

marathon 4you.de

Ausgabe 1/2009 • Jahrgang 3

Spezial: Bergmarathons unter der Lupe



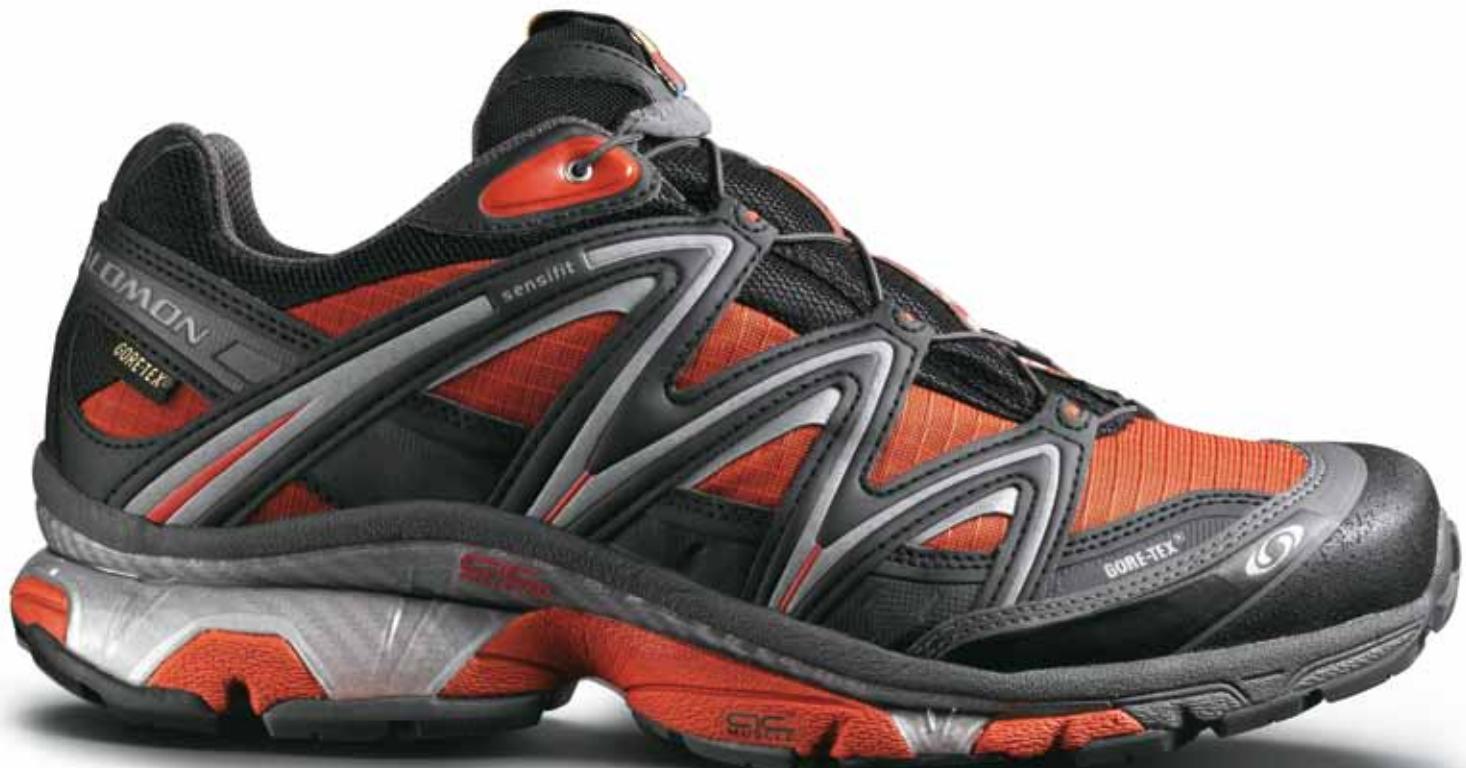
**Trainingstipps
von Andreas Butz:**
Richtig laufen beim
Bergmarathon

**Marathon des
Jahres 2008:**
Die Sieger stehen
fest, Poster Berlin-
Marathon

Vorschau:
Ulm, Karlsruhe, Biel,
Marathon im Drei-
ländereck, Rund um
den Baldeneysee,
Frankfurt und Luzern

SALOMON GORE-TEX® TRAILRUNNING CUP

powered by  **INTERSPORT**
Aus Liebe zum Sport



Kyffhäuser Berglauf / Bad Frankenhausen 18.4.09

Hermannslauf / Bielefeld 26.4.09

Oberelbe Marathon / Dresden 26.4.09

Rennsteiglauf / Oberhof 16.5.09

Schneekopflauf / Schmiedefeld 4.7.09

Karwendelberglauf / Mittenwald 26.7.09

Tegelberglauf / Schwangau 9.8.09

Hochgratberglauf / Oberstaufen 6.9.09

Hochfellnberglauf / Bergen 27.9.09

Fichtelberglauf / Neudorf 3.10.09

Harzgebirgslauf / Wernigerode 10.10.09

Kernberglauf / Jena 17.10.09



XT WINGS GTX

Inhalt

Je oller desto doller?

Marathon des Jahres

Marathon des Jahres 2008	4
Berlin Marathon Poster	26/27

Lauftraining

Individuelles Berglauftraining	6
Richtig laufen beim Bergmarathon: Training, Technik, Taktik	9

Bergmarathon-Spezial

Bergmarathon unter der Lupe	12
LGT Alpin-Marathon Liechtenstein	12
Graubünden-Marathon	13
Zermatt-Marathon	15
Swiss Alpine-Marathon	16
Gondo Event	17
Walchenseelauf	18
Jungfrau-Marathon	20
Kaiser-Marathon	21

Vorschau

Premiere der Ulmer Laufnacht	22
3daysiron/Baden-Marathon	23
Der Sturm der Ultras auf Biel	24
Sparkasse-Marathon Dreiländereck	30
Rund um den Baldeneysee	34
Dresdner Kleinworth Marathon	36
Lucerne-Marathon	40

marathon4you

Leserpost	44
-----------	----

Veranstaltungshinweise

Titelbild: Jungfrau-Marathon



Klaus Duwe

Ist euch das auch schon einmal aufgefallen? Je länger die Distanz, je schwerer die Strecke, umso älter sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Marathon ist keine Disziplin, die man in jungen Jahren betreibt. Das ist im Leistungssport so, obwohl da gerade in letzter Zeit viele junge Talente von sich reden machen, und bei den Hobbyläufern sowieso.

Das behauptet ich einmal. Täuscht mich die Wahrnehmung oder ist es tatsächlich so? Ich nehme als extremes Beispiel einmal den Ultratrail du Mont Blanc. Um festzustellen, dass die Aussage stimmt, brauche ich nur meine eigenen Fotos auf marathon4you.de anzusehen. Zweimal hat dieses mörderische Rennen übrigens Marco Olmo als 58- bzw. 59-Jähriger gewonnen.

Aber ich habe auch miterlebt, wie André Pollmächer (26) in Frankfurt mit 2:14 ein glänzendes Marathon-Debüt feierte, Sabrina Mockenhaupt (28) sich auf 2:26 verbesserte und Tobias Sauter (25) in Essen in 2:18 gewann.

Wie sieht sie also aus, die aktuelle Alterstruktur? Jeder Veranstalter hat da im elektronischen Zeitalter seine eigene Auswertung und auch m4y hat anlässlich des Votings 2008 bei über 13.000 Usern einige Daten abgefragt, die jetzt die Möglichkeit zu einer kleinen Leseranalyse geben. Ehrlich gesagt, das Ergebnis hätte ich so nicht vorhergesagt.

Zu allererst aber die Aufteilung auf die Geschlechter: 23% der m4y-User sind Frauen. Bravo, das sind mehr, als durchschnittlich an den Marathonläufen teilnehmen.

10% der User sind zwischen 18 und 30 Jahre alt, 23% zwischen 30 und 40 Jahre. Die für den Handel oft sehr relevante Zielgruppe der bis 40-Jährigen macht bei marathon4you also 33% aus. Die als besonders zahlungskräftig geltenden 40- bis 50-Jährigen

liegen bei 44%. 23% sind über 50 Jahre alt.

Oft wird unterstellt, marathon4you sei nur was für Hardcore-Runner. Weit gefehlt. Ein Drittel der User (33%) sind Neulinge und sind erst einmal einen Marathon gelaufen. 25% haben bereits fünf 42er hinter sich. 37% haben schon 30 Marathonläufe absolviert und nur 5% noch mehr. Diese Statistik freut mich besonders. Sie bestätigt das Konzept von marathon4you, Informations- und Orientierungshilfe für alle Marathonläufer und -interessierten zu sein.

Mitmachen kann bei marathon4you übrigens jede und jeder. Das Autorenteam ist keine geschlossene Gesellschaft. Schreibt einfach an die Redaktion, ihr bekommt umgehend Antwort und alle weiteren Informationen.

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: 07721.801621

Email: klaus@marathon4you.de

An dieser Ausgabe wirkten mit: Klaus Duwe, Klaus Sobirey, 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 Bechtle, Esslingen

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.

Wer will mitarbeiten?

Wir wollen noch besser werden und brauchen dazu Verstärkung.
Melde dich, wenn du Erfahrung mit MySQL und PHP hast und nebenberuflich bei der Weiterentwicklung von marathon4you.de mitarbeiten willst.

marathon4you.de – Klaus Duwe
Tel. 07221 65485
E-Mail: klaus@marathon4you.de

Marathon des Jahres 2008



Berlin ist Gesamtsieger, der Jungfrau-Marathon gewinnt die Wertungen Schweiz und Bergmarathon, der Marathon im Dreiländereck Bodensee ist der Österreich-Sieger. 13.852 Leserinnen und Leser aus 22 Ländern haben beim großen Voting 2008 mitgemacht und 83.112 Punkte an insgesamt 221 Veranstaltungen vergeben

Berlin hat es wieder geschafft. Trotz herber Kritik besonders wegen des neuen Messsegeländes und der nervigen Startnummernausgabe wählten die Leserinnen und Leser auch 2008 Berlin zum Marathon des Jahres. Das größte Läuferfeld, Weltklasse-Athleten und die einmalige Atmosphäre in der Hauptstadt gaben wohl den Ausschlag. Mit Sicherheit sind Frankfurt und Hamburg, die diesmal die Plätze tauschten, qualitativ nicht schlechter und dürfen sich deshalb ebenfalls als Sieger fühlen.

Der Jungfrau-Marathon bleibt die Nummer eins in der Schweiz, gefolgt von Zürich, das nur ein paar Punkte vor Luzern den zweiten Platz behauptet. Die beliebtesten Bergmarathons bleiben der Jungfrau-Marathon, der Swiss Alpine und Zermatt.

In Österreich wurde der Hauptstadtkmarathon als Nr. 1 abgelöst. Das ist alleine schon eine große Überraschung. Dass diesen Platz nicht etwa Linz als zweitgrößte Laufveranstaltung im Land einnimmt, sondern der

im Jahr zuvor wiederbelebte Marathon im Dreiländereck Bodensee, ist mindestens genauso überraschend. Wien also auf dem zweiten, Linz auf dem dritten Platz.

Die Neulinge haben es nie einfach. Aber so weit hinten landeten die Newcomer noch nie. Erst auf Platz 61 der Gesamtwertung finden wir mit Chemnitz den ersten, Zweiter ist Darmstadt vor dem Saale-Rennsteig-Marathon.

Neu eingeführt wurden die Kategorien Ultra- und Landschaftsmarathon. Beide Kategorien gewinnt der Rennsteiglauf. Bei den Ultras folgen der Swiss Alpine und die Bieler Lauftage auf den Plätzen, bei den Landschaftsmarathons der Marathon im Dreiländereck Bodensee und der Oberelbemarathon.

Wie immer wurden auch verschiedene Regionalsieger ermittelt. Die kompletten Ergebnislisten sind auf www.marathon4you.de.

„Wahnsinn! Ich kann es gar nicht glauben! Nie habe ich bisher was gewonnen und dann sofort den 1. Preis. Traumhaft! Ich freue mich total!“ Das war die Reaktion von Roland Just. Er hat bei der Verlosung die Reise nach New York gewonnen und nimmt am 1. November am weltberühmten Marathon teil. interAir Sport-

und Incentive-Reisen hat die Reise zur Verfügung gestellt.

Unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim großen Voting wurden über 100 weitere Preise verlost.

Stimmen zur Wahl Marathon des Jahres 2008



Mark Milde, Race-Direktor Berlin-Marathon: Wir freuen uns sehr, in dem für uns besonderen Jahr 2008 diese Auszeichnung erhalten zu haben.

Der 20. September 2008 wird ein denkwürdiger Tag in den Annalen des real,- Berlin-Marathon bleiben, nicht nur auf Grund des 35-jährigen Jubiläums. Weltrekord, deutscher Rekord, Teilnehmerrekord, perfektes Wetter mit enthusiastischen Zuschauern – das wird allen, die dabei gewesen sind, in Erinnerung bleiben. Trotzdem läuft nicht immer alles perfekt und wir sind sicher, dass wir die Probleme, die wir auch im letzten Jahr hatten, mit der 2009er Auflage in den Griff bekommen werden.



Jo Schindler, Race-Direktor Frankfurt-Marathon: Ich freue mich ganz besonders über das Abstimmungsergebnis, weil hier die Basis, die Breitensportler und Hobbyläufer, ihrer Zufriedenheit mit dem Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon eine Stimme gegeben haben.

Neben der Auszeichnung des Internationalen Leichtathletik-Verbandes, der uns in diesem Jahr die höchste Auszeichnung, das Gold Label, zuerkannt hat, ist dies eine besondere Ehre. Unser Anspruch ist es, einen Marathon zu organisieren, der Bestleistungen im Spitzensport und Bestleistungen für die



Breitensportler bietet. Dass wir nun beide Zielgruppen mit dem Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon 2008 so gut bedienen konnten, dass wir hierfür höchstes Lob erhalten, freut uns alle riesig! Dies ist natürlich Ansporn und Verpflichtung für den Frankfurt Marathon 2009. Wir werden uns mächtig ins Zeug legen – das kann ich schon mal versprechen!



Roger Zwahlen, Medienverantwortlicher Jungfrau-Marathon: Das Organisationskomitee des Jungfrau-Marathons ist auch in diesem

Jahr freudig überrascht über das sehr gute Abschneiden beim Voting. Insbesondere der fünfte Gesamtrang erstaunt, weil es doch in den unmittelbar benachbarten Rängen Veranstaltungen hat mit deutlich mehr Teilnehmer/-innen. Die Auszeichnung ist für uns ein Feedback der Läufer/-innen, welches zeigt, dass wir mit unserem Konzept auf dem richtigen Weg (aber noch lange nicht am Ziel) sind. Insbesondere ein Jahr nach der Langdistanz-Berglauf-Challenge war es für uns wichtig, den Weg zurück in die Normalität wieder zu finden und die Volksläufer/-innen wieder in den Mittelpunkt unserer Bemühungen zu stellen. Die Auszeichnung ist aber vor allem ein Dankeschön an unsere zahlreichen treuen Helfer/-innen, die Zuschauer/-innen und Sponsoren, die den Jungfrau-Marathon zu dem machen, was er heute ist: ein Lauferlebnis der besonderen Klasse in einer wunderbaren Gegend.

Die Auszeichnung gibt auch Motivation für die Vorarbeiten am Lauf 2009, welche schon laufen. Die schöne Umgebung wurde uns gegeben. Für alles andere sind wir selber verantwortlich. Wir freuen uns, Euch bei uns am 5. September 2009 begrüßen zu dürfen (Achtung: Anmeldeverfahren läuft und Startplätze sind beschränkt!).

Insider- und Fachportale so gut bewertet werden! Das ist eine tolle Bestätigung und Anerkennung für die Arbeit des Eichels-Teams; Es zeigt, dass wir nach dem deutlich positiven Schub gerade der letzten beiden Jahre auf dem richtigen Weg sind, und selbstverständlich werden wir weiter intensiv daran arbeiten. Das Ergebnis ist ein erneuter Ansporn, die Qualität noch weiter zu entwickeln und zu bestätigen. Hannover lohnt sich eben!



Bruno Lafranchi, OK-Chef Zürich Marathon: Die Läuferinnen und Läufer haben uns auf den Schild gehoben! Das ist ein großes Kompliment.

Denn Zürich ist der einzige Ort in der Schweiz, an dem ausschließlich die Königsdisziplin Marathon, volle 42.195 Kilometer, gelaufen werden. Der 10. Rang insgesamt und die Silbermedaille in der Schweiz sind Resultate, die uns stolz machen. Ganz herzlichen Dank an alle Zürich-Fans und bis am 26. April 2009, dem Zürich Marathon, der einmalig den Üetlibergtunnel mit einbezieht.



Marion Fuchs, Geschäftsführerin Regensburg Marathon GmbH:

Die Silbermedaille zu gewinnen, darauf sind wir stolz und bedanken uns bei

allen Wählern, die für uns gestimmt haben. Dieser Erfolg bestätigt das Konzept des Regensburg Marathons. Ein Marathon, der von Läufern für Läufer organisiert wird, verbunden mit einem hohen Qualitätsanspruch in der Organisation wird von den Startern des Regensburg Marathons sehr geschätzt. Ein Serviceangebot wie z. B. personalisierte Startnummern für alle Teilnehmer bis zum Meldeeschluss, eine zweitägige Nudelparty verbunden mit einem umfangreichen sportlichen und kulturellen Rahmenprogramm gehören in Regensburg selbstverständlich dazu.

Markus Ebner, Einstein-Marathon Ulm:

Zum vierten Mal unter den Top Ten in Deutschland – ein Traumergebnis. Das macht Mut für neue Laufideen wie

unsere erste 100-km-Laufnacht rund um Ulm im Juni. Danke an alle Teilnehmer, die sich bei uns wohl fühlen.



Dr. Peter Mennel, OK-Chef Sparkasse-Marathon im Dreiländereck:

Wir freuen uns außerordentlich über das hervorragende Votum der Läufer. Wir sind noch ein sehr „junger“ Marathon und umso mehr ist es natürlich für uns eine Bestätigung, dieses Projekt in Angriff genommen zu haben. Es gibt uns weiteren Antrieb, die Teilnehmer in den Mittelpunkt unseres Bemühens zu stellen!



Reto Schorno, Lucerne Marathon: Es freut uns sehr, dass die Läuferinnen und Läufer uns bereits nach der

2. Austragung so gut beurteilt haben. Wir setzen auch in Zukunft auf Qualität und Stimmung und werden weiterhin mit Innovationen überraschen. Der neue Zieleinlauf direkt ins Verkehrshaus der Schweiz wird sicher ein großartiges Erlebnis für alle.



Steffi Eichel, Veranstalterin Hannover Marathon:

Es freut mich natürlich ganz besonders, dass wir gerade von den Usern dieses

Die Piktogramme von Marathon4you.de

Marathon

Halbmarathon

10 km-Lauf

Unterschiedliche Streckenlängen

Marathonstaffel

Citymarathon

Landschaftslauf

Anspruchsvoller Landschaftslauf

Bergmarathon

Ultralauf

Laufen

Walking

Nordic Walking

Skaten

Handbike/Rolli

Stundenlauf

Individuelles Berglauftraining



Die Langkofel-Gruppe, das Grödner Wahrzeichen.

Landschafts- und Bergmarathons, Erlebnisläufe und Trailrunning erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Anforderungen an die Aktiven sind dabei nicht unbedingt größer als bei einem schnell gelaufenen flachen Marathon, aber völlig anders.

Das fängt schon beim Untergrund und bei der Streckenführung an. Während man beim Stadtmarathon eine möglichst „schnelle Strecke“ (flache Asphaltstraße und wenig Kurven) wählt, werden beim Landschafts- und Berglauf Wege und Pfade durch hügeliges und bergiges Gelände angeboten. Je nach Geschmack kann sich das steigern bis zu mit Seilen und Leitern gesicherten Steigen.

Die Behauptung, dass die Belastung bei einem Bergmarathon nicht unbedingt größer ist als bei einem flachen Marathon, stößt bei Neulingen oft auf Unverständnis. Und doch bestätigen dies Läufer aller Leistungsklassen. Auch die Regenerationszeit nach einem Berglauf ist kürzer. Das liegt unter anderem daran, dass beim vergleichsweise langsamen Lauf in anspruchsvollem Gelände die Muskulatur nicht so einseitig

belastet wird wie bei einem schnellen Lauf auf flacher Strecke.

Professionelle Seminare und Trainingspläne zur Vorbereitung auf einen Bergmarathon gibt es genug, das ist nicht mein Thema. Ich möchte ein paar praktische Tipps und Tricks weitergeben, die ganz nützlich sein können und die mancher Buchautor unterschlägt, weil er vergisst, dass unsereiner für einen solchen Marathon schon mal 5 oder 6 Stunden unterwegs ist.

Um es vorweg zu sagen: Ohne alpine Erfahrung sollte keiner an einem Bergmarathon teilnehmen. Auch die Teilnahme am Rennsteiglauf oder anderen anspruchsvollen Läufen in unseren Mittelgebirgen ist dafür kein Ersatz. Wie wär's daher mit einer individuellen Vorbereitungs- oder Erfahrungswochen, verbunden mit einem Bergurlaub für die ganze Familie?

Wichtig: Die richtige Unterkunft

Ganz wichtig bei einem solchen Vorhaben ist die Wahl der Unterkunft. Sie sollte eine gute Anbindung an das Wege- und Verkehrsnetz haben und einige Annehmlichkeiten wie Hallenbad, Sauna und Aufenthaltsräume bieten. Ich lande einen Volltreffer, denn das „Saltira“, am äußersten Ende der Seiser Alm gelegen, erfüllt diese Voraussetzungen vorzüglich, außerdem leistet die Küche Hervorragendes. Das Frühstücks- und Müslibuffet ist für Läufer eine Offenbarung und die Gemüseauswahl beim Abendessen, ebenfalls vom Buffet, steht dem in nichts nach.

Ganz ehrlich, ich bin nicht zufällig im „Saltira“. Die ideale Lage und vor allem der sagenhafte Blick auf das Grödner Wahrzeichen, der imposanten Langkofelgruppe, die zu den schönsten Bergen in den Dolomiten zählt, hatten es mir schon immer angetan. Hier braucht man kein Auto. Die Bushaltestelle liegt direkt vor dem Hotel. Es gibt alle 20 Minuten eine Verbindung quer über die Alm nach



Im Hintergrund der Schlern.

Compatsch und zurück. Für 3 bzw. 5 Euro gibt es 3-Tage- bzw. Wochenkarten. Gegenüber dem Hotel ist die Talstation vom Florianlift, der einen auf über 2.000 Meter bringt. Die Wege, die am Saltria vorbeiführen, kann man in einer Woche gar nicht gehen oder laufen.

Jetzt aber run!

Jetzt wird aber gelaufen und zwar bergauf. Direkt vor dem Hotel verläuft die schmale, geteerte Straße. Nach ungefähr 2,2 km und einigen engen Kurven hat man an der nächsten Bushaltestelle rund 200 Höhenmeter überwunden. Das ist doch schon einmal ein Anfang. Wer das ohne Stopp und Gehpausen schafft, nimmt als nächstes die Abkürzung. Das ist der Wanderweg Nr. 3, der von der Teerstraße abzweigt und als Singletrail teilweise ziemlich steil über Wiesen nach ca. 1,5 km zum selben Ausgangspunkt führt.

Von hier kann man weitere 4 Kilometer auf der Teerstraße leicht wellig nach Comtasch laufen und auf einem der vielen Wiesenwege mehr oder weniger parallel dazu zurück. Die Seiser Alm ist berühmt für ihre Blütenpracht, die sie in dieser Woche noch in ihrer ganzen Vielfalt präsentiert. Die ersten Bauern beginnen aber mit dem Mähen und in paar Tagen ist es damit vorbei. Was dann noch immer bleibt, sind die einmalig schönen Blicke auf den Schlern, Langkofel, sogar die Marmolada kann man gut sehen, Sella, Geisler und Cir-Spitzen und ganz in der Ferne die Zillertaler und Ötztaler Gletscher.

Warum gibt es hier keinen Marathon- oder Ultralauf? Ich muss das mal den Hartmann fragen. Der Südtiroler Marathonsammler wohnt ja in Völs am Schlern. Ich hätte mich gerne mit ihm zu einem Läufchen verabredet, aber mit meinem lädierten Schienbein

bin ich zurzeit kein sehr guter Laufpartner.

Es gibt zwar den Südtirol Marathon in Neumarkt, der führt aber in zwei Runden ziemlich flach durch Obstplantagen – für unsreinen nicht das, was der Name verspricht. Dann gibt es aber im Juni den Berglauf auf Meran 2000 (14 km, 1.700 HM für Männer, 10 km und 1.400 HM für Frauen) und im September den Val Gardena Extrem,

einen Berglauf von St. Ulrich in Gröden (1.210 m) zum Sella Joch (16,7 km, 2.176 m) und von dort zum Rif. Toni Demetz (19,1 km, 2.685 m). Besonders die letzten 2,4 km mit über 500 Metern Höhenunterschied sind ein echter Hammer. In engen Serpentinen geht es dabei zur Langkofelscharte. Kletterei ist aber nicht dabei.

Trainieren kann man natürlich auf der Originalstrecke.



**Internationales
GONDO
EVENT**

8. Internationales Gondo Event
Samstag, 1. und Sonntag, 2. August 2009
am Simplonpass
Wallis/Schweiz



Doppel-Marathon-Erlebnislauf

- **Gondo Event:** 2 x 42 km für Hartgesottene
- **Gondo Running:** 28 km für Rassige
- **Nordic-Walking:** 28 km für Geniesser
- **Kidslauf** für die Stars von morgen

www.gondoevent.ch

Von der Florianlift-Bergstation aus kann man nämlich zu einer kompletten Umrundung der Langkofelgruppe (9 Stunden für Wanderer) starten, oder nach der Comicihütte vom Sellajochhaus zur besagten Langkofelscharte mit dem Rif. Toni Demetz aufsteigen. Von dort kann man über die Langkofelhütte Richtung Monte Pana und dann Saltria absteigen. Eine Bergtour oder ein Berglauf, der seinesgleichen sucht.

Eine Kurzstrecke ist der Weg hinauf zum Zallinger, für den ein Wanderer eine

gute Stunde veranschlagt. Gut 200 Höhenmeter werden auf einem breiten Waldweg bewältigt. Für den Rückweg gibt es verschiedene lange und steile Varianten. Am schönsten ist der längste Weg, der immer am Fuße der Langkofelgruppe entlang Richtung Monte Pana führt. Man hat fantastische, immer wieder wechselnde Einblicke in die bizarre Felsenwelt dieses Gebirgsstocks. An einer Kreuzung geht es auf fast ebenem Weg Richtung Saltria. 1 1/2 Stunden werden für Wanderer angegeben.



**„Mountain-Resort“ Hotel SALTRIA
Saltria Str. 36, I-39040 Seiser Alm
Südtirol Dolomiten
Tel. (0039) 0471 72 79 66
www.saltria.com**

Wichtige Hinweise zum Schluss



Als Appetitanreger soll das genügen. Abschließend muss ich einige wichtige Hinweise loswerden:



Erkundigt euch vor einer Tour nach dem Wetter, verlasst euch aber nicht auf gute Aussichten. Ein Sommertgewitter, Wetterumschwung und Temperatursturz können ganz plötzlich kommen.



Geht nicht zu leicht bekleidet auf Tour und nehmt im Laufrucksack Ersatzklamotten mit. Regen- und Windschutz sollten selbstverständlich sein und sind auf 2.500 m Höhe auch bei gutem Wetter oft nicht verkehrt.



Trailschuhe sollten es schon sein – am besten mir Gore-Tex. Am frühen Morgen bekommt man sonst schon auf einem Wiesenweg nasse Füße.



Sonnenschutz und Kopfbedeckung nicht vergessen. Auch bei bedecktem Himmel hat man ohne Schutz im Nu einen Sonnenbrand.



Unbedingt mindestens 1 Liter zu trinken mitnehmen und immer gleich am nächsten Bach wieder auffüllen. Wer weiß, wann der nächste kommt. Ein paar Bananen oder Riegel sind auch nicht verkehrt. Allerdings: Spiegeleier mit Speck und Hirtennußeln gibt es auf fast jeder Alm und Hütte.



Für alle Fälle Handy mitnehmen. Das nützt aber nur etwas, wenn man die wichtigen Rufnummern (z.B. Bergwacht) gespeichert hat.

35. BERMUDA MARATHON MIT BERMUDA TRIANGLE CHALLENGE: 1 MILE + 10 KM + MARATHON/HM.



Wer dem Winter entfliehen und Rundkurs und am Sonntag fällt bei angenehmen 17-20°C vor bunter Hafen-Kulisse dann einen Wettkampf laufen zum 35. Mai der Startschuss möchte - für den bietet sich auf zum Marathon/Halbmarathon den Bermudas im azurblauen auf einem wunderschönen Atlantik die Laufserie vom 15. Kurs durch die paradiesischen bis 17. Januar 2010 an: die Gärten der Insel mit ihren **Bermuda Triangle Challenge** bunten Häusern, malerischen beginnt am Freitag abend mit Küsten und Stränden ... einem Lauf über eine Meile auf der Uferpromenade der Hauptstadt Hamilton, am Wallstraße 12 50321 Brühl Tel: 02232 - 94 27 44 Fax: 02232 - 94 27 45

werner otto


Int. Matthias Gerlach
www.sportotto.de
info@sportotto.de

MARATHON & REISEN

... und unsere weiteren Termine 2009/2010:

24. Mai 2009:

Comrades Ultramarathon

89 km-Kultlauf, diesmal downhill, anschließend in den Krüger-Park

15. August 2009:

Helsinki Marathon

größter Marathon Finnlands mit 6400 Läufern aus 47 Nationen

22. August 2009:

Reykjavík Marathon

mit HM und 10km, mit großer Island-Rundreise

19. September 2009:

Birkbeiner-Crosslauf

der Traditionslauf über 23 oder 11 km nach Lillehammer

27. September 2009:

Oslo Marathon

mit HM im Stadtzentrum, Anschlussreise mit Hurtigruten

08. November 2009:

Marathon - Athen

das Original auf der Olympiastrecke, mit Peloponnes-Reise

29. November 2009:

Florenz Marathon

zum Saisonabschluss in die Toskana

28. Februar 2010:

Tokyo Marathon

mit 10 km, der größte Lauf in Japan mit über 30.000 Teilnehmern

07. März 2010*: (*vorauss. Termin)

Int. Antalya Marathon

mit HM und 10 km, der Frühlingslauf an der türkischen Riviera

03. April 2010:

Two Oceans Marathon

56 km und HM über die Halbinsel am Kap

Richtig laufen beim Bergmarathon:

Training, Technik, Taktik

Davos, Zermatt, Graubünden – Liebhaber alpiner Marathonläufe werden mit der Zunge schnalzen, wenn sie diese Stichworte hören und gleich an herausragende Berglauferlebnisse denken. Alpinmarathons werden immer beliebter und das mit Recht. Grandiose Fernblicke und atemberaubende Kulissen mit Almen, Schneekuppen und Höhenluft bieten ein ganz eigenes Lauferlebnis, das sich von Stadtmarathonläufen komplett unterscheidet.



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.

Wer noch keinen Bergmarathon gelau-fen ist, dem fehlt eine der schönsten Erfahrungen, die das Läuferleben zu bie-ten hat. Auch das Training ist anders, viel abwechslungsreicher und ohne lästiges Rundendrehen auf dem Stadionoval. Damit Du Deinen nächsten Bergmar-a-thon richtig genießen kannst, habe ich die wichtigsten Tipps für Training und Wettkampf zusammengestellt.

Effektives Training für Bergmarathon

Auch die besten Bergläufer trainieren den überwiegenden Teil ihrer Laufkilometer auf flachem Terrain. Wie beim normalen Marathontraining sind die langen Läufe entscheidend für den Erfolg. Gut über den Berg kommt, wer reichlich lange, langsame Läufe über zweieinhalb Stunden und mehr in den Beinen hat. Dabei dürfen diese ruhig etwas länger sein, denn der Bergmarathon wird auf Grund seiner Höhenmeter – bei den drei Läufen zum Mountain-Marathon-Cup in Liechtenstein, Zermatt und beim Jungfrau-Marathon sind dies im Schnitt über 1.800 – ein bis zwei Stunden länger dauern, als man es vom Flachmarathon gewohnt ist. Auch ein langsamer Mittelgebirgsmarathon im Dauerlauftempo ist ein probates Trainingsmittel für erfahrene Marathonis. Der Vorteil flacher Läufe ist die geringere Stoßbelastung. Die Muskeln erholen sich viel schneller von den Trai-ningsreizen, als wenn man zwei Stunden und mehr auf stark profiliertem Gelände unterwegs war. Wenn möglich, solltest Du in den letzten 12 Wochen anfangs eine, später zwei hügelige Einheiten über 60 bis maximal 90 Minuten in Dein Wochenpro-gramm aufnehmen.

Hügellauf als Fahrspiel

Berglaufen trainiert in erster Linie die Kraftausdauer. Wenn auch der Puls

bergen in die Höhe schießt, so erholt man sich doch schnell wieder von den Strapazen, da das Hinaufrennen für das Binde- und Stützgewebe deutlich weniger belastend ist als das Laufen im Flachen. Ich mache Hügellaufe gerne als Fahrt-spiel, denn diese sind besonders effektiv. Tempoläufe bergan nehmen allmählich die Angst vor den Anstiegen, schulen gleichzeitig durch den verstärkten Knie-hub und Armeinsatz die Laufökonomie und ersparen weiteres Intervalltrain-ing in dieser Woche. Gib dazu bergauf Gas und erhol Dich trabend auf flachem oder fallendem Gelände. Auch kurze Berg-sprints und Lauf-ABC-Übungen am Anstieg trainieren die berglaufspezifische Muskulatur. Je steiler der Anstieg, umso mehr werden die Achillessehne und die Waden-, Gesäß- und Rückenmusku-latur beansprucht, trainiert und schrittweise gestärkt. Und davon profitiert man auch auf flacher Strecke, weshalb Bergtrain-ing auch eine effektive Trainingsmethode für Stadtmarathonläufer ist.

Wer kein hügeliges Terrain zur Ver-fügung hat, kann Gleisches auf dem Laufband trainieren und dazu den Stei-gungswinkel verstellen. Eine weitere Trai-ningsalternative liegt im bewussten Vor-derfußlaufen. Dies gelingt auch auf flacher Strecke mit leichten Wettkampfschuhen, auch Light-Weight-Trainer genannt, oder barfuß auf Rasen. Dreh dazu einige Run-den auf einem Sportplatz und steigere Woche für Woche deren Anzahl von anfänglich zwei bis später auf 10 bis 20.

Tempoläufe

Die umgekehrte Variante des Hügelfahrt-spiels, Tempoläufe bergab und ruhige Läufe hochwärts, trainieren die Aufmerk-samkeit und Koordination und stärken besonders die Oberschenkel-muskulatur. Dieses Training ist besonders wichtig, denn die härtesten Passagen bei Alpin-marathonläufen sind keineswegs die stei-len Anstiege, sondern die langen Gefälle auf zum Teil unwegsamem Gelände. Hier holen sich beim Wettkampf untrainierte Läufer den heftigsten Muskelkater ihres

Lebens und Unvorsichtige leicht Sturzverletzungen. Gut trainiert ist, wer sich schon im Training auf die Bergabpassagen vorbereitet. Gute Bergläufer nutzen das Gefälle, „fallen“ mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper den Berg locker und kontrolliert laufend nach unten, ohne durch zu aufrechtem Schritt den Schwung zu bremsen und die Stoßbelastung zu stark werden zu lassen. Die Laufschritte sollten bergab kürzer sein und die Frequenz hoch.

Steigungen trainieren

Viele Bergmarathons beinhalten Abschnitte mit Steigungen von 15 Prozent und mehr, die nur noch für Spezialisten laufbar sind und von den meisten Teilnehmern gegangen werden müssen. Auch hier solltest Du Dich zumindest gedanklich darauf einstellen oder besser noch, neben dem Laufen auch das Steigen trainieren. Ambitionierte Läufer suchen sich in der Vorbereitung als Übungsgelände Treppenhäuser mit mehreren Etagen, steigen hoch und nutzen den Aufzug nach unten, bevor es zu Fuß wieder hoch geht. Alternativ sind Stepper in Fitnessstudios für Einheiten von 20 bis 60 Minuten gut geeignet.

Die unmittelbare Vorbereitung ist wichtig

Reise rechtzeitig zum Alpinmarathon an. Nutze einige Tage, um Dich zu akklimatisieren und an die Höhenluft zu gewöhnen. Eine Woche ist optimal, ein bis zwei Tage sollten es mindestens sein. Such Dir für die Übernachtung eine Herberge auf 1.600 bis 1.800 Meter Höhe und nutze die Anpassungsfähigkeit Deines Körpers im Schlaf.

Gut planen

Das A und O in der Wettkampfplanung ist das Studium des Streckenprofils. Es ist wichtig zu wissen, wann eine heftige Steigung oder ein langes Gefälle den Läufer erwartet. Dies beugt bösen Überraschungen und vorschnellen Tempoverschärfungen vor. Orientiere Dich auch, wann Dich Verpflegungsstationen erwarten, was dort gereicht wird und wo bei Unwetter möglicherweise ein Ausstieg aus dem Rennen möglich ist. Der Gescheite denkt voraus.

Plane die voraussichtliche Wettkampfzeit realistisch. Ein Blick in die Ergebnislisten der Vorjahre hilft bei der Orientierung. Wenn Du bei Flachmarathons üblicherweise im Mittelfeld an kommst, so schau auch beim Alpinmarathon Deiner Wahl, welche Zeit gleichstarke Läufer

benötigen. Dies kann je nach Streckenprofil bis zu 120 Minuten länger sein als beim Stadtmarathon. Eine Faustformel besagt, dass 100 Höhenmeter ungefähr einer Zusatzstrecke von 700 Metern entsprechen. Wenn also ein Bergmarathon 2.000 Höhenmeter aufweist, so ist dies hinsichtlich der Dauer vergleichbar mit einem flachen Lauf über 56 Kilometer. Allein das Wissen, dass man beispielsweise statt vier diesmal sechs Stunden unterwegs sein könnte, hilft die Wettkampfbelastungen richtig einschätzen zu können.

Laufkleidung

Die Wahl der Laufkleidung sollte erst am Wettkampftag getroffen werden. Sei auf alle Möglichkeiten vorbereitet, nimm kurze wie lange Laufsachen mit, Regenjacken und Westen, auch Handschuhe und Mützen können nicht schaden. Je höher eine Marathonroute führt, umso heftiger können die Wetterkapriolen sein. Wenn Du Wechselkleidung und winddichte Jacken an der Strecke deponieren oder einem Angehörigen mitgeben kannst, so ist dies unter Umständen sehr hilfreich. Studiere unbedingt am Vorwettkampftag und am Wettkampfmorgen die Wettervorhersagen, denn gerade in den Bergen kann das Wetter schnell umschlagen. Sprich im Zweifelsfall mit Ortskundigen oder Offiziellen auf der Veranstaltung. Triff dann Deine Entscheidung. Bei ambitionierten Läufern reichen in den meisten Fällen kurze Hosen und Singlets; je langsamer und länger man unterwegs ist, umso wärme-, wind- und regengeschützter sollte man an den Start gehen. Mit einem kurzärmligen Radtrikot mit Rückentaschen, in denen man Armlinge und Beinlinge verstauen kann, ist man auf alle Eventualitäten bestens vorbereitet.

Stimme die Schuhwahl auf das Gelände ab. Auch bei Trailschuhen gibt es große Unterschiede. Ich bevorzuge leichte Schuhe mit einer festen, stärker profilierten Sohle und dennoch hoher Torsionsfähigkeit. Die Schuhe müssen auf unebenem Terrain einen festen Halt bieten. Ferner muss die Sohle beim Auftritt vor spitzen Steinen schützen und dennoch dem Fuß das natürliche Aufsetz- und Abstoßverhalten erlauben. Eine niedrige Sprengung (das Verhältnis der Sohlenhöhe von der Ferse zum Vorderfuß) und ein geringes Gewicht sind gerade am Berg wichtig. Die Sonne in den Bergen hat eine besondere Strahlkraft. Schütze Dich

mit Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor vor unangenehmen Überraschungen.

So läufst Du erfolgreich über den Berg

Lauf langsam los, finde Deinen eigenen Rhythmus und lass Dich weder von Profis noch Bergnovizen zu einem zu schnellen Anfangstempo verleiten. Erfreu Dich an der Natur, sauge die Kraft der Berge in Dich auf und genieße die sagenhaften Ausblicke. Die Kunst des Laufens im Allgemeinen, und erst Recht des Marathons im Besonderen, ist die Fähigkeit, mit seinen Energiedepots gut hauszuhalten. Wenn man beim Flachmarathon nur mit Wasser auskommen kann, so solltest Du im Hinblick auf die Dauer der Veranstaltung beim Alpinmarathon auch bei fester Nahrung gelegentlich zugreifen. Bevorzuge reifes Obst wie Bananen und Wassermelonen. Gerade bei den Schweizer Bergmarathonläufen sind die Verpflegungsstände reichhaltig bestückt und es ist fast zu schade, achtlos vorbeizulaufen. Frische Datteln sind mein Geheimtipp für eine Selbstversorgung. Zwei Stück lassen sich leicht, in Frischhaltefolie verpackt, im Schlüsselkasten einer Sporthose mitführen. Diese rechtzeitig auspacken, gut kauen und einspeichern und an der Verpflegungsstation mit Wasser nachspülen.

An sehr steilen Steigungen kommst Du mit einem athletischen Wanderschritt schneller voran als laufenderweise. Setz dabei aktiv die Arme ein und stütz Dich, wenn nötig, auf den Oberschenkeln ab, um die Kniestreckung zu unterstützen. Versuch auf Gefällstrecken keineswegs durch überhöhtes Tempo den „Zeitverlust“ wiedergutzumachen. Zu schnelles Bergablaufen kostet immens Kraft und birgt hohes Verletzungsrisiko. Halte die Schritte kurz, so kannst Du besser auf Unebenheiten oder Richtungsänderungen reagieren.

Am Ziel angekommen solltest Du Dich schnell abtrocknen und wärmende Kleidung anziehen. Reichliche Flüssigkeitszufuhr und vollwertige, vital- und nährstoffreiche Nahrung beschleunigen die Regeneration. Setz Dich schließlich frisch gestärkt auf einen schönen Platz, genieß den Blick ins Tal, lass den Lauf innerlich nachwirken und sei stolz auf Deine Leistung.

Fortsetzung auf Seite 46

Letzter Sonntag im Oktober



Röntgen-Lauf-Tag

in Remscheid-Lennep
mit Dt. Ärztemarathonmeisterschaften

21,1 km

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

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

42,2 km

Start ab 8.30 Uhr

Infos und Anmeldung unter: www.roentgenlauf.de
oder Tel.: bei Peter Ickert 02191/162217

63,3 km

Mit freundlicher Unterstützung von



Bergmarathon unter der Lupe

Auch das Ergebnis der Wahl zum Marathon des Jahres 2008 bestätigt es: Bergmarathons stehen bei den Läuferrinnen und Läufern hoch im Kurs. Ein Lauf in alpinem Gelände ist aber mit keinem City- oder Landschaftsmarathon zu vergleichen. Entsprechend sollte man sich über die jeweiligen Veranstaltungen im Vorfeld informieren, sich vorbereiten und ausrüsten. Auf marathon4you.de gibt es inzwischen von fast allen Bergmarathons ausführliche Laufberichte mit vielen Bildern, Tipps und Informationen aus erster Hand.

Zu speziellen Trainingsmöglichkeiten gibt es hier separate Beiträge. Worauf man nicht oft genug hinweisen kann, ist die Ausrüstung. Das fängt bei den Schuhen an. Trailschuhe sind gegenüber Straßenlaufschuhen stabiler gebaut, haben eine griffigere Sohle und meist wasserabweisende- oder wasserdichte Obermaterialien. Das bisschen Mehrgewicht macht sich noch nicht einmal bei den ganz schnellen Läufern nachteilig bemerkbar.

Als Hobbyläufer ist man bei einem Berg-

marathon mit 2000 m Höhenunterschied schon mal 5 bis 6 Stunden unterwegs und von einer Verpflegungsstelle zur anderen dauert es manchmal 1 Stunde und mehr. Eine Trinkflasche und ein paar Energieriegel sollte man deshalb immer dabei haben.

Das Wetter ist in den Bergen oft von entscheidender Wichtigkeit. Nicht nur für Sieg und Niederlage, Finish oder DNF, sondern manchmal auch für Leben und Tod. Angemessene Kleidung, Regen- oder Windjacke sollten für alle Teilnehmer selbstverständlich sein.

Nirgendwo ist ein Handy sinnvoller als bei einem Berglauf. Manche Veranstalter drucken bereits eine Notrufnummer auf die Startnummer.

In enger Zusammenarbeit mit den Veranstaltern haben wir für unsere Leserinnen und Leser Informationen zu den wichtigsten Bergmarathons zusammengetragen, die man sonst nirgendwo findet oder nur mühselig aus Beschreibungen zu entnehmen sind. Außerdem geben aktive Teilnehmer nützliche Hinweise.

LGT Alpin Marathon Liechtenstein

Von Klaus Sobirey



Kapelle bei Steg, km 25.

Marathonlaufen in Liechtenstein – geht so etwas? Und wie! In Liechtenstein hat man die wohl einmalige Gelegenheit, ein ganzes Land mit all seinen Facetten in einem einzigen Lauf zu erkunden. Mit vorbildlicher Organisation, freundlich-familiärer Atmosphäre und einem wunderschönen, anspruchsvollen Punkt-zu-Punkt-Kurs (+ 1.800 m / -650 m) hat es der LGT Alpin Marathon in den letzten 10 Jahren geschafft, sich als feste Größe in der alpinen Bergmarathonszene zu etablieren.

Gestartet wird in der Rheinebene bei Bendern. Die ersten topfebenen 10 km durch Wiesen und Felder, großteils am Rhein entlang, sind gerade recht zum Warmlaufen. Impasant turmen sich die Berge am Horizont. Mit großes Hallo werden die Läufer sodann in



Vaduz, der Kapitale des Kleinstaats, empfangen. Der Motivationsschub durch die anfeuernden Zuschauer kommt gerade recht. Denn nun geht es zur Sache. Über 1000 Höhenmeter sind auf dem zweiten Streckenviertel zu bewältigen. Vorbei am

LGT-Marathon Liechtenstein

6. Juni 2009



Kontakt:
LGT Alpin-Marathon
Martin Vedanan
Postfach 1036
FL-9497 Triesenberg
Liechtenstein
Tel: +423 265 50 10
Fax: +423 262 1922
www.lgt-alpin-marathon.li
info@lgt-alpin-marathon.li

hoch über Vaduz thronenden Fürstenschloss schraubt sich die Strecke auf guten, vielfach asphaltierten Wegen über die malerischen Dörfer Triesenberg und Silum immer weiter empor. Der Lohn der Mühen: Ein mit zunehmender Höhe immer großartigeres Panorama über die Rheinebene.

Mit der Silumer Höhe (1539 m) bei km 21 ist die erste große Hürde genommen. 350 Meter geht es nun auf der anderen Seite der Passhöhe hinab ins Saminatal und dann zumeist auf Naturwegen in stetigem leichtem Auf und Ab durch die weitgehend unberührte Bergwelt Liechtensteins. Die Kulisse: Ein Bergidyll wie aus dem Bilderbuch. Schröffige Gipfel, saftig grüne Almen, rauschende Bäche, einsame Hütten, friedlich weidende Kühe – und unendliche Ruhe.

Fast schon trüblich wirken da die bestens ausgestatteten Versorgungsstationen alle 5 km. Richtig anstrengend wird es erst wieder bei km 32. Aus dem Valorschtal heraus geht es auf winkeligen, steilen Bergpfaden durch urwüchsige Natur im Schneckentempo 300 Höhenmeter zum Sass Fürkle (1786 m) hinauf. Hinter diesem höchsten Streckenpunkt geht es (fast) nur noch bergab. Schon wenig später ist Malbun (1599 m), Liechtensteins Wintersportzentrum, erreicht, das Ziel aber noch längst nicht. Erst müssen die Läufer Malbun auf einem 5 km langen, luftigen Höhenweg umrunden, ehe sie den begeisternden Zielempfang im Ortszentrum genießen dürfen.

Ausführliche Laufberichte und viele Fotos auf marathon4you.de

Start:	Bendar
Ziel:	Malbun (1599 m)
Streckenlänge:	42.2 km
Höhenmeter:	1800+/650-
Höchster Punkt:	Sass Fürkle (1786 m)
Zeitlimit:	7 Stunden
Teilnehmerzahl 2008 (Finisher):	657
Anzahl Sanitätsposten:	7
Verpflegungsstellen:	7
Anzahl Sanitäter:	ca. 40 – 50
Anzahl Helfer:	200
Streckenarzt:	4 Ärzte auf der Strecke
Ausstiegsmöglichkeiten (mit Rücktransport):	Fast permanent möglich, nur ca 10 km sind ziemlich unzugänglich, bei km 10 + 25 sind Bushaltestellen
Weitere Sicherheitsmaßnahmen:	Geländefahrzeuge und Heli, bei Bedarf, Defibrillatoren, Funkleitung km 26 – 35
Kleidertransport:	vom Start ins Ziel

Graubünden Marathon Von Klaus Duwe

Als den „härtesten Marathon der Welt“ bezeichnen die Veranstalter ihren Marathon. Natürlich will man mit diesem Slogan keinen von der Teilnahme abhalten, eher motivieren. Ob es tatsächlich keinen „schlimmeren“ Marathon auf dieser Welt gibt? Wer kann das wissen. Unter den hier vorgestellten



ist es der härteste, das behauptet ich. Beinahe hätte ich hinzugefügt, dass es unter „bestimmten Bedingungen“ auch der gefährlichste ist.

Aber bei Gewitter, Temperaturstürzen, Schnee und Regen ist es bei allen Bergläufen gefährlich. Hier einen Marathon hervorzuheben, hieße andere verharmlosen. Und das ist der schlimmste Fehler, den man machen kann. Wie bei den meisten Bergmarathons geht es zunächst ganz unspektakulär in Chur (593 m), der ältesten Stadt der Schweiz, los. Über Meiersboden (630 m), dem Kurhaus Passugg (765 m) und Helltobel (km 8) kommt man zum Ferienort Churwalden (1237 m, km 11) und ist bis hier hin nicht mehr gefordert, als bei einem anspruchsvollen Landschaftslauf.

Richtig anstrengend wird es auf den nächsten fünf Kilometern hinauf zur paradiesischen Alp Foppa (1754 m), aber die meist gute Teerstraße erleichtert den Anstieg. 300 Höhenmeter verliert man auf den nächsten Kilometern wieder, die auf rustikalen, schmalen Wegen gelaufen werden. Die nächste Siedlung ist Parpan (1509 m, km 24), dann

kommt Valbella (1486 m, km 27), der Heidsee und schließlich Lenzerheide (1458 m, km 31), das Ziel der 20-Meilen-Läufer. Wer von den Marathonis genug hat oder sich die verbleibenden 11 Kilometer nicht zutraut, kann hier ebenfalls aussteigen.

Jetzt kommt der Abschnitt, dem der Graubünden Marathon das Prädikat „Härtester



Mühsam: Der Aufstieg zum Rothorn.

Foto: Eberhard Ostertag

Graubünden Marathon

27. Juni 2009



Kontakt:

Lenzerheide Tourismus
voa principalia 68
7078 Lenzerheide
Tel: +41 81 3851122
Fax: +41 81 3851123
www.graubuenden-marathon.ch
sport@lenzerheide.ch



Das Ziel auf dem Rothornqipfel.

Foto: Eberhard Ostertag

Marathon ...“ verdankt. Für die meisten ist es ein 11 km-Marsch mit 1400 m Höhenunterschied auf's Rothorn. Bis zum Wasserfall (1800 m, km 33,5) geht es meist im Wald in Serpentinen steil nach oben, dann wird es bis zur Mittelstation der Rothornbahn (1883 m, km 35) etwas gemütlicher. Bei schlechtem Wetter oder schlechter Prognose kann hier das Rennen abgebrochen werden. Wer an seiner Kondition zweifelt, sich nicht gut fühlt oder einfach keine Lust mehr hat, sollte hier aussteigen. Wer

nach 15.30 Uhr hier eintrifft, dem wird die Entscheidung abgenommen.

Jetzt wird es extrem. Keinen Baum gibt es mehr, keinen Strauch, nur noch Steine und Felsen und (hoffentlich) ein blauer Himmel über dir. Sieben lange, strapaziöse, verwunschene aber wunderschöne Kilometer sind noch auf's Rothorn zu bewältigen. Drei Verpflegungsstellen sind auf diesem Streckenabschnitt eingerichtet, es gibt aber keinen Wetterschutz bis zum Gipfel. Die letzten Anstiege

Ab durch die Neue Mitte

Die Laufpremiere im Süden

3. Ulmer Stadtlauf

10 km durch Ulm
„Ab durch die Neue Mitte“

**10. Mai 2009
Start: 15.00 Uhr
Ulmer Münsterplatz**

WMF BKK Frühjahrslauf
für Jedermann
Maxi DSL Lauf der Asse

10km
ulmer-stadtlauf.de

WMF
WMF BKK
maxi
del

Start:	Chur (593 m)
Ziel:	Rothorn (2865 m)
Streckenlänge:	42.2 km
Höhenmeter:	+ 2682m – 402 m
Höchster Punkt:	Rothorn (2865 m)
Zeitlimit:	8 3/4 Stunden
Teilnehmerzahl 2008 (Finisher):	365
Verpflegungsstellen:	13
Anzahl Sanitätsposten:	18
Anzahl Sanitäter:	30
Anzahl Helfer:	200
Streckenarzt:	Dr. Michael Fierz
Sicherheitsdienst:	Rega-Helis, Pistenfahrzeug, Quad, Toyota 4x4, zwei Krankenwagen
Ausstiegsmöglichkeiten (mit Rücktransport):	km 11 Churwalden; km 18 Foppa; km 24 Parpan; km 27 Valbella; km 31 Lenzerheide; km 35 Mittelstation der Rothornbahn; Auf den letzten 5 km steht jeden km ein Rettungssanitäter, auf den letzten 2 km alle 500 m.
Weitere Sicherheitsmaßnahmen:	Zusammenarbeit mit einem für hochalpine Events spezialisierten Team vom Spital Davos.
Kleidertransport:	Vom Start ins Ziel und bei sehr schlechten Prognosen zusätzlich bis zur Mittelstation Scharmoin.

sind extrem steil. Manchen Läufer hört man bis 10 zählen. Dann stehen bleiben. Durchatmen. Und weiter geht's 1, 2, 3 ...

Auf dem engen Rothorn-Gipfel (2865 m) traut man dann seinen Augen nicht: Zielbogen und Zuschauer, wie im Tal. Nur halt weniger. Der Stolz ist dafür umso gr-

ßer. Anton Lautner hat seinen Laufbericht vom Graubünden überschrieben mit: „Für Fortgeschrittene“. Ich habe meinem den Titel gegeben: „Der hat noch gefehlt“. Genau so ist es.

*Ausführliche Laufberichte und
viele Fotos auf marathon4you.de*

Das Laufereignis für Alle

– In Ulm, um Ulm und um Ulm herum

1. Ulmer
CEP Laufnacht

100 km rund um Ulm
12. – 13. Juni 2009
Start: 22.00 Uhr
Bad Blau, Blaustein

Einzel: 100km/50km
Staffel: 50/50km und
20/30/30/20km

www.ulmer-100km.de

**5. Ulm / Neu-Ulmer Einstein-Marathon
am 19. / 20.09.2009**

- **Einstein-Marathon**
(42,195 km – offiziell vermessener Streckenverlauf!)
 - **Beurer-Halbmarathon**
(21,098 km – offiziell vermessener Streckenverlauf!)
 - **SWU Power Nordic Walking** (21,098 km)
 - **Liqui Moly Citylauf** (ca. 10km)
 - **DING-Walk** (ca. 10 km)
 - **WMF BKK Gesundheitslauf** (ca. 5 km)
 - **ratiopharm-Schülerläufe**
 - **walz junior Mini-Marathon**
(für Bambini und Kindergarten)

**Neu:
Start vom Ulmer Rathaus**

A red square containing a white lowercase letter 'e' with a sunburst effect above it.

einsteinmarathon
E. Ulm / Neu-Ulmer Stadt-Marathon der SÜDWEST-PRESSE

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

Zermatt-Marathon

Von Klaus Duwe

Gestartet wird in St. Niklaus (1116 m), dem tiefsten Tal der Schweiz. Das Ziel liegt auf dem Riffelberg am Gornergrat (2585 m) mit einem unvergleichlichen Blick auf das Matterhorn, dem schönsten Berg der Welt und weiteren 28 Viertausendern.

Oft in Sichtweite der Bahnlinie geht es auf guten Wegen leicht ansteigend oder eben hinein ins Nicolaital, vorbei an den Orten Mattsand (1227 m – 5 km), Herbriggen (1254 m – 6,6 km), und Randa (1408 m, 10,9 km), bis bei km 14,7 Täsch (1439 m) erreicht wird. Hier endet der Autoverkehr. Nach Zermatt kommt man nur per Zug weiter – oder zu Fuß. Über die kleine Vispabrücke wird ein schmäler, steiniger und von Wurzeln durchzogenen Pfad erreicht, der einem nach vielen Aufs und Abs direkt in die Zermatter Bahnhofstraße (1620 m – km 21) bringt. Teure Schmuck- und Uhrengeschäfte, mondäne Hotels, alte Holzhäuser und viele Zuschauer beeindrucken die Läufer. Und der Blick auf die einmalig schöne, weiße Bergpyramide, das Matterhorn. Nach einer Schleife durch blühende Wiesen und einen kleinen Wald kommt man noch einmal zurück in den Ort und läuft nun auf meist breiten Wirtschaftswegen hinauf nach Sunegga (2262 m – 32,2 km). Schon unterwegs hat man immer wieder einen herrlichen Blick auf das Matterhorn. Mit Ausnahme der Höhenmeter bereitet einem der Lauf bis hier hin keine besondere Schwierigkeiten. Die Wege werden ab hier deutlich anspruchsvoller,



schmal und steinig, alpin eben. Oberhalb des Findelbaches geht es am Grindjisee vorbei in Richtung des Findelgletschers, bis bei Gant dann die Talseite gewechselt wird und man zum Grünsee läuft. Wenig später kommt man zu einem Berggasthof (km 36,7) und dann zum Luxushotel Riffelalm (2211 m – 39,1 km). 300 Höhenmeter hat man verloren. Aber es ja nur noch 3 Kilometer, aber was für welche. „Nicht nach oben sehen, nur weiter gehen,” lautet die Empfehlung. 370 Höhenmeter liegen zwischen hier und dem Ziel. Besonders steil ist gleich das erste Stück den Wiesenhang hinauf, dann wird ein etwas besserer Weg erreicht, der zur Bahnlinie führt. Parallel zu dieser zieht sich der Weg dann mit bis zu 20 % Steigung dahin. Das letzte Stück kann man noch einmal genussvoll abwärts laufen und das Matterhorn und die anderen 28 Viertausender auf sich wirken lassen.

Ausführliche Laufberichte und viele Fotos auf marathon4you.de

Start:	St. Niklaus (1116 m)
Ziel:	Riffelberg (2585 m)
Höhenmeter:	1944
Zeitlimit:	7 Stunden
Teilnehmerzahl 2008 (Finis-her):	979
Verpflegungsstellen:	11
Sanitätsposten:	11
Sanitäter:	ca. 80
Helper:	600
Streckenarzt:	Dr. Sabine Kappeler, St. Niklaus
Ausstiegsmöglichkeiten (mit Rücktransport):	km 16 Täsch, km 21 Zermatt, km 32 Sunegga, km 39 Riffelalp
Weitere Sicherheitsmaß-nahmen:	Helikopter Air Zermatt
Kleidertransport:	St. Niklaus auf den Riffelberg



↑↑, ↑ Allgegenwärtig: Das Matterhorn, der Berg der Berge.

Zermatt-Marathon

4. Juli 2009



Kontakt:

Zermatt-Marathon
Andrea Schneider
Postfach 52
CH-3924 St. Niklaus; Schweiz
Tel: +41 27 9460033
Fax: +41 27 9562793
www.zermattmarathon.ch
info@zermattmarathon.ch

Swiss Alpine Marathon

Von Klaus Duwe

Wer vom Swiss Alpine spricht, meint den K 78. Es ist der Berg-Ultra schlechthin. Marathon- und Bergerfahrung sind Voraussetzung. Und die kann man gleich doppelt im Rahmen des Swiss Alpine sammeln. Es gibt den C 42, der mit 470 m Anstieg aber 1080 m Abstieg insgesamt als anspruchsvoller Landschaftslauf einzustufen ist und den K 42, der in Bergün startet, ab dort weitgehend mit dem K 78 identisch und mit 1890 m Anstieg eine echte Herausforderung ist.

Zwölf Stunden hat man für den K 78 Zeit. Unterwegs müssen bestimmte Durchgangszeiten eingehalten werden. Wer zum Beispiel einen flachen Marathon in 4



Stunden läuft, muss für die 78 km mit 2320 m Höhendifferenz 10 – 11 Stunden einrechnen. Das Wetter spielt beim Swiss Alpine eine sehr wichtige Rolle. Es

ist Hochsommer und Gewitter nicht ungewöhnlich, aber gefährlich. Es hat auch schon geschneit. Von der Möglichkeit, Gepäck nach Bergün bringen zu lassen, sollte man unbedingt Gebrauch machen.

Um 8.00 Uhr geht es im Sportzentrum in Davos (1538 m) los. Über Spina (km 12), Monstein (1626 m – km 17) und das sagenhafte Wiesner Viadukt kommt man nach Filisur (1032 m – km 31) und hat zwar gut 500 Höhenmeter verloren, aber alles andere als einen Tempolauf hinter

sich. Dauernd wechselt der Untergrund, es geht rauf und runter. Der Veranstalter gibt den Läufern für diesen Streckenabschnitt 3:40 Stunden Zeit und weiß warum. Auch die 70 Minuten für die 8 Kilometer nach Bergün (1335 m – km 39) nimmt mancher

Hobbyläufer voll in Anspruch. Wer nach 12.50 Uhr eintrifft, wird aus dem Rennen genommen und fährt mit der Bahn zurück nach Davos. Hier sollte man unbedingt seine Kleidung überprüfen und gegebenenfalls ergänzen. Ohne Wind-Regen- und Sonnenschutz



Schnee am Scaletta Pass.

Start:	Davos (1538 m)
Ziel:	Davos (1538 m)
Höchster Punkt:	Keschhütte (2632 m)
Streckenlänge:	78 km (6 weitere Wettbewerbe 11 – 42 km)
Zeitlimit:	12 Stunden
Anstieg:	2320 m
Teilnehmerzahl 2008 (Finisher):	839 K 78, 874 K 42, 205 C 42
Verpflegungsstellen:	21
Anzahl Sanitätsposten:	12 stationär, 2 mobil und 1 – 3 Heli San Teams mit insgesamt 105 Sanitätern, Samaritern, Physiotherapeuten usw.
Anzahl Helfer:	950 gesamt
Anzahl Ärzte:	15
Sonstiges:	Rettungsheli kann im hochalpinen Bereich Chants-Dürrboden innerhalb 5 Minuten an jeder Stelle sein. Auf Keschhütte (höchster Punkt, km 53) ist ein Feldspital für die Erstversorgung eingerichtet. Der Rettungsdienst des SAD ist total vernetzt mit dem Spital Davos
Ausstiegsmöglichkeiten (Rennabbruch, Rücktransport):	km 39, Bergün, km 53, Keschhütte – Abstieg zu Fuss zurück nach Chants, Rückfahrt ab Chants. km 64, Dürrboden
Unterstandsmöglichkeiten:	Keschhütte (beheizt, für 300 Personen), Alp Funtauna (falls Panormatrail gesperrt, unbeheizt, für 500 Personen)
Weitere Sicherheitsmassnahmen:	unterschiedliche Streckenführungen, je nach Witterungsverhältnissen: bei guten Bedingungen: Keschhütte – Panoramatrail – Scaletta Pass – Dischmatal, bei Gewitter/starker Abkühlung: Keschhütte – Sertigpass – Sertigtal bei sehr starken Niederschlägen, Schnee: Ersatzstrecke Davos – Filisur – Bergün – Schmitten – Zügenschlucht – Davos, bei Wetterverschlechterung während des Rennens: Umleitung K78 über Alp Funtauna statt Panoramatrail oder Rennabbruch
Kleidertransport/Ausrüstung:	von Davos nach Bergün (und zurück)

sollte man nicht weiter gehen. Eine Getränkeflasche und ein paar Energieriegel können auch nicht schaden.

Insgesamt ist die Strecke bis Bergün nicht sonderlich

Swissalpine Marathon

25. Juli 2009



Kontakt

Swissalpine Marathon
Andrea Tuffli
Postfach 536, CH-7270 Davos
Tel: +41 81 4011490
Fax: +41 81 4011489
info@alpine-davos.ch
www.swissalpine.ch

schwer. Auch die folgenden acht Kilometer durch's Val Tuors bis Chants (1822 m – km 47) werden niemanden überfordern, haben es aber mit 500 m Anstieg in sich. Nach 14.05 Uhr geht es für die Läufer hier nicht weiter. Der Veranstalter behält sich vor, hier nicht ausreichend ausgerüstete Läufer zurückzuweisen.

Jetzt beginnt der Swiss Alpine. Knapp 4 Stunden geht es durch alpines Gelände mit allem, was dazu gehört, Schneefelder eingeschlossen. Mit Ausnahme der Keschhütte (2632 m – km 53) und einer sehr kleinen Hütte am Scaletta pass (2606 m – km 60) gibt es keinen Unterstand und

keine Einkehrmöglichkeit. Beim K 42 läuft man ab der Keschhütte hinunter zur Alp Funtuna und von dort ab Scaletta pass wieder mit dem K 78. Sowohl an der Keschhütte als auch am Scaletta pass wird eine medizinische (Schnell) Kontrolle durchgeführt. Lächelnd schaut dir der Doc in die Augen, stellt dir eine Frage und wenn du die falsche Antwort gibst, bist du raus. Nein, so ist es nicht. Aber wenn der Rennarzt Bedenken hat, wird eine Ruhepause verordnet oder der Läufer aus dem Rennen genommen.

Der Panoramatrail wird gerne unterschätzt. Aber der 7 Kilometer lange, schmale

Pfad ist niemals eben und erfordert äußerste Konzentration. Der Abstieg vom Scaletta pass hinunter nach Dürrboden (2007 m – km 65) ist wegen seiner extrem steilen Passagen für viele Teilnehmer der schlimmste Streckenabschnitt überhaupt. Für die anderen sind es die letzten 13 Kilometer. Der hügelige Wiesenweg durch's Dischmatal und ein letzter Anstieg kurz vor dem Ziel rauben die letzten Kräfte. Dann kommt aber der triumphale Einlauf im Sportzentrum, der für alles entschädigt.

Ausführliche Laufberichte und viele Fotos auf marathon4you.de

Gondo Event

Von Klaus Duwe

Hinter diesem Namen verbirgt sich eine einmalige Veranstaltung. Nicht ein Bergmarathon steht auf dem Programm, es sind gleich zwei. Samstag und Sonntag, jeweils 42 km und 2000 Höhenmeter. Wer nicht schon einmal auf „normaler“ Strecke einen „Doppeldecker“ und einen der hier vorgestellten Bergmarathons absolviert hat, sollte die Finger davon lassen. Alle anderen kann ich nur ermutigen, den kleinen



Waliser Ort Gondo am Simplon-Paß zu besuchen.

Übernachten kann man in Gondo in den typisch Schweizer Zivilschutzzräumen, im Stockalperturm oder in einem der Hotels und Gasthöfe in der Nähe. Nach einem luxuriösen Frühstück und dem ausführlichen Briefing mit Wetterbericht und aktuellen Hinweisen zur Streckenbeschaffenheit geht es vom Schulhaus aus auf die Strecke.

Die Strecke führt uns am ersten Tag von Gondo (885 m) über Simplon-Dorf, Simplonpass (km 17 – 2006 m), Bistinenpass (km 24 – 2417 m), Saltinaschlucht nach Ried-Brig (918 m). Bis auf ganz wenige Abschnitte verläuft der Kurs auf schmalen Pfaden, deren Beschaffenheit je nach Höhenlage variiert. Das Angebot reicht vom romantischen Wiesenweg, knorriegen Wurzelpfad, felsigen Steilhang, senkrechten Abhang, Schwindel erregender

Brücke bis zur Flussquerung durch knietiefes Wasser.

Auf dem ungefähr 12 km langen Streckenabschnitt vom



Beim Alten Spittel.



Aufstieg zum Bistinenpass.

Simplon- über den Bistinenpass (Verpflegungsstelle) zur Nidristi Alp kommt man nur einmal an einem Bauernhaus vorbei, sonst gibt es keine Unterstände.

Die Landschaft ist atemberaubend. Tiefe Schluchten, wilde Wasser, idyllische Siedlungen, bunt blühende Sträucher, Wiesen und Weiden, schattige Fichten- und Lärchenwälder und irre Berge wechseln sich ab. Ständig hat man neue Eindrücke. Sprichwörtlicher Höhepunkt ist mit Sicherheit der Bistinenpass, auf

dem je nach Wetterlage auch mit Schnee gerechnet werden muss, und die Saltinaschlucht, die man traditionell im kniehohen Wasser durchquert.

Übernachtet wird in Ried-Brig (918 m) in der Turnhalle. Am nächsten Morgen führt die Strecke durch's Gantertal hinauf zum Simplonpass (km 19 – 2006 m), von dort auf teilweise gleichem Weg aber umgekehrter Richtung wie vortags zum „Alten Spittel“, nach Egga und Simplon-Dorf. Bei km 30 beginnt der 3 km lange Aufstieg zum Furggu,

Start:	Gondo (885 m 1. Tag), Ried-Brig (918 m 2. Tag)
Ziel:	Ried-Brig (918 m 1. Tag), Gondo (885 m 2. Tag)
Streckenlänge:	jeweils 42km
Höhenmeter:	je 2000 Höhenmeter
Höchster Punkt:	Bistinenpass (2417 m, 1. Tag), Simplonpass (2006 m, 2. Tag)
Zeitlimit:	8 (1. Tag) und 9 Stunden (2. Tag)
Teilnehmerzahl 2008 (Finisher):	114
Verpflegungsstellen:	9 (1. Tag), 11 (2. Tag)
Anzahl Sanitätsposten:	9
Anzahl Sanitäter:	40
Anzahl Helfer:	90
Streckenarzt:	Dr. Hager und Dr. Evecquo
Sonstiges (z.B. Heli):	Über Notfall sofort verfügbar
Ausstiegsmöglichkeiten (mit Rücktransport):	Bei jedem Verpflegungsposten
Weitere Sicherheitsmaßnahmen:	Feuerwehr zum Absperren der Strasse
Kleidertransport:	Von Gondo nach Ried-Brig und wieder zurück

bei dem 600 Höhenmeter zu bewältigen sind. Es ist der beschwerlichste Teil der Strecke. Auch der Abstieg hinunter ins Zwischbergental ist nicht zu unterschätzen. Es ist steil und bei schlechtem Wetter rutschig. Der Rest des Weges zieht sich durch das land-

schaftliche sehr schöne Tal über Wiesen und durch Wälder dahin, bis endlich Gondo erreicht wird, wo man von vielen Zuschauern im Festzelt empfangen wird.

Ausführliche Laufberichte und viele Fotos auf marathon4you.de

Walchenseelauf Von Bernie Manhard

Erstmals seit 2008 bietet der Organisator des Walchenseelaufes auch eine Marathonstrecke an. 1750 Höhenmeter hinauf und auch abwärts sind hierbei zu bewältigen. Auf der Punkt-zu-Punktstrecke befindet sich der Startort in Wallgau und das Ziel im 4 km entfernten Walchensee.

Vom Start weg führt die Strecke 7 km bergauf bis zum ersten Aussichtspunkt über



den Walchensee, der sich dann auch bezeichneter Weise „Schöne Aussicht“ nennt. 350 Höhenmeter sind bis hierher auf hervorragend zu laufenden

Wald- und Wirtschaftswegen zu absolvieren. Von dort werden dann die gewonnenen Höhenmeter wieder komplett hinunter bis zur ersten Verpflegungsstelle (km 10) abgegeben. Das Auffüllen einer eigenen, mitgeführten

Wasserflasche kann hier nur empfohlen werden.

Die nächsten 6 km führen weiter leicht abwärts ins romantische Eschenlainetal an unzähligen Bachläufen und Gumpen entlang über die Griaslaine, bis zur Gachentodklamm (km 15). Das Gefälle ist meist moderat und daher sehr gut ohne ernsthafte Schwierigkeiten zu laufen.

Über Gipfel und Grate

Ab km 16 ist dann Schluss mit lustig, der Walchensee-

Walchensee-Lauf

8. August 2009



Kontakt:
Walchensee Touren GbR;
Obernach 1
82432 Walchensee
Tel: +49 8858 929844
www.walchensee-lauf.de
paul@walchensee-touren.de

lauf zeigt sein wahres Gesicht. Rechts ab führt der Weg über 1000 Höhenmeter hinauf auf



Gipfelkreuz am Heimgarten.

Foto: Bernie Manhard

den Gipfel des Heimgarten. Die ersten 4 Aufstiegskilometer führen vorerst noch auf dem gepflegten Maximiliansweg nach oben, dann beginnt alpines Gelände über Stock und Stein, Bachläufe und Felsen. Bei km 23 erreicht man

die 2. Verpflegungsstelle. Am Gipfel auf 1767 m ü. NN ist der größte Teil des Aufstiegs geschafft.

Ab hier wartet der Höhepunkt des Laufes, die 2,5 km lange Gratwanderung hinüber zum Gipfel des Herzogstandes.

Start:	Wallgau, Dorfplatz
Ziel:	Walchensee
Streckenlänge:	42,2 km
Höhenmeter:	1700
Höchster Punkt:	1737 m
Zeitlimit:	7 1/2 Stunden
Teilnehmerzahl 2008 (Finisher)	89
Verpflegungsstellen:	4
Anzahl Sanitätsposten:	5
Anzahl Sanitäter:	10
Anzahl Helfer:	15
Streckenarzt:	1
Ausstiegsmöglichkeiten (mit Rücktransport):	km 9,7; km 26,3; km 30,5; km 36,7
Weitere Sicherheitsmaßnahmen:	Schlussläufer + mobiler Streckenposten mit Bike / Bergwacht
Kleidertransport:	von Wallgau nach Walchensee (Start – Ziel)

Aber Vorsicht ist geboten auf diesem außerordentlich anspruchsvollen, alpinen Teilstück mit steil abfallenden Felswänden. Hier müssen auch mal alle Viere eingesetzt werden. Belohnt wird man mit einer grandiosen Aussicht über Kochel- und Walchensee, zur westlichen Karwendelspitze, zum Wettersteinmassiv und zur Zugspitze.

Nicht weniger anstrengend ist der 8,5 km lange Abstieg mit über 900 Höhenmetern hinunter zum Ufer des Walchen-

sees, wo auf dem 3 km langen Abschnitt am Ufer entlang das einzige flache Teilstück und eine letzte Verpflegungsstelle warten. Eine nicht zu unterschätzende Überraschung wartet auf alle noch 2 km vor dem Ziel. Noch einmal sind fast 100 Höhenmeter an einem wildromantischen Gebirgsbach entlang zu überwinden, ehe das wohlverdiente Ziel erreicht wird.

Ausführliche Laufberichte und viele Fotos auf marathon4you.de



zermattmarathon.ch

**MIT MARATHON-STAFFEL (2ER TEAM)
KATEGORIEN: FRAUEN, MÄNNER, MIXED**

Start St. Niklaus (1'085 m) 09.30 Uhr	Höendifferenz 1'944 m
Ziel Riffelberg (2'582 m) 16.40 Uhr	Kontakt info@zermattmarathon.ch
Distanz 42,195 km	Tel. +41 27 946 00 33 Fax +41 27 956 27 93

Jungfrau Marathon

Von Klaus Duwe

Der Jungfrau Marathon ist der Bergklassiker schlechthin. Wer noch nicht dabei war, will hin. Wer ihn einmal genossen hat, kommt wieder. Es trifft sich gut, dass der beliebteste Lauf trotz 1839 Metern Anstieg kein besonders schwieriger ist. Bis Lauterbrunnen (810 m – km 20/26) läuft man nämlich auf meist guten Wegen und Straßen bei lediglich ungefähr 250 Metern Höhendifferenz. Die Strecke ist mit einem anspruchsvollen Lauf in unseren Mittelgebirgen vergleichbar.

An der Verpflegungsstelle am Ortsausgang von Lauterbrunnen sollte man kräftig zugreifen. Denn jetzt geht es durch den Wengwald auf einem guten aber sehr steilen Weg in Serpentinen hinauf nach Wengen. Erst 3 Kilometer weiter und fast 500 Meter



höher gibt es die nächste Verpflegung, dann kommt Wengen (1284 m – km 30) mit weiteren Verpflegungsmöglichkeiten.

Jetzt beginnt der Jungfrau Marathon erst so richtig. Wer Probleme hat oder knapp in der Zeit ist, sollte hier aussteigen und mit der Bahn zum Zielgelände auf der Kleinen Scheidegg fahren. Man kann sich aber auch auf den nächsten 3 Kilometern mit 300 Höhenmetern noch einmal testen und bei Allmend (km 33) in den Zug steigen und die grandiose Bergkulisse mit Jungfrau, Mönch und Eiger von dort aus genießen.

5 Kilometer und 300 Höhenmeter sind es jetzt bis Wengernalp/Wixi (1830 m – km 38), dazwischen liegen drei Verpflegungsstellen. Der Weg führt meist durch Wald, ist

breit aber steinig und teilweise ziemlich steil. Wer beim Wixi um 14.35 Uhr nicht durch ist, wird aus dem Rennen genommen. Die Betroffenen können mit der Bahn ab Wengernalp auf die Kleine Scheidegg fahren. Für die anderen geht es nach einem kleinen Waldstück oberhalb der Baumgrenze auf die Eigermoräne. Der Pfad ist steil und schmal. Wer eine Verschnaufpause braucht, wartet eine geeignet Stelle ab, wo er zur Seite gehen kann. Auch auf diesem teilweise unwegsamen Gelände ist eine Verpflegungsstelle eingerichtet, auch ein Hubschrauber kann zur Not landen.

Der höchste Punkt wird bei 2205 m erreicht (km 40,5 – Eigergletscher), dann hat die

Jungfrau Marathon

5. September 2009



Kontakt

Jungfrau-Marathon

Strandbadstrasse 44

3800 Interlaken

Schweiz

Tel: +41 33 8276290

Fax: +41 33 8276205

www.jungfrau-marathon.ch

info@jungfrau-marathon.ch

Qual ein Ende. Fast bequem geht es weiter und schließlich abwärts ins Ziel Kleine Scheidegg (2061 m).

Ausführliche Laufberichte und viele Fotos auf marathon4you.de

Start:	Interlaken (568 m)
Ziel:	Kleine Scheidegg (2061 m)
Höhenmeter:	+ 1839 m/- 305 m
Höchster Punkt:	Eigergletscher, 2205 m
Zeitlimit:	6 ½ Stunden
Teilnehmerzahl (Finisher):	4051
Verpflegungsstellen:	15
Anzahl Sanitätsposten:	17
Anzahl Sanitäter:	ca. 150
Anzahl Helfer:	ca. 1200
Streckenarzt:	12
Sonstiges:	Zusammenarbeit mit dem Spital Interlaken, den regionalen Rettungsdiensten, der Air Glacier und der Schweizerischen Rettungsflugwacht
Ausstiegsmöglichkeiten (mit Rücktransport):	km 10.2 – Wilderwil km 11.6 – Gsteigwiler km 15.2 – Zweisiltschinen km 19.6 km und 25.5 – Lauterbrunnen km 28.5 – Wengwald km 30.3 – Wengen Dorf km 33 – Wengen Allmend km 37.9 – Wengernalp/Wixi
Weitere Sicherheitsmaßnahmen:	Wetterdienst, Streckenposten, Streckenmarkierungen mit Ortsangaben und Koordinaten
Kleidertransport:	Interlaken Start nach Kl. Scheidegg/ Ziel



Läuferschlange auf der Eigermoräne.

Kaiser Marathon

Von Anton Lautner

Der Kaisermarathon ist entweder noch ein Geheimtipp oder viele Sportler haben noch großen Respekt vor der Strecke auf die Hohe Salve mit rund 2000 Höhenmetern.



Wer aber einmal in das Laufabenteuer hineingeschuppt hat, der kommt wieder. Der Anteil der „Stammläufer“ wächst von Jahr zu Jahr. Der Lauf ist zwar Bestandteil der drei Tage dauernden Tour de Tirol, er wird aber als Einzelstrecke auch gewertet.

Ziemlich genau die erste Hälfte ist ein welliger Geländelauf von Söll (698 m) über das Alpenschlössl (770 m), Scheffau (745 m) nach Ellmau (km 21 – 803 m). Die Strecke führt abwechslungsreich durch Wie-

sen, Wälder, entlang von Bächen und durch reizvolle Alpendörfer.

Der erste Härte- test beginnt an der Talstation der Standseilbahn,

die hoch zum Hartkaiser (km 26,7 – 1555 m) führt. Auf gut fünf Kilometer Wegstrecke sind 750 Höhenmeter zu bewältigen. Zwar sind einige Teile dieses Anstieges noch belaufbar, doch entlang einer Skipiste und durch ein Waldstück sollte der Gehschritt eingelegt werden.

Wer den Hartkaiser bezwungen hat, dem bietet sich eine schöne Aussicht ins Tal und auf die Kaiserberge. Der weitere Streckenverlauf wird jetzt etwas leichter. Die Läufer errei-

chen die Tanzbodenalm, wo es mitten durch die Terrasse der Alm geht. Wer Zeit hat, kann ja kurz einkehren.

Auf guten Wanderwegen werden dann Eibergalm, Holzalm und Filzalmsee (km 35 – 1320 m) angelau- fen. Spätestens hier sollte an der Verpflegungsstelle umfassend zugegriffen werden, auch wenn bis zum Hexenwas- ser (km 38,6 – 1140 m) die Streckentendenz noch gefällig ist.

Ab hier geht dann sprichwörtlich der Punkt ab, denn bis zum Ziel stellen sich fast 700 Höhenmeter den Läufern entgegen. Zwar kann der geübte Läufer bis Kilometer 40 noch laufen, doch dann endet der Fahrweg und es geht kerzengerade die Skipiste hinauf.

Die Strecke wird später schmal und erfordert besonders bei Feuchtigkeit höchste

Tour de Tirol Kaisermarathon mit Berglauf-WM

9. – 11. Oktober 2009



Kontakt

Jol Sport GmbH, Dorf 88
A-6323 Bad Häring, Österreich
Tel: +43 676 841640881
Fax: +435332 76626
www.tourdetirol.com
info@jol.at

Konzentration bis zum Ziel auf der Hohen Salve (1829 m). Bei klarer Sicht bietet sich ein atemberaubender Blick auf den Alpenhauptkamm. Wer sich seine Kraft gut eingeteilt hat, kann in der Wallfahrtskirche auf dem Gipfel ein Dankgebet loslassen.

Ausführliche Laufberichte und viele Fotos auf marathon4you.de

Start:	Söll 698 m
Ziel:	Hohe Salve 1829 m
Streckenlänge:	42,195 km
Anstieg:	2167 m
Zeitlimit:	6 1/2 Stunden
Höchster Punkt:	Ziel Hohe Salve, 1829 m
Teilnehmerzahl 2008:	(Finisher): 231
Verpflegungsstellen:	11
Anzahl Sanitätsposten:	25
Anzahl Sanitäter:	10
Anzahl Helfer:	200
Streckenärzte:	Dr. Markus Huber Dr. Burkhardt Huber
Rettungsdienst:	90% der Strecke für Rettungswagen erreichbar, Rest durch Helikopter und Seilbahnen
Ausstiegsmöglichkeiten (mit Rücktransport): km 7 - Durchlauf bei Start im Ortszentrum, km 14 – Zeitnahme, km 21 – Halbmarathonmarke in Ellmau, Talstation, km 27 – Bergstation Hartkaiserbahn, Km 33 – Bergstation Scheffau), Km 38 – Mittelstation Söll – Hexenwasser	
Weitere Sicherheitsmaßnahmen: zwei Schlechtwettervarianten, Var.1 Umkehr bei der Halbmarathonmarke und Strecke retour. Var. 2 Abruch bei KM 38 – Hexenwasser Ziel (1400 HM)	
Kleidertransport:	vom Start ins Ziel



Freude beim Zieleinlauf auf der Hohen Salve.

Foto: Anton Lautner

10.05./12.06./20.09.2009 Ulmer Laufkalender

Premiere der Ulmer Laufnacht

Die Region Ulm/Neu-Ulm ist weiter vom Lauffieber infiziert. Neben dem Einstein-Marathon und dem Ulmer Stadtlauf durch die Innenstadt wird es im Juni 2009 erstmals eine Ulmer Laufnacht geben. 100 km rund um Ulm lautet das Motto am 12./13. Juni 2009. Gestartet wird bei Einbruch der Dunkelheit mit Feuerwerk – dann geht es auf der Stadtgrenze um die Donaustadt herum, alle 10 km ein Versorgungsstand – unter anderem in einem Barockkloster und in zwei historischen Schlössern. Der 100-km-Lauf wird sowohl für Einzelstarter wie auch für 2er-Staffeln (50/50 km) und 4er-Staffeln (20/30/30/20 km) angeboten

Den Auftakt ins Laufjahr im wilden Süden bildet der 3. Ulmer Stadtlauf – ein vermessener 2,5-km-Rundkurs durch die (architektonisch) Neue Mitte Ulms, der viermal gelaufen wird. Im Rahmen des Stadtlaufs gibt es als Angebot für jedermann den „Frühjahrslauf“ sowie den „Lauf



der Asse“ für Topläufer aus der ganzen Welt. Über 7.000 Euro Preisgeld sind ausgesetzt und eine Extraprämie für einen neuen Streckenrekord, den der für Heidelberg startende Kenianer Patrick Kimeli in 28:41 min im vergangenen Jahr aufgestellt hat. Bei den Frauen hält die Kenianerin Susan Kurui mit 34:30 min die Bestzeit. Ein Schmankerl mit Unterhaltungswert bildet der 2. Ulmer Kellner-Lauf. Dabei geht es darum, wer

am schnellsten sein gefülltes Tablett über ca. 500 Meter vom Start zum Ziel trägt und dabei nicht mehr als die Hälfte verschüttet.

Höhepunkt im Ulmer Laufkalender ist der Einstein-Marathon am 19./20. September 2009. Spätestens seit dem September 2008, als über 10.000 Teilnehmer an den verschiedenen Wettbewerben – zwischen 5 km und 42 km bei den Erwachsenen und 400 m und 5.000 m bei den Kindern – an den Start gegangen sind, ist die ganze Region in Bewegung. Die flache, abwechslungsreiche Strecke und die gute Stimmung an der Strecke mit 36 Bands und Musikern und rund 30.000 begeisterten Zuschauern haben seit der Premiere 2005 von Jahr zu Jahr mehr Teilnehmer angelockt. Wie beliebt der Einstein-Marathon ist, zeigte auch die jüngste Umfrage von marathon4you, nach der der Einstein-Marathon die Nummer

Eins in Baden-Württemberg ist und zum vierten Mal in Folge unter die Top Ten der deutschen Marathon-Veranstaltungen kam.

Neu im Jahr 2009 wird der Start direkt in der Ulmer Innenstadt vor dem historischen Ulmer Rathaus sein – nur ca. 200 Meter vom Ulmer Münster entfernt. Der mit 161 Metern höchste Kirchturm der Welt ist das Ziel für alle Wettbewerbe beim Einstein-Marathon. Auch in diesem Jahr gehören das Teilnehmer-Shirt, Medaillen, Urkunden, Spätzle-Party, Zugläufer, Totalversorgung auf der Strecke und im Ziel, Urkundendruck, Startrucksäcke, Duschen im Ziel, SMS-Versand der Zielzeiten und der Gepäckservice zu den Leistungen, die in der Startgebühr – von 10 bis 25 bzw. 35 Euro – bereits enthalten sind.

Ausführliche Informationen unter: www.ulmer-100km.de www.einstein-marathon.de

16.05./04.07./20.09.2009: 3daysiron/Baden-Marathon

Eisenhart aber machbar – für Marathonis, die mit dem Ironman liebäugeln



Mancher Läufer der schon einen oder mehrere Marathons gelaufen ist, sucht nach neuen sportlichen Herausforderungen. Wer dem Laufen treu bleiben möchte, denkt meist entweder an Ultradistanzen oder früher oder später an einen Triathlon. In diesem Fall dann häufig gleich an den klassischen Ironman. Für jeden Sportler, der bisher gerade noch froh war, seinen Marathon ordentlich bewältigt zu haben, erscheint diese Leistung jedoch nahezu übermenschlich: 3,8 km Schwimmen und 180 km Radfahren in den Knochen und dann noch einen Marathon laufen. Dazu gehört schon eine ausgiebige Vorbereitung. Wer sich dann – wie die meisten Marathonläufer – im dritten oder vierten Lebensjahrzehnt befindet, Vollzeit berufstätig ist und vielleicht noch Familie hat, für den dürfte es schwierig sein, ein ausreichendes Training für den klassischen Ironman in seinem Alltag unterzubringen.

Hier setzt die Karlsruher Idee des „3daysiron“ an. Die drei Disziplinen eines echten Ironman sollen hier nicht an einem Tag, sondern an drei Terminen bewältigt werden, die relativ lange – nahezu zwei Monate – auseinander liegen. Auf diese Art und Weise besteht die Möglichkeit, sich auf jede Disziplin gezielt vorzubereiten und, über das Jahr gesehen, das eigene Ausdauertraining einerseits zu variieren und mit unterschiedlichen

Schwerpunkten zu versehen. Diese gesunde und abwechslungsreiche Möglichkeit für Sportler/innen mehr als „nur“ einen Marathon – eben den „3daysiron“ zu bewältigen –, gibt es bisher in Deutschland einmalig nur in Karlsruhe.

Drei Events werden bei der Idee zusammengefasst. Der FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe, zu dem sich jedes Jahr rund 10.000 Sportler/innen anmelden, stellt hierbei das größte und gleichzei-

tig das abschließende Sportereignis dar. Im Vorfeld gibt es am 4.7.2009 einen 180 km Radmarathon, der auf einer landschaftlich attraktiven Runde von Karlsruhe bis ins elsässische Baerenthal und von dort wieder zurück führt. Die 3,8 km werden im „Sonnenbad Karlsruhe“ auf einer 50 m Bahn geschwommen. Für die Zeitmessung in diesem Freibad ist modernste Technologie mit Chipzeitmessung vorgesehen.

Das Startgeld ist wie für den Marathon Karlsruhe e.V. üblich recht preiswert. 75 € kostet die Teilnahme für Frühanmelder für alle drei Wettbewerbe zusammen, wobei allein der Marathon hierbei ja bereits (je nach Meldezeitpunkt) 35 € ausmacht. Der Radmarathon der ebenfalls einzeln angeboten wird, kostet allein 30 €. Ein Finisher-Radtrikot ist neben dem normalen Marathon T-Shirt als besondere Trophäe für die 3daysiron-Finisher außerdem enthalten.

Laut Fried-Jürgen Bachl, der seit Jahren den FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe organisiert und die Idee für den „3daysiron“ hatte, steht bei dem neuen Angebot nicht der Wettkampfgedanke im Vordergrund. „Das wäre auch problematisch, da bei der 180 km Radtouristik-Fahrt keine Straßenvollsperrung gegeben ist und die Regeln der StVO gelten. Wir möchten, dass alle Sportler/innen mit Spaß und Freunde die Einzeldisziplinen bewältigen. Je nach Wettkampf kann mit mehr oder weniger Ehrgeiz zur Sache gegangen werden“.

Die Crew um Fried-Jürgen Bachl, zu der mit Clemens Schewe auch ein Hawaii Ironman-Veteran gehört, ist der Meinung, dass jeder der den „3daysiron“ bewältigt hat, ein „Sieger“ ist. Entsprechend wird jede Leistung – im Sinne eines Sportabzeichens – für alle gleichermaßen geehrt.

Ausführliche Informationen zum 3daysiron und Baden-Marathon unter www.3daysiron.de und www.baden-marathon.de

12. Juni 2009: Bieler Lauftage

Der Sturm der Ultras auf Biel



Happy Finish, gleich sind 100 km geschafft.

Wie alles begann: Es regnet leicht, es ist neblig und kalt, typisch November. Vor dem Schulhaus in Madretsch, einem im Süden Biels gelegenen Stadtteil, treffen sich 35 Männer. Ihr Plan: 100 Kilometer laufen, gehen, marschieren. Um Mitternacht wollen sie aufbrechen. Wer kommt auf eine so verrückte Idee? Niemals hat es jemand gewagt, einen Lauf über eine so lange Distanz zu organisieren. „Es wird Tote geben“, warnen die Skeptiker. Franz Reist lässt den Einwand nicht gelten. Sicher, seine Idee hat kein Vorbild. Aber „Angesichts der Leistung unserer Väter“ hält der Hauptmann einen Lauf über 100 Kilometer für machbar und will es beweisen.

Dicke Wollpullover und Jacken und lederne Schnürstiefel gehören zur Standardausrüstung der verwegenen Männer, meist Waffen- und Geländeläufer. Ausgeschildert ist die Strecke nicht. Es werden Zweiergruppen gebildet, jede Gruppe hat eine Karte mit eingezeichneter

Streckenführung. Es geht nach Aarberg, Oberramsern, Kirchberg, Gerlafingen, Arch und Pieterlen. Dann zurück nach Madretsch. Die Verpflegung ist Sache der Teilnehmer. Schlag 24 Uhr brechen sie auf zu den ersten 100 Kilometern von Biel. Man schreibt das Jahr 1959. 22 Läu-

fer kommen im Ziel in Madretsch an, der Erste nach 13:45 Stunden.

Es geht, alle sind begeistert und sich einig: Der Lauf wird wiederholt. Beim nächsten Mal gibt es bereits eine Ausschreibung und den Termin verlegt man in den Frühsommer. 124 Läufer melden sich an, ein Jahr später 196... Die 100 km von Biel werden zum Selbstläufer.

Die Laufwelt verändert

Trotz des Erfolges, eines wussten die Organisatoren damals nicht: Sie haben die Laufwelt verändert. Nichts ist in der Szene danach, wie es vorher war. Man hat in Biel einen Zeitsprung gemacht. Man hat eine Laufgattung erfunden, die dort



Holzbrücke in Aarberg

beginnt, wo der Marathon aufhört – obwohl es den Marathon, wie wir ihn heute kennen, 1959 gar nicht gibt. 1962, in Deutschland und anderswo wird darüber diskutiert, ob Laufen für Frauen schädlich ist, laufen diese in Biel schon die 100 km. Der Bieler 100er ist die Mutter aller Ultraläufe, mehr noch, Vorbild für alle Abenteuer- und Extremläufe in Europa und vielleicht weltweit. Über 120.000 Läuferinnen und Läufer waren in Biel bisher am Start, mancher von ihnen hat die Idee übernommen und weitergetragen.

Sonntags Lauf

Wesentlich zur Popularisierung der 100 km von Biel hat ein kleiner, unscheinbarer Mann aus Deutschland bei getragen. 1972 schreibt sich Werner Sonntag in die Mel-

deliste ein. Sechs Jahre vorher gaben Ärzte dem Journalisten den Rat, etwas Sport zu treiben, am besten sei Laufen. 1968 läuft er seinen ersten Marathon, dann die 100 km. Werner Sonntag ist fasziniert und infiziert. Biel lässt ihn nicht los. 1978 schreibt er das Buch „Irgendwann musst du nach Biel“. Der Buchtitel ist in Läuferkreisen mindestens genauso bekannt, wie in Fußballerkreisen Sepp Herbergers „Der Ball ist rund.“ Wenn Biel die Mutter aller Ultraläufe ist, ist Werner Sonntags Bestseller die Mutter aller Laufbücher. Was er damit für Biel und für den Laufsport insgesamt geleistet hat, kann keiner ermessen.

Auch ich gehöre zu denen, die Werner Sonntag „missioniert“ hat. Ich war in den 80er Jahren jedes Wochenende auf Volksmärschen unterwegs. Marathon, 50 km, 100 km, alles kein Problem. Wettkämpfe mit Zeitnahme waren aber nicht so mein Ding. Ich hatte da noch andere Interessen. Für einen Marathon zum Beispiel brauchte ich eine Schachtel Marlboro, für einen 100er zwei. Allerdings entdeckten viele meiner Kumpels den Bieler 100er und dann gab es ja auch noch den Mann, der behauptete: „Irgendwann musst du nach Biel.“ 1986 gab ich dem Ruf nach und bin nach

Fortsetzung auf Seite 28

Bieler Lauftage

12. Juni 2009



Kontakt

Bieler Lauftage
Postfach 283
2501 Biel
Tel: +41 32 3318709
Fax: +41 32 3318714
lauftage@bluewin.ch
www.100km.ch

interAir

laufend die Welt erleben!®

St. Petersburg Marathon
am 28. Juni 2009
Preis ab € 429,-



Reykjavik Marathon
am 22. August 2009
Preis ab € 831,-



NYC Half Marathon
presented by Nike
am 30. August 2009
Preis ab € 999,-



Médoc Marathon
am 12. September 2009
Preis ab € 408,-



Chicago Marathon
am 11. Oktober 2009
Preis ab € 978,-

Weitere Laufreisenangebote:

Two Oceans	11.04.09
Wien	19.04.09
Boston	20.04.09
Madrid	26.04.09
Hamburg	26.04.09
Prag	10.05.09
Great Wall	16.05.09
Kopenhagen	24.05.09
Stockholm	30.05.09
Edinburgh	31.05.09
Tromsoe	20.06.09
Berlin	20.09.09
Washington	25.10.09
Dublin	26.10.09
New York	01.11.09
Cyprus	26.11.09
Las Vegas	06.12.09

Laufreisen 2009

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

Fordern Sie unsere ausführlichen Laufreisenprogramme für 2009 an. Alle Reiseprogramme finden Sie auch auf unserer Website unter www.interAir.de.





real
35. BERLIN
MARATHON

27. + 28. September 2008

Unter der Schirmherrschaft der Bundeskanzlerin





Fortsetzung von Seite 25

Biel. Nach 18 Stunden und 11 Minuten marschierte ich durchgefroren und völlig durchnässt ins Ziel. Ich war begeistert und mir gleichzeitig aber sicher, in diesem Leben komme ich hierher nicht zurück. Es sei denn, es passiert ein Wunder und ich mutiere zum Läufer.

16 Jahre später passierte so etwas wie ein Wunder. 2002 LIEF ich in Berlin meinen ersten Marathon. Von da an war klar, Biel ist mein nächstes Ziel. Schon im folgenden Jahr hatte ich mein zweites Debüt. Ohne „Dampf“ schaffte ich die Strecke in „nur“ 14:49 Stunden.

Den Jubi-100er als Zuschauer

Zum Jubiläum sollte eine neue Bestzeit her. Aber daraus wird nichts. Meine Verletzung ist hartnäckig und (über)fordert meine Geduld. Wenigstens am Streckenrand will ich dabei sein, Freunde treffen und Atmosphäre schnuppern. Die Meldezahlen sind fast so hoch wie in alten Zeiten, als über 4.000 Teilnehmer auf die 100 km lange Strecke gingen. Man spricht dieses Jahr zwar von einem Melderekord, aber in der propagierten Zahl von über 5.000 sind alle Disziplinen enthalten. Den 100er wollen 2.941 unter die Füße nehmen. Das sind immer noch mehr als doppelt so viele wie im Vorjahr.

Entsprechend sieht es auf dem Gelände rund um die Eissporthalle aus. Schon am frühen Nachmittag ist fast alles zugeparkt. Auf den ausgewiesenen Flächen steht Zelt an Zelt, Wohnwagen an Wohnwagen und bei der Startnummernausgabe und vor den Nudeltöpfen kommt es zu erheblichen Wartezeiten.

Keinen stört's, Ultras sind geduldig, wie anders könnten sie solche Distanzen laufen? Fällt einem mal ein Nervenzipfel auf, ist es bestimmt ein Debütant. Davon sind auch heute wieder etliche vertreten. Jürgen Zettler ist der Mutigste. Er hat etwas von einer 9:59 geträumt und hält das für seine Finisherzeit. Na ja, manchmal werden Träume wahr, schau'n mer mal. Auch Klaus Sobirey, er greift für M4Y schon mal zur Feder, wagt sich erstmals auf die 100 Kilometer. Von Andrea wusste ich gar nicht, dass sie noch keinen 100er gelaufen ist – bei dem Ehemann (Olaf Schmalfuß) setzt man das doch voraus. Für Mareile Hertel und Dieter Beierlein ist es auch das erste Mal. Sie nehmen sich keine Zeit vor, wollen halt mal sehen, was läuft. Keine schlechte Strategie, das sage ich schon mal vorneweg.

Das Wetter ist gut, um nicht zu sagen ideal. Es soll trocken bleiben und die Temperaturen sollen in der Nacht nicht unter 9 Grad sinken. Tagsüber sind Sonne und 16 Grad angesagt. Und genauso trifft es ein.

Viele Promis sind am Start. Allen voran ist Birgit Lennartz zu nennen, die Läuferin, die wie keine dem Bieler 100er ihren Stempel aufgedrückt hat. Siebenmal hat sie gewonnen. Constanze Wagner ist am Start, die sich einmal in die Siegerliste eintragen konnte, und die Schweizerin Sonja Knöpfli, die Siegerin von 2005 und 2006.

Pius Hunold steht ebenso an der Startlinie wie der Pfälzer Helmut Dehaut. Die beiden kennen sich. Im letzten Jahr lieferten sie sich ein nie zuvor da gewesenes Duell. Letztendlich musste sich Dehaut um Sekunden geschlagen geben. Walter Jenni kann man schlecht einschätzen, aber nach seinem letztjährigen „Problelauf“ (5. Platz in 7:42) hat er sich intensiv auf den Jubiläums-100er vorbereitet.

Um 22.00 Uhr geht's los. Bis in die Stadt stehen die Menschen Spalier und klatschen Beifall. Und in Biel selbst ist traditionell viel los. Dann verschwinden die Läuferinnen und Läufer wie Glühwürmchen in der Nacht.

Das Wahrzeichen des Bieler 100er steht in Aarberg

Derweil laufen in Aarberg (km 20) die letzten Vorbereitungen. Getränke, Obst und Riegel werden portioniert und auf den Tischen ausgebreitet. Auf dem Stadtplatz mit der Kirche und dem Amthaus versammeln sich immer mehr Menschen, um die Läufer in Empfang zu nehmen. Die Holzbrücke von Aarberg hat sich zu etwas wie einem Wahrzeichen des Bieler 100er entwickelt. Es ist schon ein tolles Bild, wenn die Läufer über die Brücke durch das Zuschauerspalier laufen. Und man sieht es ihnen an, sie genießen den Applaus.

Das Läuferfeld wird immer dichter und an der Verpflegungsstelle wird es eng und enger. Hat man sich in die erste Reihe durchgekämpft, wird hastig nach zwei Bechern gegriffen, ein Stückchen Riegel und Banane verdrückt und dem Nächsten Platz gemacht. Vielleicht hätte man die Tische weiter auseinander postieren sollen.

Marathonziel in Oberramsen

Über Lyss geht es nach Oberramsen, einem kleinen Ort, den man mit dem Auto heute Nacht nur über große Umwege erreicht. Hier ist Wechselzone und das Marathonziel. Man kann sich nicht vor-



Tolle Stimmung beim Zieleinlauf.

stellen, was sich rund um den Ort abspielt. Kilometerlang stehen die Autos entlang der Zufahrtstraßen und Feldwege. Wenden unmöglich. Wer in die falsche Richtung eingeparkt hat, muss warten, bis es irgendwann Platz gibt. Auch hier ist die Verpflegungsstelle dicht umlagert, die Helferinnen und Helfer kommen kaum nach. Zusätzlich müssen hier die offiziell zugelassenen Fahrradbegleiter versorgt werden. Zum Glück steigen die meisten zum Essenfassen von ihren Rädern ab. Einerseits ist es eine tolle Sache, als Läufer einen Coach zur Seite zu haben, vor allem in der Nacht. Andererseits, wenn so viele davon Gebrauch machen wie hier in Biel, wird es für die Läufer teilweise schwierig. Vielleicht sollte man die Fahrradbegleiter erst ab Oberramsern zulassen. Dann sind die Marathonläufer von der Strecke und das Feld hat sich mehr auseinander gezogen.

Apropos Marathon, das muss ich loswerden. Nie im Leben werde ich in Biel einen Marathon laufen. Der Zieleinlauf ist bei jedem Feld-, Wald- und Wiesen-Marathon schöner. Ich habe es live miterlebt, wie der Sieger fast unbemerkt ins Ziel kam. Keine Durchsage, kein Empfang, auf einmal ist er halt da, der Yves Löbel aus Niederndodeleben. Fertig. Caroline Dysli wird als Siegerin schon anders gefeiert. Sie wohnt ganz in der Nähe und wird vom Fanclub erwartet.

Kirchberg, der Ho-Chi-Minh-Pfad und die Dämmerung

Mülchi, Etzelkofen und Jeggendorf heißen die nächsten Orte. Dann kommt Kirchberg (km 56), großer Verpflegungs- posten, Massagestation und Kleiderdepot. Es geht zu wie auf einer Kirmes. Die Helfer können Zuschauer, Läufer und Fahrradbegleiter nicht mehr

trennen. Alles wuselt durcheinander. Manch ein müder Läufer kommt mir richtig glücklich vor, mit einem Stückchen Banane und einem Becher Wasser dem Chaos entronnen zu sein. Die nächsten 11 Kilometer auf dem Emmedamm (mit dem legendären Ho-Chi-Minh-Pfad) bis Gerlafingen sind für die Fahrradbegleiter gesperrt. Gott sei Dank, mag sich mancher denken.

Es dämmert, die Läufer kommen über Lüterkofen und Ichertswil zum kleinen Verpflegungs- posten in Bibern (km 77). Stressfrei wird die Nahrungs- aufnahme erledigt. Man hat Zeit. 23 Kilometer weiter, in Biel, läuft gerade Helmut Dehaut ins Ziel (7:32 Stunden) und wird von Matthias Dippacher aus Heroldsbach erwartet, der rund 4 Minuten schneller ist. Seit sage und schreibe 38:48 Minuten ist allerdings schon Walter Jenni im Ziel, er gewinnt in 6:49:43,9 den Jubiläums-100er von Biel. Es ist noch nicht 6.00 Uhr, da hat Sonja Knöpfli als erste Frau die 100 Kilometer geschafft (7:54:51).

Über Arch führt die Strecke nach Büren (km 89). Zuerst wird die Aare, dann ein Kanal überquert. Ein als Holländer verkleideter Schweizer schwingt unermüdlich seine Landesfahne und gibt Kommando: „Hopp, hopp, hopp“. Sonst gibt es so früh am Morgen wenig Zuschauer. In einer Stunde sieht das anders aus, dann sind die Läuferinnen und Läufer, die jetzt am Nidau-Büren-Kanal entlanglaufen, auf dem letzten Kilometer.

Gigantisch: Nach 100 Kilometern im Ziel

Es geht im Zickzack durch eine Großbaustelle und dann auf einem Feldweg zur Eis- sporthalle. Hier stehen die ersten Zuschauer Spalier und empfangen die Helden. Die Zuschauerdichte nimmt zu, es

wird immer lauter. Alle Läuferinnen und Läufer werden namentlich genannt und die Zahl ihrer Teilnahmen verkündet. Den meisten ist die Anstrengung nicht anzusehen. Die Freude und der Triumph überdecken die Strapazen und die Müdigkeit. Man sieht es jedem und jeder an: Heute ist ein besonderer Tag.

Was machen unsere Neulinge?

Jürgen Zettler, der seine Zeit (9:59) geträumt hat, schafft seine ersten 100 km in 10:48 Stunden. Er hat bei seinem Traum wohl was verpasst. Neben der Zeit stand das 90-km-Schild. Kommt also hin, Jürgen.

Andrea Titze-Schmalfuß kommt ebenfalls gesund ins Ziel, ihre Zeit 13:39 Stunden. Schneller als der Sieger beim ersten 100er von Biel, Respekt. Klaus Sobirey finisht in 11:57, Dieter Beierlein schafft sogar eine 10:32. Den Vogel schießt aber die Jüngste ab: Mareile läuft sagenhafte 9:44 Stunden und wird bei ihrem ersten 100er gleich ganz überlegen Siegerin in ihrer Altergruppe (W20). Was sagt man dazu?

Kein Debütant, eher schon ein alter Hase ist Joey Kelly. Seine Zeit: 9:42! Kein Promi, kein Rekordler, aber dennoch eine Erwähnung wert: Karlheinz Kobus läuft zum 26. Mal in Biel ins Ziel. Als 16-Jähriger feierte er sein Debüt und ist seither ununterbrochen dabei. Ihm und allen anderen, die diesen fantastischen Lauf erfolgreich beendet haben, gratuliere ich herzlich. Ganz besonders aber Werner Sonntag. Zum 33. Mal kommt er ins Ziel, mit 82 Jahren diesmal als ältester Teilnehmer. Nach 19:49 Stunden ist er noch lange nicht letzter. Ich ziehe zum zigsten Male den Hut vor diesem Mann und frage mich: „Wann setzt man ihm in Biel ein Denkmal?“ ▶



AUF ZUM...

3.

LUZERN
MARATHON

25.10.2009



PRESENTING PARTNER

MANOR

OFFICIAL PARTNER



MEDIEN PARTNER

NEUE LUZERNER ZEITUNG



4. Oktober 2009: Sparkasse-Marathon im Dreiländereck

„Do kriagst a Ganslhaut“



Das Startgelände am Hafen von Lindau.

Ja, ist denn schon Weihnachten? Bregenz, letztes Jahr am 5. Oktober: Schaut man in Richtung der Berge, könnte man es glauben. Bis auf 800 m hat es geschneit. Am Bodensee ist es 5 Grad kalt, es regnet und hagelt und es ist windig. Aber das Obst an den Bäumen signalisiert, es ist Herbst. Also nur eine Wetterkapriole. Das sagen auch die Wetterfrösche. Dieter Heidegger vom Orgateam geht einen Schritt weiter: „Morgen haben wir schönes Wetter.“

Drei Länder grenzen an den Bodensee: die Schweiz, Österreich und Deutschland. Die Marathonstrecke führt durch alle drei Länder, das Veranstaltungszentrum teilen sich Lindau (Deutschland) und Bregenz (Österreich).

In Lindau finden seit Freitag in der Inselhalle die Marathonmesse und im alten Rathaus das Gesundheits-Symposium mit vielen interessanten Themen statt. Die Pasta-Party teilen sich Deutschland und Österreich, denn sie findet auf

der „Austria“ statt, die im Lindauer Hafen vor Anker liegt. Der Start für alle Läufe ist ebenfalls in Lindau, das Ziel in Bregenz.

Als „Dreiländer-Marathon“ gab es die Veranstaltung bereits seit 2002, allerdings führten finanzielle Schwierigkeiten und Streitigkeiten in der Organisation 2005 zu deren Ende. Nach einem Jahr Pause feiert der „Sparkasse Marathon im Dreiländereck“ ein glänzendes Comeback. Über 4.000 Läuferinnen und Läufer (davon mehr als 1.000 Marathonis) sind

am Start und man rechnet mit weiteren Steigerungen.

Sparkasse-Marathon im Dreiländereck

4. Oktober 2009



Kontakt

MSHh-Marketing Support
Dieter Heidegger
Kaiser-Franz-Josef-Strasse 61
A-6845 Hohenems
Tel: +43 650 86205 86
www.sparkasse-marathon.at
dieter.heidegger@mshh.at

Das sind keine Träumereien, denn der Marathon im Dreiländereck ist das ziemliche Gegenteil einer 08/15-Veranstaltung. Das hat sich, zumindest in deutschen Ländern, nur noch nicht herumgesprochen. Was den Teilnehmern schon vor dem Start geboten wird, ist Ausflüglern und Urlaubern eine lange Anreise wert. Vom Parkplatz pilgert man zur Seebühne und am See entlang zum Hafen. Dort wartet eines der komfortablen Schiffe der Bodenseeflotte und bringt die Läuferinnen und Läufer in 20 Minuten nach Lindau.

Per Schiff zum Start

Die Fahrt ist ein Genuss, heute bei dem herrlichen Wetter (die Vorhersage war ein Volltreffer) ganz besonders. Okay, es hat nur fünf Grad über Null, aber die Luft ist klar und der Blick zurück auf Bregenz, die Seebühne, den Pfänder und die schneebedeckten Berge am Horizont ist sagenhaft und doch nur die eine Seite. Vor uns liegt Lindau mit der auf einer kleinen Insel erbauten historischen Altstadt.

Schon bald ist die Hafeneinfahrt mit dem Leuchtturm auf der einen und dem Bayerischen Löwen auf der anderen Seite zu erkennen. Direkt am Hafen ist das Startgelände, der Sprecher begrüßt die Ankömmlinge und die „Monroes“ spielen Musik aus den 60ern, handmade, authentisch, einfach klasse. An einem großen Verpflegungsstand beim Mangturm gibt's Obst und Getränke. Noch nie war warmer Tee so gut wie heute.

Der Mangturm ist einer der ältesten Leuchttürme am Bodensee. Seine bunt glasierten Dachziegel erhielt der 1180 erbaute Turm allerdings erst im 19. Jahrhundert. Direkt beim Turm liegt ein Schiff, das den Marathonis komplett als Umkleide zur Verfügung steht. Die Kleider werden gleich gegenüber abgegeben.

Man könnte hier leicht verweilen, sollte aber unbedingt einen kleinen Spaziergang in die Altstadt machen. Die vielen Häuser aus altem Fachwerk, mit Treppengiebeln, Zinnen und Erkern, muss man gesehen haben. Stößt man am Bismarckplatz plötzlich auf das etwas zurückgesetzte Alte Rathaus, bleibt man unwillkürlich vor Stauinen stehen. Die prachtvolle, mit Motiven aus der Stadtgeschichte bemalte Fassade und die hölzerne Freitreppe sind einmalig schön. Wie der Mangturm gehört auch der Diebsturm zur im 12. und 13. Jahrhundert erbauten Befestigungsanlage. Dass er einmal als Gefängnis diente, ist



Bregenzer Seepromenade.

leicht zu erraten. Das Münster und viele andere Gebäude sind ebenfalls sehens- und erwähnenswert, jetzt aber zum Start.

Genuss ohne Grenzen

11.11 Uhr soll der Startschuss fallen. Die krumme Zahl hat einen einfachen, aber nicht närrischen Hintergrund. Der Marathon wird im ORF-Radio Vorarlberg live übertragen und das geht erst ab 11.05 Uhr. Ein wenig Vorlauf muss schon sein und wenn schon krumm, dann richtig.

Nach einem Kilometer hat man die kleine Insel schon fast durchlaufen, dann geht's über die Seibrücke aufs Festland und dort praktisch immer dem Seeufer entlang. Dass man dabei auch einige triste Industriegebäude passiert, stört gar nicht, denn rechts hat man den Blick auf den See. Die Strecke ist brettaben und asphaltiert. Wer nicht schauen will, kann laufen auf Teufel komm raus. Auch am Grenzübergang (km 5,5) nach Lochau wird niemand aufgehalten.

Vor uns liegt der Pfänder, der 1.064 m hohe Hausberg von Bregenz und DER Aussichtsberg der Region. Die Seepromenade (km 9,5) strahlt in herbstlichen Farben. Sehr viele Zuschauer stehen hier entlang der Strecke und die Stimmung ist hervorragend. Wie in Lindau so feiern auch in Bregenz die Menschen den Marathon durch die drei Länder, als gehöre er ausschließlich ihnen.

Die Seebühne in Bregenz

Was jetzt kommt, ist der echte Hammer. Der Anblick des berühmten Festspielhauses, das sich nach Renovierung und Erweiterung jetzt als Kulturtempel von allererster internationaler Güte präsentiert, ist alleine schon imposant. Dazu kommen die vielen Zuschauer, durch deren Spalier die Marathonis hinauf zur Seetribüne laufen, wo sie sinnigerweise zu Klängen aus Aida empfangen werden. Ich sehe nur glänzende Augen. Ein toller Einfall der Organisatoren.

Seit das ZDF zur Übertragung der EM-Spiele auf der Seebühne sein Hauptquartier aufgeschlagen hat, kennt man die Location jetzt auch im hintersten Winkel. Sogar James Bond diente in seinem jüngsten Abenteuer die Seebühne als Kulisse. Und jetzt der Marathon. Da gerät Aida doch fast zur Nebensache.

Bei km 10 ist man zurück auf dem Strandweg, schaut über den tiefblauen See zum gegenüberliegenden Lindau und denkt: „Schön ist es hier, einfach nur schön.“

Die Bregenzer Ach ist ein 80 km langer Fluss, der hier in den Bodensee mündet. An ihm führt die Strecke jetzt ungefähr einen Kilometer entlang, bevor es rechts über eine Brücke Richtung Hard (km 17) geht. Die Bodenseegemeinde hat immerhin 13.000 Einwohner. Bekannt sind die Schleienlöcher, ein Naturschutzgebiet

im Rheindelta, so benannt wegen der vielen Schleie. Der schmackhafte, karpfenartige Fisch war 2007 Fisch des Jahres.

Marathon des Jahres 2008

Und jetzt ist der Marathon im Dreiländereck Österreichs Marathon des Jahres 2008. Die Fans in Hard und später in Fußach, das nach der Rheinquerung erreicht wird, haben es verdient. Toll, was in den Orten abgeht. Vielleicht spielt ja eine Rolle, dass auch nationaler Spitzensport geboten wird, denn es werden die Österreichische Staatsmeisterin und der Österreichische Staatsmeister ermittelt.

Christian Pflügl ist Favorit auf den Staatsmeistertitel. Als er nach 2:23:30 Stunden als Sieger ins Ziel läuft, passieren viele Hobbyläufer gerade die Grenze ins schweizerische St. Margrethen (km 25). Das

ORF überträgt live das Interview mit dem frischgebackenen Champion. Glücklich sei er, Staatsmeister werde man nicht alle Tage. Und toll war's, vor allem das Publikum. Er wird gar nicht fertig mit Schwärmen und verspricht, hier wieder an den Start zu gehen. Und dann liefert er mir auch noch den Spruch des Tages und den Berichtstitel: „Do kriagst a Ganslhaut.“

Wir sind immer noch in St. Margrethen, in der Schweiz, dort wo der Rhein in den Bodensee fließt. Schon zur Zeit der Römer war der Ort ein wichtiger Verkehrsknoten zu verschiedenen Alpenpässen. Noch heute dominiert die Logistikbranche die örtliche Wirtschaft, obwohl durch die Grenznähe auch fast alle namhaften Schweizer Banken eine Dependance in der 5.000-Einwohner-Gemeinde haben.



Christian Pflügl



Ursula Bredlinger

Die Schweizer Grenzer, sonst eher Stauverursacher, sind heute keine Spielverderber und winken das bunte Völkchen freundlich durch. Alles andere als eine Spaßbremse sind auch die Einwohner. Sie haben sich wieder am zentralen Platz versammelt, um die Marathonis mit Musik, Cheerleader und viel Applaus zu empfangen. Genau

4 Kilometer ist der Streckenabschnitt durch die Schweiz, aber die Eidgenossen sind voll dabei und erweisen sich als citymarathontaugliches Publikum.

Während die Hobbyläufer das gastliche Land verlassen, lässt sich im Casino-Stadion in Bregenz Ursula Bredlinger (2:49:06) als Staatsmeisterin feiern. Auch sie ist ganz aus

 **VORWEG GEHEN**
www.rwe-marathon.de

47. RWE-MARATHON

Rund um den Baldeneysee 2009

Sonntag, 11. Oktober 2009
Start: 10 Uhr
Essen • Freiherr-vom-Stein-Straße /
Ecke Lerchenstraße



TUSEM Essen
Osnabrücker Straße 16
45145 Essen
Tel.: 02 01 / 7 49 55 20
E-Mail:
organisation@essen-marathon.de
www.rwe-marathon.de

WAZ
www.DerWesten.de/waz



Bei der Bregenzer Ach.

dem Häuschen, wegen des Titels, wegen der tollen Veranstaltung und vor allem wegen des Publikums: „Ich war den Tränen nahe, so eine Strecke und so eine Atmosphäre habe ich noch nie erlebt.“

Derweil geht es für die weniger Ambitionierten jetzt drei Kilometer durch Wiesenlandschaft mit herbstlich bunten Obstbäumen entlang des Rheins. Die Temperaturen haben die versprochenen 15 Grad längst erreicht und bieten bei strahlendem Sonnenschein einen optimalen Genussfaktor. Bei Fußbach wird der Rhein quert und auf der schon bekannten Strecke geht es zurück nach Hard und dann nach Bregenz.

Dankgebet im Mehrerau

Rechtzeitig vor dem Ziel kann, wer will, an sehr geeigneter Stelle ein Dankgebet loswerden. Erstmals ist nämlich das

Kloster Mehrerau in die Strecke eingebunden. Auch das ist mit Sicherheit ein Gewinn, denn das 1097 als Benediktinerkloster gegründete und heute dem Zisterzienserorden gehörende Kloster ist eine Sehenswürdigkeit erster Güte.

Wem statt Besinnlichkeit nach Remmidemmi ist, der kommt gleich auf seine Kosten, wenn nach einem Lauf entlang schier endloser Autoschlangen das Casino-Stadion erreicht wird. Dem Sprecher gelingt es, fast jeden Finisher und jede Finisherin namentlich anzukündigen. Herzlicher Applaus ist der Mühen Lohn. Aber nicht ausschließlich. Auf die Finisher wartet ein großer, reich bestückter Verpflegungs- und Wellnessbereich. Am meisten Arbeit haben die Zapfer beim Weißbier-Stand, gefolgt von den Masseuren. ▶

Fordern Sie kostenlos unsere Prospekte an.



Die schönsten Laufreisen 2009

Laufseminare/Laufwochen

Runner's World Laufseminar:
21.-28.02./28.02.-07.03./07.-14.03.09
Fuerteventura: 24.-31.01.09
Algarve: 14.-21.03.09

Nordic Walking Seminare

Marbella: 18.-25.04./25.04.-02.05.09
Malta: 03.-10.10./10.-17.10.09

Etappenläufe

Karibik: 22.01.-01.02.09

Deutschland

Hamburg Marathon	26.04.09
Münster Marathon	13.09.09
Berlin Marathon	20.09.09
München Marathon	11.10.09
Frankfurt Marathon	25.10.09

Zypern 4-Day-Challenge	26.-29.11.09
Florenz Marathon	29.11.09
Lissabon Marathon	06.12.09

Europa

Malta Marathon	01.03.09
Lissabon Halbmarathon	22.03.09
Mallorca Halbmarathon	22.03.09
Rom Marathon	22.03.09
Paris Marathon	05.04.09
Wien Marathon	19.04.09
Madrid Marathon	26.04.09
Edinburgh Marathon	24.05.09
Stockholm Marathon	30.05.09
Reykjavik Marathon	22.08.09
Stockholm Halbmarathon	05.09.09
Budapest Marathon	04.10.09
Mallorca Marathon	18.10.09
Athen Marathon	08.11.09
Nizza-Cannes Marathon	08.11.09
Zypern Halbmarathon	23.11.09

Dubai Marathon	16.01.09
Tokyo Marathon	22.03.09
Dead Sea Marathon	10.04.09
Peking Marathon	18.10.09

Asien

Luxor Marathon	13.02.09
Two Oceans Marathon	11.04.09

Amerika

Boston Marathon	20.04.09
Vancouver Marathon	03.05.09
Rio de Janeiro Marathon	28.06.09
NYC Halbmarathon	26.07.09
San Francisco Marathon	26.07.09
Chicago Marathon	11.10.09
NYC Marathon	01.11.09
Patagonien Marathon	07.11.09
Honolulu Marathon	13.12.09

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

WORLDMARATHONMAJORS

BOSTON LONDON BERLIN CHICAGO NEW YORK



SOC running

Glockenturmstraße 23 · 14055 Berlin · Fon (030) 30 12 88 10 · info@real-berlin-marathon.com

www.real-berlin-marathon.com

11. Oktober 2009: Rund um den Baldeneysee

Kompliment für das Urgestein am Baldeneysee



Herbstfarben am Baldeneysee.

Seit 1981 läuft man um den Baldeneysee. Zuvor lief man den Marathon auf einer Pendelstrecke am Hardenbergufer. Insgesamt findet der Marathon in diesem Jahr zum 47. Mal statt. Stolz verweist man darauf, dass der Marathon „Rund um den Baldeneysee“ damit der „älteste, ununterbrochen ausgetragene Marathon Deutschlands“ ist. Bravo.

Zu einem weiteren Urgestein in Deutschlands Marathonszene, dem Schwarzwaldmarathon, der am gleichen Wochenende zum 42. Mal stattfindet, gibt es viele Parallelen. Im Schwarzwald hat Klaus Banka das Sagen, genauso ehemaliger erfolgreicher Marathonläufer wie Gerd Zachäus, der am Baldeneysee Regie führt. Früher hatte der Provinz-

Marathon im Schwarzwald gegenüber dem Lauf in der Ruhrmetropole die Nase vorn und galt als der größte Marathon weltweit. Und als man 1968, einmalig in der damaligen Zeit, Frauen für das 42,195 km lange Rennen zuließ, dachte man daran in Essen noch nicht einmal im Traum. Das änderte sich erst 1974.

Rund um den Baldeneysee

11. Oktober 2009



Kontakt

TUSEM Essen-Marathon
Gerd Zachäus
Osnabrücker Str. 16, 45145 Essen
Tel: +49 201 7495520
Fax: +49 201 7495521
www.esSEN-marathon.de
organisation@essen-marathon.de



Alexander Lubina (10) macht das Tempo, dahinter Zelalem Martel (6), Tobias Sauter (4) und Manuel Meyer (2).

Marathon pur

Die Zeiten haben sich geändert. Im Schwarzwald erreicht man die zum Überleben notwendigen Teilnehmerzahlen, indem man auch Unterdistanzen ausschreibt. Dagegen ist der Essener geblieben, was er war: ein echter Marathon. Obwohl man zweimal um den See läuft, wird nur die Marathondistanz gewertet. Die überdurchschnittlich hohe „Ausfallquote“ (1.543 Finisher bei über 2.000 Anmeldungen) weist aber darauf hin, dass viele ganz bewusst und vorsätzlich nach einer Runde aussteigen. Dabei sein ist halt alles. Der Veranstalter hat damit bestimmt kein Problem.

Kein Problem auch mit dem Wetter im letzten Jahr. Goldener Oktober ist ange sagt, obwohl er am Sonntag erst verspätet eintritt. Zuvor ist dichter Hochnebel vor der Sonne. Aber die 11 Grad sind ideal für ambitionierte Läufer. Und solche sind am Baldeneysee immer wieder am Start. 2003 läuft Carsten Schütz mit 2:14:56 deutsche Jahresbestzeit. Gleches gelingt 2006 Mario Kröckert bei seinem Marathondebüt. Im letzten Jahr wählt sich Stefan Koch die zwei Runden um den Baldeneysee für seinen ersten Marathon aus. Das Ergebnis: 2:17:17 Stunden.

Dieses Mal soll es Tobias Sauter richten. Trotz seiner knapp 25 Lebensjahre kann der gebürtige Schwarzwälder schon auf etliche Marathonerfolge verweisen. Er gewann den Mittelrhein- und Hornissegrinde-Marathon 2007 und belegte bei den Deutschen Meisterschaften 2007 und 2008 die Plätze 2 und 3. Seine persönliche Bestzeit bisher: 2:22:41. Er ist ehrgeizig. Sonst wäre er heute vielleicht beim Schwarzwaldmarathon am Start. Aber hier in Essen sind bessere Zeiten möglich. Unterstützung gibt ihm Alexander Lubina. Er macht die Pace bis km 30. Mal sehen, was dabei rauskommt.

Für Hobbyläufer ist die Strecke nicht minder interessant. Sie ist sehr abwechslungsreich und äußerst attraktiv. Fast ständig hat man den Blick auf den See, läuft durch bunte Herbstwälder und wird von bei Landschaftsläufen unüblichen Zuschauermassen angefeuert. Auch auf musikalische Unterstützung muss nicht verzichtet werden. Nur wer „typisch Pott“ erwartet, wird enttäuscht.

Parkplatz an der Startlinie

Das Startgelände in der Freiherr-vom-Stein-Straße ist so ziemlich einmalig.

Fortsetzung auf Seite 46

6. KARSTADT MARATHON

Attraktive Strecken!
Neues Ziel!

DAS RUHRGEBIET LAUFEND ERLEBEN

17. Mai 2009
Jetzt anmelden und dabei sein!
www.karstadt-marathon.de

KARSTADT sports

25. Oktober 2009: Dresdner Kleinwort Marathon

Trotz Börsencrash und Bankenkrise: Der Marathon lebt



Bei der Alten Oper.

Kalt ist es in Frankfurt. Gemeint ist das Wetter, nicht die Finanzkrise. Obwohl man hier, wo die Glaspäleste der Banken in den Himmel ragen, näher an der Krise dran ist, die jetzt nach und nach alle Wirtschafts- und Lebensbereiche der Menschen erfasst. Ist sie auch beim Marathon angekommen? Die Frage steht im Raum und ist berechtigt, denn Haupt- und Namenssponsor des Frankfurter Marathons ist die Dresdner Kleinwort, eine Investmentbank, für die Katalin Wimhoff, Leiterin Events und Sponsoring, auf der Pressekonferenz am Freitag Rede und Antwort steht. Man stehe zum Marathon und auch zu den Verträgen, die bis 2011 laufen. Und man entwickle gemeinsam mit dem Veranstalter das Produkt weiter, weil man sich von Anfang an nicht allein als Geldgeber, sondern als aktiven Partner des Frankfurter Marathons gesehen habe.

Und der entwickelt sich prächtig, weiß Race-Direktor Jo Schindler zu berichten. Bis Freitag haben sich 18.689 Sportlerinnen und Sportler angemeldet. Mit mindestens 1.500 Nachmeldungen rechnet man am Samstag, sodass man

endlich die 20.000er Marke knacken kann.

„Der Marathon steht bei uns eindeutig im Mittelpunkt“, führt Jo Schindler aus, und fügt sofort hinzu, dass Qualität vor Quantität komme. Auch die Aussicht auf

neue Teilnehmerrekorde können den Veranstalter nicht dazu verleiten, Unterdistanzen anzubieten, oder die schon frühzeitig ausgebuchte Marathonstaffel aufzustocken. Noch einmal wird über Geld gesprochen. 15.000 € bekommen Siegerin und Sieger. Für eine Zeit unter 2:07 Stunden bei den Männern beziehungsweise 2:22:30 Stunden bei den Frauen gibt es 75.000 € als Maximum für eine Zeitprämie. Der Streckenrekord bringt dann noch einmal 5.000 Euro. Das ist das höchste Preisgeld in Deutschland, es sei denn, man läuft in Berlin Weltrekord.

Dann werden endlich diejenigen vorgestellt, die sich dieses Geld verdienen wollen. Leider musste Rogers Rop (Kenia, Boston- und New-York-Sieger, Bestzeit 2:07:32) verletzungsbedingt absagen. Mit



Sabrina Mockenhaupt auf der Alten Brücke.



Eschenheimer Turm.

Benjamin Maiyo steht aber ein weiterer Kenianer an der Startlinie, der eine noch bessere Zeit aufweisen kann: 2:07:11, gelaufen vor drei Jahren in Chicago, wo er Zweiter wurde. Sein Landsmann Benson Barus hat eine Bestzeit von 2:08:34, fühlt sich aber stark genug, diese am Sonntag deutlich zu verbessern.

André Pollmächer (LAC Chemnitz) ist, was Marathon angeht, ein unbeschriebenes Blatt. Im Juni letzten Jahres lief er allerdings die 10.000 Meter in 27:56:66 – so schnell war seit Dieter Baumann kein anderer Deutscher. Man darf also gespannt sein.

Bei den Frauen stehen Melanie Kraus als Titelverteidigerin und Sabrina Mockenhaupt im Mittelpunkt. „Ich freue mich auf Sonntag, denn mit der Start-

nummer F 1 starten zu dürfen, ist etwas ganz besonderes für einen Sportler“, sagt Melanie Kraus, die heute Geburtstag feiert und sich am Sonntag mit einem Sieg selbst beschenken will. Darauf angeprochen, ob sie mit „Mocki“ eventuell ein gemeinsames Rennen laufen wolle, meinte sie: „Sabrina und ich sind ganz

unterschiedliche Lauftypen – was man auch im Rennen am Sonntag sehen wird. Ich bin ein absoluter Ausdauertyp. Mocki ist besser auf den kurzen Distanzen. Den Marathon kann man auf ganz unterschiedliche Weise laufen.“

„Ich bin schon aufgeregt. Es ist erst mein zweiter Marathon“, sagte dann Sabrina



Lauferlebnisse für Fortgeschrittene

Graubünden-Marathon

42.2 km, +2682 m / -402 m

20 Miles

30.7 km, +1268 m / -402 m

Rothorn-Run

11.5 km, +1414 m

NEU Graubünden-Halbmarathon

21.1 km, +755 m / -402 m

Samstag, 27. Juni 2009

Lenzerheide



Weitere Informationen Tel +41 (0) 81 385 11 22 www.graubuenden-marathon.ch



graubünden

Mockenhaupt. „In Köln bin ich letztes Jahr echt gestorben“ bei meinem Marathon-Debüt. Der Halbmarathon in Köln vor einigen Wochen (Siegerin in 68:51) sowie auch die anschließende Leistungsdiagnostik lassen Gutes hoffen. Meine Werte sind super. Ich habe eine gute Form. Ich denke, ich werde schneller angehen als Melanie Kraus und werde sehen, ob sie am Ende dann doch noch angeflogen kommt und mich überholt.“

Das Rahmenprogramm

Mehr als andernorts lohnt sich beim Frankfurt Marathon eine frühe Anreise. Und eine Übernachtung in einem komfortablen Hotel muss auch nicht teuer sein. Mein Tipp: Hotel an der Messe in der Westendstraße, keine 10 Gehminuten vom Start. Passt zum Frankfurter Laufevent, das man auch den Marathon der kurzen Wege nennt. Denn alles ist in der Messehalle 1, nur einen Steinwurf von Start und Ziel, konzentriert: die Messe, Pasta-Party, Kleiderdepot, Umkleiden und Duschen.

Und wenn ich zum 10. Mal über den Frankfurt Marathon berichte, muss ich die Pasta-Party in der Festhalle erwähnen. Was der Veranstalter dort aufzieht, unterstreicht die Aussagen der Verantwortlichen, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine qualitativ hochwertige Veranstaltung bieten zu wollen. Da werden die Marathonis nicht einfach mit einem Schlag Nudeln abgespeist, sondern in einem ansprechenden Ambiente wird ein anspruchsvolles Unterhaltungsprogramm mit Interviews, Informationen und Showeinlagen geboten.

Auch die Messe gehört zu denen, die diesen Begriff wirklich verdienen. Ich treffe etliche Bekannte, die zwar nicht mitlaufen, aber auf diese Informations- und Einkaufsquelle

nicht verzichten. Schade, von den Verantwortlichen des Berlin-Marathon entdecke ich keinen. Dabei könnten sich gerade die nach ihrem diesjährigen Desaster hier einiges für ihr Rahmenprogramm abgucken.

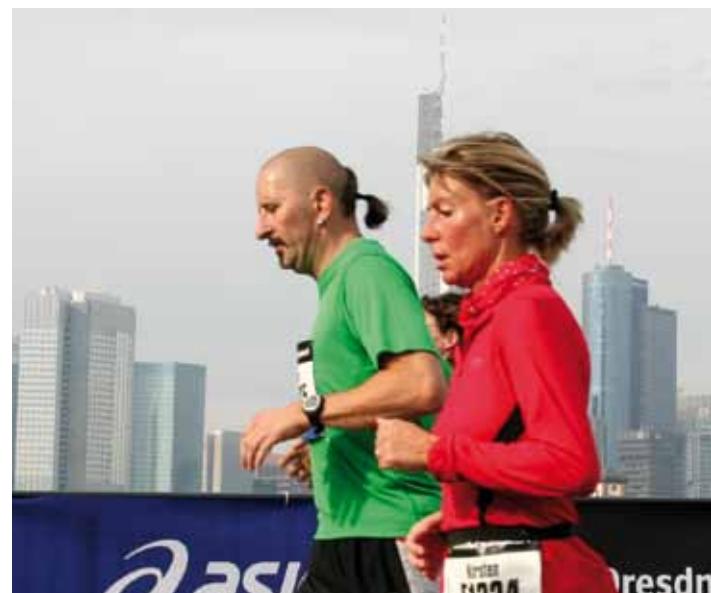
Die Favoriten

Das Wetter am Marathontag ist hervorragend. Am Morgen ist es zwar noch etwas kalt, aber im Laufe des Tages steigen die Temperaturen auf 13 Grad und hin und wieder lässt sich die Sonne blicken. Höchstens der Wind könnte die Pläne der Veranstalter durchkreuzen, einen neuen Streckenrekord zu feiern. Der dafür aussersehene Kenianer Rogers Rop hat ja leider abgesagt. Ob die als Favoriten Präsentierten es schaffen, Wilfred Kigens Bestzeit (2:07:58) zu übertreffen? Die Aussagen: „Ich will mein Bestes geben“ sind nicht so überzeugend. Und mit dem 20-jährigen Robert Kiprono Cheruiyot, der sich, auf eigene Kosten angereist, kurz vor dem Start noch in die Starterlisten einträgt, kann keiner der Experten etwas anfangen.

Der Deutsche Meister Martin Beckmann will endlich beweisen, dass er's drauf hat und neue Bestzeit laufen. Und André Pollmächer, der Marathon-Neuling, will sich für die WM qualifizieren. Eine Prognose gibt er nicht ab.

Klar wie immer drückt sich Sabrina Mockenhaupt aus. Eine neue Bestzeit soll es werden, am besten im Bereich 2:26. Sie fühlt sich stärker und besser vorbereitet als bei ihrem Kölner Debüt vor einem Jahr. Melanie Kraus will wie immer defensiv ins Rennen gehen und auf der zweiten Hälfte ihre Stärken ausspielen. Ob's wieder zum Sieg reicht?

Die Spaßläuferelite führt Pumuckl Dietmar Mücke an. Stilecht sind sein Kostüm, die



Partnerlook.

rote Perücke und die nackten Füße. Seine Taktik? „Gas geben und Zeit herauslaufen für einen ausgiebigen Stopp in der Mainzer Straße beim Salvator – wie jedes Jahr.“

Den Start kriege ich noch mit, dann gehe ich ein paar Meter zur U-Bahn-Station und fahre zum Römer, von dort ist es nur ein kurzes Stück zur Alten Brücke. Das Motiv mit den Läufern und der Skyline gehört zusammen mit dem „Hammering Man“ zu den Wahrzeichen des Frankfurt Marathons. Es dauert auch nicht lange, und die Ersten kommen angeschossen. Schon deutlich dahinter die Deutschen Pollmächer und Beckmann, später die ersten Frauen, Mockenhaupt, Nurgalieva und Kraus.

Rechts geht es zum herbstlich bunten Schaumainkai. Ich gehe den Läuferinnen und Läufern entgegen Richtung Eschenheimer Turm und bekomme so das ganze Läuferfeld zu sehen: die Zeitenjäger, den Blick geradeaus oder auf die Uhr, die Entspannten mit einem Wink in die Kamera und dann die nach Meinung der Experten „Untrainierten“ mit einem strahlenden Lächeln, den Daumen hoch und Spaß an der Freud‘.

Deutsch/Ungarische Freundschaft

Zwei fallen mir besonders auf: Zoltán Valgut und David Weisser, der eine kommt aus Ungarn, der andere aus dem hessischen Roßdorf. Beide sind Polizisten. Zufall? Na, ja ...

2006 haben sie sich kennengelernt, als Zoltán im Rahmen eines deutsch-ungarischen Austauschprogramms der IPA (International Police Association = unabhängiger Zusammenschluss von Angehörigen des Polizeidienstes, ohne Unterschied von Rang, Geschlecht, Rasse, Hautfarbe, Sprache oder Religion) in Deutschland anreiste und bei David einquartiert wurde. Skeptisch war dieser, weil man sich nicht kannte und David nicht wusste, wie er mit seinem ungarischen Kollegen kommunizieren sollte. Wie so oft im Leben war alles viel einfacher und die Zusammenführung der beiden stellte sich als Glücksfall heraus. Zoltán spricht fließend Deutsch und ist wie David leidenschaftlicher Läufer. David ist heute bereits zum 5. Mal beim Frankfurter Marathon dabei (ein Mal war er auch in Hamburg), Zoltán hat sein Marathondebüt in Budapest absolviert. Für nächstes Jahr ist man bereits in Berlin verabredet.

Sieg des Außenseiters

Kaum bin ich am Eschenheimer Turm (ca. km 11), sind die Letzten durch. Wenig später kommen bereits wieder die Ersten (ca. km 38/km) angerauscht. Die Sensation ist perfekt. Nicht die Favoriten liegen vorn, sondern der junge Nobody Robert Kiprono Cheruiyot. Das Beste zu geben reicht heute nicht, ihn zu schlagen. Nach 2:07:21 Stunden läuft er als Sieger in die Festhalle ein – der Streckenrekord und insgesamt 50.000 Euro Prämien gehören ihm. Und Platz 18 in der Weltrangliste.

Die Presse stürzt über ihn her. Woher er komme, wie er trainiere, welche Zeiten ist er bisher wo und auf welchen Strecken gelaufen, wollen sie wissen. Der schüchterne junge Mann gibt Auskunft und erntet pures Erstaunen. Aus einem kleinen Dorf stamme er (Nähe Kericho,

muss man sich nicht merken), er habe noch zwei Brüder und Schwestern, sein Vater sei Farmer. Sein Beruf? Laufen, sagt er. In Edoret sei er einmal einen Halbmarathon gelaufen, so um die 64 Minuten. Seine längste Distanz seien 38 Kilometer im Training gewesen, und jetzt das.

In Zeiten wie diesen kommen da schon einmal Zweifel auf. Ob er schon einmal eine Dopingkontrolle gemacht habe? Fast ist an seinem Gesicht abzulesen: Was ist das? Nein, hat er nicht. In Frankfurt muss er das nachholen, erst bei negativem Befund sind die Prämien fällig. Er sei sauber, sagt sein Umfeld. Ein Talent aus den Bergen, da sei alles in Ordnung.

Alles in Ordnung auch bei Sabrina Mockenhaupt. Sie liegt bei km 38 immer noch vor der Russin und gewinnt schließlich in angesagten

2:26:22, Melanie Kraus wird Dritte in 2:28:20 und ist happy. „Ein toller Tag“, sagt sie.

Und dann ist da ja noch unser Debütant André Pollmächer. „Grenzwertig“ nennt er seinen ersten Lauf über 42,195 Kilometer, für den er 2:14:18 Stunden unterwegs war – eine respektable Zeit. Bis km 30 halten ihn seine Pacemaker auf Plan, dann ist er auf sich alleine gestellt. Bei km 38 macht er dann ausgiebig Bekanntschaft mit dem Hammermann. „Alles hat sich gedreht, mir war schwundelig, mir war schlecht“, fasst er zusammen. Froh sei er, überhaupt ins Ziel gekommen zu sein. Trotzdem, er hat Reserven ausgemacht und hält beim nächsten Mal eine noch bessere Zeit für möglich.

Stimmungshochburg

Alte Oper

Ich ziehe mit meiner Kamera

mit der Läuferkarawane zur Alten Oper und erlebe die fantastische Stimmung in der Innenstadt. Vom Platz der Republik geht's Richtung Messeturm und Festhalle. Ich bin hin- und hergerissen. Mein Trost ist, wenn's im Frühjahr wieder los geht, bin ich dabei. Auf der Strecke. Zusammen mit den 4-Stunden-Läufern komme ich in die Festhalle. Roter Teppich, orkanartiger Applaus, bunte Scheinwerferlichter und glitzerndes Konfetti. Sagenhaft, ein Erlebnis für jeden Läufer und jede Läuferin.

Auch als Reporter vom Streckenrand gebe ich dem Frankfurt Marathon Bestnoten und das Prädikat „Kurze Wege“. Nur von den Außenbezirken Schwanheim, Höchst und Nied habe ich nichts bekommen. Man kann nicht alles haben. Dafür gibt es ja die Laufberichte von Bernhard und Magic. ▶



Training ohne Grenzen!

Der neue RS800CX ist dein ultimatives Trainingssystem – Bei jeder Sportart.

- **NEU:** Aufzeichnung deiner Route mit dem G3 GPS-Sensor
- **NEU:** kompatibel mit den W.I.N.D. Radsensoren für Geschwindigkeit und Trittfrequenz
- **Messung von Geschwindigkeit und Distanz sowie Schrittzahl und -länge mit dem Laufsensor s3™**



RS800CX



G3 GPS-Sensor



W.I.N.D.
Radsensoren



Laufsensor s3™

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

www.polar-deutschland.de

25. Oktober 2009: Lucerne Marathon

Kultverdächtig – der zweite Lucerne Marathon 2008



Foto: Andy Mettler © swiss-image.

Das „zweite Mal“ ist für einen Marathonveranstalter so etwas wie die „Stunde der Wahrheit“. Denn hier zeigt sich, ob das Konzept des Premierenlaufs wirklich angekommen ist, ob die so wichtige Mundpropaganda in Läuferkreisen positiv ausgefallen ist, und ob Aussicht besteht, sich im dichtgedrängten Marathonkalender gegenüber den etablierten Läufen behaupten zu können. Und so mancher Veranstalter eines Start-up-Marathons muss spätestens bei der zweiten Austragung erkennen, dass er über ein Nischendasein wohl nicht hinauskommen wird. Ein Bericht von Klaus Sobirey.

Die Macher des Lucerne Marathons müssen sich da keine besonderen Gedanken machen. Bereits der Erstling 2007 war mit rund 5.600 Finishern, davon immerhin fast der Hälfte auf der Marathondistanz, ein voller Erfolg. Und dass bei der zweiten Austragung am 26.10.2008 das gesetzte Limit von 7.000 Teilnehmern bereits Wochen vor dem Start erreicht wurde

Die Rahmenbedingungen sind natürlich ideal: Die zentrale Lage in der Schweiz, das malerische Stadtbild, eingehrahmt vom Vierwaldstätter See einerseits und von teilweise über zweitausend Meter hohen Bergen andererseits – das ist eine Kulisse, die allein schon dem Lauf eine besondere Attraktivität verleiht.

Einstimmung auf Luzern

Mit knapp 60.000 Einwohnern ist Luzern nicht gerade eine Großstadt, aber das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum der Zentralschweiz. Mit dem Bus gelange ich am Samstag vor dem Lauf vom idyllischen „Winkel“ im Nachbarort Horw, wo sich mein Marathonquartier befindet, schnell und direkt zum modernen Luzerner Hauptbahnhof und damit mitten hinein ins Stadtzentrum. Von hier sind es nur ein paar Schritte zum Wasser, wo mir sofort das Wahrzeichen Luzerns, die Kapellbrücke, ins Auge fällt. Auf etwa 170 Meter Länge verbindet die bereits aus dem Jahr 1332 datierende überdachte Holzbrücke mit dem markant-trutzigen acht-eckigen Wasserturm die Ufer der Reuss,



Begegnungsstrecke.

Foto: Andy Mettler © swiss-image

allerdings nicht etwa auf dem direkten Weg, sondern in einer Art Schleife.

Nur ein Stück weiter, direkt am Seeufer, finde ich das 5-Sterne-Hotel Schweizerhof. Diese feudale Herberge ist – aufgrund der läuferischen Ambitionen ihres Direktors wohl nicht ganz zufällig – der zentrale Anlaufpunkt vor dem Marathon.

Über das Wasser zum Start

Der Luzerner Hauptbahnhof bzw. der zentrale Busbahnhof davor sind am nächsten Morgen das erste Ziel der meisten Läufer. Aus allen Himmelsrichtungen strömen sie per Bus und Zug herbei, um dann in einer langen Karawane zum Bootsanleger am benachbarten „KKL“ zu ziehen. Dort legt ein Ausflugsboot nach dem anderen zur „Sonderfahrt“ an und wieder ab, um die

wartenden Läufer über den See zu dem östlich des Stadtzentrums gelegenen Verkehrshaus zu bringen.

Jenseits des grünen Uferparks am Bootsanleger wird der langgezogene, massive Block des Verkehrshauses, eines der größten Verkehrsmuseen weltweit, und heute Start- sowie Zielpunkt des (Halb-)Marathons sichtbar. Das Ziel der meisten Ankommelinge ist aber noch nicht das hinter dem Museum auf der Haldenstraße befindliche Startgelände, sondern die einige Gehminuten weiter entfernte Würzenbachschule. Hier sind Umkleide, Gepäckablage und ein gesondertes Wertsachendepot in den Schulräumen sowie in zusätzlich aufgebauten Zelten untergebracht.

Und los geht's

Um Punkt 9 Uhr ist es so weit: Der Startschuss treibt die Läufer des ersten Blocks Der Blockstart, die Breite der Haldenstraße und der Umstand, dass es die ersten 1,5 km einfach geradeaus geht, ermöglichen von Anfang an ein entspanntes Loslaufen.

Auf den ersten Kilometern erwartet uns sogleich „Sightseeing pur“: die Hotelpaläste in der Haldenstraße, die Prunkfasaden am Schweizerhofquai, dann linkerhand der See. Ihren optischen Höhepunkt erreicht die Kulisse am Schwanenplatz, von dem die Hauptgassen der Altstadt abzweigen, und gleich danach auf der See-

brücke, wo sich uns das berühmte Panorama mit der Kapellbrücke und der sich entlang der Reuss bis weit zum Horizont hinziehenden Altstadt bietet. Nur auf den passenden Hintergrund in Form von Bergen müssen wir leider verzichten: Gerade mal etwa hundert Meter über uns hält sich hartnäckig die Hochnebelwand.

Jenseits der Seebrücke erwartet uns mit dem KKL bei km 2 gleich der nächste Höhepunkt. Über den Europaplatz und unter dem gigantischen Vordach des KKL hindurch laufen wir auf aquamarinblauen Teppichbahnen dahin – das hat was! Obwohl es noch relativ früh am Morgen und empfindlich kühl ist, zumindest, wenn man nur Zuschauer ist, sind es wohl schon Tausende, die uns in der Innenstadt begeistert zuklatschen und anfeuern. Dazu spielt alle paar hundert Meter bereits die Musik auf – fantasievoll „schräg“ gekleidete Guggenmusiken, Blechbläser- oder auch Steeldrum-Bands. 21 Musikgruppen sollen es sein, die entlang der Laufstrecke bzw. auf 21 km postiert sind, ein Drittel davon allein bereits auf den ersten beiden Kilometern. Bei so viel Jubel und Trubel gleich nach dem Start frage ich mich, wie das wohl weitergehen wird.

Rund um die Horwer Halbinsel

Am KKL vorbei erwartet uns vor dem Radisson Hotel noch eine Dutzendschaft Alphornbläser, deren getragene Klänge

Lucerne Marathon

25. Oktober 2009



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

Sonntag
4. Oktober 2009
Lindau(D) - St. Margrethen(CH)
Bregenz(A)



Marathon + Halbmarathon + Viertelmarathon + Staffel + Nordic Walking



Wir sind Österreichs Marathon des Jahres 2008!



Foto: Andy Mettler © swiss-image

uns auf den nächsten Streckenabschnitt einstimmen – denn nun wird es schnell ruhiger. Wir laufen eine wunderschöne, herbstlich eingefärbte Allee am See entlang und durchqueren die Außenbezirke der Stadt. Hier merkt man dann doch, dass Luzern, so mondän und herrschaftlich es im Stadtzentrum wirkt, eben keine Großstadt ist.

Eine erste konditionelle Herausforderung erwartet uns kurz hinter km 5. 20 Höhenmeter gilt es zu bewältigen und zwei Kilometer weiter sind es noch einmal 30 Höhenmeter. Der noch immer dichte Läuferstrom nimmt diese Hürden relativ locker, zumal es eher moderat bergan geht. Auf dem jeweils folgenden Gefälle können wir es dann umso schneller laufen lassen. Die

Straße windet sich in sanften Kurven durch die Landschaft. Wald und Wiesen wechseln einander ab, dazwischen liegen kleine Ansiedlungen und immer wieder stolze Villen mit Blick auf den See. Zuschauer sind hier eher dünn gesät, aber wo sie sich zumeist in Pulks einfinden, vor allem in den kleinen Orten wie Langensand, St. Niklausen und Kastanienbaum, machen sie sich umso lautstärker bemerkbar. Dies gilt auch für die Guggenmusiken mit so – zumindest für nichtschweizerische Ohren – eigenwilligen Namen wie „Nölli Grötze“ oder „Rüssbölle“, die sich hier positioniert haben.

Hinter dem Weiler Kastanienbaum bei km 9, kurz vor dem Südende der Horwer Halbinsel, schwenkt die Straße dann

unmittelbar zum Seeufer hinab und die folgenden beiden Kilometer direkt entlang der Uferlinie sind die naturverbundensten und einsamsten auf der gesamten Strecke. Ein herrlicher Blick eröffnet sich über den See. Nur will der dichte Hochnebel auch weiterhin nicht weichen und so kappt das Grauweiß der Wolkkendecke gerade mal 100 bis 150 Meter über uns abrupt das Bergpanorama. Die damit verbundene Kühle macht das Laufen natürlich sehr angenehm, andererseits wären ein paar Sonnenstrahlen doch recht schön gewesen. Trotzdem – ich genieße gerade auch diese entspannte Passage sehr.

Durch Horw

Bei km 11 erreichen wir „Winkel“, einen malerischen und,

wie der Name schon sagt, recht versteckt am See gelegenen Ortsteil von Horw, der südlichen Nachbarstadt Luzerns. Wir passieren die kleine Dorfkirche und einige besonders schöne alte Holzhäuser. Mit der Beschaulichkeit hat es jedoch schon bald ein Ende. In der Ferne hören wir bereits eine lärmige Geräuschkulisse, deren Ursache sich spätestens mit Erreichen der Kantonstraße, der Horwer Hauptdurchgangsstraße, offenbart. Dichte Zuschauerreihen geleiten uns lautstark, unterstützt von Ratschen und Kuhglocken, ins Ortszentrum Horws hinein. Je näher wir dem Ortskern rücken, desto größer wird das Spektakel. Ein großer, allerdings noch verwaister Zielbogen markiert bei km 13 den Einlauf für die 13-km-„Schnupperläufer“. Drum herum herrscht Volksfeststimmung, die Musik spielt und ein Speaker moderiert das Ganze. Ich bin fasziniert, wie die Bevölkerung selbst außerhalb Luzerns diesen Marathon unterstützt, sich mitreißen lässt und sich die Emotion im Wechselspiel zwischen Läufern und Zuschauern geradezu hochschaukelt.

Im Hexenkessel von Luzern

Schnell nähern wir uns wieder dem Innenstadtbereich. Bei km 19 ragt das KKL vor uns auf. Und auf einmal bricht die Hölle los. Beidseits des durch Absperrgitter relativ eng begrenzten Streckenkorridors empfangen uns in dichtgedrängten Reihen Tausende von Zuschauern, noch sehr viel mehr und noch sehr viel emotionaler als bei unserem ersten Durchlauf nach dem Start. Der Lauf über den blauen Teppich vor dem KKL wird für uns fast so etwas wie ein Triumphzug und wäre eines Zieleinlaufs würdig gewesen. Musik und ein Speaker heizen auch hier die Stimmung zusätzlich an.

Ich bin begeistert. Und es geht so weiter – über den Europaplatz, die Seebrücke und den Schwanenplatz. Überall tost uns vor der grandiosen Kulisse Luzerns der Applaus entgegen, kocht die Stimmung geradezu. Die Stadt scheint förmlich Kopf zu stehen. 45.000 sollen es gewesen sein, wie ich später höre, die diesen Hexenkessel verursacht haben. Ich fliege geradezu über den Schweizerhofquai und die Haldenstraße hinab dem Verkehrshaus entgegen.

Hinter den Zeiterfassungsmatten bei km 21, teilt sich die Strecke: Die Halbmarathonläufer werden in den Zielauslauf, die Marathonläufer zur Wendemarkte geleitet. Selten habe ich mich bei einem Marathon ab der Halbzeitmarke so auf das Weiterlaufen gefreut wie hier. Ich fühle mich gut und genieße das Spektakel. Zum dritten Mal geht es für mich über die Seebrücke, zum dritten Mal am KKL vorbei. Und wieder jagt mir die Stimmung gerade am KKL einen Schauer über den Rücken. Die Kilometer 19 bis 23 in Luzern sind unvergleichlich und mit Sicherheit ein Grund, allein deswegen hier einmal dabei zu sein.

Die zweite Runde

Erst ab km 24,5, dort, wo die Schlange der langsameren Läufer der ersten Runde auf die der zweiten Runde trifft, sind die Marathonis ganz unter sich. Sechs Verpflegungsstationen sind entlang der Strecke (ohne Ziel) aufgebaut, eine zusätzliche für die Marathonis kurz nach der Wendemarkte. Damit habe ich immerhin 13 Mal die Gelegenheit, „nachzutanken“. Wasser gibt es an allen, Iso-Getränke an fast allen sowie Bananen und Energieriegel an vielen Stationen, letztere zusätzlich vor allem auf der zweiten Streckenhälfte. In Horw wer-

den wir erneut mit viel Beifall empfangen, auch wenn man schon ein wenig merkt, dass es nicht mehr ganz so viele wie bei der ersten Runde sind, die am Straßenrand stehen, und vielleicht auch ein wenig der Elan vergangen ist. Dafür werden wir vom Speaker nun persönlich mit Namen beim Durchlauf des Ortszentrums bei km 34 begrüßt. Und weiter geht durch das nun schon fast vertraute Horwer Umland und über Allmend zurück nach Luzern.

Das Finale

Auf den letzten paar hundert Metern verengt sich der Laufkorridor zunehmend. Fast auf Tuchfühlung mit den Zuschauern, die uns auf den letzten Metern anfeuern, mobilisieren die Läufer und auch ich ein letztes Mal ihre Energien. Immer lauter dringen die Musik und die Stimme des Speakers aus dem

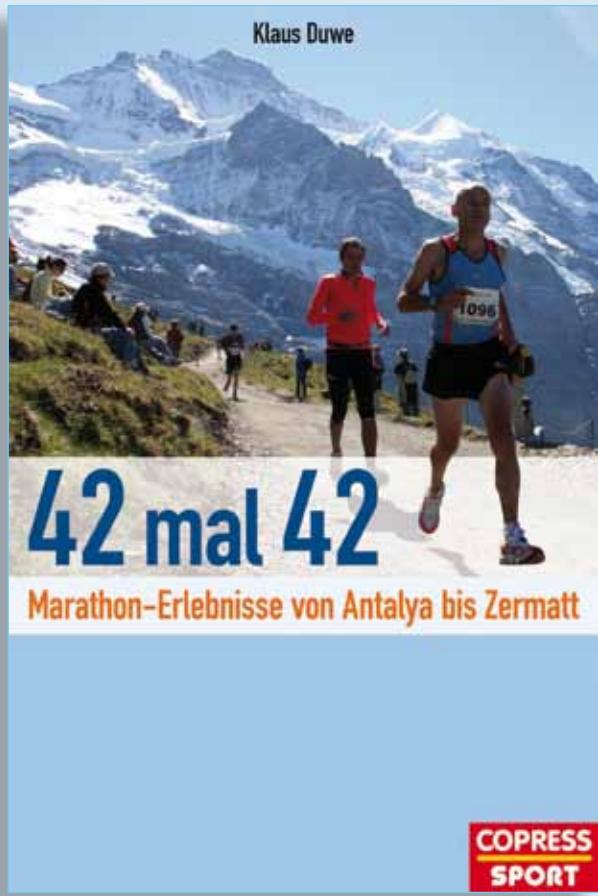
Ziel zu uns. Etwa 150 Meter vor dem Ziel mündet der Laufkorridor in eine breite, abgesperrte Rampe mit leuchtend orangefarbenem Bodenbelag. Vor dem finalen Zielbogen begrüßt eine Gruppe Cheerleaders tanzend die Ankömmlinge. Was für ein farbenfroher und fröhlicher Empfang!

Und dann ist es geschafft. Im Ziel begrüßt und beglückwünscht OK-Präsident Hansruedi Schorno die Finisher persönlich per Handschlag. Neben der Medaille erhalten wir als zusätzliches Finisherpräsent in diesem Jahr – praktisch zur anstehenden Jahreszeit – eine Laufmütze. Nicht nur im Ziel, sondern auch dahinter wird kräftig weitergefiebert. Hier sammeln sich zwischen diversen Ständen, wo es reichlich zu essen und zu trinken gibt, die Läufer und Begleiter zum finalen Happening. ▶



Laufen kann man immer und überall ...

Buchtipps



... 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.

ca. 320 Seiten, 40 Abbildungen
Fester Einband mit Schutzumschlag
€ 19,90 [D]
€ 20,50 [A] · SFR 35,90
ISBN 978-3-7679-1010-2

Jetzt in jeder Buchhandlung,
bei Amazon oder direkt
beim Verlag

Leserpost

Thema: 42 mal 42

Christa aus Northeim:

Hallo Klaus, nachdem ich in Deinem gelungenen Marathon-Buch geschmökert habe – welches ich meiner Tochter zu Weihnachten schenkte – kam bei mir die Frage auf: Wie macht der Mann das bloß – jedes Wochenende einen Marathon? Etwas neidisch stellte ich fest, dass bei mir hin und wieder eine Sehne zwickt und ich orthopädisch wohl nicht so belastbar bin. Nun las ich allerdings von Deinem persönlichem Krisenjahr 2008 und muss sagen: Genial gemeistert! Ohne Deine Verletzung hätte ich jetzt dieses schöne Buch nicht in der Hand und könnte meinen Eltern nicht zeigen, dass in dem Bericht über den Kassel-Marathon 2007 von ihrer Enkeltochter die Rede ist. Britta lief dort ihren ersten Marathon und ihr seid euch über den Weg gelauft („Hinten ist die Ente fett“). Ehrlich gesagt habe ich nur aus diesem Grund das Buch gekauft ... Es ist in den letzten Tagen für mich allerdings bereits ein kostbarer Begleiter geworden. Und wenn ich jetzt das Resultat Deiner Laufabstinenz betrachte und bei mir wieder mal die Sehne zwickt, dann sehe ich meinem Hamburg-Marathon ganz gelassen entgegen.

Heike aus Neckargemünd:
Habt Ihr jemals einen Bericht von Klaus über einen Marathon gelesen, bei dem Ihr mitgelaufen seid? Das ist ein neues Erlebnis, das ist eine perfekte Retrospektive! Denn da erlebt sich jeder, aber auch wirklich jeder Marathon, nochmal so intensiv. Weil: Wir waren auch dort gewesen, haben geschwitzt, gelitten, gekämpft. Aber er erzählt uns das Drumherum,

das greifbare Leben, den Rahmen, die Geschichten, Fakten.

Ich liebe seine Berichte, weil er neben dem Sport noch so Vieles vermittelt: Lebensgeist, Flair, Kultur, Lust am Lauf und unser persönliches Glück, dabei gewesen zu sein! Und bei einer Wiederholung erinnern wir uns an seine Fakten, erfreuen uns daran. Er erlebt es offensichtlich sofort. Marathonis: So müssen wir laufen!
Er weiß alles: Wie hieß das Haus gleich noch bei km 37,5 an der Kreuzung von Innsbruckerstraße ... ja da hat Mozart 18hundert tralala ein Glas Wein getrunken. Oder in Rom am Olympia-Stadion, da lief er an mir vorbei ... schau, sagte er, da fanden die Spiele 1960 statt. Abebe Bikila hat den Marathon gewonnen, barfuß, Armin Hary die 100 m und, und, und ... (ach Klaus, verzeih, ich habe es vergessen beim Lauf. Aber ich hätte Dir stundenlang zuhören können. Lauf nicht so schnell ... Jetzt gibt mir das Buch die Möglichkeit, es nachzulesen.) Seine Beschreibungen sind faszinierend. Klaus lebt den Marathon, er genießt, er sieht im Lauf das Leben und uns: uns Marathonis!

Sebastian aus Dresden:
Hallo Klaus, für mich ist „42 mal 42“ das beste Marathon-Buch überhaupt. Endlich geht es einmal nicht um Trainings- und Ernährungspläne, den 999. Tipp, wie ich unter 4 Stunden bleibe und ohne Blasen ins Ziel komme. Das Buch gibt vielmehr interessante Tipps und Hinweise auf die unterschiedlichsten Veranstaltungen. Du schilderst deine Eindrücke und Erlebnisse wie es nur einer tun kann, der Freude am Laufen hat: lebendig, authentisch und nicht abgehoben. Man glaubt,

Übersäuerung ausgleichen

neben Dir zu laufen. Schade, dass Du nicht die gleiche Aufmerksamkeit bekommst wie Deine prominenten Kollegen. Du hättest es verdient. Viele Grüße aus Dresden.

Thema: marathon4you.de

Hanns aus Dortmund
Was mir bei marathon4you so gefällt? Es geht nicht um Zeiten und Platzierungen. Die Autoren erzählen nicht von ihren Heldenataten, die Veranstaltung steht im Mittelpunkt. Wenn ich den Laufbericht gelesen habe, weiß ich, was dort los ist, was mich erwartet. Und wenn ich selbst dabei war, kann ich nachlesen, was ich nicht wusste oder nicht sah. Dass die Leute unterwegs noch so viele Bilder machen, verdient besonderes Lob. Gut, dass es marathon4you gibt. Das ist Werbung für den Laufsport. Ich wünsche den Machern, dass die Veranstalter ihre Arbeit zu schätzen wissen.

Karsten aus Kiel
Ihr seid einsame Spitze. Auf der Website bin ich täglich. Man will ja nichts verpassen. Termine, Meldungen und Laufberichte sind immer aktuell, super geschrieben und mit vielen Bildern. Bevor ich mich für einen Lauf entscheide, informiere ich mich immer auf Eurer Seite. Viele Grüße an das ganze Autoren-Team. Macht weiter so.

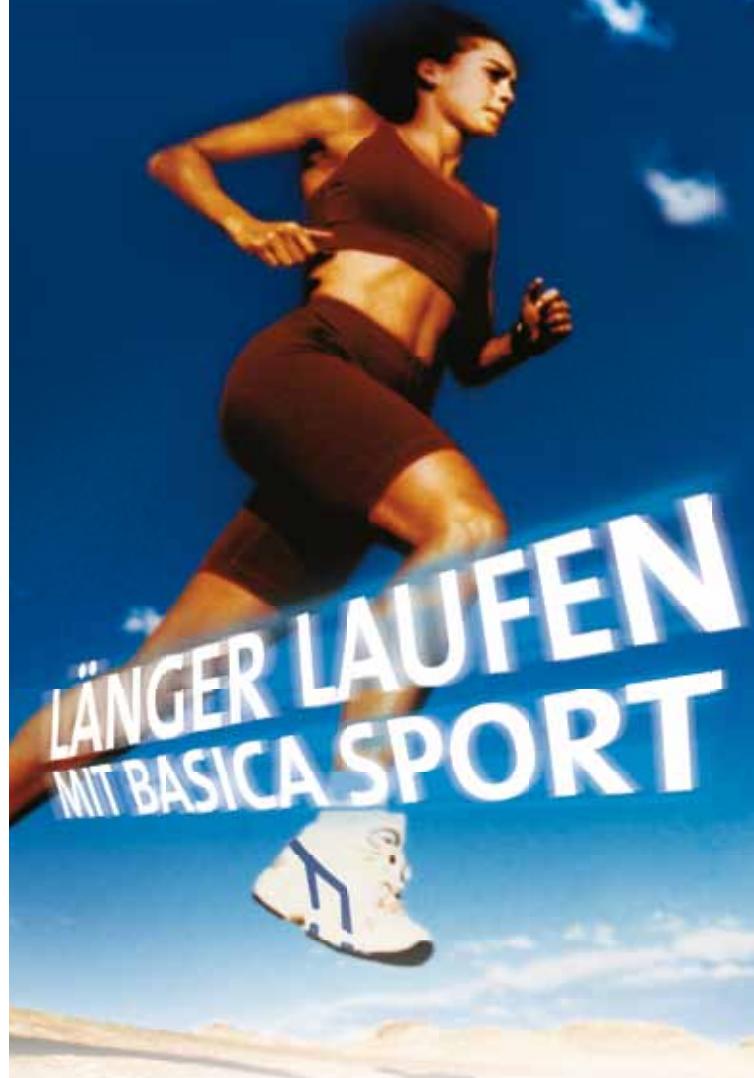
Kai aus Ludwigshafen:
Jeden Morgen das gleiche Ritual. Ich komme ins Büro, schmeiße den Rechner an und tauche in die Welt von marathon4you ein. Unglaublich, welche Mengen an Informationen über Marathons in fast der ganzen Welt sich dort angesammelt haben. Das Tollste: Alle Berichte und Bilder stammen von Leuten, die „live“

und mittendrin dabei waren und nicht von irgendwelchen Reportern, die vom Streckenrand oder vom Begleitfahrzeug zwar gute Fotos schießen, aber einem aktiven Läufer sonst nichts zu erzählen haben. In Anbetracht des Aufwandes, der da betrieben wird, kann ich nur hoffen, dass es marathon4you lange geben wird.

Bernhard aus Göttingen:
Mal ehrlich, was zahlen Euch die Veranstalter für die Laufberichte? Das ist doch Werbung pur. Besser als jeder Prospekt, informativer als jede Ausschreibung und mit den vielen Bildern motivierend und animierend. Teilweise sind die Texte von ansteckender Begeisterung, dabei frei von peinlicher Nörgelei und dummer Besserwisserei. Die Leute wissen halt, was uns Läufer interessiert.

Besonders klasse finde ich, dass nicht nur von Marathons berichtet wird, wo ohnehin schon alle hinrennen. Da kann man richtige Entdeckungen machen: Eibenstock, Frauenfeld, Göltzschtal, Norderney, um nur einige zu nennen. Veranstaltungen, von denen ich nie vorher gehört und noch nirgends etwas gelesen hatte. Dafür vielen Dank und macht so weiter.

Kerstin aus Bonn:
Hallo marathon4you, die Welt ist schon verrückt. Das beste Laufmagazin gibt es umsonst. Ich habe bei Euch angefragt, wollte wissen, wo man das Heft kaufen kann. „Nirgends, wir geben es kostenlos ab“, wurde mir gesagt. Verrückt, ich muss mich wiederholen. Das Heft ist klasse, schöne Bilder, tolle Berichte. Ich weiß nicht, wie das funktioniert, ich hoffe nur, dass es marathon4you noch lange gibt.



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



In Apotheken und Reformhäusern.

Rund um den Baldeneysee

Fortsetzung von Seite 35

Wer früh dran ist, bekommt dort direkt einen Parkplatz und kann so gleich hinter seinem Auto starten. Aber richtig lange Wege muss keiner befürchten, schließlich ist der Baldeneysee ein gefragtes Naherholungsgebiet und auf Besucheransturm eingerichtet.

Dann geht es auch schon los, 10.00 Uhr, der Start zum 46. RWE-Marathon „Rund um den Baldeneysee“. Nach 3 Kilometern geht es über die Ruhr in den Stadtteil Werden, wo viele Zuschauer warten. Nach einem weiteren Kilometer sind wir an der unter Denkmalschutz stehenden Neukircher Schleuse (km 4) wieder am See.

Links blickt man auf den See, auf die für den Zieleinlauf mit Fahnen geschmückte Regattatribüne und später auf die Villa Hügel, das von Alfred Krupp 1873 errichtete Wohn- und Repräsentationshaus der Industriellen-Familie. Seit 1953 finden hier Kunstaustellungen und Konzerte statt. Es gibt auch eine ständige Ausstellung der Familien- und Firmengeschichte.

In Kupferdreh ist der alte Bahnhof von 1897 sehenswert. Die Dampfloks der Heseltalbahn, seinerzeit zur Beförderung der Kohle eingesetzt, kann man noch heute live bei einer Fahrt auf der historischen Strecke hier am Baldeneysee erleben. Ein weiteres Zeugnis aus jener Zeit liefert der auf der anderen Seeseite sichtbare Förderturm der Zeche Carl Funke, in der schon im 18. Jahrhundert Kohle gefördert wurde. Fast genau 100 Jahre nachdem Fritz Funke die Zeche übernommen hatte, gingen 1973 dort endgültig die Lichter aus. Neben dem Fördergerüst ist heute auch noch die restaurierte Zechensiedlung zu besichtigen.



Svenja Gayk am Seeufer.

Wende auf der B 227

Bei km 12 geht es auf der Kampmannsbrücke über die Ruhr und dann gleich auf die Wendepunktstrecke auf der halbseitig gesperrten B 227. Hier geht es hoch her. Während mit schnellen Schritten und kämpferischen Mienen die einen bereits auf dem Rückweg sind, sind die Hobbyläufer auf dem Hinweg. Sie freuen sich über die Schulkinder, die mit viel Spaß ihre Trommeln bearbeiten und über ihren schwarz-grau gelockten Lehrer, der jedes Jahr hier mit offensichtlich wachsender Begeisterung bei der Sache ist.

Bei Kilometer 18 ist man zurück in Heisingen. Die Anwohner feiern die Marathonis, die kurz nach der Halbdistanz wieder das Seeufer erreichen. Inzwischen ist auf dem Wasser fast so viel los wie auf dem Uferweg. Jede Menge Ruderer und Segler sind unterwegs. Zwei Kilometer weiter geht es rechts ins Ziel, geradeaus auf die zweite Runde, die bis auf die Wendepunktstrecke mit der ersten identisch ist.

Was macht Deutschlands junge Marathonhoffnung

kommen seine Verfolger, die auf den restlichen Kilometern weiter an Boden verlieren.

Tobias Sauter ist auf der zweiten Runde fast 20 Sekunden schneller und läuft nach 2:18:24 ins Ziel. Eine tolle Zeit für den jungen Mann, der seine Bestzeit um 4 Minuten verbessert. Schön, dass es Veranstalter gibt, die dem Nachwuchs eine Chance geben und nicht wegen ein paar Minuten schneller mittelmäßigen Profis viel Geld fürs Kommen und Laufen zahlen.

Wie es weitergehen soll, was er nächstes Jahr plant und welche Zeit er für machbar hält, will ich wissen. Tobias Unger ist kein Duckmäuser, forsch und selbstbewusst rückt er mit der Sprache raus: „Ganz ehrlich, 2:16 will ich laufen. Vielleicht in Hamburg.“

Auch im Frauenrennen gibt es tolle Zeiten. Nur zweimal war eine Frau die zwei Runden um den Baldeneysee schneller als heute Silvia Krull mit ihren 2:38:21.

Da ich selber ja nicht gelaufen bin, zitiere ich als Fazit HaWe Rehers, der sich bei seinem Zieleinlauf spontan das Mikrofon greift und der Menschheit mitteilt: „Ich bin jetzt 91 Marathons geläufen, aber das erste Mal hier am Baldeneysee. Hätte ich gewusst, wie schön es hier ist, ich wäre längst Stammgast.“

Tobias Sauter? Er läuft, angeführt von Alexander Lubina, stur sein Tempo, ausgerichtet auf eine Zeit unter 2:20. Bei Halbdistanz werden 1:09:21 gestoppt, Manuel Meyer aus Wattenscheid und Zelalem Martel von der LG Neckar-Enz sind gleichauf. Ob die aber das Tempo halten können? Und was ist, wenn Lubina aussteigt? Tobias Sauter stört das wenig. Als er bei km 35 über die Ruhrbrücke kommt, ist keiner mehr bei ihm. Konzentriert ist er bei der Sache. Man sieht ihm die Anstrengung zwar an, aber kaputt ist er nicht, er wird es schaffen. Im Minutentakt

Richtig Laufen beim Bergmarathon

Fortsetzung von Seite 10

Wenn Du nun Lust bekommen hast, demnächst einen Bergmarathon zu laufen, dann kannst Du Dich mit diesen Tipps bestens vorbereiten. Übrigens: Auf den Zermatt-Marathon, den Lauf von St. Niklaus im tiefsten Tal der Schweiz, hoch zum schönsten Berg der Welt, dem Matterhorn, kannst Du Dich

in meinem alljährlichen Vorbereitungscamp im Juni/Juli in Grächen vorbereiten.

Andreas Butz

Weitere Infos unter
www.laufcampus.com

VERANSTALTUNGSHINWEISE BEI MARATHON4YOU.DE

Die komplette Terminliste mit allen Marathonveranstaltungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz findet ihr auf der Website marathon4you.de. Dazu aktuelle Meldungen, Laufberichte und viele Bilder.

MAI**03.05.2009****METRO Group Marathon Düsseldorf**

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

03.05.2009**TUIfly Marathon Hannover**

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

03.05.2009**Salzburg AMREF Marathon**

Running & Event Club Salzburg
Johannes Langer
Ginzkeyplatz 10/I/1
A-5020 Salzburg, Österreich
Tel: +43 699 17042195
www.salzburg-marathon.at

09.05.2009**MLP Marathon Mannheim Rhein Neckar**

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

10.05.2009**EON Mitte Kassel Marathon**

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

16.05.2009**GutsMuths-Rennsteiglauf**

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

16.05.2009**Bad Waldseer Lauffieber**

Bad Waldseer Lauffieber e.V.
Alois-Lang-Str. 16/1
88339 Bad Waldsee
Fax: +49 1802952833
www.badwaldseer-lauffieber.de

17.05.2009**Heilbronner Trollinger Marathon**

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

17.05.2009**OMV Linz Marathon**

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

17.05.2009**Karstadt Marathon Essen**

Karstadt Marathon
event-format / Malorny Consulting
Waltherstr. 49-51 Haus 32, 51069 Köln
Tel: +49 221 355016-0
www.karstadt-marathon.de

23.05.09**Rothaarsteig-Lauf**

Brilon Wirtschaft und Tourismus GmbH
Derkere Str. 10a, 59929 Brilon
Tel: +49 2961 96990
www.rothaarsteiglauf.de

23.05.2009**ING europe-marathon luxembourg**

ING europe-marathon luxembourg
BP 2723, LU-1027 Luxembourg
Tel: +352 26 687701
www.ing-europe-marathon.lu

24.05.2009**iWelt Marathon Würzburg**

Stadtmarathon Würzburg e.V.
Heike Braun
An der Stadtmauer 38
97228 Rottendorf
Tel: +49 9302 990417
www.wuerzburg-marathon.de

24.05.2009**Regensburg Marathon**

Regensburg Marathon
Donaustaufer Straße 120
93001 Regensburg
Tel: +49 941 5862801
www.regensburg-marathon.de

Medienpartner



BOTTWARTAL MARATHON

Das Laufevent im Norden von Stuttgart

www.bottwartal-marathon.de

17. - 18.10.2009

SAMSTAG, 17. OKTOBER 2009

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

SONNTAG, 18. OKTOBER 2009

- 42,195 km Bottwartal-Marathon
- 21,1 km Halbmarathon
- Staffelmarathon (8 Teilnehmer)
- SÜWAG-Team-Marathon (Marathon zu dritt)
- Walking / Nordic-Walking über 11 km (Therapie Reha Siegeln)

Herbstfest der Bottwartal-Kellerei, 71723 Großbottwar

Sponsoren














20. September 2009

27. FIDUCIA Baden-Marathon

Karlsruhe

FIDUCIA Marathon
Ihr IT-Partner

Postbank Business TeamMarathon

LBS Halbmarathon

AOK Power Walking (21,1 km)

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

marathon4you.de 1/09

47

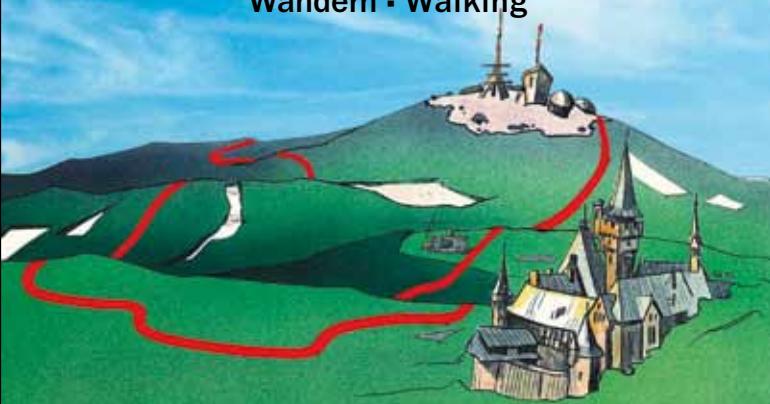
32. HARZ- GEBIRGSLAUF

WERNIGEROODE - 10. Oktober 2009

BROCKEN-MARATHON

NORDDEUTSCHLANDS SCHWERSTER MARATHON

11-km-Lauf • 22-km-Lauf
Wandern • Walking



www.harz-gebirgslauf.de · harz-gebirgslauf@t-online.de
Tel. (0 39 43) 63 90 37 + 63 33 29 · Fax (0 39 43) 63 90 39



VORWEG GEHEN

9. RWE HUNSrück MARATHON

SKATING / RUNNING / WALKING / AM 29. & 30.8.2009
präsentiert von der Kreissparkasse Rhein-Hunsrück

Strecken - Wo einst die Dampflokomotive schnauft

Marathon
Team-Marathon
Halbmarathon
Fun (6,3 km)
Bambini und Youngster



Informationen

Fon: 06762 / 5693
Fax: 06762 / 407591

Ein Event für die ganze Familie!

RYANAIR.COM

**Frankfurt Hahn
Airport**

WWW.PROINTERNET.DE

AOK

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

**Autohaus
SCHERER**

Krombacher
ALKOHOLFREI

Globus
Simmern

**Merry's
Laufladen**

JUNI

06.06.2009

LGT Alpin-Marathon Liechtenstein



LGT Alpin-Marathon Liechtenstein

Martin Vedana

Postfach 1036

FL-9497 Triesenberg

Liechtenstein

Tel: +423 265 50 10

www.lgt-alpin-marathon.li

12.06.2009

Bieler Lauftage



Bieler Lauftage

Postfach 283, CH-2501 Biel

Schweiz

Tel: +41 32 331872009

www.100km.ch

12.06.2009

Ulmer Laufnacht



SUN Sportmanagement GmbH

Bernd Hummel

Küfergasse 11, 89073 Ulm

Tel: +49 731 14064723

www.ulmer-100km.de

14.06.2009

Eifelmarathon Waxweiler



Eifelmarathon

Rita Brandenburg

Auf Staudig 25, 54649 Waxweiler

www.eifelmarathon.de

14.06.2009

Aesculap Donautal-Marathon



TG Service GmbH

Möhrringer Straße 28

78532 Tuttlingen

Tel: +49 7461 71504

www.runundfun.de

27.06.2009

Graubünden Marathon



Lenzerheide Tourismus

voa principala 68

CH-7078 Lenzerheide

Schweiz

Tel: +41 81 3851122

www.graubuenden-marathon.ch

JULI

04.07.2009

Zermatt-Marathon



Zermatt-Marathon

Andrea Schneider

Postfach 52

CH-3924 St. Niklaus, Schweiz

Tel: +41 27 9460033

www.zermattmarathon.ch

19.07.2009

Hornisgrinde Marathon



TV Bühlertal e.V.

Karl Preis

Hauptstraße 4

77830 Bühlertal

Tel: +49 7223 72610

www.tv-buehlertal.de

25.07.2009

Swissalpine Marathon



Swissalpine Marathon

Andrea Tuffli

Postfach 536

CH-7270 Davos

Schweiz

Tel: +41 81 4011490

www.swissalpine.ch

AUGUST

01. und 02.08.2009

Gondo Event



Gondo Event

Brigitte Wolf

Ebnestrasse 21

CH-3982 Bitsch, Schweiz

Tel: +41 27 9271433

www.gondoevent.ch

01.08.2009

Rostocker Marathon Nacht



Baltic Night Fever Marathon e.V.

Klosterhof 2, 18055 Rostock

Tel: +49 381 2523598

www.rostock-marathon.de

30.08.09

Lausitz-Marathon



LRV Hohenbocka

Hans-Joachim Weidner

Leippsche Str. 41

01945 Hohenbocka

Tel: +49 357566399

www.lausitz-marathon.de

30.08.2009

RWE Hunsrück Marathon



Hunsrück-Marathon e.V.

Ottmar Berg

Raiffeisenstraße 23

56288 Laubach

Tel: +49 6762 6112

www.hunsrueck-marathon.de

SEPTEMBER

05.09.2009

Jungfrau-Marathon



Jungfrau-Marathon

Strandbadstrasse 44

CH-3800 Interlaken, Schweiz

Tel: +41 33 8276290

www.jungfrau-marathon.ch

06.09.2009

Darmstadt-Marathon



wus-media
Roßdörfer Str. 21, 64287 Darmstadt
Tel: +49 6151 1597230
www.da-marathon.de

06.09.2009

Mitteldeutscher Marathon



run e. V. – Stephanie Hoffmann
Talamtstraße 7
06108 Halle/Saale
Tel: +49 345 29989922
www.mitteldeutscher-marathon.de

13.09.2009

Volksbank Münster-Marathon



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

13.09.2009

Weidatal Marathon



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

13.09.2009

Pfälzerwald-Marathon



Polizeisportverein Pirmasens
Hartmut Kling
Am Sommerwald 101a
66953 Pirmasens
Tel: +49 6331 13818
www.pfaelzerwald-marathon.de

13.09.2009

Ebm-Papst Marathon



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

19.09.2009

Drei-Talsperren-Marathon



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

20.09.2009

FIDUCIA Baden-Marathon



Marathon Karlsruhe e.V.
Hermann-Veit-Str. 7
76135 Karlsruhe
Tel: +49 721 1335255
www.badenmarathon.de

20.09.2009

real,- Berlin-Marathon



SCC-RUNNING
Glockenturmstr. 23, 14055 Berlin
Tel: +49 30 30128830
www.scc-events.com

20.09.2009

Einstein-Marathon Ulm



SUN Sportmanagement GmbH
Markus Ebner
Küfergasse 11, 89075 Ulm
Tel: +49 731 14064723
www.einstein-marathon.de

20.09.2009

WACHAUmarathon Krems



run4business KEG
Mag. Michael Buchleitner
Babenbergerstrasse 22
A-2345 Brunn am Gebirge, Österreich
Tel: +43 2236 379095-0
www.wachau-marathon.com

27.09.2009

Gardasee Marathon



Lake Garda Marathon
Via Comboni n. 42
I-25100 Limone sul Garda (Bs), Italien
Tel: +39 0365954781
www.lakegardamarathon.com

www.wachau-marathon.com



Weinmalig®

ERSTE SPARKASSE

Bezirks Blätter

INTERSPORT

NV

OBB

SPORT.LAND. N

19./20.September 2009

6. FALKE ROTHARSTEIG MARATHON

im Schmallenberger Sauerland

Über 1.000 Teilnehmer

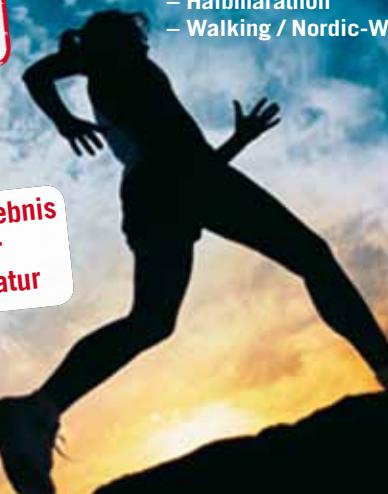
– Marathon

– Halbmarathon

– Walking / Nordic-Walking

17. Oktober
2009
DAS ORIGINAL

Einzigartiges Erlebnis
800 Höhenmeter
Faszinierende Natur



Anmeldung:

Gästeinformation Schmallenberger Sauerland

Tel. 0 29 72 - 9 74 00 · Fax 0 29 72 - 97 40 26

www.schmallenberger-sauerland.de · info@schmallenberger-sauerland.de

Infos unter: www.rothaarsteig-marathon.de

Diese Firmen unterstützen den FALKE Rothaarsteig-Marathon.

FALKE

RUND SCHAU

Giese & Schömann

KLINIK UNGERPLATZ

SITA

georg

DAK

SAUERLANDKURIER

MAIRIM

HOFFE

Volksschule

Hoffe

WANDERWEI

Georg

georg

georg

georg

georg

OKTOBER

04.10.2009

Sparkasse Marathon im Dreiländereck Bodensee



MShh-Marketing Support
Dieter Heidegger
Kaiser-Franz-Josef-Strasse 61
A-6845 Hohenems
Österreich
Tel: +43 650 86205 86
www.sparkasse-marathon.at

09. – 11.10.2009

Tour de Tirol Söll



Jol Sport GmbH
Dorf 88, A-6323 Bad Häring
Österreich
Tel: +43 676 841640881
www.tourdetirol.com

10.10.09

Brocken-Marathon



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

11.10.2009

Schwarzwald-Marathon



LSG Schwarzwald-Marathon e.V.
Sommergasse 38
78199 Bräunlingen
Tel: +49 771 8976345
www.schwarzwald-marathon.de

11.10.2009

RWE Marathon

Rund um den Baldeneysee



TUSEM Essen-Marathon
Gerd Zachäus
Osnabrücker Str. 16
45145 Essen
Tel: +49 201 7495520
www.esen-marathon.de

11.10.09

München Marathon



München Marathon
Boschetsrieder Str. 69
81379 München
www.muenchenmarathon.de

17.10.2009

Rothaarsteig-Marathon



Rothaarsteig-Marathon GbR
Poststr. 7, 57392 Schmallenberg
Tel: +49 2972 97400
www.rothaarsteig-marathon.de

18.10.2009

Bottwartal-Marathon



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

25.10.2009

Lucerne Marathon



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

25.10.2009

Frankfurt Marathon



motion events GmbH
Sonnemannstr. 5
60314 Frankfurt am Main
Tel: +49 69 37004680
www.frankfurt-marathon.com

25.10.2009

Röntgenlauf Remscheid



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



13.09.09
MARATHON



+4. [buw]
Staffelmarathon

Start: 9.00 Uhr
Hindenburgplatz



Dresdner Kleinwort
Frankfurt Marathon

Sonntag, 25. Oktober 2009

Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon
60135 Frankfurt am Main, Germany | Telefon +49 (0)69 3700468-0
www.frankfurt-marathon.com | mail@frankfurt-marathon.com

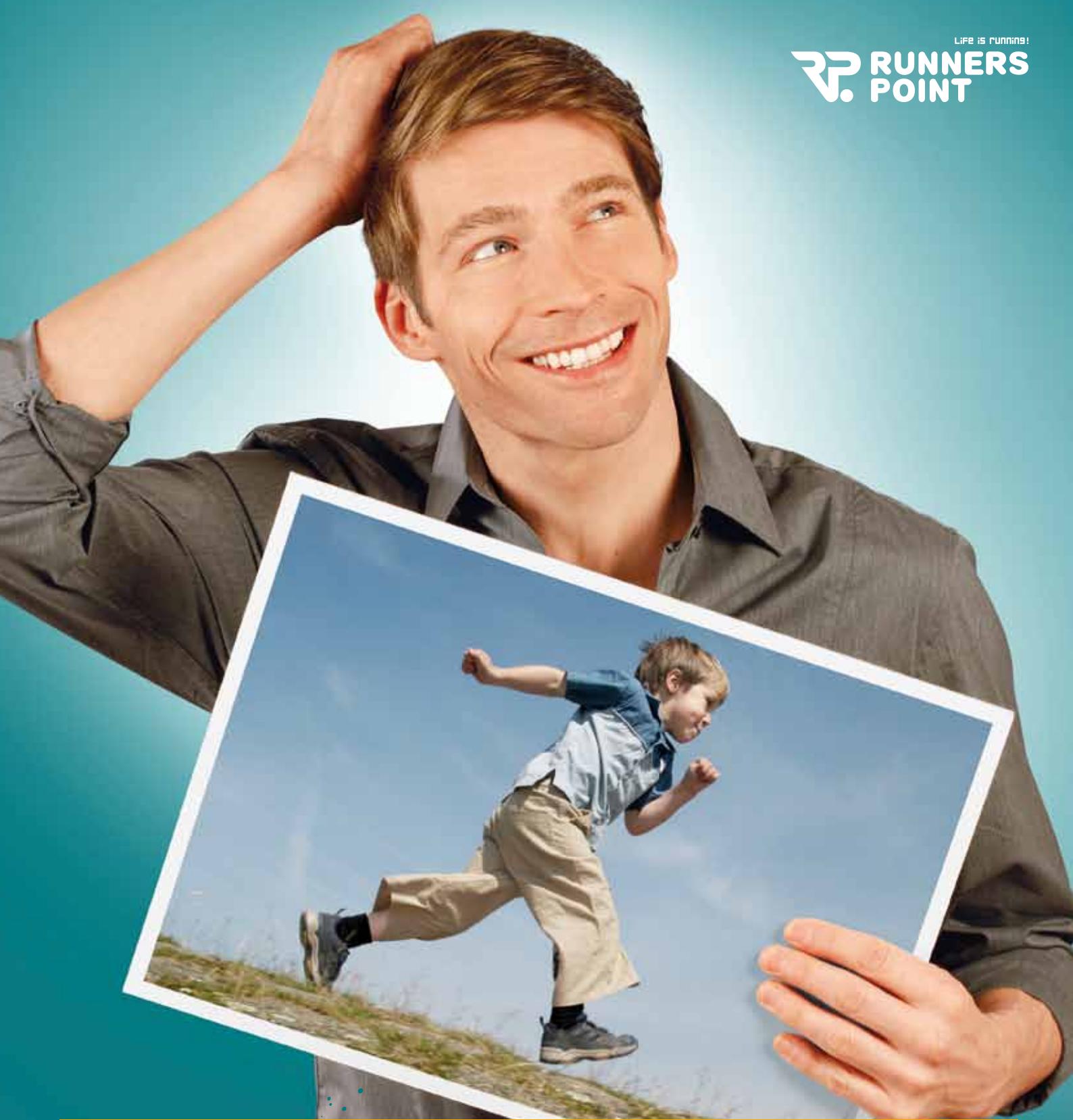


Dresdner Kleinwort



**SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN**

festhalle



SEIT 1984

LiFE iS rUNNING!

„Eigentlich ist ja „Stubenhocker“ mein Sternzeichen. Frische Luft und gesunde Bewegung lernte ich erst nach meinem Studium kennen. Inge – mein Schatz – schenkte mir nämlich beim dritten Rendezvous ganz tolle Laufschuhe von RUNNERS POINT. Seitdem sind wir unzertrennlich und trainieren fast täglich das Paarlaufen!“

Dr. Christian Dörfler (32)

Informatiker, talentierter Cross-Läufer und RUNNERS POINT-Fan seit 2003



Unsere Premium Partner:

asics **BROOKS** **NIKE RUNNING** **Reebok** **adidas**