinen iPod raus und drehe voll auf, ich will meine schweren Schritte nicht mehr hören. Fünf Kilometer, dann endlich geht es links Richtung Naturfreundehaus. Dort sind jetzt keine Zuschauer

mehr, nur die freundlichen Helfer an der Verpflegungsstelle versehen unverdrossen ihren Dienst.

Zum Glück müssen wir jetzt nicht die gleiche Strecke zurück, die wir vorhin gekommen sind. Wir nehmen den kürzesten Weg und erreichen bald die ersten Häuser und einen kleinen Bach, dem wir folgen. Noch zwei Kilometer, ich ziehe mir die Stöpsel aus den Ohren, will jetzt Marathon pur.

Der Rest ist schnell erzählt: eine knappe Stadionrunde noch auf komfortabler Bahn, dann der Gruß vom Speaker, das Zielfoto und das Piepsen der Zeitmatte – der Bienwald-Marathon ist im Kasten. Einerseits unspektakulär, andererseits aber auch ohne Fehl und Tadel.

Also vormerken: zweiter Sonntag im März, Bienwald-Marathon, Kandel. Und die schnellen Schuhe nicht vergessen. Mir hat's nicht geholfen, ich war dieses Jahr schon weniger lange unterwegs. ▶

# Lauferlebnisse für Fortgeschrittene

## Graubünden-Marathon 42.2 km, +2682 m / -402 m

Samstag, 27. Juni 2009

## 20 Miles

30.7 km, +1268 m / -402 m

## Rothorn-Run

11.5 km, +1414 m

NEU

## Graubünden-Halbmarathon 21.1 km, +755 m / -402 m

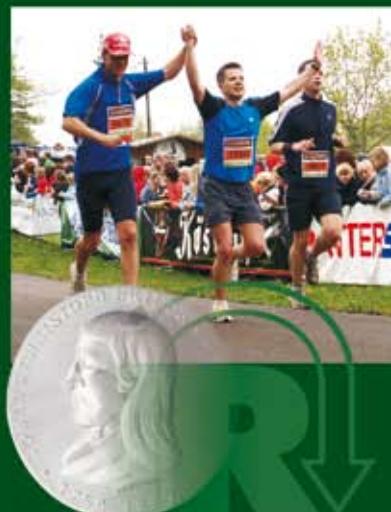


Weitere Informationen Tel + 41 (0)81 385 11 22 [www.graubuenden-marathon.ch](http://www.graubuenden-marathon.ch)



graubünden

wir starten  
am 16. Mai 2009  
den 37.



250 Jahre J. C. F. GutsMuths  
37 Jahre GutsMuths-Rennsteiglauf

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

GutsMuths-Rennsteiglauf

16. Mai 2009: GutsMuths-Rennsteiglauf

# Das Läufer-Woodstock in Schmiedefeld



Der Rennsteig, größter Crosslauf in Europa und absolut Kult.

„Adele Stuttgart, ich geh nach Thüringen“, heißt einer der flotten Sprüche, mit denen der Freistaat auf sich aufmerksam machen und Investoren ins Land holen will. Begrüßt werden die so Umworbenen mit einem „Willkommen in der Denkfabrik“. An Landschaft, Natur, Kultur und Geschichte, Musiker, Dichter und Denker, Essen und Trinken denkt man in Ost und West, wenn von Thüringen die Rede ist. Das soll so bleiben, nur soll man künftig auch wissen, dass hier pfiffige Leute zu Hause sind. Schließlich kommen Thermometer, Mikroskope und hitzebeständiges Glas aus dem waldreichen Land. Und wenn die nächste Mikrochip-Generation an den Start geht, wird eine Schlüsselkompetente aus der Denkfabrik kommen. Kalziumfluoridkristall, wer's genau wissen will.

In die Diskussion, wer die Bratwurst erfunden hat, will ich mich nicht einmischen. Verschweigen will ich aber keinesfalls, dass mir die Thüringer Variante sehr gut schmeckt. Ähnlich ist es mit dem Rennsteiglauf. Bestimmt haben die Ossis damit nicht den Landschaftsmarathon oder Ultralauf erfunden – aber sie haben ihn kultiviert. Und sie haben ihn nach der Wende vor dem Einfluss der Besser-Wessis bewahrt und ihn zu DEM Kultlauf in Deutschland gemacht. Auch jenseits unserer Grenzen fallen mir nur Biel und der Jungfrau-Marathon ein, von denen ein ähnlicher Mythos ausgeht. Wobei man in Biel von Teilnehmerzahlen wie beim Rennsteiglauf nur träumt.

### Was ist dran am Rennsteiglauf?

Als jemand, der weit herumkommt, werde ich schon mal gefragt, was denn so Besonderes an einer bestimmten Veranstaltung ist. Da komme ich dann schon mal ins Grübeln, weil es auch mir ein Rätsel ist, wie mancherorts die Teilnehmerzahlen zustande kommen. Das ist beim Rennsteiglauf nicht so, denn da ist alles, aber auch wirklich alles anders. Beispiele gefällig?

In Eisenach wird der 72,7 km lange Supermarathon gestartet – um 6.00 Uhr in der Früh. Wo gibt's denn so was?

Wie viele Kilometer hat ein Marathon? Überall 42,195 – am Rennsteig sind es 43,5 km. Start ist in Neuhaus. Der Halbmarathon (21,1 km!) wird in Oberhof gestartet.

Ziel aller Läufe ist Schmiedefeld. Keine Stadt mit prachtvollen historischen Gebäuden, die als Kulisse für einen unvergesslichen Zieleinlauf taugen. Noch nicht einmal 2.000 Menschen wohnen heute in



Eisenach, 6.00 Uhr – Start zum Supermarathon

dem unscheinbaren Ort, der als Bergarbeiteriedlung entstanden ist. Kommt man am Rennsteiglauf-Samstag nach Schmiedefeld, sieht man vor lauter Blech keine Häuser. Der Ort und die umliegenden Wiesen sind total zugeparkt. Da soll es nach einem anstrengenden Lauf schon zu zeitraubenden Suchaktionen gekommen sein. Die einzige Grünfläche, die man von Autos frei hält, ist der Sportplatz. Den nennt man ganz bewusst so und nicht zum Beispiel „Stadion“. Es ist halt nur eine Grünfläche, ohne Aschen-, oh Verzeihung, ohne High-Speed-Kunststoffbahn, Tribüne oder Ähnliches. Deshalb hat man ein Zelt- und Containerdorf errichtet. Nur die Duschen und der Vereinstreff sind innerhalb gemauerter Wände.

Etwas unterhalb des Sportplatzes hinter ein paar Bäumen ist noch einmal eine Wiese. Nicht so groß wie der Sportplatz, aber ausreichend, um dort 11.000 Kleiderbeutel zu lagern. Weil die dem Wetter genauso ausgesetzt sind wie die Läufer, sind bei Regen die Wechselklamotten auch genauso nass. Es sei denn, man hat schon einmal eine solche Erfahrung gemacht und verpackt die Klamotten erst wasserdicht und gibt sie dann in den Beutel. Ich erwähne das deshalb, weil ich vor zwei Jahren für einen solchen Hinweis sehr dankbar gewesen wäre.

Ich war ja seinerzeit nicht dabei in Woodstock, aber ich habe Bilder und Filme gesehen. Und wenn ich einmal im Jahr nach Schmiedefeld komme, fällt mir nichts anderes als Woodstock ein. Mit Musik hat dieser Eindruck aber nichts zu tun, wie ihr euch denken könnt. Obwohl, ohne Musik geht beim Rennsteiglauf gar nichts. Es gibt sogar eine eigene Hymne, das Rennsteiglied.

### Klöße und ein Zaubertrank

Eingangs habe ich schon erwähnt, dass viele Thüringen mit gutem Essen in Verbindung bringen. Da versteht es sich von selbst, dass die Rennsteigläufer nach Landesart verköstigt werden. Die Kloßparty (in Eisenach zum Beispiel im Festzelt gleich beim Markt) hat Kultstatus wie der Lauf selbst. Dazu wird so viel Bier (blond oder schwarz) getrunken, wie vor keinem Lauf anderswo.

Spielen da auch die Preise eine Rolle? Zumaldest die Wessis reiben sich manchmal verwundert die Augen. Undenkbar, dass man einem Rennsteigläufer unterwegs Riegel, Gel oder anderes „künstliches Zeugs“ zumutet. Schwärmt der Teilnehmer von der sagenhaften Verpflegung, meint er Wurst- und Schmalzbrote, Brühe und Schleim. Schleim? Igitt. Dachte ich bei meinem ersten Kontakt mit dem

## GuthsMuths-Rennsteiglauf

16. Mai 2009



### Kontakt

Rennsteiglauf Sportmanagement & Touristik GmbH  
Schmückestraße 74  
98711 Schmiedefeld am Rennsteig  
Tel: +49 36842 529820  
Fax: +49 36782 6427  
[www.rennsteiglauf.de](http://www.rennsteiglauf.de)  
[info@rennsteiglauf.de](mailto:info@rennsteiglauf.de)

„Rennsteig-Zaubertrank“ auch. Aber erstens ist nur der Name „eklig“ und zweitens zeigt er Wirkung – getreu dem Grundsatz: Was gut ist, muss nicht schmecken. Obwohl, nach dem Geschmacks-Tuning mit Heidelbeeren kann man auch darüber nicht mehr meckern.

Klar, es gibt auch Obst, Wasser, Isotonisches und Cola. Aber am besten passt zu der deftigen Kost halt Bier – und so ist der Gerstensaft an manchen Verpflegungsstellen ebenfalls im Angebot.

#### **Sagenhafte Kundentreue**

Ein weiteres Rennsteig-Phänomen sind die Teilnehmer, genauer gesagt deren Treue zu dem Kultlauf. Ich behaupte mal, dass es in Deutschland keine Veranstaltung gibt, die auf eine ähnliche „Kundentreue“ bauen kann. Es gibt mehr als 100 Läufer mit über 30 Teilnahmen und mit mehr als 25 Teilnahmen sind sogar über 500 Läufer registriert.

Unzählige Läufer gehen mit einem Jubiläumsshirt (10 x dabei, 20 x Rennsteiglauf) auf die Strecke, einige bringen ihre gesammelten Startnummern als Talisman mit an die Strecke. Der Rennsteiglaufverein hat Mitglieder in ganz Deutschland. Als „Ersättler“ bist du fast ein Exot, aber sehr gefragt als interessanter Zuhörer aller möglichen und unmöglichen Storys rund um den Lauf.

Dass es sich bei soviel „Drumherum“ um einen ernsthaften Wettkampf handeln soll, kann man kaum glauben. Ist aber so. Dennoch, die Rekordjagd nimmt man nicht so wichtig, dass man dazu extra Läuferrinnen und Läufer aus Kenia oder Äthiopien einfliest. Die Bühne gehört den local heroes, den Breitensportlern und Hobbyläufern – und das ist gut so.

Ich habe geglaubt, diesen Artikel zu Ende zu bringen, ohne einen einzigen Namen zu nennen. Geht nicht – an



*Ständig wechselt der Untergrund.*

dieser Stelle muss ich Birgit Lennartz erwähnen. Das Lauf-Phänomen aus dem Bergischen wird in Wikipedia zwar als „ehemalige“ deutsche Marathon- und Ultraläuferin bezeichnet, in der Praxis sieht das aber so aus, dass sie 2008 mit deutlichem Vorsprung in 6:32:38 Stunden zum 8. Mal den Rennsteig-Supermarathon gewinnt. Ihre Siegesliste macht einem schwindelig:

7 x Biel, 10 x Swiss Alpine, 6 x Defi Val Traverse. Dazu an die 60 Marathonsiege. Ihre Bestzeit über 100 km (7:18:57 Stunden) ist noch heute deutscher Rekord.

#### **Phänomen Zuschauer**

Normalerweise braucht man über Zuschauer bei einem Landschaftslauf nicht ausführlich zu berichten, weil sie ganz einfach nicht vorhan-



**globus Marathon St. Wendel**

**Das Top-Event von Läufern für Läufer**

- **Neu: Team-Marathon für 4er-Staffeln**
- **Über 30 Musikbands**
- **Marathon - Halbmarathon - Kids-Marathon**

**5. April 2009**

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

design by [www.ctb-thury.de](http://www.ctb-thury.de)



Die Verpflegung beim Rennsteiglauf ist legendär.

den sind. Auch das ist beim Rennsteiglauf anders. 15.000 Teilnehmer, mit Begleitpersonen, Familienangehörigen usw. mögen es gut 30.000 Menschen sein, die anreisen. Sie konzentrieren sich nicht auf einen Ort, sondern verteilen sich (und ihr Geld) durch die verschiedenen Veranstaltungsorte (Eisenach, Neuhaus, Oberhof, Schnepfenthal und Schmiedefeld) auf die ganze Region.

Den Einheimischen sind die Euros willkommen – aber auch die Menschen. Begeistert engagieren sie sich für ihren Rennsteiglauf und beklatschen an jeder Straßenquerung die Läuferinnen und Läufer. An den Verpflegungsstellen, insbesondere an der Ebertswiese oder beim Grenzadler, geht es zu wie auf einem Volksfest.

Die Situation in Schmiedefeld habe ich ja bereits mit Woodstock verglichen. Die Marathonis werden schon unten in der Bahnhofstraße von unzähligen Zuschauern in Empfang genommen und den letzten Anstieg zum Sportplatz förmlich hinauf gebrüllt. Wehe dem, der meint, er könne zum Marschierer werden. Dem machen gleich hundertfache Zurufe Beine. Zum Glück hat man die Laufstrecke mit Git-

tern abgesperrt. Sonst würde man die armen Teufel hoch schubsen.

Wer endlich keuchend oben ankommt, traut seinen Augen nicht. Von der Wiese ist vor lauter Menschen kaum was zu sehen. Nur die riesigen Werbeträger der Sponsoren ragen aus der Menge heraus. Rustikal wie die ganze Strecke sind auch die letzten 400 Meter. Ein breiter Wiesenpfad ist für die Läuferinnen und Läufer rund um den Sportplatz freigesperrt, rechts und links massenhaft Zuschauer.

Vor der Zielgeraden wird separiert: Marathonis linke Seite, Supermarathonis rechts. So geht es unter ohrenbetäubenden Lärm ins Ziel. Obwohl sich Sprecherin und Sprecher abwechseln, kommen sie kaum nach, alle Finisher namentlich zu begrüßen. Sie kennen halt viele Stamm-läufer und ihre Geschichte, die sie dem Publikum nicht vorenthalten wollen. Die Kulisse ist grandios, die Atmosphäre unvergleichlich, handgemacht, wie der ganze Lauf. Ich sehe etliche Tränchen fließen.

Jetzt habe ich so viel erzählt über Dinge, die anders sind. Etwas muss doch sein wie überall? Stimmt, die Zeitnahme: Championchip, wie bei allen großen Rennen. ▶



Lauffestspiele in der Mozartstadt

# SALZBURG AMREF MARATHON 3. Mai 2009



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

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

Marathon & Halbmarathon  
Viertel- & Staffelmarathon  
Genusslauf & Kids-Race

spüre den Zauber

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

A-5020 Salzburg, Ginzkeyplatz 10/II/1

t +43-699/170 42 195 | MO–DO 10–15

f +43-699/470 42 195

E-Mail: [office@salzburg-marathon.at](mailto:office@salzburg-marathon.at)

ALTSTADT  
VERBAND

SALZBURG

Sport  
Land Salzburg

STADT SALZBURG



© IAAF 2009

# MARATHON HAMBURG 26. April 2009



Anmeldungen  
unter

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

ACT Agency GmbH - Himmelstr. 9 - 22299 Hamburg - Tel: 040-616773

17. Mai 2009: OMV Linz Donau Marathon

# „Linz ist mir der Liaberdst“



Zieleinlauf auf dem Hauptplatz in Linz.

Am Freitag ist es warm in Oberösterreichs Landeshauptstadt, zu warm. Am Samstag regnet es am Morgen, es ist kalt und windig. Später scheint ein wenig die Sonne. Und am Marathontag gibt es praktisch ein „best of“: die Sonne vom Freitag und die Temperaturen vom Samstag, die 16-Grad-Marke wird nicht überschritten.

Seit Wochen scheint es in Linz (sportlich) nur noch das Thema Marathon zu geben. Die OÖNachrichten und das Regionalstudio des ORF, als Sponsoren natürlich an einem guten Gelingen interessiert, bringen täglich Wasserstandsmeldungen. Der Aufwand lohnt: Erstmals werden 2008 über 14.000 Teilnehmer für die verschiedenen Disziplinen (Laufen, Skaten, Handbike) registriert. Damit ist man hinter dem Hauptstadtmarathon die Nummer zwei in Österreich. Wenn es um die gelaufene Zeit

geht, hat man sogar die Nase vorn. Schneller als 2007 Alexander Kuzin (2:07:33 Stunden) gelaufen ist, hat in Österreich noch keiner die 42,195 Kilometer lange Distanz geschafft. Darauf ist man stolz und nutzt das werblich tüchtig aus.

Organisatorisch und marketingtechnisch läuft in Linz sowieso alles professionell ab. Als Veranstalter fungiert die LIVA (Linzer Veranstaltungsagentur), für den Marathon verantwortlich ist Ewald Tröbinger, der als Marathonläufer und

mehrfacher Ironman auch viel praktisches Know-how einbringt.

## OMV Linz Donau Marathon

17. Mai 2009



### Kontakt

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



Marathon-Start Start auf der Voest-Brücke.

## Veranstaltungszentrum im Brucknerhaus

Da die LIVA auch das Brucknerhaus betreibt, steht es für den Marathon als ideales Veranstaltungszentrum mit Messe, Startnummernausgabe und Kleiderdepot zur Verfügung. Das übliche Nudelessen im gläsernen Halbrund des Restaurants „Anklang“ mit Blick auf die Donau und den Donaupark ist ein Highlight, wobei die Qualität von Speis und Trank (im Startgeld enthalten) dem Ambiente durchaus angemessen ist. Das Brucknerhaus wurde 1974 erbaut und nach Anton Bruckner (1824-1896) benannt, der als einer der größten Musiker und Organisten seiner Zeit gilt. Es gibt verschiedene Säle mit bis zu 1.400 Sitzplätzen – jährlich finden um die 200 Veranstaltungen statt. Das Lento Kunstmuseum hat zwar nichts mit dem Marathon zu tun, ist aber in unmittelbarer Nähe nicht zu übersehen und wegen seiner eigenwilligen Architektur und Glasfassade erwähnens- und sehenswert – besonders in der Nacht, wenn der Kunsttempel in verschiedenen Farben erstrahlt.

## Vorgeplänkel

Am Freitag und Samstag geht es in der Innenstadt am Taubenmarkt non stop rund, die Bevölkerung wird auf das Laufspektakel eingestimmt. Gleich hinter dem Brucknerhaus, direkt an der Donau, finden am Nachmittag die Kinder- und Jugendläufe statt, die hier in Linz mit einer selten erlebten Professionalität organisiert

sind. Mehr als tausend Zuschauer sind entlang des 421,95 Meter langen Rundkurses versammelt und sorgen für eine Atmosphäre, die am Sonntag in der Innenstadt nicht besser sein kann.

Am Abend findet in der Elisabethenkirche ein Marathon-Gottesdienst statt. Pfarrer Gerhard Kobler weiß, wie den Läuferinnen und Läufern am Vorabend des Marathons zumute ist. Er wird selbst am Start sein und dabei ein ehrgeiziges Ziel verfolgen: „Unter 2:50 sollte möglich sein“, meint er.

Viele Läuferinnen und Läufer, auch die Promis, wohnen im Steigenberger Hotel direkt am Startgelände an der Voest-Brücke. Sie werden am Marathontag mit einem sagenhaften Frühstücksbuffet empfangen. Die Musik und die Durchsagen sind deutlich zu hören und tragen kaum dazu bei, die Nervosität und Anspannung zu senken, alles wuselt durcheinander. Statt Lachs, Würstchen und Prosecco sind heute die vielen Müsli gefragt. Spätestens jetzt überkommt mich maßloses Selbstmitleid. Ich humple zum Büfett und zurück, werde von oben bis unten von fitten Läuferinnen und Läufern gemustert und mitleidig beguckt. Seit zwei Wochen geht das so, an Laufen ist überhaupt nicht zu denken.

## Start auf der Voest-Brücke

Als sich auf der mächtigen Voest-Brücke über 14.000 Sportler für ihren Wettkampf fertigmachen und die Stimmung ihren Höhepunkt erreicht, bin ich am Tiefpunkt.

Innerlich am Fluchen und Schimpfen bin ich dabei, mir den ganzen Tag zu versauen. Als dann die Handbiker voller Schwung und Lebensfreude an mir vorbeidüszen und sich beklatschen lassen, bekommt mein Problem urplötzlich wieder eine angemessene Bedeutung. Ich werde wieder laufen, ganz bestimmt.

Das Wetter ist herrlich, die Sonne scheint, nur etwas frisch ist es. Die Aktiven wird es freuen. Gegenüber sieht man die Eisenbahnbrücke, dahinter die Türme der Altstadt. In der klaren Luft scheint der 537 m hohe Pöstlingsberg mit der gleichnamigen Wallfahrtskirche (1748) ganz nah. Der Berg ist ein beliebtes Ausflugsziel für die Linzer. Wer weder den beschwerlichen Kreuzweg noch den bequemeren Weg über das Schloss Hagen auf sich nehmen will, benutzt die Bergbahn, die es schon seit 1898 gibt.

„We are the champions“ dröhnt es aus den Lautsprechern, gleichzeitig kracht der Startschuss. Auf den rechten Fahrbahnen starten die Marathonis und Staffelläufer, links die „Halben“ und 10er (Viertelmarathon). Nach meiner Besinnungspause vorhin kann ich den Start der riesigen, bunten Läufermenge jetzt genießen.

## Entlang der Donau

Gleich nach der Voest-Brücke laufen die Marathonis auf der Autobahn (A 7) bis zur nächsten Abfahrt und dann Richtung Außertreffling und Plesching. Die Strecke entspricht hier eher einem Landschafts-



↑↑ Eisenbahnbrücke aus dem 19. Jahrhundert.

↑ Auf der Landstraße, kurz vor dem Ziel.

als einem Citymarathon. Bald wird die Donau erreicht und auf guten asphaltierten Wegen folgt man dem Flusslauf meist mit etwas Abstand. Damit es nicht zu ruhig wird, gibt es unterwegs heißen Rock vom LKW.

Kurz vor km 10 in der Nähe der Steyregger Brücke beginnt dann der Rückweg. Drei Kilometer geht es nun direkt am Flussufer entlang. An diesem herrlichen Sonntagmorgen hat sogar die gegenüberliegende Industrielandschaft mit

ihren Hallen und Schornsteinen etwas Schönes. Bei km 14 wird der Pleschinger See erreicht. Die Einheimischen schauen ziemlich angestrengt in Richtung des Sandstrandes, können am FKK-Strand heute aber niemanden entdecken. Es ist zu kalt ...

Nach der Querung der Autobahn (km 15) geht es in weitem Bogen auf der Dornacher und Leonfeldner Straße, an deren Ende eine der vielen üppig bestückten Verpflegungsstellen aufgebaut ist.

Linz ist an diesem Tag verkehrsmäßig lahmgelegt. Viele Bewohner sind mit dem Fahrrad unterwegs, stehen an Kreuzungen, bei den zahlreichen Musikgruppen oder Verpflegungsstellen und feiern an diesem herrlichen Tag ihren Marathon.

Dann geht es über die Ende des 19. Jahrhunderts fertiggestellte Eisenbahnbrücke erneut über die Donau. Brücken sind bei Marathons eine Attraktion. Hier setzt man noch einen drauf, indem man die Brücke mit origineller Wassermusik beschallt.

Weiter geht es Richtung Süden. Bei km 27 kommt es auf zwei Kilometern zu Begegnungen mit den schnelleren Läufern, die schon 6-9 Kilometer mehr in den Beinen haben. Nach dem Eurospar-Einkaufszentrum in der Dauphinestraße wird zurückgelaufen. ▶

## Stadionatmosphäre auf dem Hauptplatz

Dann kommt der Abschnitt, den die meisten Läuferinnen und Läufer so schnell nicht vergessen werden. Die Landstraße, so heißt ganz unspektakulär in Linz die Hauptgeschäftsstraße, ist eine einzige Arena mit einer geschlossenen Menschenmenge rechts und links. Die Stadt gleicht einem Tollhaus. Die Aktiven geben ihr Bestes und schweben regelrecht über das ungeliebte Straßenpflaster Richtung Hauptplatz.

Die Tribünen unter den Türmen des Alten Münsters sind bis auf den letzten Platz besetzt. Die Atmosphäre in einem Fußballstadion kann nicht besser sein. Die Cheerleaders sind pausenlos in Aktion, Musik spielt und jeder Läufer, jede Läuferin und jede Gruppe wird gefeiert. Man sieht es und spürt es – Linz macht Spaß. Und man hört es: „Super-Event, tolle Stimmung“, „Strecke, Organisation und Verpflegung vom Feinsten“, „Nicht zu toppen“, „Wer hier nicht läuft, ist selber schuld“ (meint der mich?), „Linz ist mir der liebste Marathon“, „Servus, bis zum nächsten Jahr“, „Alles Profis hier, der Linz Marathon ist perfekt“, „Ich bin so happy ...“

Da werde ich wohl nicht anders können, als nächstes Jahr mit gesunden Knochen wieder zu kommen. Ehrlich gesagt, ich freue mich drauf.

# RheinEnergieMarathon Bonn

26. April 2009



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



17. Mai 2009: Heilbronner Trollinger-Marathon

# Bleibt der Trolli, was er ist?

Genuss auf neue Art – mit Vorgesichte



*Prost Trolli, auf ein langes Leben.*

„Fahr doch mal Rad, das ist ein guter Ausgleich.“ „Mit Rad fahren trainierst du deine Grundlagenausdauer, ohne deine Gelenke zu belasten.“ „Rad fahren ist eine schöne Abwechslung zum Laufen.“

Auf solche gut gemeinten Ratschläge habe ich immer die gleiche Antwort parat: „Rad fahren tu ich erst, wenn ich nicht mehr laufen kann.“ Auch der Orthopäde, der meine Verletzung behandelt, muss sich meinen Einwand anhören. Der aber meint ganz unbeeindruckt: „Der Fall ist eingetreten, Sie können nicht laufen.“

**M**ir fällt der Unterkiefer runter – ich bekomme keinen Ton raus und muss zweimal trocken schlucken. Ich meine doch später, 1.000 Marathons später, mit 89 und aus freien Stücken. Aber nicht jetzt.

Jeder Schritt, mit Schmerzen verbunden, bestätigt die Aussage des Arztes. Ich kann kaum gehen, geschweige denn laufen. Der Fall ist eingetreten und ich habe keinen Plan B. Frust kommt auf. Ich humple vom Schreibtisch zum Kühlschrank, vom Kühl-

## Heilbronner Trollinger-Marathon

17. Mai 2009



Kontakt

Heilbronn Marketing GmbH

Marktplatz 1

74072 Heilbronn

Tel: +49 7131 563741

Fax: +49 7131 563140

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

[info@trollinger-marathon.de](mailto:info@trollinger-marathon.de)



Begeisterung überall: in den Orten und sogar in den Weinbergen.

schrank zur Keksdose, von dort zu den Gummibärchen. Statt mich vom Winterspeck zu verabschieden, nehme ich zu. Keine Bewegung und erhöhte Kalorienzufuhr – wen wundert's. Aber vielleicht werden ja demnächst beim Marathon statt der Altersklassen die Gewichtsklassen gewertet. Endlich Chancen für mich, im Schwergewicht.

Ich muss mir was einfallen lassen. Doch Radfahren? 40 Jahre saß ich nicht mehr im Sattel. Dann stehe ich doch im Fachgeschäft und schaue mich um: Mountainbikes, Triathlonlenker, Rennräder. „Ein ganz normales Rad“, antworte ich auf die Frage, was ich suche. Zum Glück gibt es auch so was.

„Einfach mal draufsetzen und Probe fahren“, meint die Verkäuferin. Danke für das Vertrauen. Ich kläre sie über die besondere Schwere meines Falles auf und sehe es ihr an – sie hofft, dass ich gut versichert bin.

Kurz und gut, ich hab's überstanden, außer dass die Kette einmal runtergesprungen ist, passiert nichts. Mit einem schicken Fahrrad im Kofferraum, Helm, Radlerhosen und Handschuhen geht's heimwärts.

Ich geb's nicht gerne zu. Rad fahren macht richtig Spaß. Ich könnte, wie schon einmal in einem anderen Zusammen-

hang, auch sagen: Ich bin ein Depp, das hätte ich schon früher haben können.

Was das mit dem Trollinger-Marathon zu tun hat? Könnt ihr es euch nicht denken? Laufen kann ich nicht, Radfahren habe ich gerade wieder gelernt – richtig, ich bin mit dem Fahrrad über die Weinberge gesaust. Na ja, ihr glaubt es ja sowieso nicht. Also, ich bin geradelt und bergauf (meist) gegangen.

#### Radelnder Reporter

Weil mich als Läufer die Fahrradbegleiter oft nerven, hole ich mir die ausdrückliche Genehmigung vom Veranstalter und trage diese auch gut sichtbar am Gefährt. Am Lenker habe ich eine Tasche montiert – letzter Stand der Technik, abschließbar und wasserdicht – für meine Kamera und Notverpflegung, falls man mir unterwegs von den Leckereien für die Läufer nichts abgeben will.

Ich fahre nach Flein, um das Läuferfeld zu erwarten. Dort ist die erste Verpflegungsstelle und auch die Kirche ist ein schönes Fotomotiv. Ich bin überrascht, wie viele Zuschauer an der Strecke sind – und vor allem, wie begeistert sie die Läuferinnen und Läufer anfeuern. Wo doch die Schwaben zwar die Maultaschen und die Kehrwoche, nicht aber das Feiern erfunden haben. „Der



## 7. WEILTALWEG-LANDSCHAFTSMARATHON

Sonntag 19. April 2009

Online-Anmeldung und aktuelle Infos unter:  
[www.weiltalweg-landschaftsmarathon.de](http://www.weiltalweg-landschaftsmarathon.de)

Naturpark Hochtaunus





Blick auf die Burg und den Ort Neipperg.

Trollinger macht's", meint ein Läufer, mit dem ich mich über das Phänomen unterhalte. Deutlich hörbar ist er aber kein Schwabe und daher nicht kompetent. Als diesbezüglich ebenfalls unterschätzter badischer Nachbar weiß ich nämlich, dass man nichts mehr misstrauen sollte als Vorurteilen.

#### Trollinger – Schwabenwein

So denken zum Beispiel nur ausgesprochene Weinkenner an den Rebensaft, wenn von Württemberger Spezialitäten die Rede ist. Die anderen brin-

gen damit eher noble Autos, Spätzle und Bausparkassen in Verbindung. Dabei liegt gerade hier in Heilbronn das größte Rotweinanbaugebiet Deutschlands. Die Hauptrebsorte ist der – richtig, der Trollinger. Das ist kein Zufall. Der Trollinger reift spät und deshalb braucht er gute Lagen – und das sind Hanglagen. Und Hänge gibt es hier. Noch eine Eigenschaft des Trollingers kommt den immer wirtschaftlich denkenden Schwaben (Auswärtige nennen das „Geiz“) entgegen: Er braucht

nur eine geringe Lagerzeit und ist deshalb schon bald nach der Lese zu vermarkten.

Was für den Wein gut ist, die besagten Hanglagen nämlich, macht den Läuferinnen und Läufern neben der Hitze am meisten zu schaffen. In der Früh hat es geregnet und angenehm abgekühlt, pünktlich zum Start kommt die Sonne raus und jetzt strahlt sie vom fast wolkenlosen Himmel. So ist das meistens, beim Trollinger-Marathon. Und die Berge sind auch immer die gleichen. Flach ist die Strecke ja nie. Aber

am meisten werden wohl die Anstiege bei Haigern und Neipperg in Erinnerung bleiben.

#### Der „Trolli“: schwer, aber schön

Besonders der Neipperg gehört mit seinem herrlichen Blick auf die Burg und später auf die Ortschaft zu den schönsten Punkten des ganzen Laufes. Und über genau den denkt man nun auf Organisatorenseite nach. Er soll nämlich gestrichen werden. Von Brackenheim kommt man nämlich auch ohne den Umweg über den Berg nach Nordhau-

**6 Jahre**

**run & fun**  
in Tuttlingen

**AESCULAP-Donautal-Marathon**  
**AESCULAP-Halbmarathon**  
**CHIRON-Staffellauf für Business Teams**  
**BADENOVA-Fun-Cup im Laufen**  
**Internationales ENBW-Radkriterium**

**13. bis 14. Juni**  
**2009**

**HAMMERWERK FRIDINGEN-Walking Wettbewerb**  
**ROTHAUS-10 km-Lauf**  
**DESMA-Inline Race**  
**KREISSPARKASSE-Staffel Marathon**

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

## Übersäuerung ausgleichen



Sportliche Aktivitäten und Schwitzen fördern die Übersäuerung des Körpers. Ermüdungserscheinungen und nachlassende Leistungsfähigkeit sind meist die Folge. Basica® Sport ersetzt schnell die verlorene Flüssigkeit und unterstützt mit basischen Mineralverbindungen den Ausgleich einer Belastungsübersäuerung.

- Erhält die Leistungsfähigkeit
  - Beschleunigt die Regeneration
  - Unterstützt den schnellen Flüssigkeitsausgleich
- An allen Verpflegungsstellen  
real  
35. BERLIN MARATHON

Nur in Apotheken und Reformhäusern  
[www.basica-sport.de](http://www.basica-sport.de)



ERREICHE DEINE ZIELE.  
**Basica®**



Marathon-Sieger Marco Diehl und das Käthchen.

sen. Man glaubt, dass der Teilnehmerschwund etwas mit der Schwierigkeit der Strecke zu tun hat. Zur Erläuterung: Zu Beginn registrierte man über 1.100 Läuferinnen und Läufer auf der Marathondistanz, jetzt pendelt sich die Zahl bei gut 600 ein.

Ich frage einfach mal zurück: „Wenn der Neippert fehlt, ist die Strecke dann flach?“ Ganz und gar nicht. Der Trollinger ist keine „schnelle Strecke“ und wird es nie werden. Als 4-Stundenläufer muss man zwar gut 10 Minuten mehr einkalkulieren, aber daran kann es nicht liegen. Ursache ist da schon eher die Termindichte vor allem im Mai. Mit einer „Anpassung“ oder „Entschärfung“ der Laufstrecke erreicht man also gar nichts, höchstens das Gegenteil. „Der Trolli ist schwer, aber schön“, so die Läufermeinung. „Man kann ihn auch etwas leichter haben, dann ist er aber nicht mehr so schön“, könnte man ergänzen.

#### Fantastische Zuschauer

Neben der überaus schönen Strecke mit den herrlichen Weinorten und tollen Aussichtspunkten gehören die schon erwähnten fantastischen Zuschauer zu den wichtigsten Posten auf der Habenseite des Trollinger-Marathons. Nicht nur in den Ortschaften sorgen sie für eine Stimmung

auf Citymarathon-Niveau, auch in den Weinbergen wird gefeiert, was das Zeug hält. Mit Gartenschlauch und Spritzpistole werden die Trollis erfrischt, Wasser ausgeschenkt, und Trollinger sowieso. Wer droht schlappzumachen, wird aufgemuntert und mit Komplimenten überhäuft, bis ihm gar nichts anderes übrig bleibt, als weiterzulaufen. Sogar ich als Radfahrer kriege viel Applaus, was mich echt verlegen macht.

In Klingenberg kommen die „Halben“ auf die Strecke. Ich bin auf der Höhe der 4:30-Läufer und spätestens jetzt ist keiner mehr auf der Strecke, der die Sache ernst nimmt. „Gesund ins Ziel kommen“, „Spaß haben“, lautet die Devise. Publikum und Aktive sind sich einig: „Heute wird gefeiert.“

Auf der Böckinger Brücke steige ich vom Rad und verlasse die Laufstrecke. Es ist mir zu peinlich, am Applaus und Jubel der vielen Zuschauer rechts und links teilzuhaben. Die Läuferinnen und Läufer genießen es, umjubelt ins Frankenstadion einzulaufen – verdienter Lohn für eine tolle Leistung.

Für mich war der Trollinger-Marathon 2008 ein Genuss der neuen Art. Trotzdem, nächstes Mal will ich wieder mit Laufschuhen unterwegs sein. Hoffentlich auf der Original-Strecke. ▶

24. Mai 2009: iWelt Marathon Würzburg

# Alles drin: die Stadt, das Land, der Fluss



Manche sagen ja, Marathon sei eine Schinderei ....

Für den iWelt Marathon Würzburg beginnt 2008 eine neue Zeitrechnung. Erstmals wird auf einer großen Schleife gelaufen. Der Kurs ist so angelegt, dass die Marathonis kurz vor Erreichen der Halbdistanz noch auf den „Halben“ umsteigen und ins Ziel laufen können. Umgekehrt ist für die Läufer vom Halbmarathon Nachschlag möglich. Die Startgebühren für Marathon und Halbmarathon sind gleich.

Ungefähr 4.400 Läuferinnen und Läufer stehen in den Meldelisten. Man hat mit mehr gerechnet, gibt der neue Organisationschef Günter Herrmann zu, aber man ist zufrieden. Die Wetterprognose ist gut. Es soll am Sonntag sonnig sein und über 20 Grad warm werden. Entlang der Strecke haben Bewohner, Vereine und Musikgruppen mehr als 20 Streckenfeste

organisiert. Dort und in der Innenstadt werden wieder ziertausend Zuschauer die Läuferinnen und Läufer feiern.

Teure Topläufer hat man ganz bewusst nicht verpflichtet. „Wir investieren unsere Einnahmen lieber in die weitere Optimierung der Veranstaltung, was den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zugute kommt. Unsere Zielverpflegung zum

## iWelt Marathon Würzburg

24. Mai 2009



### Kontakt

Stadtmarathon Würzburg e.V.  
Heike Braun  
An der Stadtmauer 38  
97228 Rottendorf  
Tel: +49 9302 990417  
Fax: +49 9302 980983  
[www.wuerzburg-marathon.de](http://www.wuerzburg-marathon.de)  
[info@wuerzburg-marathon.de](mailto:info@wuerzburg-marathon.de)

Beispiel kann nirgendwo besser sein“, erläutert Günter Herrmann die Philosophie des Würzburg Marathon.

Samstag, strahlender Sonnenschein, angenehme Temperaturen. Der Tag beginnt traditionell mit dem Hörnchenlauf, den trotz Veranstaltungstress OK-Chef Günter Herrmann anführt. Im großen Messezelt beginnt die Ausgabe der Startunterlagen. Die meiste Arbeit haben gleich die Helferinnen und Helfer an den Nachmeldecountern. Das Wetter macht Lust auf Marathon und ist offensichtlich auch gut fürs Geschäft. Die annähernd 40 Aussteller haben jedenfalls gut zu tun. Bereits zur Mittagszeit beginnt die Pastaparty. Bei herrlichem Wetter bleibt das Veranstaltungszelt fast leer. Dafür gibt es draußen an den vielen Stehtischen kaum einen Platz.

### **Tolles Wetter und tolle Stimmung**

Aus allen Richtungen strömen am Sonntagmorgen die Läuferinnen und Läufer zum Startplatz in der Dreikronenstraße. Wichtige Informationen („trinken, trinken, trinken“) gibt's von Winfried Aufenanger. Der Ex-Polizist muss es wissen, er ist Trainer, Laufexperte und Veranstalter (Kasseler Marathon) in einem. Um 10.00 Uhr wird mit einem Kanonenschuss gestartet. Die Straße hinauf zur Brücke der Deutschen Einheit steigt leicht an, was in der Start euphorie natürlich keiner merkt. Nach einem kurzen Abstecher nach Zellerau geht es über die bereits erwähnte Brücke. Marathon und Brücken – das ist ein Kapitel für sich. Die einen lieben sie, denken an die Bilder von New York, die anderen schimpfen, weil meist Anstiege damit verbunden sind. Dabei geht es danach auch immer bergab. Oder ist schon mal einer oben geblieben? Ein Rockband treibt die Akteure vorwärts. Schnell noch einen Blick auf den Fluss und die Weinberge, dann geht's hinaus zum Berliner Ring und durch die Semmelgasse zurück in die Altstadt. Woher der Name Semmelgasse kommt, braucht man wohl nicht zu erklären. Richtig, hier hatten früher die Bäcker ihre Geschäfte.

### **Kiliansdom und Residenz**

Dann der erste Höhepunkt für Augen und Ohren. Gleich nach der ersten Verpflegungsstelle (km 5,5) geht es unmittelbar am St. Kiliansdom, der Bischofskirche des Bistums Würzburg, vorbei. Mit dem Bau der Kirche wurde 1040 begonnen. Sie ist eine der größten romanischen Kirchen in Deutschland. Hier haben sich viele



↑↑ *Blick zur Festung Marienberg.*

↑ *Dietmar Mücke und Markus Lügert.*

Zuschauer versammelt, um die Läuferinnen und Läufer anzufeuern.

Die Strecke führt kurz nach Frauental und Sanderau und dann am Mainufer zurück in die Innenstadt. Mehr als 10 Kilometer müssen die armen Teufel bis zur Residenz (km 16) laufen, wo es vom Dom dorthin doch nur ein paar hundert Meter sind. Die Balthasar-Neumann-Straße ist halbseitig für den Verkehr gesperrt, was zwar für die Läufer ausreicht und keine Probleme bringt, aber den Blick auf den ehemaligen Sitz der Würzburger Fürst-

bischöfe doch etwas stört. Der Residenzbau wird als ein sehr bedeutendes Werk des Spätbarocks angesehen und auf eine Stufe mit Schönbrunn in Wien und Schloss Versailles gestellt. Seit 1981 trägt die Würzburger Residenz das Prädikat „Weltkulturerbe der UNESCO“.

### **Marienberg, Käppele und ein paar tote Winkel**

Wieder führt die Strecke zum Main. Vom Ludwigskai hat man den schönsten Blick auf die 1.000-jährige Festung Marienberg



↑ Elke Brenner auf der Alten Mainbrücke.

↑ Tolle Stimmung beim Zieleinlauf.

und das Käppele, die von Balthasar Neumann erbaute Wallfahrtskapelle.

Nach der Alten Brücke trennen sich die Wege der Marathonis und der „Halben“ (km 19,2). Die Marathonstrecke führt zum Bahnhof, erneut über die Brücke der Deutschen Einheit (in umgekehrter Richtung), haarscharf am Start- und Zielgelände (km 23) vorbei und dann schnurstracks nach Heidingsfeld. Von 1367 bis 1929 war man eine selbstständige Stadt, dann wurden die „Hätzfelder“ eingemeindet. Bei Kilometer 30 kommt

die Wende, knapp 3 Kilometer weiter wird die Mainseite gewechselt und bis auf einen kleinen Umweg der Uferstraße entlang gelaufen.

Bei jedem Citymarathon, der auf einer großen Schleife gelaufen wird, gibt es „tote Winkel“. Das ist in Rom so und in Köln, in Hannover und Hamburg, in Freiburg und in Karlsruhe. Ja, auch in Berlin. Und von New York habe ich das auch schon gehört. In Würzburg ist es offensichtlich Heidingsfeld. „Heidingsfeld? Lass mich in Ruhe.“ Der Kommen-

tar dieses Läufers lässt auf wenig Begeisterung schließen.

Aber gleich wird es besser. Noch einmal wird die Residenz passiert. Die Sambagruppe hat jetzt noch viel mehr Zuhörer und die Marathonis noch viel mehr Fans als beim ersten Durchlauf. Aber das ist noch gar nichts. Als es erneut in die Altstadt geht, ist die ein einziges Menschenmeer, durch das sich die Marathonstrecke in engen Kurven schlängelt.

### Marktplatz, Marienkapelle und Rathaus

Der Marktplatz mit der Marienkapelle und dem Falkenhaus wird passiert und auch das Alte Rathaus. Von hier blickt man über die unzähligen Menschen zum Kiliansdom. Ein Bild zum Verweilen, eine Stimmung zum Genießen. Eine Musikgruppe übertönt fast die andere, dazu der Jubel der Zuschauer, hunderte Trillerpfeifen und Rätschen, die Geräuschkulisse ist sagenhaft.

Den Weg über die Alte Mainbrücke können die noch so bemühten Helferinnen und Helfer kaum freihalten. Ich wünsche jedem Läufer und jeder Läuferin, dass sie diese Atmosphäre und den Bilderbuchblick von der Brücke mit den zwölf 4,5 m großen Sandsteinfiguren zur Festung genießen können. Wer sich auf der Brücke umdreht und zur Domstraße blickt, dem verschlägt es die Sprache. Giebel und Gauben, Türme und Zinnen, man wähnt sich im Mittelalter. Aber da ist auch das Pflaster, uneben und holprig. Und das kurz vor Schluss.

Auf der Dreikronenstraße geht's dem Ziel entgegen, das direkt am Main aufgebaut ist. Wie es die Läufer nun schon gewohnt sind, geht's erst scharf rechts, dann links auf die kurze Zielgerade. Hier ist die andere Hälfte der Würzburger Bevölkerung versammelt. Der Zieleinlauf ist eines Citymarathons würdig, die Stimmung fabelhaft. Peter Maisenbacher gibt kompetente und wenn es passt, spaßige Kommentare, begrüßt die Finisher, stellt sie vor, spricht mit ihnen.

Medaillengeschmückt werden die Helden in den großen Verpflegungsbereich geleitet. Günter Herrmann hat nicht zu viel versprochen: Selten findet man ein ähnlich vielseitiges Angebot an Gebäck, Obst und den verschiedensten Getränken. Wen wird es wundern, Favorit ist der Gerstensaft, wir sind in Bayern. ▶

**TUI Marathon Hannover**

**Startklar für...**

Marathon. Halbmarathon. 10km-Lauf.  
Inline-Halbmarathon. Handbike-Halbmarathon.  
Walking. Nordic-Walking. Fun-Run. Kinderlauf.

**3. Mai 2009**  
[www.marathon-hannover.de](http://www.marathon-hannover.de)



Hotline: 0511/812014

**Sparkassen City Marathon Cuxhaven**

• Marathon  
• Halbmarathon  
• 10km-Lauf  
• 5km-Kinderlauf  
• 2km-Bambinilauf

Veranstalter:  
**executiveSPORTS**  
Agentur für Event- und Sportförderung

So, 5. April 2009

Laufen, wo andere Urlaub machen..! Start der attraktiven Laufserie „Halbmarathon Challenge 2009“. Frühbucherrabatt bis 31.12.2008.

**HALBMARATHON CHALLENGE 2009**  
3x 21 km: Cuxhaven, Bremerhaven, Hamburg

[www.cuxhaven-marathon.de](http://www.cuxhaven-marathon.de)  
<http://challenge.executive-sports.de>

**meineAnmeldung.de**  
Onlineanmeldung zu Deinem Sportevent

**Neu ab 15.10.**

**EUROPA MARATHON**

WWW.EUROPAMARATHON.DE

**EUROPAMARATHON 2009**

**07. Juni 2009**

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

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

# Was ist genial? Terminplanung mit marathon4you.de

Die Terminseiten auf dem Laufportal [marathon4you.de](http://marathon4you.de) sind nicht einfach eine chronologische Auflistung der Veranstaltungen. Zunächst sind alle Marathons in Kategorien eingeteilt, denn Marathon ist nicht gleich Marathon. So unterscheidet man dort nicht nur zwischen City- und Bergmarathon, sondern macht auch noch einen Unterschied zwischen einem Landschaftslauf in flachem und hügeligem Gelände.

Bei den wenigsten Marathonveranstaltungen wird inzwischen ausschließlich die 42-km-Distanz angeboten. Halbmarathon und 10 km kommen häufig dazu und manchmal darf es sogar etwas mehr sein und es wird ein Ultramarathon daraus. Es gibt Wertungen für Staffelläufer oder Stundenläufe, die über eine bestimmte Zeit gehen. Viele Veranstalter machen darüber hinaus nicht nur Läuferinnen und Läufern attraktive Angebote, sondern haben auch ein Handbike-Rennen im Programm oder die Disziplinen Walking, Nordic Walking oder Skaten.

Damit bei dieser Informationsflut nicht der Überblick verloren geht, haben bei [marathon4you.de](http://marathon4you.de) alle Kategorien, Distanzen und Disziplinen eigene, sich selbst erklärende Symbole (Icons). So ist es möglich, auf einen Blick das gesamte Angebot einer Laufveranstaltung zu erfassen.

Damit nicht genug. Eine raffinierte Programmierung ermöglicht es, ganz gezielt nach einer Veranstaltung zu suchen, die den individuellen Bedürfnissen entspricht. Wer zum Beispiel ein Familienwochenende plant und einen schönen Landschaftsmarathon sucht, bei dem der Sohn einen „Halben“ laufen kann

## Die Piktogramme von Marathon4you.de

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

und Frau und Tochter sich beim Walking fit halten, setzt einfach die entsprechenden Häkchen und bekommt prompt eine passende Auswahl angezeigt.

Der nächste Schritt ist die Detailplanung. Per Klick auf die ausgewählte Veranstaltung werden jetzt die kompletten Kontaktdaten angezeigt mit Link zur Veranstalter-Webseite. Wieder führen selbsterklärende Symbole zu weiteren Informationen wie Übernach-

Kontakt Impressum Autoren  
Laufberichte Meldungen Termine Magazin

**marathon4you.de**

**AUF ZUM...**

**DAS LAUF HIGHLIGHT DES JAHRES**

**marathon4you.de**

**Terminen**

**Marathon-Termine**

**mika timing**  
We care about sports

Jetzt noch mehr Komfort und Transparenz: Jeder Marathon ist einer Kategorie zugeordnet, die mit einem leicht erkennbaren Symbol dargestellt wird. Auch für die unterschiedlichen Laufstrecken gibt es eigene Symbole und selbstverständlich auch für die Disziplinen.

Einlich Häkchen setzen und los geht die Suche nach der für dich idealen Veranstaltung.

**Marathon-Suche**

Bergmarathon  Ultra-Marathon  Laufen  
 City-Marathon  Marathon  Walken  
 Landeslauf  Halbmarathon  Nordic Walken  
 Anspruchsvoller  10 Km  Handbike / Rollstuhl  
 Landeslauf  X-Stunden-Lauf  Staffellauf  
 X-Stunden-Lauf

**Terminfilter**

ab August 2008  
2005  
2006  
2007  
2008

**Suchen:**

**2. LUCERNE MARATHON**  
26.10.2008

**25° FIRENZE MARATHON**  
30. NOVEMBER 2008

**Terminen**

**LGT Alpin-Marathon Liechtenstein**

**Veranstaltungsort**  
Bordesholm  
Liechtenstein

**Kontakt**  
LGT Alpin-Marathon  
Postfach 1036  
9497 Thiesenberg

Tel: +423 262 1928  
Fax: +423 262 1922

E-Mail schreiben >  
Webseite öffnen >

**Kurs**

Punkto-zu-Punkt Kurs | Kursinfos, Hinweise | Andere Laufstrecken  
1800 m HD | HalbmarathonPLUS: 25,4 km

**Informationen**

**Laufberichte**

14.06.08 | Fantastisch - Grossartig - Unglaublich ... | > Anton Lautner  
16.06.07 | Start in den Berglauffassn ... | > Klaus Duwe  
16.06.07 | Laufen von seiner schränen Seite | > Klaus Sobrey  
10.06.08 | Basis Bedingungen: | > Anton Lautner  
10.06.08 | „Do got noch min.“ | > Klaus Duwe  
11.06.08 | Dieses Mal Bilderbuchwetter | > Egbert Orlertag  
11.06.08 | Wettvorhersage knapp daneben: | > Martin Lirek  
11.06.08 | Hejje aus Liechtenstein | > Anton Lautner

**Break the Limits**

**weitere Laufberichte**

**marathon4you.de**

**DAS LAUF HIGHLIGHT DES JAHRES**

.... und schon werden die Veranstaltungen angezeigt, die den individuellen Wünschen entsprechen.  
Einfacher geht es nicht.

tungsmöglichkeiten, Wetterbericht, Ergebnissen, Fotodiensten usw.

Zu den meisten Veranstaltungen sind Laufberichte, Bildgalerien und aktuelle

Meldungen online, die chronologisch aufgelistet und per Klick abrufbar sind. Damit kann man sich jetzt so richtig auf das Event einstimmen. Einfach genial. ►

# Regensburg Marathon

24. Mai 2009

Bayerische Marathon-Meisterschaften



- Maxi DSL Marathon
- Thurn und Taxis HalbMarathon
- Continental 10 km
- gong fm Inline HalbMarathon



# Wer bietet mehr?

## 800 Laufberichte, 30.000 Fotos, 200 Marathons

Das Laufportal [marathon4you.de](http://marathon4you.de) ist für Läuferinnen und Läufer eine wahre Fundgrube. Fast 800 Laufberichte mit mehr als 30.000 Fotos von mehr als 200 verschiedenen Marathon-, Ultra- und Etappenläufen sind online. Zuviel, um sie hier alle aufzuzählen. Deshalb eine unvollständige Auswahl von A-Z:



m4y-Autor Anton Lautner bei der Arbeit.

Advent Waldmarathon	Dresden Marathon	Hachenburger Löwen-Marathon	Ottonenlauf
Allgäu Panorama Marathon	Düsseldorf Marathon	Hambacher Schloss Marathon	Paris Marathon
Alpin Marathon Oberstaufen	Eifelmarathon	Hamburg Marathon	Pirmasenser Waldmarathon
Antalya Marathon	Einstein-Marathon	Hannover Marathon	Potsdamer Schlösser-Marathon
Bad Pyrmont Marathon	Ermstal-Marathon	Harzquerung	Prague International Marathon
Bad Salzuflen-Marathon	Eschollbrücker Ultra-Marathon	Heilbronner Trollinger Marathon	Pulheimer Staffelmarathon
Bad Waldseer Lauffieber	Eselburger-Tal-Lauf	Hemsbacher Waldmarathon	P-Weg-Marathon
Baden-Marathon	European Minority Marathon	Hochsauerland-Waldmarathon	Regensburg Marathon
Baltic-Run	Europe-Marathon Luxemburg	Hornisgrinde Marathon	Rhein-Ruhr-Marathon
Bergstadt Marathon Rüthen	Fichtelgebirgsmarathon	Hunsrück Marathon	Röntgenlauf
Berliner Team-Marathon	Fidelitas Nachtlauf	Illermarathon	Rostocker Marathon Nacht
Berlin-Marathon	Firenze Marathon	Immenstädter Gebirgsmarathon	Rothaarsteig-Lauf
Bertlicher Straßenläufe	Frankenwald-Event	Indoor Marathon	Rund um den Baldeneysee
Bibertalmarathon	Frankfurt Marathon	Jahrtausend-Marathon	Rursee-Marathon
Bieler Lauftage	Fränkische Schweiz Marathon	Johannesbad-Marathon	Saarbrücken-Marathon
Bienwald-Marathon	Frauenfelder Marathon	Jungfrau-Marathon	Saarschleife-Marathon
Bonn Marathon	Freiburg Marathon	Karstadt Marathon	Sächsischer Mt. Everest Treppen-marathon
Bottwartal-Marathon	Freundschafts-Marathon	Kassel Marathon	Salzburg AMREF Marathon
Brocken-Marathon	Amberg-Weiden	Kevelaer-Marathon	Samsonman Laufmarathon
Brüssel Marathon	Garather Schlossmarathon	Knastmarathon Darmstadt	Schwäbische Alb Marathon
Calvià Marathon	Gardasee Marathon	Köln-Marathon	Schwarzwald-Marathon
Chiemgauer 100	Gedächtnislauf (DAHW)	Königsforst-Marathon	Siebengebirgsmarathon
Comrades	Gletschermarathon	Königsschlösser-Romantikmarathon	Silvretta-Ferwall-Marathon
Cyprus Marathon	Gondo Event	Kyffhäuser-Berg-Marathon	St. Wendel Marathon
Darmstadt-Marathon	Grand Défi des Vosges	Lauf der Deutschen Einheit	Staufenberg-Lumbatal-Marathon
Darß-Marathon	Graubünden Marathon	Leipzig Marathon	Steinfurt Marathon
Defi Val de Travers	Gutenberg-Marathon Mainz	Linz Marathon	swissalpine
Donautal-Marathon	GutsMuths-Rennsteiglauf	Logabirumer Winterläufe	Thüringen Ultra
		Magdeburg-Marathon	Tirol Speed Marathon
		Malta Marathon	Tour de Tirol
		Mannheim Marathon	Trail Uewersauer
		Marathon Deutsche Weinstraße	Troisdorfer 6-Stunden-Lauf
		Marathon du Vignoble d'Alsace	Ultra-Marathon Marburg
		Marathon im Dreiländereck Bodensee	Ultramarathon Rodgau
		Marathon Palma de Mallorca	Ultramarathon von Ellerdorf
		Marathon rund um Wellen	Ultra-Trail du Mont-Blanc
		Maratona Citta di Roma	Untertage-Marathon
		Maratona Ticino	Vienna City Marathon
		Midwinter Marathon	Walchensee-Lauf
		Milano City Marathon	Waldhessenlauf
		Mittelrhein-Marathon	Walser 6-Stunden-Lauf
		Monschau-Marathon	Weidatal Marathon
		Montafon-Arlberg-Marathon	Weitweg-Landschaftsmarathon
		München Marathon	Werdauer Waldlauf
		Münster-Marathon	Willinger Panoramalauf
		Nachtmarathon Marburg	Windhagen Marathon
		Napf-Marathon	Winterlauf Oldendorf
		Neujahrsmarathon Zürich	Winterthur Marathon
		NightMarathon	Würzburg Marathon
		Norderney Marathon	Zeiler Waldmarathon
		Oberelbe-Marathon	Zermatt-Marathon
		Obermain-Marathon	Zürich-Marathon
		Ostfrieslandmarathon	

## VERANSTALTUNGSHINWEISE BEI MARATHON4YOU.DE

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

### OKTOBER 2008

26. Oktober 2008

**Lucerne Marathon**



Verein Lucerne Marathon

Reto Schorno

Maihofstraße 76

CH-6002 Luzern

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

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](http://www.frankfurt-marathon.com)

26. Oktober 2008

**Röntgenlauf**



Röntgenlaufbüro

Rathaus Lüttringhausen

Kreuzbergstraße 15

42899 Remscheid

Fax: +49 2191 1612217

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

### NOVEMBER 2008

2. November 2008

**Adler-Langlauf Bottrop**



Adler-Langlauf Bottrop e. V.

Jürgen Liebert

Im Fuhlenbrock 102

46242 Bottrop

Tel: +49 2041 52230

Fax: +49 2041 706888

[www.adler-langlauf.de](http://www.adler-langlauf.de)

9. November 2008

**Media Markt Muri Marathon**



Media Markt Muri Marathon

Seilerstasse 21

CH 3011 Bern

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

16. November 2008

**Frauenfelder Marathon**



OK „Frauenfelder“

CH-8524 Uesslingen TG

Tel: +41 52 7461378

Fax: +41 52 74610 00

[www.frauenfelder.org](http://www.frauenfelder.org)

16. November 2008

**Werdauer Herbstmarathon**



Förderverein Werdauer Waldlauf e.V.

Grenzweg 1

08412 Werdau

Tel: +49 3761 1818248

Fax: +49 3761 1818245

[www.werdauer-waldlauf.de](http://www.werdauer-waldlauf.de)

29. November 2008

**Advent Waldmarathon**



Heinrich Kuhaupt

Postfach 1575

34445 Bad Arolsen

Tel: +49 5691 3795

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

30. November 2008

**Firenze Marathon**



Organizzazione A.S. Firenze Marathon

Casella postale 597

I-50100 Firenze

Tel: +39 055 5522957

Fax: +39 055 5536823

[http://212.19.106.232/b3p\\_Firenze-Marathon](http://212.19.106.232/b3p_Firenze-Marathon)

### DEZEMBER 2008

6. Dezember 2008

**Untertage-Marathon**



sc im•puls erfurt e.V.

Konrad-Zuse-Str. 12

99099 Erfurt

Tel: +49 361 7443655

Fax: +49 361 7443654

[www.sc-impuls.de](http://www.sc-impuls.de)

### JANUAR 2009

1. Januar 2009

**Neujahrsmarathon Zürich**



Verein Neujahrsmarathon Zürich

CH-8000 Zürich

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

4. Januar 2009

**LLG Kevelaer-Marathon**



LLG Laufsport Kevelaer e.V.

Peter Wasser

Beurskensweg 2

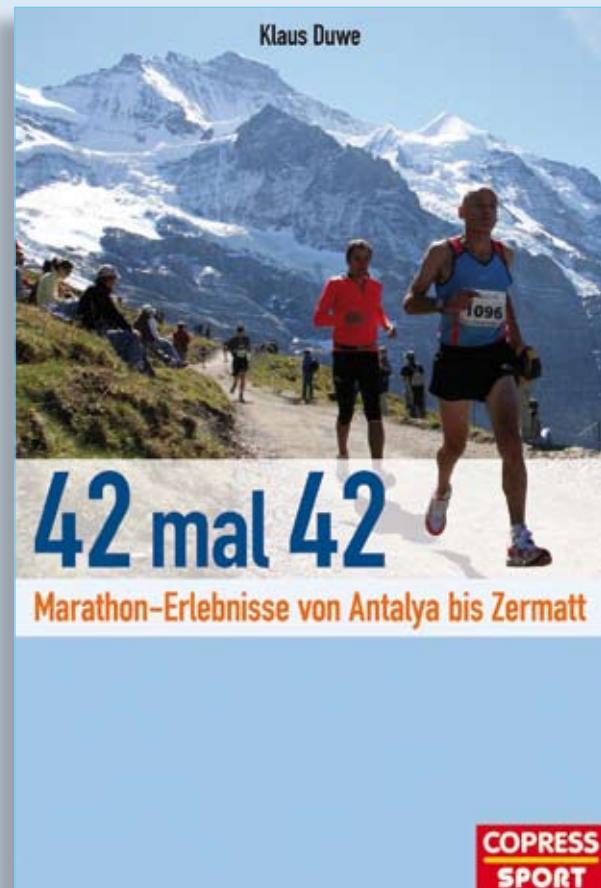
47608 Geldern

Tel: +49 1577 9731358

[www.llg-kevelaer.de](http://www.llg-kevelaer.de)

Laufen kann man immer  
und überall ...

Buchtipps



ca. 320 Seiten, 40

Abbildungen

Fester Einband

mit Schutzumschlag

€ 19,90 [D]

€ 20,50 [A] · SFR 35,90

ISBN 978-3-7679-1010-2

... auch Marathon – im Frühjahr und Sommer, im Herbst und Winter.

Dazu muss man nicht

um die halbe Welt reisen:

In jedem Monat des Jahres war der Autor Klaus Duwe auf Marathonstrecken unterwegs, mal vor der Haustür, mal einen Tagesausflug, ein Wochenend-Trip oder einen Kurzurlaub entfernt.

Das vorliegende Buch enthält 42 Erlebnisberichte von Marathon- und Ultraläufen in Deutschland, der Schweiz, Liechtenstein, Frankreich, Marokko, Italien und Spanien (Mallorca). Es sind namhafte und stimmungsvolle Citymarathons darunter, Läufe in der Provinz, den Schweizer Bergen und in abgelegenen Gegenden – echte Geheimtipps.

Jetzt in jeder Buchhandlung  
oder direkt beim Autor.  
Bestellformular umseitig



19. April 2009

**Spreewald Marathon**

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

25. April 2009

**Harzquerung**

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

26. April 2009

**Hamburg Marathon**

ACT Agency GmbH Marathon Hamburg  
Himmelstr. 9  
22299 Hamburg  
Tel: +49 40 616773  
www.marathon-hamburg.de

26. April 2009

**RheinEnergie Marathon**

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

26. April 2009

**Zürich-Marathon**

Verein Zürich Marathon  
Postfach  
CH-8036 Zürich  
Fax: +41 44 4802556  
www.zurichmarathon.ch

**MAI 2009**

3. Mai 2009

**METRO Group Marathon Düsseldorf**

rhein-marathon düsseldorf e.V.  
Faunastrasse 3  
40239 Düsseldorf  
Tel: +49 211 6101900  
www.metrogroup-marathon.de

3. Mai 2009

**TUI Marathon Hannover**

eichels: Event GmbH Marathonbüro  
Leinstraße 31  
30159 Hannover  
Tel: +49 511 812014  
Fax: +49 511 812016  
www.marathon-hannover.de

3. Mai 2009

**Salzburg AMREF Marathon**

ARGE Salzburg AMREF Marathon  
Johannes Langer  
Staufenweg 57 4  
A-5400 Hallein-Rif  
Tel: +43 699 17042195  
Fax: +43-699 47042195  
www.salzburg-marathon.at

9. Mai 2009

**Helgoland-Marathon**

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

10. Mai 2009

**Prague International Marathon**

Prague International Marathon  
Zahoranskeho 3  
CZ-12000 Prague  
Tschechien  
Tel: +420 224 919209  
Fax: +420 224 923355  
www.praguemarathon.com

10. Mai 2009

**EON Mitte Kassel Marathon**

Kassel Marathon AS-Event GmbH  
Böllpfad 5  
34292 Ahnatal  
Tel: +49 5609 809140  
www.kassel-marathon.de

16. Mai 2009

**GutsMuths-Rennsteiglauf**

Rennsteiglauf Sportmanagement &  
Touristik GmbH  
Schmückestraße 74  
98711 Schmiedefeld am Rennsteig  
Tel: +49 36842 529820  
Fax: +49 36782 6427  
www.rennsteiglauf.de

17. Mai 2009

**Heilbronner Trollinger Marathon**

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

17. Mai 2009

**OMV Linz Marathon**

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

**interAir – laufend****die Welt erleben!®**

**Las Vegas Marathon**  
am 07. Dezember 2008  
Preis ab € 999,-



**Dubai Marathon**  
am 18. Januar 2009  
Preis ab € 819,-

**www.interAir.de**

Dublin	22.10.2008
Venedig	26.10.2008
Florenz	30.11.2008
Barcelona	01.03.2009
Antalya	08.03.2009
Tokyo	22.03.2009
Rom	22.03.2009
Paris	05.04.2009
Rotterdam	05.04.2009
Two Oceans	11.04.2009
Wien	19.04.2009
Boston	20.04.2009
London	26.04.2009
Hamburg	26.04.2009
Great Wall	16.05.2009
Stockholm	30.05.2009
Edinburgh	31.05.2009
Tromsø	20.06.2009

Erfüllen Sie sich Ihren Traum vom Marathon. Mit interAir Sport- und Incentive Reisen zu den schönsten und interessantesten Läufen der Welt.

Kommen Sie mit uns nach Paris, London, Boston, Stockholm, Médoc, New York und den vielen anderen Lauf-Events, wie z.B. dem Wochenend-Marathonseminar im Juli 2009 mit Herbert Steffny in Gießen.

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

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



**LAUF  
FÜR DEIN  
LEBEN.**

**08.-10. Mai 2009**

**MARATHON | HALBMARATHON  
MARATHON-STAFFEL | WALKING  
INLINE-HALBMARATHON  
MESSE | GROSSE PARTY**

**NÄCHSTER SCHRITT: JETZT ANMELDEN!**  
**WWW.MARATHON-KASSEL.DE**

AS-Event GmbH | Böllpfad 5 | 34292 Ahnatal | Telefon: 0561-933 29 28



17. Mai 2009

## Karstadt Marathon



Karstadt Marathon c/o MMP GmbH  
Widdersdorfer Straße 190, 50825 Köln  
Tel: +49 221 9405 7775  
Fax: +49 221 9405 7742  
[www.karstadt-marathon.eu](http://www.karstadt-marathon.eu)

23. Mai 2009

## 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)

23. Mai 2009

## Rothaarsteig-Lauf



Brilon Touristik  
Steinweg 26, 59929 Brilon  
Tel: +49 2961 96990  
Fax: +49 2961 51199  
[www.rothaarsteiglauf.de](http://www.rothaarsteiglauf.de)

23. Mai 2009

## NightMarathon



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)

24. Mai 2009

## iWelt Marathon Würzburg



Stadtmarathon Würzburg e.V.  
Heike Braun  
An der Stadtmauer 38  
97228 Rottendorf  
Tel: +49 9302 990417  
Fax: +49 9302 980983  
[www.wuerzburg-marathon.de](http://www.wuerzburg-marathon.de)

24. Mai 2009

## Regensburg Marathon



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

## JUNI 2009

6. Juni 2009

## LGT Alpin-Marathon Liechtenstein



LGT Alpin-Marathon  
Postfach 1036  
FL-9497 Triesenberg  
Tel: +423 262 1926  
Fax: +423 262 192  
[www.lgt-alpin-marathon.li](http://www.lgt-alpin-marathon.li)

7. Juni 2009

## Illermarathon



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

7. Juni 2009

## Potsdamer Schlosser-Marathon



Stadtsportbund Potsdam e.V.  
Am Luftschiffhafen 2, 14471 Potsdam  
Tel: +49 331 9510706  
Fax: +49 331 9510706  
[www.potsdamer-schloesser-marathon.de](http://www.potsdamer-schloesser-marathon.de)

7. Juni 2009

## Europa-Marathon Görlitz



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

12. Juni 2009

## Bieler Laufstage



Bieler Laufstage  
Postfach 283, CH-2501 Biel/ Schweiz  
Tel: +41 32 3318709  
Fax: +41 32 3318714  
[www.100km.ch](http://www.100km.ch)

14. Juni 2009

## Aesculap Donaualt-Marathon



TG Service GmbH  
Möhringer Straße 28, 78532 Tuttlingen  
Tel: +49 7461 71504  
[www.rundfunf.de](http://www.rundfunf.de)

20. Juni 2009

## Defi Val de Travers



Verkehrsbüro  
Val de Travers / Schweiz  
Tel: +41 32 8633813  
Fax: +41 32 8613372  
[www.defi-vdt.ch](http://www.defi-vdt.ch)

27. Juni 2009

## Graubünden Marathon

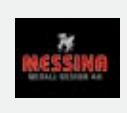


Lenzerheide Tourismus  
voa principala 68, CH-7078 Lenzerheide  
Tel: +41 81 3851122  
Fax: 41 81 3851123  
[www.graubuenden-marathon.ch](http://www.graubuenden-marathon.ch)



Hauptsponsor  
 Die Bank des Fürstenhauses von Liechtenstein

Sponsoren  


Co-Sponsoren  
   

# Das Leben genießen



## 24. Malta Marathon & Halbmarathon

Sonntag, 1. März 2009

[www.visitmalta.com](http://www.visitmalta.com)



Verbinden Sie das sportliche Erlebnis mit den kulturellen Highlights der Insel. Attraktive Reiseangebote gibt es bei unseren Partnern:



bunert Sportreisen GmbH  
Tel. 02 03 / 7 38 17 84  
bunert-sportreisen@lzb-nrw.de  
[www.bunert-sportreisen.de](http://www.bunert-sportreisen.de)



Sportreisen Gabi Kreienbaum  
Tel. 02 51 / 32 83 05  
[laufreise@aol.com](mailto:laufreise@aol.com)  
[www.sportreisen-kreienbaum.de](http://www.sportreisen-kreienbaum.de)



Meddy's Sportreisen  
Tel. 02 61 / 3 66 14  
[meddys-sportreisen@t-online.de](mailto:meddys-sportreisen@t-online.de)  
[www.meddys-sportreisen.de](http://www.meddys-sportreisen.de)



**ING** **EUROPE-MARATHON LUXEMBOURG**



avec le soutien de

|||||| Herzklagen | heartbeats | le cœur qui bat | hartslagen ||||||| Schöne Stadt | nice town | belle ville | mooie stad ||||||| Freude | joy | joie | vreugde ||||||| Trommeln | drums | tambours | trommels  
**| LUXEMBOURG | May 23rd, 2009 | 23. Mai 2009 |** water ||||||| Applaus |  
applause | applaudissements | applaus ||||||| Team ||||| Samba ||||| Selbstüberwindung | self-discipline | tout est dans la tête | zelf-discipline ||||| Hexenkessel | madhouse | la foule | heksenketel ||||| Gänsehaut | goose-pimples | chaleur écrasante | gans-pukkels ||||| | **Start 18:00** |  
| à bout de souffle | ademlos ||||| Wie lange noch? | How long (still)? | Encore loin? | Hoe lang nog? ||||| Sonnenuntergang | sunset | crépuscule | zonsondergang ||||| Sternenhimmel | starry  
**| 42,195 KM | 21,0975 KM |** candles | chandelles | kaarsen ||||| Letzter km | last kilometer | le dernier km | duur km ||||| Feuerwerk | fireworks | feu d'artifice | vuurwerk ||||| Weinen vor beats | le c  
Freude | jo' | plus vite | sneller ||||| Wasser | water | eau | water ||||| Applaus | applause | applaudissements | applaus ||||| Team ||||| Samba ||||| Selbstüberwindung | self-discipline | tout est dans la tête | zelf-discipline ||||| Hexenkessel | madhouse | la foule | heksenketel ||||| Gänsehaut | goose-

# THE NIGHT RUN

||||| Wie lange noch? | How long (still)? | Encore loin? | Hoe lang nog? ||||| Sonnenuntergang  
**ONLINE-Anmeldung ab dem 01.09. geöffnet. [www.ing-europe-marathon.lu](http://www.ing-europe-marathon.lu)**

"THE PERFECTLY BALANCED COMBINATION OF TWO OPPOSING CONCEPTS - CUSHIONING AND AGILITY - IS THE MOST DIFFICULT PROBLEM TO SOLVE IN TRAIL RUNNING SHOE DESIGN. THE XT WINGS GTX IS OUR MOST CLIMATE VERSATILE, WELL-BALANCED ACHIEVEMENT THUS FAR."

- CHRISTOPHE AUBONNET  
PRODUCT MANAGER - SALOMON TRAIL RUNNING FOOTWEAR.

[SALOMONRUNNING.COM](http://SALOMONRUNNING.COM)



XT WINGS GTX



**SALOMON**