

# MARATHON JAHRBUCH



2018

**MARATHON  
TRAILRUNNING**





# #readytorun FRANKFURT

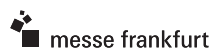


28. OKTOBER 2018

**JETZT  
ANMELDEN!**



SPORTSTADT  
FRANKFURT AM MAIN







## Wie kommt man auf so eine Idee?

Im Fernsehen gibt es eine Serie, in der Erfinder und Start-ups ihr Produkt und ihre Geschäftsidee einer Gruppe potenzieller Investoren vorstellen, in der Hoffnung, an Geld und Kontakte zu kommen, um ihr Projekt zu verwirklichen. Besonders spannend finde ich dabei immer die Geschichten, die hinter einer Idee stecken. In sehr vielen Fällen sind es nämlich nicht Ingenieure, Wissenschaftler oder andere Entwicklungsprofis, die eine Innovation präsentieren, sondern Menschen, für deren Bedürfnisse und Wünsche es keine Angebote gibt, und die daher selber eine Lösung suchen und finden, die dann im Idealfall skalierbar ist.

Das kommt mir bekannt vor. Als ich 2002 in Berlin meinen ersten Marathon gelaufen bin, war das mein erster Wettkampf überhaupt. Den Leihchip habe ich gleich behalten, so begeistert war ich. Als ich mich dann für andere Marathons interessierte, fand ich außer den Veranstalterinformationen kaum etwas, und Bilder gab es meist nur von den Siegern. Ich wollte aber, dass mir jemand etwas über die Veranstaltung und über die Strecke erzählt und zeigt, der selber mitgelaufen ist. Die Suche danach war mühsam und meist erfolglos. Also habe ich entschieden, dass ich das mache.

Ich hatte Glück, denn man muss vorsichtig sein und darf nicht glauben, die eigenen Bedürfnisse müsse auch der Rest der Menschheit haben. Marathon4you und Trailrunning.de entsprechen zumindest den Bedürfnissen vieler Läuferinnen und Läufer. Das belegen

die konstant wachsenden Besucherzahlen. In diesem Jahr wird wohl die 4-Millionen-Marke überschritten.

Mit einer Terminliste aller Marathons im deutschsprachigen Raum fing es an. Dabei war mir wichtig, zwischen einem City-, Landschafts- und Bergmarathon zu unterscheiden, denn Marathon ist nicht gleich Marathon. Wem sage ich das. Dann kamen die Laufberichte mit immer mehr Bildern, geschrieben und gemacht von immer mehr Läuferinnen und Läufern dazu. 190 Namen sind in der Autorenliste verzeichnet, ungefähr 20 Läuferinnen und Läufer bilden den harten Kern des M4Y-Teams.

Von Anfang an sind alle Autoren Amateure, keiner ist Profi-Journalist und keiner Fotograf. Und das ist so gewollt. Ihre Laufberichte sind Informationen aus erster Hand, authentisch und lebendig, verständlich und unterhaltsam und immer auf Augenhöhe mit dem Leser. In über 3.300 Laufberichten, die es mittlerweile auf Marathon4you und Trailrunning.de gibt, wird nahezu jeder Marathon im deutschsprachigen Raum beschrieben, dazu viele von kleinen und großen Events in aller Welt.

Wenn ihr auch einmal über einer Idee brütet, denkt an diesen Ausspruch von Victor Hugo: Nichts ist stärker als eine Idee, deren Zeit gekommen ist.

Ein gutes Laufjahr wünscht  
euer Klaus



# DEIN KÖLN. DEIN ZIEL.



## 7. Okt 2018



RheinEnergie  
Marathon Köln



Das Schöne am  
Laufsport ist, man  
kann zu jeder Jahres-  
zeit, auch im Winter,  
wie hier in Leipzig  
beim Wintermarathon,  
aktiv sein

### Januar/Februar 2018

- 6 13. Januar, Weisshorn Snow Trail/  
Swiss Snow Walk & Run – Frozen Arosa:  
Ultimativer Laufcocktail
- 10 20. Januar, Leipziger Wintermarathon –  
Marathon ist auch Team sport
- 12 4. Februar, Johannesbad Thermen-Marathon –  
Mit dem „Zehnerl-Bauer“ fing es an

Besonders schön  
ist es natürlich im  
Frühling, wenn es  
wieder wärmer wird  
und alles blüht

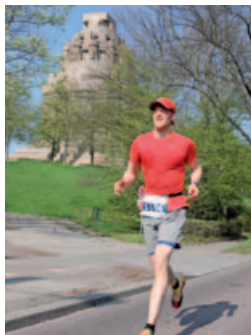


Titelseite:  
Johannesbad  
Thermen-Marathon,  
Termin:  
4. Februar 2018

### März/April 2018

- 14 11. März, Bienwald-Marathon –  
Man sieht sich zweimal
- 16 8. April, HAJ Marathon Hannover –  
In Hannover läuft man an der Leine
- 20 15. April, Deutsche Post Marathon Bonn –  
Hier geht die Post ab
- 21 15. April, Schurwald-Marathon –  
Ein Stern geht auf!
- 22 15. April, Tangermünder Elbdeichmarathon –  
Kuhschwanzbier und Marathon
- 24 22. April, Leipzig Marathon –  
Zum 42. Mal 42 km in Leipzig
- 26 22. April, Zürich Marathon – Hot-Spot Zürich
- 30 29. April, Haspa Marathon Hamburg –  
Ein Bayer an der Waterkant
- 34 29. April, VVO Oberelbe-Marathon Dresden –  
Von Königstein nach Dresden
- 38 29. April, Schönbuch Trophy (Trail-Run) –  
Schön, schöner, Schönbuch

Läufer beim Völkerschlacht-  
denkmal in Leipzig (Leipzig  
Marathon, 22. April 2018)







## Mai 2018

- 40 6. Mai, Heilbronner Trollinger-Marathon – Trollinger in der Blutbahn
- 44 6. Mai, Salzburg Marathon – Vielfalt ist Trumpf
- 46 12. Mai, ING Night Marathon Luxembourg – Marathon de luxe
- 48 27. Mai, VIVAWEST-Marathon – Vier Städte, drei Zechen, ein Lauf

## Juni 2018

- 49 3. Juni, 35. Rhein-Ruhr-Marathon – (Lauf-)Variationen am großen Strom
- 50 16. Juni, LGT Marathon Liechtenstein – Ein Marathon quer durchs Land
- 52 16. Juni, Stelvio Marathon (Stilfser Joch) – Run to the Magic Pass

## Juli 2018

- 56 7. Juli, Brixen Dolomiten Marathon – Vom Domplatz auf die Plose
- 58 7. Juli, Sky Marathon Rosengarten Schlern – In König Laurins Rosengarten
- 60 7. Juli, Gornergrat Zermatt Marathon – Diesmal die Ultra-Variante
- 62 14. Juli, Eiger Ultra Trail Grindelwald – Einmal musst du nach Grindelwald
- 66 27. – 29. Juli, Großglockner Ultra-Trail – Rock around the Glock(ner)



## August 2018

- 68 19. August, Engadiner Sommerlauf/ Vertical Sommerlauf – Erster Vertical Sommerlauf: Da soll ich rauf?
- 72 19. August, Hunsbuckel-Trail (HuBuT) – Der Shootingstar
- 74 24. August, Karwendelmarsch – Die Legende lebt

## September 2018

- 78 8./9. September, ebm-papst Marathon Niedernhall – Ein Fest für alle

## Oktober 2018

- 82 7. Oktober, RheinEnergie Marathon Köln – Der Dom ist das Ziel!
- 84 14. Oktober, Bottwartal-Marathon (mit Urmensch-Ultralauf) – Weinland vor den Toren Stuttgarts



Das Siegestor, eine von vielen Sehenswürdigkeiten beim München Marathon

- 88 14. Oktober, München Marathon – Auf olympischen Spuren
- 92 14. Oktober, Schwarzwald-Marathon Bräunlingen – Als man in Bräunlingen Geschichte schrieb
- 94 21. Oktober, Piepenbrock Dresden-Marathon – Sightseeing in Dresden
- 98 28. Oktober, Mainova Frankfurt Marathon – „Du bist super!“
- 102 28. Oktober, SwissCityMarathon Lucerne – Typisch Schweiz
- 104 28. Oktober, Saarschleife Trail – Im Herbstfarbenrausch

Die Saarschleife, Naturwunder in farbenprächtigem Kleid

## Und sonst

- 106 Termine – Marathon-Tipps 2018
- 114 Impressum

Trailrunning und Bergmarathons werden immer beliebter. Vor allem im Sommer zieht es immer mehr Läufer in die Berge





# Frozen Arosa – Ultimat

Von Klaus Sobirey

*Schwer geht der Atem, schwer jeder Schritt, der Atem dampft in der eiskalten Luft. Schier endlos wogen die Wellen um mich herum. Berghohe Wellen in strahlendem Weiß, so weit das Auge reicht, bis dorthin, wo das Grau des Himmels die Erde berührt. Mittendrin: Da bin ich. Ein kleiner bunter Punkt. Wie auch andere kleine Punkte, die sich am Horizont verlieren. In arktischer Wildnis könnte ich sein, verloren und fern jeglicher Zivilisation. Bin ich aber nicht. Denn da sind die kleinen Fähnchen und eine Spur, die mir den Weg durch die Schneewüste weisen. Den Weg zu einem noch fernen, unsichtbaren Ziel, dem Gipfel, zur Rückkehr in die „Zivilisation“*

**A**bgeschieden und hoch wie wenige Orte liegt Arosa in der schweizerischen Bergwelt, konkret im Kanton Graubünden, jenem Kanton, der den Steinbock schon im Wappen führt. Wer automobilisiert ans Ende des Schanfigger Tals gelangen will, dorthin, wo Arosa auf 1.735 m ü. NN im Talschluss thront, der muss von der Kantonshauptstadt Chur aus beachtlich viele Serpentina und Höhenmeter überwinden, vor allem auch den winterlichen Straßenbelag. Aber ist diese Hürde erst einmal genommen, wird man belohnt von einer wundervollen Rundum-Bergkulisse, herrlicher Ruhe, klarer Luft.

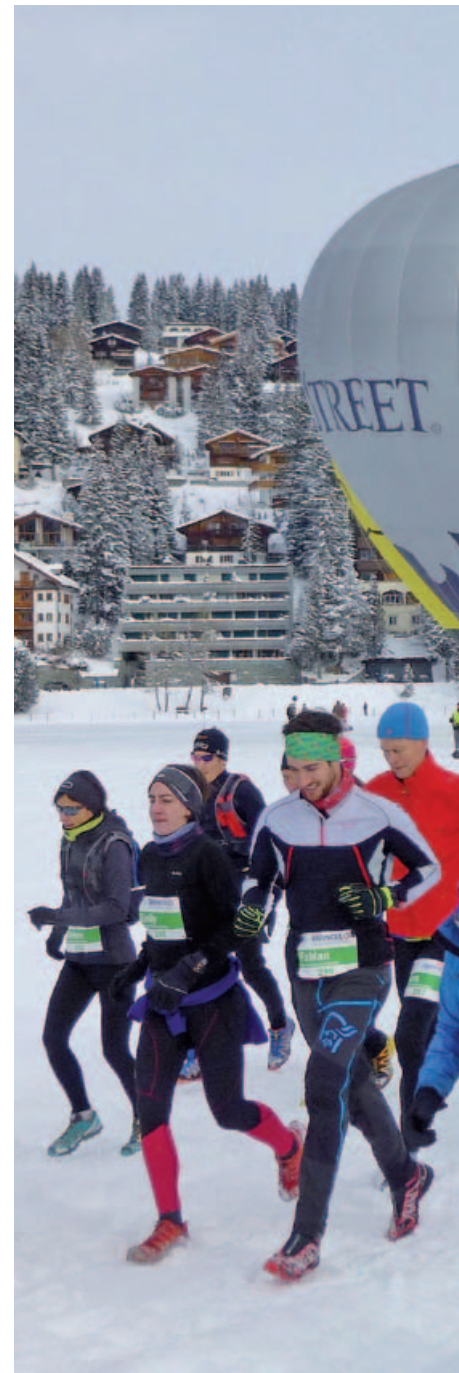
Ohne Zweifel, der Swiss Snow Walk & Run (SSWR) Anfang Januar bietet für Run- und Trailfreaks den ultimativen Kick. Aus einem Potpourri verschiedener Distanzen kann man sich das Passende wählen. Die Publikumsmagneten sind die beiden Läufe über 21,1 und 16,8 km, wobei Letzterer, der sogenannte, „Snow Trail“, zwar nicht das längste, aber derjenige ist, der das Höchste abverlangt und bietet. Denn erst auf dem Gipfel des Weisshorn auf 2.653 m ü. NN wartet der Zielbogen.

Ab dem Tschuggentor in 1.840 m heißt es: Skipiste ahoi, nur eben nicht runter, sondern rauf. Wir treten ein ins Skigebiet Arosa Lenzerheide. In langen Serpentina schraubt sich unser Weg durch die Weite der weißen Abhänge empor. Wunderbar ist die Rundum-Bergkulisse, die sich mit zunehmender Höhe eröffnet.

## Trailrun mit Arktisfeeling

Nicht ohne Grund führt der Lauf den Zusatz „Trail“ im Namen. 11 km hatten wir Gelegenheit, uns auf breiten, meist präparierten Wegen relativ bequem einzulassen, aber damit ist es nun vorbei. Aus dem breiten Weg wird ein schmaler Weg und aus jenem kurze Zeit später ein Trampelpfad. Hatten wir bisher festen Boden unter den Füßen, droht nun bei jedem Schritt knietiefes Versinken, wobei man vorher nie weiß, wie weit es hinuntergeht. Mehr denn je ist der Gleichgewichtssinn gefragt. Niemand spricht ein Wort, jeder stapft in sich gekehrt, langsam vor sich hin.

Die Kälte und die Anstrengung in der Höhe sind die eine Seite. Die an- ➔

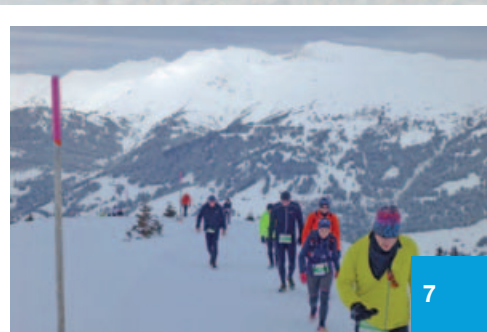
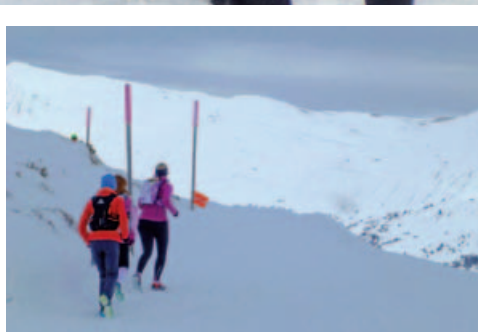
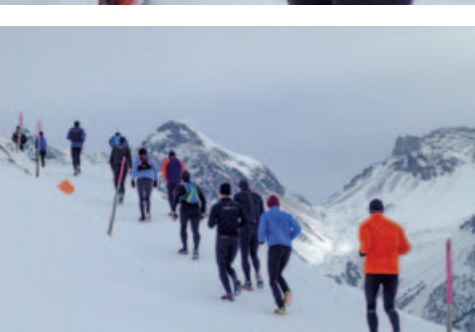




# iver Laufcocktail



Der Start auf dem zugefrorenen Obersee ist eine Attraktion für sich





dere: eine überwältigende Kulisse, menschenfeindlich und grandios zugleich, scheinbar monoton einerseits, und doch voller faszinierender Kontraste andererseits. Unweigerlich stellt sich so etwas wie Arktisfeeling ein. Fehlt eigentlich nur der Eisbär, der sich auf leichte Läufer-Beute freuen könnte.

Das Schnaufen wie der Schritt fallen immer schwerer. Wie eine Oase erscheint mir daher nach 15 km, auf 2.400 m angelangt, die einsame Sattelhütte. Vor der Hütte ist der zweite Verpflegungsposten entlang der Strecke eingerichtet. Heiße Bouillon und heißen Tee gibt es. Einen Becher nach dem anderen kippe ich in mich hinein. Tut das gut! Und hier, endlich, wird direkt vor uns liegend auch unser Ziel in voller Größe sichtbar: der Gipfel des Weisshorn.

### Gipfelglück

Die verbleibenden 1,8 km haben es in sich. Denn der Weg schraubt sich, durchsetzt gar von ein paar holprigen Downhill-Passagen, in einem weiten Bo-



gen förmlich um die Bergflanke herum. Ein echter Leckerbissen für Schneesteiger sind die Anstiege. Ich vermeide ganz bewusst Ausdrücke wie „walken“ oder „gehen“, denn die klassische Bewegung besteht darin, tief nach vorne gebückt die Stollen des Trailshuhs in den kompakten Schnee zu schlagen und so Tritt für Tritt nach oben zu steigen.

Das grandiose Panorama der tief verschnitten Bergwelt ringsum entschädigt für jede Anstrengung. Spektakulär ist die Melange aus Weiß und vielfältigen Grautönen, die Schnee, Gebirge und Himmel zaubern.

Eine letzte 45-Grad-Steigung – hoch über mir thronen einige unentwegte Zuschauer am Rande des Gipfelplateaus, die uns der Kälte trotzend emotional „Feuer“ bereiten. Und dann sind sie auf einmal da: himmelblaue Fahnen und der himmelblaue Zielbogen. Nach 2:45 Std. ist es geschafft. Was für ein Gefühl. Ich genieße den Rausch der Höhe. ●



„Nach 2:45 Std. quere ich ein letztes Mal die Zeitmatte – es ist geschafft. Was für ein Gefühl. Ich genieße den Rausch der Höhe.“



# HAJ HANNOVER MARATHON >>>



MARATHON >> MARATHON-STAFFEL >> HALBMARATHON >> 10 KM LAUF



8. April 2018

>> DURCHSTARTEN  
auf Bestzeiten-Kurs!

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

Von Klaus Duwe

# Marathon ist

” Marathontermine gibt es im Winter kaum. Ausnahme: Ende Januar der Leipziger Wintermarathon. Der hat aber einen Haken. Es ist ein Team-Marathon, als Einzelläufer kann man nicht teilnehmen. Es werden nur 3er Teams gewertet, die die gesamte Strecke gemeinsam zurücklegen müssen. Also nicht verwechseln mit einem Staffelmарathon. “

In Dreier-Teams durch eine traumhaft schöne Winterlandschaft





# auch Teamsport

Die Regeln sind einfach. Drei Läuferinnen und/oder Läufer bilden ein Team. Sie müssen die gesamte Strecke zusammen laufen. Nachdem man 8 Mal die 5-km-Runde durch den Clara-Zetkin-Park absolviert hat, läuft man eine 2,195 km lange Schlussrunde. Scheidet ein Mitglied aus, fällt das Team aus der Wertung. Die restlichen Mitglieder können weiterlaufen. Alle, die das Ziel erreichen, bekommen eine Urkunde mit der Laufzeit, eine Rangliste für Einzelläufer gibt es aber nicht.

Ist das herrlich. Gleich sind wir wieder bei der Galopprennbahn mit ihrer schönen Holztribüne. Der Musiker auf dem Parkplatz ist exklusiv für den Wintermarathon tätig. Auf die Idee, sich mit Saxofon, Gitarre, Elektroorgel und Trommel fünf Stunden in die Kälte zu stellen, kommt man natürlich nur dann, wenn man einen Bezug hat zu dem, was heute hier abgeht. Und den hat Wolfgang Wittig. Weit mehr als 100 Marathon- und Ultraläufe hat der Mathe-Professor absolviert.

Letzte Runde. Auch wenn ich mich total zusammenreiße – ich muss immer wieder ein Stückchen gehen. Spannend wird es noch einmal auf der kleinen 2,195 km langen Schlussrunde. Weil man sich hier auf zwei Passagen begegnet, können wir zum ersten Mal sehen, dass vier Teams gar nicht so weit vor uns liegen.

Ehrensache, dass wir die letzten Teams noch abwarten. Dann noch ein Getränk, das bewachte Gepäck holen und ab geht's unter die Dusche. Hey, die ist nicht warm, auch nicht kalt, die ist heiß! Die Lebensgeister kommen zurück.



Das Marathon4you-Team kurz vor dem Einsatz



Wolfgang Wittig ist beim Wintermarathon nicht wegzudenken



Blick auf die Holztribüne der Galopprennbahn

# Mit dem „Zehnerl-

Von Andreas Bettingen

” Der Johannesbad Thermen-Marathon bietet sich bestens an zur Überbrückung der Wintersaison und für erste Formtests vor dem Frühjahr. Ein Wochenende mit aktiver und entspannender Komponente, bei dem auch die Information über Sportthemen und die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Ich kann die Veranstaltung nur empfehlen. Die Anreise lohnt sich, auch wenn man nicht in Bayern, Österreich oder Tschechien wohnt, denn die Hotellerie bietet am Marathon-Wochenende 4-Sterne-Qualität zu Discount-Preisen. “

” Damit das Lauf- und Wellness-Wochenende in Bad Füssing zum Spaß für die ganze Familie wird, ist in den Johannesbad-Hotels die Thermenutzung im Preis enthalten. Für die Läuferinnen und Läufer sowieso. Schirmherr der Veranstaltung ist übrigens Dr. Johannes Zwick, der den Thermen-Marathon 1994 ins Leben rief und selbst begeisterter Läufer ist. Richtig gerechnet, 2018 feiert der Lauf in der Kur- und Bäderstadt Bad Füssing 25. Jubiläum. “



” Dr. Eduard Zwick legte in den 60er- und 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts den Grundstein zu seinem Bäder-Imperium, das er nach seinem Sohn benannte. Auffallend ist das riesige Hochhaus bei den Johannesbad Thermen, in dem sich die medizinische Abteilung, darunter auch einige Stockwerke Orthopädie, befinden. “



# Bauer“ fing es an



Wenige Kilometer nach dem Start ist das Läuferfeld noch dicht beieinander

„ Am Anfang war nur ein Weiler mit sechs Bauernhöfen. Anno 1938 wurde im Auftrag der bayerischen Mineralölindustrie nach dem „schwarzen Gold“ gebohrt. Das fand man zwar nicht, dafür 56 Grad Celsius warmes Thermalwasser. Allerdings wurde von ganz oben die Nutzung untersagt und die Quelle geschlossen. Man wollte keine Konkurrenz für das böhmische Bäderdreieck Karlsbad, Franzensbad und Marienbad. Nach dem Krieg erinnerte sich ein Landwirt an die Quelle, die sich auf seinem Grund befand, und nutzte sie fortan für die Reinigung seiner Gerätschaften. Später ermöglichte er auch ein Badevergnügen für die ansässige Bevölkerung zum Preis von 10 Pfennig, was ihm den Spitznamen „Zehnerl-Bauer“ eintrug. “

„ Die amerikanischen Besatzer machten das Bad dann auch den in der Nähe untergebrachten Flüchtlingen zugänglich. Sehr schnell erkannten die Medizinoftiziere, dass das Quellwasser nicht nur zur Reinigung geeignet war, sondern auch die Gesundheit positiv beeinflusste. Als dann die heilende Wirkung der Thermalquelle auch noch von Wissenschaftlern bestätigt wurde, entstanden in den 1950er Jahren die ersten privaten Thermalbäder und 1964 das Johannesbad, dem sehr bald die erwähnte Klinik angeschlossen wurde. Der Weiler Füssing darf seit dieser Zeit offiziell den Namenszusatz „Bad“ tragen und zählt mit 2,3 Millionen Übernachtungen im Jahr zu den bedeutendsten Kurorten in Deutschland. “

„ Eine Erfolgsgeschichte ist auch der Thermen-Marathon. Wer im Februar, wo am Rande des Bayerischen Waldes meist tiefer Winter und Eiseskälte herrschen, regelmäßig an die 2000 Läuferinnen und Läufer mobilisiert, macht nicht viel verkehrt. Überzeugen kann sich davon jeder selber. “





Zunächst läuft man noch durch Felder und Wiesen, doch dann geht es in den Wald

# Man sieht sich



„ Das Beste aus dem machen, was man hat – das könnte der Leitsatz der Marathonpioniere vor 43 Jahren in Kandel gewesen sein. Als Laufstrecke bot sich der Bienwald an. Dort ist es flach, der Wald schützt vor Wind und die Straßen sind lang und gerade. Nach einem Augenschmaus hört sich das nicht an, wohl aber nach guten Zeiten. Also wirbt man bis heute mit den „schnellen Strecken“. Mit Erfolg.

Klaus Duwe “

„ Das ist der Grund, weshalb ich mich entschieden habe, dieses Jahr in Kandel zu laufen. Die langen Geraden haben mir vor acht Jahren mental so zugesetzt, dass ich sie für dieses Jahr als perfekte Vorbereitung auf härteres Pflaster gewählt habe.

Daniel Steiner “

„ Die Strecke ähnelt mit sehr viel Fantasie einem auf dem Kopf stehenden Y, beinhaltet also zwei Pendelstrecken. Die erste erreichen wir nach knapp 15 km und haben sie zur Halbmarathonmarke wieder verlassen. Dann geht es richtig tief in den Wald. Schön ist es, die schnellen Cracks entgegenkommen zu sehen.

Wolfgang Bernath “



„ Es geht kurz durch die Wiesenlandschaft. Rechts sehen wir Wasser in den Äckern stehen. Dann tauchen wir in den Bienwald ein. Sofort ist der Wind weg. Wir laufen an der Hartmühle vorbei und dann nach einigen Metern haben sich wieder einige Zuschauer am Naturfreundehaus Bienwald eingefunden.

Anton Lautner



„ Nach etwa 16 Kilometern streifen wir den Rand der Ortschaft Schaidt, wo einige Bewohner mit der Unterstützung einer Guggenmusik den Marathonis moralische und musikalische Unterstützung gewähren. Da nicht viel weiter der erste Wendepunkt liegt, kommen wir bald darauf nochmals in diesen Genuss.

Daniel Steiner



„ 5 km bis zum nächsten Wendepunkt. Durch die jetzt wieder zahlreichen entgegenkommenden Läufer ist dieser Abschnitt spannend. In den Gesichtern spiegeln sich die unterschiedlichsten Gemütslagen: gequält, konzentriert, unbeeindruckt. Oft sieht man aber auch ein Lächeln oder Lachen ...

Birgit Fender



Endspurt ins  
Ziel im  
Bienwaldstadion



# zweimal

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

Klaus Duwe



Der Bienwald Marathon ist Hätetest für  
die einen und Spaß für die meisten

# In Hannover läuft man

Von Mario Bartkowski

*Mittlerweile ist es zehn vor neun und ich stehe aufgeregt und erwartungsvoll in meinem Startblock, um dann mit einer Kamera bewaffnet in die Schlacht zu ziehen. Die Stimmung in Hannover ist wie immer der helle Wahnsinn. Seit 1991 findet der Hannover Marathon nun schon statt und genießt inzwischen auch international ein hohes Ansehen. Er zählt zu den größten Laufveranstaltungen Deutschlands*





# an der Leine

**D**as vordere Läuferfeld setzt sich zügig in Bewegung, bis auch unser Startblock von der Welle mitgerissen wird. Nicht wenige Kandidaten lassen nun ihre Hüllen fallen und werfen T-Shirts, Jacken oder Mützen auf den Wiesenstreifen am Straßenrand. Genau, so entsorgt man Altkleider richtig. Endlich wieder Platz im Kleiderschrank.

An der Waterloo-Säule mit der Siegesgöttin Victoria vorbei kommen wir zur AWD-Arena und zum Maschsee. Kilometer 4, ich kippe mir den ersten Wasserbecher des Tages in den Rachen. Lasst die Becherschlacht beginnen! Ich sage euch: Flüssigkeits-Management ist das A und O an sonnigen Tagen. Wer nicht säuft, verliert. Der gelbe Ballon mit der Finisher-Zeit „04:00“ will sich derweil über die südliche Leineau und den Kleingärtnerverein aus dem Staub machen. Das kann ich nicht zulassen, also hinterher!

## 42 Hotspots auf 42 Kilometern

Dann die Leineau, ausgedehnte Wiesen- und Weideflächen. Eine herrliche Gegend und gleichermaßen beliebt bei Wanderern, Spaziergängern und Radfahrern. Schnell erreichen wir Döhren. Schnurgerade geht es auf der Hildesheimer Straße wieder Richtung Zentrum. Weltklasse-Stimmung. Nicht nur bei den markanten Sehenswürdigkeiten wie der Gilde-Brauerei oder dem Döhrener Turm heizen die Zuschauer den Marathonis ordentlich ein. Zweiundvierzig Hotspots sind auf zweiundvierzig Kilometer verteilt. Straßenfest in Hannover ...

... und Sightseeing. Am Aegidientorplatz puscht der NDR1 die Läufer, ein Kran befördert Gäste in einem Heiß-



luftballon auf 40 Meter Höhe. Laufend geht es weiter mit Opernplatz, Kröpcke, Hauptbahnhof am Ernst-August-Platz und VW-Tower im Hintergrund. Es wird wärmer, die Zuschauer noch ausgelassener und die Beats elektrisierender! Hannover, du bist affengeil!

Der Pacemaker setzt sich unauffällig ab. So nicht, mein Freundchen! Richtung Zoo starte ich eine kleine Aufholjagd. Im Eilenriede Park, nach der →

# PURE LUST AM LAUFEN

17. VOLKSBANK MÜNSTER

# Marathon

09.09.2018



*Beliebtester Marathon in NRW 2012-2016  
Voting unter marathonspende*

Erlebe in Münster einen der schönsten Zieleinläufe Deutschlands. Sei dabei:  
[volksbank-muenster-marathon.de](http://volksbank-muenster-marathon.de)



Münster-Marathon e.V. Tel. 0251/9277 288  
[info@volksbank-muenster-marathon.de](mailto:info@volksbank-muenster-marathon.de)

➔ markanten Stadthalle mit dem Kupelsaal (gehört zum Hannover Congress Centrum), habe ich es geschafft.

## Endlose Party-Meile

In der Oststadt sowie in Vahrenwald-List kocht und brodelt die Stimmung und überträgt sich auf die Läufer. Alle paar Meter Samba- oder andere Rhythmen,

eine schier endlose Party-Meile. Ich erreiche den elften Erfrischungspunkt, schüttele mir wiederholt Wasser über dem Kopf, tanke mit Cola auf und flitze weiter. Auf der Nienburger Straße laufe ich schon bald an Welfenschloss und Leibniz-Uni vorbei. Vor dem Schloss gibt es eine große Fanmeile und einen Kaffeegarten. Während wir von unzähligen Zuschauern

am Straßenrand und auf den Liegewiesen angefeuert werden, schiele ich bereits zum Georgengarten hinüber.

Noch vor zwei Jahren hatte mich der Anblick der endlos langen Schlange von Marathonis regelrecht zermürbt. Heute macht mir das nix aus. Ein Student am linken Straßenrand will mir ein Herrenhäuser anbieten. Lieber nicht.



Fanzone beim Welfenschloss mit dem Niedersachsen-Ross



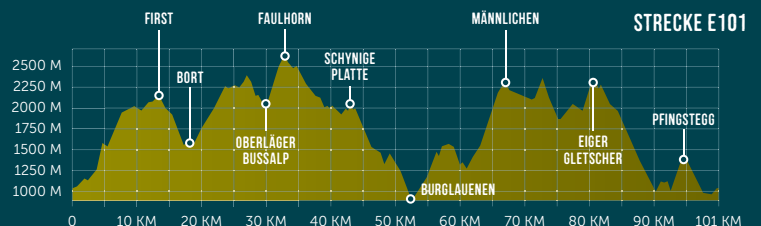
### GRINDELWALD

DIE STRECKE FÜHRT RUND UM GRINDELWALD, ENTLANG DER BERÜHMTE WANDERUNG «FIRST - FAULHORN - SCHYNIGE PLATTE» SOWIE AM FUSSE DER BEEINDRUCKENDEN EIGER NORDWAND DURCH.

### STRECKEN

\* COUPLES WELCOME

E101	101 KILOMETER	+ 6700M / - 6700M
E51*	51 KILOMETER	+ 3100M / - 3100M
E35	35 KILOMETER	+ 2500M / - 2380M
E16	16 KILOMETER	+ 960M / - 960M





8. April 2018

### Euphorisches Finish

Noch könnte ich ein paar Bäumchen ausreißen. Ich genieße das letzte Streckendrittel. Auf dem Asphalt des Georgengartens unzählige motivierende Sprüche, dann das Wilhelm Busch Museum. Auf den letzten Kilometern stehen Tausende Zuschauer Spalier. Mittlerweile zehre ich an den letzten Reserven, versuche aber dennoch, alle Register zu ziehen und dabei die Wahnsinnsstimmung aufzusaugen.

In Hannover war schon immer was los, aber was ich heute erlebe, toppt alles. An beiden Seiten stehen die Zuschauer mehrreihig und jubeln, schreien, winken, lachen und fiebern mit! Wie auf einer Turbowolke sause und schwebe ich ins Ziel. Ich strecke die Arme in die Höhe, forme mit den Händen ein Herz und schreie in Runner's High Euphorie meine pure Lebensfreude raus!

Jede Menge Zuschauer  
und sagenhafte Stimmung ist  
beim Marathon in Hannover  
garantiert – nicht nur auf  
der Zielgeraden



HH  
42,195

29-04-2018



[WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE](http://WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE)





# Hier geht die Post ab

*Am 15. April 2018 steht die 18. Auflage des Frühjahrsklassikers bevor. Mit über 13.000 Sportlern und knapp 200.000 Zuschauern gehört der Deutsche Post Marathon Bonn zu den großen Laufevents in Deutschland*

**N**eben der klassischen Marathondistanz sowie einem der stärksten Halbmarathonfelder in Deutschland stehen auch 2018 erneut der kostenlose Schulmarathon sowie die Staffelwettbewerbe über die Marathonstrecke auf dem Programm. Traditionell führt die Strecke über ein Zweirundensystem mit abschließendem Zieleinlauf vor der stimmungsvollen Kulisse des Bonner Rathauses.

Das im Beitrag enthaltene bekannte Bonner „Qualitäts-Leistungspaket“ umfasst unter anderem eine Ziel-Massage, umfangreiche und hochwertige Zielverpflegung in einem modernen Nachzielbereich, eine Urkunde, Medaille, Finisher-Shirt, zwölf Verpflegungsstationen auf der Marathonstrecke und vieles mehr.

Um das sportliche Programm abzurunden, wird auch 2018 das in den letzten Jahren positiv angenommene

Premium Food Festival erneut im Rahmen des Deutsche Post Marathon Bonn stattfinden. Auf dem zentral gelegenen Münsterplatz mitten in der Bonner Innenstadt werden am Marathon-Wochenende von Freitag bis Sonntag ausgesuchte Premium-Caterer für kulinarische Köstlichkeiten während des gesamten Sportwochenendes sorgen. Für musikalische Stimmung entlang der Strecke sorgt erneut ein Band-Marathon.

PM

„Die Stimmung ist phantastisch, einmalig. Jeder Läufer, jede Läuferin wird begeistert gefeiert. Gleich kommt der gelbe Teppich, voll besetzte Tribünen und weitere Jubelstürme.“





# Ein Stern geht auf!

Von Frank Albrecht

„ Es hätte nicht besser kommen können. Die Premiere ist ein voller Erfolg. Durchschlagend, auch bei mir. Ich bin total am Ende. Hingerissen von der superschönen Landschaft, noch mehr von der Hitze – damit hat keiner gerechnet... “



Start zur  
Marathonpremiere  
in Lichtenwald

„ Schatten war mal. Ab jetzt laufen wir durch Reichenbach, auf Gehsteigen und Straßen. Ein glühender Ort. Die Fans glühen auch, sind trotz Mittagszeit und Hitze total bei uns. In der Westkurve mit den meisten Fans beginnt dann der Anstieg. “

„ Und weiter zum nächsten Ort. Der liegt auch auf der Kuppe, aber noch höher. Die Hauptstraße ist in praller Sonne, es glüht, nicht ein bisschen Schatten. Die Alleebäume müssen noch lange wachsen. Für Abkühlung sorgen die Anwohner. Bottiche mit Kühlwasser stehen bereit. “

„ Im und am Schurwald leben mitdenkende Menschen. Nicht nur anfeuern, klatschen, jubeln. Ein Rasensprenger steht quer über der (gesperrten) Straße. Kühlung. Ein Glas „Moscht“ verleiht Flügel. Klasse, besser als Berlin. Die Jugend des Ortes begleitet mich, alles harte Burschen und alle barfuß. “

Den ausführlichen Bericht von der Marathon-Premiere im Schurwald gibt es auf [Marathon4you.de](http://Marathon4you.de)



# HH 21,1

29-04-2018



[WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE](http://WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE)

 Haspa  
Hamburger Sparkasse

 Mobil  
BETRIEBSKRANKENKASSE



 MERKUR  
DRUCK  
CMBH

 Hamburg Messe  
und Congress

# Kuhschwanzbier und

Von Anton Lautner



*Vor gut 500 Jahren gab es weder Limo, Cola noch Spezi zu trinken. Das gemeine Volk trank Bier und der Adel Wein. Klar, dass die Bevölkerung in einem leichten Alkoholnebel dahinlebte. Das fürs Bier benötigte Wasser nahmen sie aus dem Tangerfluss, an dem auch Kühe ihren Durst stillten. Logisch, dass auch die Stoffwechselprodukte der Rindviecher (und nicht nur deren) im Fluss landeten. Den Menschen wurde es dann verboten, in den Fluss zu pieseln, wenn die Brauer Wasser schöpften. Die Rinder waren davon wenig beeindruckt. Trotz aller Mühen der Hirten hing immer mindestens ein Kuhschwanz im Tanger*

**D**iese Zeiten sind längst vorbei, aber Kuhschwanzbier gibt es in Tangermünde immer noch. Und einen Marathon, den ich schon lange mal laufen wollte. Jetzt ist es so weit.

Ausgeschildert ist eine flache Halbmarathonrunde, die wir zweimal laufen. An der Hafenvorpromenade applaudieren viele Zuschauer. Auf grobem Kopfsteinpflaster laufen wir hoch zum Klosterberg und verlassen dann die Stadt und werden nach fünf Kilometern im mit bunten Fähnchen geschmückten Bölsdorf lautstark begrüßt.

Dem folgenden rustikalen Pflasterweg weiche ich aus und laufe am Rand auf weichem Sandboden, dann folgen zwei, drei Kilometer asphaltierte Feldwege. Den nächsten Ort, Buch an der Elbe, können wir bereits an der Silhouette der Kirche erkennen. Blühende Obstbäume säumen den Weg. Auch hier ist nahezu die gesamte Bevölkerung auf den Beinen. Cheerleader winken und der Moderator heißt jeden Läufer willkommen. Nächstes Örtchen ist Schelldorf. An der Kirche ist eine weitere Verpflegungsstelle, dann wird gewendet.

### An der Elbe

Nur kurz ist der Feldweg, der uns an den Deich heranführt. Bei Kilometer 16 führt uns der Elbradweg auf den Damm. In der Ferne sehen wir im Dunst die Kirche St. Stephan, noch vier Kilometer weg. Die Strecke wird jetzt durch einige Bäume links und rechts ein wenig schattiger, blühende Büsche und Blumen sind unübersehbare Frühlingsboten. Mir gefällt es hier.

Die erste Runde geht zu Ende. Kilometer 20, ich sehe am Kiesloch und der Großen Lanke, so heißen die beiden Gewässer links und rechts des Deiches, die Bebauung des Hafens. Dann die Hafenvorpromenade und immer mehr Zuschauer. Ich sehe den Endspurt der Halbmarathonis und werde in die zweite Runde eingewiesen.

### Zweite Runde

Ich will jetzt ein wenig Dampf machen, muss aber erst noch den Hafen verlassen und das grobe Pflaster bewältigen. Einige Fans halten mir ein selbst gebasteltes Transparent entgegen. Respekt, lese ich. Die Leute motivieren, also nicht nachlassen. Kilometer 33, Wende. Auf den



15. April 2018

# Marathon



**Der Tangermünder Elbdeichmarathon führt durch die herrliche Elbauenlandschaft mit ihren typischen Dörfern. Start und Ziel sind auf der Hafensperrmauer**



letzten paar Kilometern ist etwas Wind aufgekommen, der jetzt von hinten schiebt. Und es ist deutlich wärmer geworden. Aber ich bin gut drauf und schaffe am Ende den angestrebten positiven Split.

Ein Mädels hängt mir die Medaille um, ein anderes macht den Chip vom Schuh und bringt mir ein Bier. Kuhschwanzbier natürlich.



# HH STAFFEL

**16,3 KM 11,2 KM  
5,4 KM 9,4 KM**

**29-04-2018**



**WWW.HASPA-  
MARATHON-HAMBURG.DE**



# Zum 42. Mal 42 km in Leipzig

*Zum 42. Mal geht es am 22. April 2018 auf die rund 42 km lange Strecke in Leipzig. Der Leipzig Marathon ist damit eine der traditionsreichsten Marathonveranstaltungen in Deutschland*

**A**ngeboten werden die Laufstrecken Marathon, Halbmarathon, 10 km, 4 km und die Marathonstaffel, bei der vier Starter in Summe die Marathondistanz in Angriff nehmen. Darüber hinaus wird die Halbmarathonstrecke auch für die Inline-Skater (Lizenzfahrer und Breitensportler) sowie für Handbiker und Rollstuhlfahrer angeboten.

42x42 – diese einmalige Konstellation wollen die Organisatoren auf vielfältige Weise in die Veranstaltung einbauen. Daher wird man dieses Motto unter anderem auf den Teilnehmershirts und den Finishermedaillen wiederfinden.

Der Frühjahrsklassiker in der sächsischen Metropole ist mit Startern aus über 70 Ländern so international wie nur wenige andere Laufveranstaltungen. Er wird jedes Jahr für seine gute Organi-

sation, vor allem bei der Strecken- und Zielverpflegung, gelobt und verläuft auf einer durchgängig asphaltierten und flachen 21-km-Runde durch die Leipziger City – vorbei an zahlreichen bekannten Sehenswürdigkeiten.

Marathon in Leipzig lohnt sich – in jener Stadt, in der 1897 der erste Marathonlauf auf deutschem Boden ausgetragen wurde.

PM



**FREUDE.  
JOY.  
JOÏE.  
BONN.**





**STILFSERJOCH  
STELVIO  
MARATHON**



**Reschenseelauf  
Giro Lago di Resia**



**16.06.2018**

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

**Marathon: 42,195 km - 2.350 Hm  
Classic/Marsch: 26 km - 2.250 Hm**



**14.07.2018**

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

**15,3 km, mit Bambini-Lauf  
und Nordic Walking**







Mit Highspeed in den  
Frühling in der Stadt am  
Zürichsee

# Hot-Spot Zürich

” Wenn wir ehrlich sind, beneiden wir unseren kleineren Nachbarn im Süden. Von außen betrachtet scheint die Welt in der Alpenrepublik nämlich bestens in Ordnung zu sein. Die Bankenmetropole Zürich präsentiert sich als Weltstadt, in der es alles gibt, womit die Metropolen dieser Welt protzen, nur etwas kleiner, übersichtlicher, beschaulicher, liebenswerter, ruhiger – sympathisch halt.

Klaus Duwe



” Goldküste werden im Volksmund die stadtnahen Wohngebiete am Ostufer des Zürichsees genannt. Man sieht der überaus exklusiv wirkenden Umgebung auf den ersten Blick an, warum. Das ändert sich jenseits des Zürichhorns, dafür erwartet uns ein wundervoller weiter Blick über den See, der im weiteren Streckenverlauf aufgrund Verbauung aber leider nur noch sporadisch zu genießen ist.

Klaus Sobirey





„ Ich bin zwar vergleichsweise ein armer Schlucker, aber kein Hungerleider. In regelmäßigen Abständen werden wir an Verpflegungsposten mit Iso, Wasser, Riegeln und Bananen versorgt. Zudem sind der Blick auf die blütenbehängenen Sträucher und Bäume sowie die schöne Aussicht auf den See kostenlos, und verschiedene Musikformationen sorgen für rhythmischen Antrieb.

Daniel Steiner “

„ Über mangelndes Entertainment kann man sich nicht beklagen. 25 Musikgruppen sollen die Laufstrecke säumen, wegen der Wendestrecke sehen wir sie zweimal.

Andreas Bettingen “

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

Klaus Sobirey “



Panoramablick auf die Sehenswürdigkeiten von Zürich von der Quaibrücke aus



SEAT  
KONVOI  
TotalEnergies

revue

partenariat

RTL

top

Microsoft

Sales-Lentz

BO

ING

LUXEMBOURG

ING NIGHT MARATHON LUXEMBOURG

LUXEMBOURG

START 19:00

| LUXEMBOURG | 12. 05. 2018 |

www.ing-night-marathon.lu





Noble Hotels und prachtvolle Paläste am Ostufer des Zürichsees

„ Wir werden laut mit unserem Namen angefeuert, der groß auf der Startnummer prangt. Der Chip des Schweizer Zeitnehmers ist fest an der Nummer angebracht und wird im Ziel zurückgegeben. Außerdem gibt es vier Zeitnahmen auf der Strecke. Im Internet kann man dann auch gut mitverfolgen, wie sich der persönliche Rang entwickelt hat.

Andreas Bettingen “

„ Die Begegnungsstrecke sorgt für Abwechslung. Das Beobachten der Entgegenkommenden macht die Kilometer bis zum Wendepunkt in Meilen kurzweilig, und auch dort ist auf der kleinen Schlaufe wieder mächtig Stimmung. An gewohnter Stelle wird wieder guter, ehrlicher Rock gespielt und die erwartungsvolle Hektik, welche aus dem Pulk der wartenden Staffelläufer ausstrahlt, sorgt für ein Kribbeln.

Daniel Steiner “



„ Eine aus der Streckenführung resultierende weitere Besonderheit des Zürichkurses ist, dass letztlich jeder jedem zumindest einmal begegnet, den Spitzenläufern ebenso wie dem Letzten vor dem Besenwagen.

Klaus Sobirey “

„ Wenn die Läufer wieder am Bürkliplatz eintreffen, um gleich erneut in die Bahnhofstraße zu laufen, werden sie von einer unübersehbaren Menschenmenge empfangen. Die Stimmung ist hier nicht zu toppen. Ohne Samba geht es natürlich auch in Zürich nicht, aber auch typische alpenländische Klänge sind unüberhörbar.

Klaus Duwe “

„ Jetzt kommt noch ein geiler Kilometer,“ ruft ich meiner Kameradin zu. „Genieße ihn.“ Und in der Tat. Ausgangs der Talstraße haben wir einen herrlichen Ausblick auf die schneebedeckten Berge jenseits des Sees. Wir biegen später links herum durch das Tor des Tagesanzeigers und sehen das Ziel in naher Entfernung. Kinder und Erwachsene halten ihre Hände zum Abklatschen hin. Und dann laufen wir beide Hand in Hand unter dem Zielbanner durch.

Anton Lautner “



Pacemaker sind beim Zürich Marathon selbstverständlich. Hier werden schnelle Zeiten gelaufen





Je näher das Ziel, desto dichter stehen die Zuschauer



running  
to the  
limits



Marathon | 4x4 | 2x2

SÜDTIROL



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

9. Brixen Dolomiten Marathon 07.07.2018



# Ein Bayer an der

Von Anton Lautner

*Der Hamburg Marathon ist einer der größten in Deutschland. Hunderttausende Fans sind an der Strecke. Ein Vergleich mit Berlin in Sachen Stimmung ist nicht daneben*

**D**ie letzten Sekunden werden heruntergezählt – dann sehen wir Luftballons in den Himmel steigen. Aber rühren tut sich nichts, minutenlang. Die Läufer scharren schon mit den Schuhen, als nach acht Minuten langsam Bewegung ins Feld kommt. Wir nähern uns dem Startbogen. Tausende Zuschauer jubeln, es geht jetzt auch für uns los.

Schon der Start beim Hamburg Marathon ist ein Spektakel, Funk und Fernsehen sind live dabei





# Waterkant

Das Gelände des Hamburger Doms ist noch verwaist, nicht so die Reeperbahn. Aber vor den Spielhöhlen und Bars steht nicht das sonst übliche Personal, sondern etliche Marathon-Fans.

## Altona, Elbchaussee und Fischmarkt

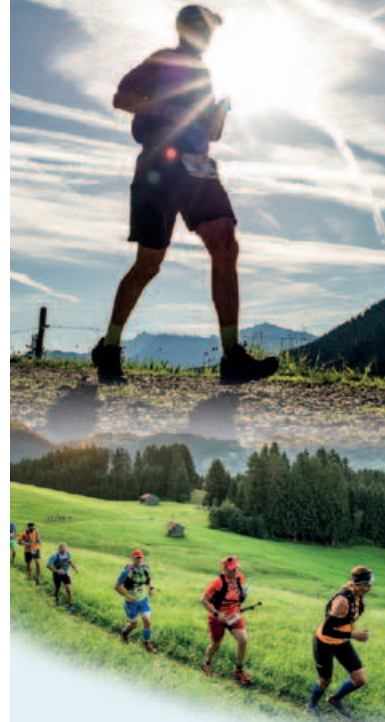
Wir sind in Altona, viele Leute sind an der Straße und machen Lärm, Kinder wollen abgeklatscht werden. Eine tolle Stimmung. Einige feiern auf Balkons bei

lauter Musik. Gänsehaut bei Kilometer drei, erste Getränkestelle bei Kilometer fünf. Die Häuser rücken an die Straße, es wird eng.

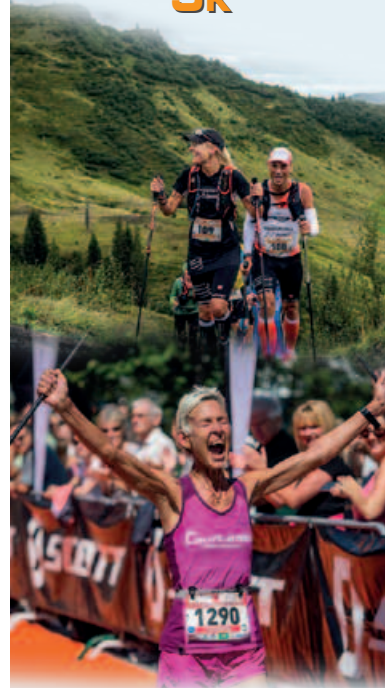
Dann die noble Elbchaussee mit ihren Villen und Herrenhäusern mit Blick auf die Elbe und den Hafen. Es geht abwärts und wir sind am St. Pauli Fischmarkt. Viele Zuschauer und Riesenstimmung, erster Höhepunkt am Sonntagmorgen. Gleich sehen wir die Landungsbrücken. Die Zuschauer stehen immer →



**Allgäu**  
panorama marathon  
12.08.2018



**Ultra,  
Marathon,  
Halbmarathon,  
5k**





→ dichter. Wahnsinn. Rechterhand liegt die denkmalgeschützte Speicherstadt, auch die kürzlich eröffnete Elbphilharmonie kann man bestaunen.

## Binnen- und Außenalster

Kurz vor Kilometer 15 verlassen wir die Hafencity, der Kurs führt in den Wallringtunnel. Rote Lampen und sphärische Musik, über uns der Hauptbahnhof. Wir kommen an die Binnenalster und zum Jungfernstieg und Neuer Jungfernstieg.

Von der Lombardbrücke haben wir einen schönen Ausblick auf die Innenstadt.

Am Ostufer nehmen wir Kurs auf die vornehmen Bezirke St. Georg und Uhlenhorst. Auf dem aufgewühlten Wasser sind zahlreiche Segler unterwegs. Wir nähern uns dem Stadtpark. 40 Prozent der Fläche Hamburgs sind begrünt. Erstaunlich. Prachtvolle Blüten, wohin ich schau. Und immer wieder treue und gut gelaunte Fans. Hilfreicher als deren flotte Sprüche sind für mich als Bayer drei Leichtmatrosen, die Freibier ausschenken.

## City Nord und Eppendorf

Quasi das Gegenstück zum Stadtpark ist die City Nord, eine Industrie- und Gewerbeansiedlung am Überseering, wo über 20.000 Menschen Arbeit finden. Ich wurde vorgewarnt: Hier soll es beim Marathon besonders hoch hergehen. Ich bestätigte das hiermit begeistert. Stimmungsnest reiht sich an Stimmungsnest, Zuschauer und Läufer haben ihren Spaß.

In Ohlsdorf sind wir am nördlichsten Punkt der Strecke. Die Alsterkrugchausee bringt uns in den Hexenkessel



Läufer, Zuschauer und Musiker sind gut drauf – die Stimmung beim Hamburg Marathon ist legendär





Eppendorf. Ich glaub', ich bin im Ziel. Zuschauer, DJs und Moderatoren machen einen Heidenlärm. So was hab ich auf der Strecke noch nicht erlebt.

Trotzdem: Der Kampf mit dem inneren Schweinehund hinterlässt Spuren in den Gesichtern der Läufer. Am Eppendorfer Baum und Klosterstern kommt dann wieder Freude auf. Kreisverkehr, Trommler, Sambas, laute Musik, Zuschauermassen – mit nichts vergleichbar und gut für die Motivation. Harvestehude, Rotherbaum, die Restkilometer sind längst einstellig.

**„Alle sind Sieger, nur manche etwas später“**

... lese ich auf einem Shirt. Die letzte Getränkestelle ignoriere ich, meinen Durst lösche ich im Ziel mit was Besserem. Noch gute zehn, zwölf Minuten rennen. Die Zuschauer sind fantastisch. Dammtorbahnhof, Alsterglaci, Kilometer 41. Sievekingplatz und die Gnadenkirche, gleich ist das Zielbanner zu sehen. Mit Vollgas überquere ich die roten Matten. Geschafft. ●



Fans beim Hamburg Marathon – immer für einen flotten Spruch gut



**01/07/2018**



**WELTERBE LUTHER MARATHON**

Schönster Trail zwischen einem National- und Naturpark

**BAD LIEBENSTEIN**





# Von Königstein



Der historische Raddampfer begleitet mit vielen Zuschauern die Läufer

„ Gestartet wird der Lauf weit draußen, genauer gesagt im 42 km elbaufwärts gelegenen Königstein im Herzen des Elbsandsteingebirges, direkt zu Füßen der berühmten gleichnamigen Festung. Pünktlich zum Start macht sich auch der Raddampfer ‚Stadt Wehlen‘ durch lautes Tuten bemerkbar. Er ist extra für die Laufbegleiter gechartert und folgt dem Lauf, so weit es eben geht, auf dem Fluss.

Klaus Sobirey



„ Dichter Läuferstrom entlang der Oberelbe, ein klasse Feeling an diesem sonnigen Sonntagmorgen. Die Läufer laufen mit einem fröhlichen Grinsen ihrem noch fernen Ziel entgegen. Hoch über uns die Festung Königstein, eine der größten Bergfestungen in Europa.

Mario Bartkowski





# nach Dresden

Der kleine Ort Strand wird vom Elbsandsteingebirge umzingelt, er besteht aus nur wenigen Häusern, fremde Autos dürfen hier nicht rein. Weichen Sand darf man nicht erwarten, der Name kommt aus dem Slawischen und deutet auf die ziemlich steil abfallenden Hänge beidseitig des Ortes hin. Links die beiden Bärensteine und der Rauenstein, auf der anderen Seite der Elbe der Lilienstein.

Joe Kelbel

Eine schroffe Felswand am Horizont rückt näher. Am Fuße dieser Wand treffen wir, inmitten blühender Obstbäume, auf das mittelalterliche Dörflein Rathen, bekannt vor allem als Ausgangspunkt für die Wanderung über 487 Stufen zur Bastei, dem berühmten Aussichtspunkt im Elbsandsteingebirge.

Klaus Sobirey

Dann schwappt die Stimmung über, wir sind in Pirna auf dem Marktplatz. Moderation, Cheerleaders, Sambaklänge – Saxndi, die Sachsen können feiern.

Anton Lautner

Wunderschön ist nun unser Weg auf der Zschierener Elbstraße. Die Villen aus der Gründerzeit begeistern mich. Jede hat ihre eigene Geschichte.

Joe Kelbel







Das blaue Wunder  
gibt es tatsächlich:  
Die Loschwitzer  
Elbbrücke bei Dresden



# 16 SPREEWALD MARATHON

20.-22. April 2018

*Auf die Gucke fertig los!*

Das Familienevent  
33 Strecken ...  
33 Glücksmomente

Brandenburgs  
größtes  
Sportevent  
12000 Sportler

BURG • LÜBBEN • LÜBBENAU

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





„ Wieder tolle Stimmung. Tanzende Mädels, Dixieklänge aus dem nebenliegenden Biergarten und eine Verpflegungsstelle, die keine Wünsche offenlässt. Kilometer 35, das Größte am heutigen Tag ist geschafft.

Anton Lautner

„ Die Dresdner Weinhänge bei Loschwitz lassen das nicht mehr sehr ferne Ziel erahnen und versöhnen den Rheinländer wieder mit vertrauter Optik. Einen ganz besonders attraktiven Punkt unterqueren wir kurz darauf: das sogenannte Blaue Wunder, eine wundervolle Brücke, die die Stadtteile Loschwitz und Blasewitz miteinander verbindet.

Wolfgang Bernath

„ Rechts sieht man nun die drei Elbschlösser, vor mir die Waldschlößchenbrücke und dahinter die nächste Verpflegungsstelle. Es ist eine besondere, denn sie ist direkt am Fährgarten Johannstadt, wo es für Läufer das gute Freibier gibt.

Joe Kelbel

„ Satt-grüne Elbwiesen, so weit das Auge reicht. Eine wahrhaft beeindruckende Laufkulisse! Am Horizont zeichnet sich bereits die Silhouette der Dresdner Altstadt ab. Dann passiere ich auch schon das „Noch 4 Kilometer“-Schild und bin perplex, wie schnell man hier beim Oberelbe-Marathon unterwegs sein kann.

Mario Bartkowski

„ Auch entlang der Straße ist die Stimmung großartig. Hunderte stehen hier und feuern uns nochmals an. Die letzte der über die Strecke verteilten zwölf Trommler- und Rhythmusgruppen macht zusätzlich Dampf. Und was soll ich sagen: Es wirkt. Im Laufschrift nehme ich die letzten 1,5 km in Angriff.

Klaus Sobirey



Besuchen Sie uns im Web:  
[www.wuerzburg-marathon.de](http://www.wuerzburg-marathon.de)



9. Mai 2018  
Firmenlauf in Eibelstadt  
13. Mai 2018  
Marathon · Halbmarathon

iwelt marathon wüRZBURG

WÜRZBURG  
MARATHON





## Schönbuch Trophy (Trail-Run)

*Schnell loslaufen ist zwecklos, denn es gibt schon bald ein Nadelöhr und danach geht es ziemlich steil über Treppen den Schlossberg hoch, auf welchem nur noch Mauerreste des Schlosses und der zum Aussichtsturm umgebaute ehemalige Pulverturm stehen*



Noch sind die Wege  
breit und bequem  
zu laufen ...

# Schön,

Von Daniel Steiner

**D**ort im Feld, wo ich mich bewege, ist die Spreu bereits vom Weizen getrennt und ich kann meinen Trott ungehindert laufen, ohne andere zu behindern. Es geht nur leicht aufwärts, die Sonne scheint, links und rechts ist frisches Grün und um mich herum sind Leute, denen das ebenso Freude bereitet wie mir.

## Schöner Sonntagslauf

Beim Königsrain haben meine Füße das erste Mal seit genau einem Jahr wieder Trail unter den Sohlen. Ich bewege mich noch etwas hölzern, aber das ist ja kein Schönheitswettbewerb. Kaum etwas stört die Idylle mit Aussicht über das Gäu und blühende Obstbäume, zwischen denen es wieder in den Wald hineingeht.

Auf Waldwegen und unterschiedlichst gearteten Forstwegen sind wir im Herrenberger Stadtwald, dem westlichen Teil des Naturparks Schönbuch, unterwegs. Irgendwann ist wieder eine richtige Straße in Sicht. Den Verpflegungsposten hier habe ich sehnlichst erwartet, liegt der letzte doch fast schon zehn Kilometer hinter mir.

Lichter Wald, guter Untergrund, es ist einfach ein schöner Sonntagslauf. Zwischendurch kommt wieder ein Single Trail – und dann meine erste Krise. Breite Forststraßen mit ganz leichter Steigung sind in dem Moment nicht mein Ding.

## 18. Heilbronner Trollinger-Marathon und Halbmarathon



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





# schöner, Schönbuch

Da entspannt auch das Schild mit der frohen Botschaft, dass die Hälfte der Strecke nun geschafft sei, nur unwesentlich.

## Hefezopf und Schönbuch-Radler

Etwas Trail, ein bisschen Forststraße, dann nochmals ein kurzes Stück auf der Verbindungsstraße, anschließend ein kurzer heftiger Aufstieg und ebensolcher Abstieg auf den und vom Stellberg, wo es nochmals eine gute Rundsicht gibt. Auf bekannter Strecke kommen mir nun zahlreiche Läufer entgegen. Wenn ich dann wieder in der Gegenrichtung unterwegs bin, werden es fast ausnahmslos solche sein, die das Ziel kurz vor Augen haben.

Irgendwann kommt das Wildgehege in Sicht und damit weiß ich, dass es gar nicht mehr so weit ist, bis es wieder Verpflegung gibt. Zum dritten Mal bin ich jetzt Gast hier und lasse mir leckeren Hefezopf und ein Schönbuch Radler schmecken. Jetzt kann nicht mehr viel schiefgehen, denn es geht direktissima auf bekannter Strecke in Richtung Ziel. Das Konzept der neuen Strecke mit den zwei unterschiedlich langen Runden, welches dem Veranstalter erlaubt, mit nur zwei Verpflegungsposten einen super Service zu bieten, finde ich gut durchdacht.

Bevor es die Treppenstufen vom Schlossberg hinuntergeht, ziehe ich das



... dann erfreuen  
schmale Pfade durch  
jungen Buchenwald  
das Herz der Trailer

Tempo noch an. Immerhin geht das noch, obwohl ich den anspruchsvollen Untergrund eines Traillaufs ganz ordentlich in den Beinen spüre. Mit der originellen rustikalen Medaille aus Holz um den Hals verlasse ich den Marktplatz, nicht ohne mich zuvor nochmals am Hefezopf göttlich zu tun. ●



Laufberichte und viele Bilder vom Schönbuch Trail-Run gibt es auf [Marathon4you.de](http://Marathon4you.de) und [Trailrunning.de](http://Trailrunning.de)

**SM**®

**51. Schwarzwald-Marathon 2018**

**14.10.2018**

89



# Heilbronner Trollinger-Marathon

Gleich hat das Warten der Marathonis auf den Startschuss zwischen Frankenstadion und Neckar ein Ende



„ Fährt man auf der A 6 nach Heilbronn und sieht die vielen Weinberge, ahnt man sofort, um welche Art Marathon es sich hier wohl handeln wird. Die schnellen Schuhe kann man getrost in der Tasche lassen, auch den Zeitenrechner. Denn hier werden keine neuen Bestzeiten gelaufen, dafür jeder Kilometer genossen.

Klaus Duwe



# Trollinger in





Nicht nur Weinberge, auch mit „blühenden Landschaften“ weiß der Heilbronner Trollinger-Marathon zu gefallen



Die Regiswindiskapelle in Lauffen am Neckar



” Nach kurzen Reden der Stadtobere wird heruntergezählt und der Startschuss reißt die letzten Schläfer im Feld aus den Träumen. Los geht's! Mein Plan: Nicht zu schnell laufen, dafür dem Weingenuss ausgiebig frönen.

Anton Lautner



# der Blutbahn



# Heilbronner Trollinger-Marathon

„Irgendwann wird man feststellen, dass der Trolli ein herausforderndes Streckenprofil aufweist: Haben wir auf sieben Kilometern ziemlich unbemerkt 40 Höhenmeter erlaufen, steht jetzt der Anstieg zum höchsten Punkt des Parcours an. Durch Weinfeldler geht's nach oben.“

Andreas Bettingen “

„Fast 100 Höhenmeter stellen sich uns bis zum Kotzbuckel, so wird der Haigern auch genannt, entgegen. Zum Schluss wird der Steigungsgrad beinahe zweistellig. Die Mehrheit der Läufer fällt in den Gehschritt. Dann hören wir bereits Wolfgang Meerwart, den Alphornbläser, ohne den der Trolli nicht wäre, was er ist.“

Anton Lautner “

„Weiter geht's durch die Schwäbische Toskana bis Neipperg, immer noch müssen wir mit dem ätzenden Wind kämpfen. Von dort führt aber der Weg in die entgegengesetzte Richtung und das Gebläse haben wir im Rücken. Die vielen Gäste und Zuschauer des Streckenfestes stört das wenig. Sie feuern uns an und teilen den edlen Rebensaft mit uns.“

Bernie Manhard “



Guggemusiker sind beim „Trolli“ nicht wegzudenken ...

... und kommen bei den Läufern immer gut an

„Daumen hoch“ kann man da nur sagen





6. Mai 2018



**Salzburg Marathon**  
Lauffestspiele der Mozartstadt  
6. Mai 2018



*"Book your perfect marathon in Austria!"*

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

**Tu, was du schon immer machen wolltest!**

**Entdecke einen der schönsten Marathons.**

**Im Weltkulturerbe Salzburger Altstadt.**

Marathon | Halbmarathon | 10k-City Run | Fun Run | Junior-Marathon

**” Die Bergabstrecke nach Talheim nutze ich, um ein paar Plätze gutzumachen. Viele Anwohner haben ihr Frühstück nach draußen verlegt und feiern die Läufer. Unten geht es von Zuschauern angefeuert um die Kurve.**

**Birgit Fender** “

**” Ich brauch’ was Flüssiges und werde sehr schnell fündig. Zum Abschluss meines heutigen Weintest-Marathons genehmige ich mir nochmals einen Schluck Roten, ich will euch ja schließlich berichten, wie es sich so läuft mit ein paar Schluck intus.**

**Bernie Manhard** “

**” Der Dudelsackspieler macht Pause und hebt das Glas. Ich auch. Ich überlege und stelle fest, ich habe bisher öfter beim Wein zugegriffen als beim Wasser. Hoffentlich halte ich durch. Es ist heiß, viele Anwohner haben Bottiche und Wannen an die Strecke gestellt. Einige halten Gartenschläuche bereit und spritzen die Läufer nass. Eine Guggemusik treibt uns mit ihrer schrägen Musik weiter.**

**Anton Lautner** “

**” Wir sind in Böckingen, nette Ecke und viel Remmidemmi. Unter der Bahn hindurch und dann noch ein letztes Mal über den Neckar. Unter dem Startbogen biegen wir bald ins Stadion ab. Auf blauer Tartanbahn fliege ich dem Ziel entgegen. Yeah, endlich mal wieder eine gute Zeit. Trotz der 350 Höhenmeter.**

**Andreas Bettingen** “



**MARATHON**

**35. RHEIN-RUHR-MARATHON DUISBURG**

**HANDBIKE**

**10. HANDBIKE-CITY-MARATHON-TROPHY**

**INLINE**

**19. RHEIN-RUHR-INLINE-MARATHON**

**HALBMARATHON STAFFELMARATHON**

**17. RHEIN-RUHR-HALBMARATHON**

**10. RHEIN-RUHR-STAFFELMARATHON**

**SPORTPARK DUISBURG 3. JUNI 2018**

**RHEIN-RUHR-MARATHON.DE**



# Vielfalt ist Trumpf

*Am ersten Maiwochenende verwandeln rund 7.000 Läuferinnen und Läufer aus Ländern aller Kontinente die Mozartstadt in einen internationalen Läufertreff. Neben seiner flachen und schnellen Strecke, die ausgehend vom Start- und Zielgelände vor dem prachtvollen Schloss Mirabell die Teilnehmer direkt zu den schönsten Plätzen Salzburgs führt, und der atemberaubenden Kulisse überzeugen die Lauffestspiele in der Mozartstadt durch ihre einzigartige Verbindung zwischen Sport und Kultur, ihr familiäres Flair, ihre regionale Verankerung und als kompaktes Event der kurzen Wege. Damit positioniert sich der Salzburg Marathon als einer der feinsten, kleinen Marathons der Welt*

**E**in wichtiges Standbein des Events ist auch bei seiner 15. Auflage vom 4. bis 6. Mai 2018 seine Vielfalt: Acht verschiedene Bewerbe sprechen jeden Läufer typ an. Zahlreiche Teamwertungen machen die Teilnahme gemeinsam mit der Familie oder Freunden noch attraktiver und das Wochenende bei den Lauffestspielen in der Mozartstadt zum unvergesslichen Erlebnis.

Die Hauptbewerbe – der Salzburg Marathon, der Sparkasse Halbmarathon und der Hervis-10K Salzburg CityRun

– gehen am Sonntag über die Bühne. Am Samstagabend sind die Kinder und Jugendlichen beim Junior-Marathon die Stars am Mirabellplatz und im Kurgarten, anschließend steht beim Integrationslauf der karitative Gedanke im Vordergrund. Genauso wie der Salzburger Nachrichten AfterWorkRun, der CUP&CINO Frühstückslauf und der Bio Austria CityWalk ist er einerseits ein optimales Angebot für genussvolle Freizeitläufer, andererseits die perfekte Gelegenheit, sich aktiv auf die Hauptbewerbe einzustimmen.

Das vielschichtige Bewerbungsangebot ist eingebettet in ein attraktives und abwechslungsreiches, dreitägiges Programm, welches die SportMall@Salzburg Marathon im Salzburg Congress umfasst. Seit Jahren verfolgen die Lauffestspiele in der Mozartstadt erfolgreich ein engagiertes Konzept der Nachhaltigkeit. Unter anderem werden die Teilnehmer mit hochqualitativer und regionaler Bio-Kost versorgt.

PM



Bei den Lauffestspielen in Salzburg erlebt man das einmalige Marathonfeeling ...





... während man an den bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Mozartstadt vorbei läuft

coop

engadiner-sommerlauf.ch



### 39. Engadiner Sommerlauf

Sonntag, 19. August 2018

### 23. Muragl-Lauf mit Nordic Walking

Sonntag, 19. August 2018

### 19. Kids-Race

Sonntag, 19. August 2018

### 2. Vertical Sommerlauf

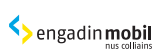
Samstag, 18. August 2018

Online-Anmeldung: [www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch)

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:



Patronat:





# Marathon de luxe

” Eine Spezialität des Luxemburger Marathons ist, dass er als Abendveranstaltung konzipiert ist. Start um 19 Uhr, Zielschluss nach Mitternacht um 1 Uhr. Man läuft durch die Dämmerung in die Nacht hinein, was dem Lauf eine ganz eigene Note verleiht.

Klaus Sobirey “

” Auf einmal sind sie da, Menschenmassen, unübersehbar, entlang der Straße und um den Platz, die ein Spektakel ohne-gleichen veranstalten. Wo die Absperrgitter die Menschen nicht zurück halten, lassen sie nur noch eine schmale Gasse frei. Wer hier keine Gänsehaut bekommt, muss schon sehr abgebrüht sein. Die Anfeuerungsrufe trommeln nur so auf uns ein, dazu tönt laute Livemusik von einer Bühne. Eine Wahnsinnsstim-mung! Ich schwebe nur so über den Asphalt.

Klaus Sobirey “

” Ohne Mühe geht das hier nicht ab. Es gibt immer wieder Steigungen, nicht sehr lange und auch nicht steil, aber sie sind da, drosseln das Tempo und treiben den Puls nach oben. Gehen kommt nicht in Frage. Es ist noch zu hell und es gibt zu viele Zeugen.

Klaus Duwe “

” An das wellige Profil beim Laufen gewöhnt man sich, nicht jedoch an die Tageszeit. Gegen 22 Uhr will der Körper eher ausspannen, zur Ruhe kommen. Hier und heute puscht man sich auf – mit Cola, Gels und der guten Stimmung, die einem die Zuschauer vermitteln.

Anton Reiter “

” Aber danach ist in der Altstadt wieder alles für uns gerichtet: Musik, Jubel und Applaus. Das große Finale. Der Löwe schläft nicht heute Nacht – und Luxemburg auch nicht. Und die Läufer sowieso nicht. Obwohl, bei meiner Zeit wird mancher denken: Hat er's doch getan?

Klaus Duwe “

” Bunte Lichter zucken in der rauchgeschwän-gerten Halle. In einem schmalen Korridor geht es um zwei Kurven, überall stehen Zuschauer, Applaus, Musik, der Gruß des Sprechers, der Zielbogen und vorbei ist es. Unglaublich, welche Atmosphäre man in die Messe-halle gezaubert hat. Einfach genial.

Klaus Duwe “







Einmalig: Die bunt beleuchtete Laufstrecke durch das Petrusse-Tal



Das Wappentier des Titelsponsors ist allgegenwärtig



# Vier Städte, drei Zechen, ein Lauf

*Am 27. Mai 2018 dürfen sich Läuferinnen und Läufer wieder auf das ultimative Lauf-Event im Ruhrgebiet freuen, wenn der VIVAWEST-Marathon die vier Städte Gelsenkirchen, Essen, Bottrop und Gladbeck läuferisch miteinander verbindet*

**D**ie attraktive Marathonstrecke führt vorbei am UNESCO-Welterbe Zollverein, durch den beeindruckenden Landschaftspark auf dem ehemaligen Gelände der Zeche Nordstern bis hin zur letzten aktiven Steinkohlenzeche im Ruhrgebiet Prosper-Haniel. Ruhrgebiet pur also für Läuferinnen und Läufer. Für eine tolle Stimmung auf und neben der Strecke sorgen zahlreiche Fanpoints, Musik und Moderation.

Neben der klassischen Marathon-

distanz und dem teilnehmerstärksten Wettbewerb Halbmarathon werden auch die Sparkassen-Staffelwettbewerbe, der 10-Kilometer-Lauf präsentiert von DerWesten.de sowie der für Schüler kostenlose EVONIK-Schulmarathon und der Mini-Marathon für den ganz jungen Laufnachwuchs angeboten.

Neben der amtlich vermessenen Strecke und der einzigartigen „Ruhrpott-Atmosphäre“ beinhaltet das Startpaket auch wieder zahlreiche Verpflegungsstationen auf der Strecke und eine um-

fangreiche und qualitativ hochwertige Verpflegung im Ziel. Mit Garderoben, Duschen, Massage, Umkleiden, Finisher-Portal, Finisher-Medaille sowie einer Online-Urkunde lockt das Erlebnis VIVAWEST-Marathon auch 2018 ins Revier.

Nach zuletzt über 9.000 Teilnehmern werden 2018 bis zu 10.000 Läuferinnen und Läufer zur 6. Auflage des VIVAWEST-Marathons erwartet.

PM



Die Zeche Zollverein muss man als Läufer einmal erlebt haben



# (Lauf-)Variationen am großen Strom

In Duisburg läuft (fast) alles. Und es geht noch ein bisschen mehr. Der gastgebende Stadtsportbund bringt mit dem 35. Rhein-Ruhr-Marathon einmal mehr ein Multitalent an die Startlinie der City-Events. Im Programm am 3. Juni 2018: der Klassiker über 42,195 Kilometer, der Rhein-Ruhr-Halbmarathon, das Rennen der Handbiker und der Inliner.

Nicht zu vergessen die Staffeln, die ausgesprochen im Trend liegen. Marathon als Team sport zu erleben, wird auch in Duisburg, wo es einzigartig über Rhein und Ruhr geht, immer beliebter. 116 Viertakter hatten 2017 für Duisburg gemeldet. Zum ersten Mal gelang es, mehr als 100 Staffeln für das Rhein-Ruhr-Rennen zu gewinnen. Der Vorteil der Duisburger Strecke: Die Wech-

selpunkte sind so gelegt, dass alle vier Teilnehmer gemeinsam über die Ziellinie laufen können.

Und weil in Duisburg wirklich fast alles geht, war auch eine Inklusions-Staffel mit zwei „Fußgängern“ und zwei Rollstuhlfahrern am Start. Die Veranstalter legen Wert darauf, den Läuferinnen und Läufern entgegenzukommen. Die Kölnerin Claudia Maria Henneken nutzte diesen Service bereits zweimal für einen Doppelpack. Erst die Strecke auf Inlinern und dann noch einmal in Joggingschuhen.

Eine gute Organisation sowie der Rundkurs mit Start im Sportpark und dem Zieleinlauf in der Schauinsland-Reisen-Arena machen es den Läufern leicht, am großen Strom ihr Rennen zu

bestreiten. Die Ausrichter investieren keinen Euro in Startgelder für Stars. Stattdessen soll sich jeder Teilnehmer wie ein Star fühlen. Und für Stars tut man in Duisburg (fast) alles.

PM



Will man da überhaupt auf die Strecke? Start beim Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg



# Ein Marathon quer durchs Land

*Es gibt nur einen Marathon, bei dem man fast ein ganzes Land durchquert: den LGT Alpin Marathon in Liechtenstein*

**D**er Start erfolgt in Bendern und führt zunächst flach dem Rhein entlang bis Vaduz. Hat man das Städtle und den alten Teil der Hauptstadt hinter sich, geht es vorbei an Weinbergen, hat aber bald nur noch Augen für das Wahrzeichen Liechtensteins: Schloss Vaduz. Nach diesen ersten Höhenmetern führt die Strecke durch den Wald in die Walsergemeinde Triesenberg.

Durch einige Weiler geht es hinauf nach Masescha, dem ersten Siedlungspunkt der Walser. Auf diesem Streckenabschnitt genießt man einen herrlichen Ausblick ins Rheintal. Über das Maiensäss Silum läuft man dem ersten Kulminationspunkt entgegen. Von dort kann man die majestätische Bergwelt Liechtensteins bestaunen. Abwärts läuft man dem Ziel des Halbmarathons bei der Kapelle in Steg entgegen.

Für die Marathonis geht es auf den zweiten Streckenteil. Durch das Valorschtal kann man Kraft tanken für den Aufstieg zum Sass Fürkle, dem höchsten Punkt der Strecke. Zum ersten Mal hat man jetzt einen Blick ins Malbuntal und kann sich abwärts laufend auf die Schlussrunde einstellen. Nach der Friedenskapelle geht es an Alpen vorbei einmal rund um den kleinen Talkessel. Dann kann man sich auf den Zieleinlauf freuen und stolz sein, Liechtenstein durchlaufen zu haben.

PM

Einlaufen auf flacher Strecke entlang des Rheins





# Letzter Sonntag im Oktober



STADT  
REMSCHIED

# Röntgen-Lauf-Tag

in Remscheid-Lennep  
mit Dt. Ärztemarathonmeisterschaften

Distanzen:

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

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

Start ab 8.30 Uhr

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

21,1 km

42,2 km

63,3 km

Mit freundlicher  
Unterstützung von





# Run to the

*Der Start ist in Prad am Stilfser Joch, einem gepflegten kleinen Marktflecken. Zunächst steht eine 16-km-Runde durch den Talboden an, gefolgt von 19 km Berglauf über unterschiedliche Wege und 7 km auf der weltberühmten Stilfser-Joch-Passstraße*

**D**as mittelalterliche Städtchen Glurns erreichen wir bei Kilometer 7. Interessant ist vor allem die vollständig erhaltene mittelalterliche Stadtmauer. Wunderschöner Mischwald umgibt uns auf dem Rückweg nach Prad. Bei Kilometer 11 dann ein erster Blick auf „König Ortler“, mit 3.905 Metern der höchste Berg der Ostalpen. Dem kommen wir heute noch näher.

Vier Kilometer geht es nun Richtung Stilfs und vierhundert Meter bergauf. Beim Dorfeingang fühle ich mich an alte Luis-Trenker-Filme erinnert. Nur ist hier alles in wunderbaren Farben. Am Kirchplatz erwarten uns viele Zuschauer.

### **König Ortler samt Gefolge**

Über Wander- und Wirtschaftswege geht es weiter empor, vorbei an Bergbauernhöfen. Die ersten Alpenrosen sind zu sehen. Km 26, Verpflegung an der Prader Alm. Wow, gigantischer Blick auf eine Kette von →



„Wow! Vor uns öffnet sich der Blick auf eine Kette von Dreitausendern, samt Ortler mit seinen immer noch riesigen Gletschern“



# Magic Pass

Von Andreas Bettingen





# Stelvio Marathon (Stilfser Joch)

→ Dreitausendern, samt Ortler mit seinen immer noch riesigen Gletschern.

1,1 Kilometer zur Furkelhütte auf 2.155 m Höhe. Wir lassen die Baumgrenze hinter uns. Der Blick schweift über ein weites Rund samt Wandersteig mit vielen bunt gekleideten Läufern. Der Goldseeweg beginnt und der Ortler ist noch ein Stück näher gerückt.

Km 30, 2.500 m Höhe: einige kurze Geröllpassagen, alle harmlos. Über 300 Höhenmeter geht es jetzt auf Wanderwegen, dann auf Wirtschaftswegen bergab. Genau mit dem richtigen Gefälle und ohne Probleme zu laufen, wenn denn die Beine noch mitmachen.

## Die Passstraße

Kilometer 35, Kehre 25 der Stilfser-Joch-Passstraße beginnt. Die Kehren werden von oben hinunter gezählt. Ganz unten liegt 48. Franzeshöhe, Kehre 22, km 36, Zeitnahme. Ganz oben im Passsattel sieht man Gebäude und dorthin führend die Straße. Lockere 7 Kilometer und 600 Höhenmeter. Ganz schön steil. Ich versuche ein Stück zu laufen und schnaufe wie verrückt. Brennen in der Lunge. Aber unseren Begleitern geht es nicht besser.

Wenn das die Erbauer wüssten. Zwischen 1820 und 1826 wurde die Passstraße angelegt, um Bormio mit dem Vinschgau zu verbinden. Sie ist nahezu original erhalten. Auf dem Stilfser Joch befindet sich eines der letzten Sommer-skigebiete der Alpen.

## Das Finale

Weiter oben werden die Abschnitte zwischen den Kehren kürzer und die am Boden angezeigten „to-go-Kilometer“ werden weniger. Noch 500 m. Zuschauer feuern uns an. In der Sonne ist es gut auszuhalten. Wir haben viel Glück mit dem Wetter. Ein blauer Teppich liegt für

„Über Wander- und Wirtschaftswegen geht es weiter empor. Die ersten Alpenrosen sind zu sehen“





die letzten Meter bereit. Geschafft. Wir sind auf dem Stilfser Joch! Zu Fuß!

Eine hoch interessante, abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke mit einem herausfordernden Finale auf der Stilfser-Joch-Passstraße liegt hinter uns. Dem Stelvio Marathon ist ein vorderer Platz auf der Liste der großen Bergmarathons sicher. Da bin ich mir sicher.

7 Kilometer und 600 Höhenmeter auf der legendären Passstraße warten auf die Läufer



M4Y-Autoren-Paar  
Judith Strack und  
Andreas Bettingen



swiss snow  
walk & run  
Arosa  
www.snowwalkrun.ch

Hauptsponsoren



MIGROS



## «WEISSHORN SNOW TRAIL»

918 Höhenmeter & 16.8 km

GO FOR IT

**SAMSTAG**

13. Januar 2018



Arosa



# Vom Domplatz auf die Plose

Von Klaus Duwe

*Brixen liegt ziemlich genau in der Mitte zwischen Brenner und Bozen. Es ist die älteste Stadt und mit 20.000 Einwohnern die drittgrößte in Südtirol. Über viele Jahrhunderte war die Stadt am Eisack sehr einflussreicher Sitz von Fürstbischöfen, die bis 1803 auch deutsche Reichsfürsten waren. Einer von ihnen, Bischof Poppo (der Bayer), wurde 1048 sogar zum Papst gewählt*

**Z**um Fürstbistum gehört seit jeher der im 13. Jahrhundert erbaute Dom, die ranghöchste Kirche in Südtirol. Nur wenig später (1260) wurde die Hofburg, damals Bischofsburg, erbaut. Viel älter ist die 1038 geweihte Pfarrkirche St. Michael. Außerdem umrahmen das Rathaus und weitere historische Gebäude den Domplatz, von dem enge romantische Gassen und die berühmten Laubengänge ausgehen.

## Meteorologisches

Für die Bauern in Südtirol ist Heuwetter, wenn es richtig heiß ist. Morgens wird gemäht, mittags gewendet und abends die Heuernte eingefahren. Für die Urlauber ist das dann Badewetter.

Und für die Läufer? Ihr könnt es euch denken. Bergwetter ist das nicht. Es sei denn, man fährt mit der Seilbahn nach oben und setzt sich vor einer Hütte unter einen Sonnenschirm und lässt sich alle 30 Minuten ein Weizenbier bringen.

Da hilft nur eins: früher Start. Nach den Erfahrungen des ersten Jahres, wo es sehr heiß war (Heuwetter eben), hat man den Start auf 7.30 Uhr gelegt. Außerdem lässt man den Läuferinnen und Läufern reichlich Zeit (8 Stunden) und hetzt sie nicht auf den Berg. Die Getränke- und Verpflegungsstationen sind so zahlreich (18!) und so positioniert, dass auch langsame Läufer erstklassig versorgt werden. Dass man trotzdem immer für alle Fälle etwas dabei haben sollte, braucht man erfahrenen Läufern nicht zu sagen.



## Logistisches

Der Dolomiten Brixen Marathon bietet sich natürlich für einen Kurzurlaub an, den man hier in vielen ausgezeichneten Hotels und Gasthöfen verbringen kann. Es ist doch sehr angenehm, wenn man am Marathontag keinen Stress mit der Anfahrt hat. Vom Hotel Grüner Baum zum Beispiel geht man nur ein paar Minuten zum Domplatz. Die Zimmer sind super ausgestattet und klimatisiert, ein Frühstück mit allem Drum und Dran gibt es schon in aller Früh. Ein Tag, der so beginnt, wird ein guter.



Laufberichte und viele Bilder vom Brixen Dolomiten Marathon gibt es auf [Marathon4you.de](http://Marathon4you.de) und [Trailrunning.de](http://Trailrunning.de)





Auf dem Weg zur Ochsenalm,  
im Hintergrund die Geislerspitzen

## Sportliches

Viele prominente Eliteathleten waren schon beim Brixen Marathon am Start, darunter Jonathan Wyatt, der in seiner besten Zeit die Streckenrekorde seriensweise brach, Berglaufweltmeister Petro Mamu aus Eritrea, Martin Cox aus Großbritannien, um nur einige zu nennen. Die Sieger kommen aber meist aus der Region und heißen Hermann Achmüller

(hat auch schon mal den Jungfrau-Marathon gewonnen), Edeltraud Thaler oder Hannes Rungger.

Viele Läuferinnen und Läufer sind zum ersten Mal beim Brixen Dolomiten Marathon, manche machen sogar ihren ersten Bergmarathon. Sie dürfen sich freuen:

Nach einer Einlaufrunde geht es aufwärts, unaufhörlich. Es gibt zwar zwischendurch einige längere flache

Passagen und manchmal läuft man auch bergab. Insgesamt sind 2.450 Höhenmeter zu meistern.

Die Landschaft entschädigt für die Mühe. Die Dolomiten sind die schönsten Berge der Alpen. Peitlerkofel (Wahrzeichen des Brixen Dolomiten Marathons) und Geislergruppe sind zum Greifen nah. Der Blick reicht bis in die Grödner Dolomiten mit Langkofel und Schlern. ●

BRIXEN/DOLOMITEN



# ERLEBEN SIE SÜDTIROLS BERGLAUFPARADIES

wo der alljährliche **Brixen Dolomiten Marathon** stattfindet.

In Brixen, im Herzen des Eisacktales gelegen, sind die GrünerBaum Hotels ein ideales Urlaubsdomicil für Ihren Südtirol-Aktivurlaub. Genießen Sie den Aufenthalt in komfortablen Zimmern oder Suiten, das reichhaltige Frühstücksbuffet am Morgen, mittags und abends regionale und internationale Köstlichkeiten à la Carte im Feinschmeckerrestaurant, sowie ein großes Wellness-, Fitness- und Beautyangebot.

 **GrünerBaum Hotels**

Stufels 11 · 39042 Brixen/Südtirol  
Tel. +39 0472 274 100 · Fax +39 0472 274 101  
info@gruenerbaum.it · www.gruenerbaum.it



# In König Laurins

„ Die bizarren Berge des Rosengartens bilden zusammen mit dem Schlern einen von der UNESCO geadelten, gewaltigen Naturpark. Alles ist und bleibt wild. Und da hinein führt uns der Sky Marathon, der in Tiers gestartet wird.

Frank Albrecht



„ Der Sage nach belegte Zwergenkönig Laurin den Rosengarten mit einem Fluch: Weder bei Tag noch bei Nacht sollte ihn jemals mehr ein Menschaugen sehen. Die Dämmerung hatte er allerdings vergessen. So kommt es, dass der blühende Rosengarten bei Sonnenauf- und -untergang wunderschön zu sehen ist.

Bernie Manhard



Den sagenumwobenen Rosengarten im Blick, geht es mit den ersten Sonnenstrahlen auf die Strecke



# Rosengarten

„ Der Blick zurück ist gigantisch! Nur eine kurze Pause, das Team Scopa (die Besenläufer) ist nämlich auch schon da. Vor lauter Begeisterung bin ich wohl etwas zurückgefallen. Aber noch ist Zeit, also rauf zum Grasleitenspass, 2.600m. Es sind viele Tageswanderer und Kletterer unterwegs, richtig was los hier. Und alle ackern wie blöd. Nur das Team Scopa nicht. Sie haben Spaß, sammeln die Wegefähnchen ein und geben ab und zu einen lauten Jodler von sich. Die sind richtig gut drauf.

Frank Albrecht “

„ Auf der Passhöhe werden wir bereits von der Bergwacht erwartet. Als Belohnung für den anstrengenden Aufstieg bekommen wir einen wunderbaren Blick hinüber zum Schlern, dem Symbolberg der Südtiroler, geboten. Weiter geht es zum Tierser-Alpl. Die Hütte liegt bereits am Übergang zum Schlern. Mit ihrem knallroten Dach ist sie schon aus weiter Entfernung gut auszumachen.

Bernie Manhard “

„ Wir sind bei den Schlernhäusern, seit über 140 Jahren Traumziel für Bergfreunde aus aller Welt. Die Faszination der Gegensätze, die Südtirols Naturlandschaft prägen, kann man hier wunderbar erleben. Inmitten der Almweiden und Wiesen sind gegenüber die schroffen Wände und Türme von Latemar und Rosengarten bis hin zu Platt- und Langkofel und Geisler zu bewundern.

Bernie Manhard “

„ Mal rechts, mal links ein Bach, kaltes, klares Wasser. Ab und zu ist eine Abkühlung möglich, denn je tiefer ich komme, umso höher steigt die Temperatur. Oberhalb 2.000 m war es recht erträglich, hier unten wird's nun ziemlich warm. Der Weg wird zum Steig und schraubt sich am steilsten Abhang abwärts. Sagenhafte Ausblicke zurück auf die Gipfel und abwärts zum Fluss.

Frank Albrecht “

„ Ein längerer Abschnitt führt am Schlernbach entlang. Die pittoreske Schlucht ist mit ruppigen Holzprügeln (daher wohl der Name Prügelsteig) oder grobschlächting mit Steinen zu einem etwas breiteren Weg ausgebaut worden. Auf dem Weg werden die Kühe von Völs auf den Schlern getrieben, wo sie den Sommer verbringen. Sieht wirklich sehr romantisch aus, ist für den Läufer steil abwärts fast eine Prügelstrafe.

Bernie Manhard “

„ Südtirol hat jetzt einen weiteren Lauf-Höhepunkt. Einfach großartig, wie gut alles organisiert ist. Kondition und Trittsicherheit muss man mitbringen, Trailschuhe und Stöcke auch, sich vorher etwas an die Höhenluft gewöhnen ist vorteilhaft. Und dann die Berge ... wer dabei war, wird Laurins Reich erst mal nicht vergessen!

Frank Albrecht “





Von Klaus Sobirey

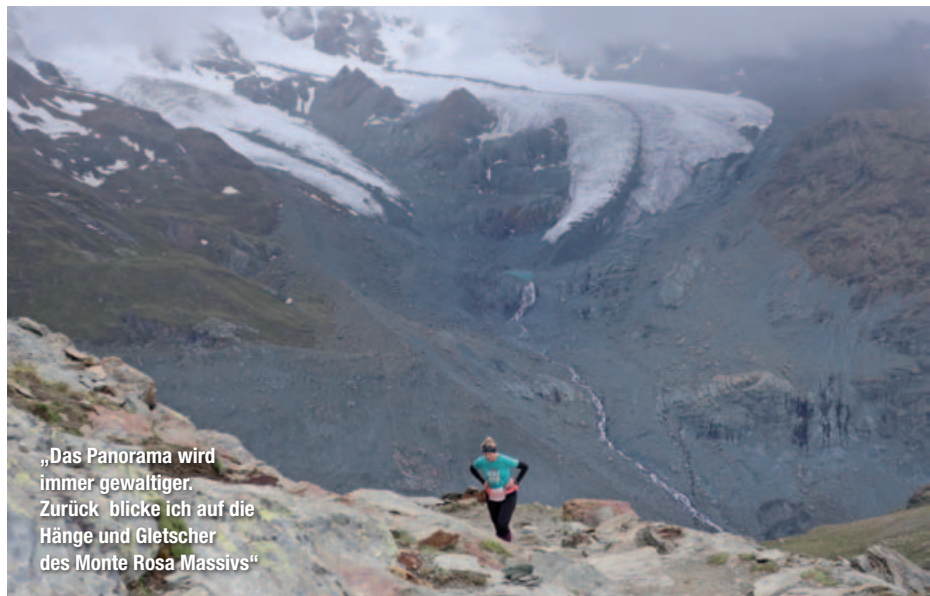
# Diesmal die Ultra-Variante

Die Ultravariante mit 3,4 km und 514 HM „on top“ bis zum Gornergrat auf 3.089 m ist sehr gefragt. Und zugegeben, auch für mich ist die Aussicht eines Zieleinlaufs auf dem Gornergrat, umgeben von der spektakulären Gletscherwelt des Monte-Rosa-Massivs, der zentrale Motivator, ein längst überfälliges Wiedersehen mit Zermatt zu feiern

**D**as Matterhorn-Panorama bekommt man bei diesem Marathon nicht geschenkt. Sondern man muss es sich erlaufen. Von Zermatt aus hat man zwar einen fantastischen Bergblick, aber um als Teilnehmer nach Zermatt zu kommen und das Matterhorn zu sehen, muss man erst einmal einen halben Marathon bewältigen. Gestartet wird nämlich im 20 km entfernt und einen halben Kilometer tiefer gelegenen St. Niklaus.

### Ende der Schonzeit

Fast die Hälfte der Strecke ist in Zermatt also geschafft, aber erst etwa ein Viertel der insgesamt etwa 2.400 Höhenmeter bis zum Ziel auf dem Gornergrat. Wir passieren einige der altherwürdigen, edlen Hotelpaläste und eines der pittoresken alten Viertel von Zermatt mit den typisch dunklen, auf Pfeilern und Steinplatten gelagerten Holzhäuschen. Dann ist die „Schonzeit“ zu Ende.



Auf guten Wegen und durch schattige Arvenwälder geht es in vielen Kurven bergauf. Immer tiefer unter mir liegen Zermatt und das Mattertal. Blühende Almwiesen führen uns hinein ins Skigebiet Sunnegga, wo besonders der Grünsee für sein Bergpanorama inklusive Matterhorn bekannt ist.

Besonders eindrucksvoll ist auch wenig später der Blick in den fast vegetationslosen, mondlandschaftartigen Talschluss, in dem sich der graue Felschutt vor den Resten des in den Talgrund fließenden Findelgletschers türmt. Soweit man nach über 30 km in den Beinen davon

überhaupt noch sprechen kann, darf man hier echtes Genusslaufen in wundervoller Umgebung genießen.

### Riffelalp und Riffelberg

Wir erreichen die auf 2.222 m ü. NN gelegene 5-Sterne-Nobelherberge Riffelalp, wo die Hotelgäste entspannt von ihren Liegestühlen vom penibel gepflegten Garten aus das Treiben beobachten und Guggenmusik gute Laune verbreitet.

In einem überaus steilen Bogen, zum großen Teil dem Verlauf der Bahnstrecke der Gornergratbahn folgend, schwingt





„Besonders eindrucksvoll ist der Blick in den fast vegetationslosen, mondlandschaftsartigen Talschluss“

sich der Kurs einem Schotterweg folgend über den kahlen Hang hinauf in den Himmel. Eine kleine Ewigkeit scheint der Riffelberg von der Riffelalp aus betrachtet noch entfernt zu sein.

Nüchtern in Zahlen erwarten uns: 360 Höhenmeter auf den letzten beiden Kilometern bis zum Marathonziel auf dem Riffelberg (2.582 m ü. NN), 875 Höhenmeter auf 3,4 km bis zum Ultraziel auf dem Gornergrat. So wenig attraktiv diese Passage sein mag, so imposant ist der Fernblick.

### Ab jetzt Ultra

Dann sind fast 42 km bewältigt, die Marathonis laufen ins nahe Ziel. Für die Ultras heißt es: Achtung, es wird hart! Der Ausblick nach oben ist wenig motivierend: Es ist nur düster, kahl, kalt und windig. Keine Bäume, keine Büsche, nur karge Matten gedeihen auf dem felsigen Boden. Grau und schroff türmen sich die Felsen dazwischen. Passend dazu ist

auch das Band der Läufer, das über einen ausgesetzten Pfad mäandert, deutlich ausgedünnt. Die Gestalten verlieren sich in der Weite und bewegen sich scheinbar in Zeitlupe fort.

Ein einsamer Bergsee liegt am Weg und hoch droben, am Rotenboden erwartet uns tatsächlich noch eine Verpflegungsstelle. Das Panorama mit dem Monte-Rosa-Gletscher und der Dufourspitze, mit 4.634 m ü. NN der höchste Schweizer Berg, ist einmalig.

Dann wird am Horizont hoch oben ein burgartiger Bau mit Kuppeltürmen sichtbar: Mit 5 Sternen lockt auf 3.069 m Höhe das Kulm-Hotel Luxustouristen. Und nun die Läufer. Eine letzte Steigung ist zu überwinden, in der Höhe mittlerweile ein kleiner Kraftakt, dann ist es geschafft. Das Gefühl, in fast 3.100 m Höhe unter dem Zielbogen einzulaufen, ist überwältigend. ●





# Einmal musst du

*Während sich viele noch fragen, ob Trailrunning nun ein vorübergehender Trend oder eine sich etablierende neue Laufdisziplin ist, schießen einschlägige Events wie Pilze aus dem Boden*



**Organisationchef Ralf Näf (links) und Christoph Seiler (Präsident Swiss Athletics)**

**W**ie vor Jahren jede größere Stadt der Meinung war, einen Citymarathon haben zu müssen, liefern sich jetzt alpenländische Touristikbüros einen Wettlauf mit immer neuen Events. Klangvolle Namen sind darunter: Pitz-, Ötz- und Stubaital, Eiger, Großglockner, Zugspitze, Stilsfer Joch, um nur einige zu nennen. Dazu kommen die längst etablierten Bergmarathons und Klassiker wie beispielsweise der Swissalpine, der Marathon in Zermatt und der in Brixen, als „Einstiegsdroge“ der Jungfrau-Marathon, der Allgäu Panorama Marathon oder der Rennsteiglauf. Nicht unerwähnt darf der UTMB bleiben, mit dem 2003 der Berglauf hinsichtlich Distanz und Schwierigkeit →

Von Klaus Duwe



Der Eiger Ultra Trail zählt fast noch zu den Newcomern, gehört aber bereits zu den absoluten „must haves“ eines jeden Trailrunners und zur Ultra-Trail World Tour



# nach Grindelwald







→ neu definiert wurde und der Siegeszug des Trailrunning begann.

Der Eiger Ultra Trail in Grindelwald zählt also mit seiner 5. Auflage fast noch zu den Newcomern, gehört aber bereits zu den absoluten „must haves“ und zur Ultra-Trail World Tour. „Fixstern am Trailhimmel“, titelte Daniel Steiner 2013 nach seiner Premierenteilnahme. „Trailrunning ist trendy“, meint Christoph Seiler, ehemals OK-Präsident des Jungfrau-Marathons und heute Präsident von Swiss Athletics, die dieses Jahr in Grindelwald die nationale Trailrunning-Meisterschaft austragen. Nach der Zukunft von Trailrunning speziell in der Schweiz befragt, meint Christoph Seiler, dass die Schweiz geografisch beste Voraussetzungen für attraktive Events bietet – viel bessere als beispielsweise für City-Marathons. Er sieht Trailrunning erst am Anfang einer positiven Entwicklung.

### Konjunkturprogramm für den Tourismus

„Einmal musst du nach Biel“, schrieb Werner Sonntag 1978. Und tatsächlich waren die 100 km über Jahre die

ultimative Herausforderung für jeden Läufer. Keine Frage, die Herausforderung ist heute ein Bergmarathon und als Steigerung ein Ultratrail. Und weil man einen solchen Lauf nicht zwischen Frühstück und Mittagessen macht, freuen sich Hotels und Restaurants über jeden Trailrunner, der im Durchschnitt auch noch 1,5 weitere Personen mitbringt und 2,9 Übernachtungen bucht. Das sind Zahlen, die in Bezug auf den Eiger Ultra Trail veröffentlicht wurden.

Für Klamotten und Equipment für einen Ultratrail-Einsatz ist man schnell bis zu 1.000 Euro los, Handy (gehört zur Pflichtausrüstung) nicht mitgerechnet. Nicht nur die Outdoor-Branche freut sich, auch die klassischen Laufsportmarken haben sich längst mit entsprechenden Sortimenten auf Trailrunning eingestellt und engagieren sich immer mehr. Sponsoren lieben attraktive Events, über die man spricht.

Also alles gut? In Grindelwald beim Eiger Ultra Trail ganz bestimmt. Die 2.600 Startplätze für die Distanzen über 101, 51 und 16 km sind immer schnell vergeben, der E 101 sogar innerhalb von 12 Stunden. An eine Aufstockung der Kontingente denkt man nicht, Qualität

und Sicherheit haben Vorrang. „Sold out“ wird es also auch im nächsten Jahr heißen.

### Optimierung und keine Experimente

Es gibt Veranstalter, die halten sich für unheimlich innovativ und kommen jedes Jahr mit Änderungen, Ergänzungen und Erweiterungen. Das ist nicht die Sache des Teams um OK-Präsident Ralph Näf. Optimierung hat oberste Priorität. Dazu gehören die Verlegung von Start und Ziel ins Zentrum von Grindelwald und das Einbeziehen des First Cliff Walk (atemberaubender Felssteg und Hängebrücke auf dem First mit Eigerblick).

Im September soll der Quartz Club gegründet werden. Quartz ist eine Risskletterpassage im 5. Grad in der Eigernordwand, die bereits der Erstbesteiger Heinrich Harrer (1938) beschrieben hat. Mitglied kann werden, wer beim Eiger Ultra Trail fleißig Kilometer sammelt, egal auf welcher Strecke. Ein Dutzend Läufer soll die max. Zahl von 505 km (5 x E 101) erreicht haben, über hundert Läufer haben zwischen 250 und 400 Kilometer gesammelt.





**19. LGT Alpin  
Marathon**  
Liechtenstein 2018

**Samstag, 16. Juni 2018**  
**42,195 km · 1870 m HD**  
mit Zusatzbewerben  
**12. LGT Halbmarathon PLUS**  
**5. LGT Staffel 25+17**  
[www.lgt-alpin-marathon.li](http://www.lgt-alpin-marathon.li)

**Pink Ribbon 10 km und 2 km –  
Charity-Lauf (ohne Zeitmessung)**

Hauptsponsor



Sponsoren



Co-Sponsoren



ARCHITEKTURPITBAU



# Rock around the

### Von Anton Lautner

*Vier Rennen, drei Strecken, der Großglockner, einmal herum, einmal entlang. Der Berg schlechthin. Ich bin neugierig, aber auch vorsichtig und lege mich auf die 50 Kilometer fest. Der Start ist in Kals, das Ziel in Kaprun. Dazwischen 2.000 Höhenmeter*



Das Glocknerdorf Kals ist das Veranstaltungszentrum beim Großglockner Ultra-Trail



**N**ach zehn Minuten flottem Lauf endet das Asphaltband, der Weg wird immer schmaler, zu guter Letzt geht es nacheinander im Zickzack hoch. In der Siedlung Spötting-Taurer haben sich einige Zuschauer versammelt, die uns mit Applaus weiterleiten. Der Kalserbach tost linkerhand, rechts rücken Felsen heran, die Daberkamm.

Das Dorfertal weitet sich, die Steigung nimmt ab, wir können wieder auf einem gut ausgebauten Feldweg laufen. Immer wieder fließen kleinere Bäche von den Bergflanken der umliegenden 3.000er.

### Zum Kaiser Törl

Ein Wanderweg führt durch bunte Bergwiesen, kurze Wegstücke kann man laufen. Schmale Bretter helfen über diverse Gewässer hinweg. Kurz vor dem Dorfersee geht es kurzzeitig durch Blockgelände. Meine Stecken tun mir hier gute Dienste, auch bei der folgenden Seemumrundung. Die Stimmung unter den Trailern ist klasse. Man unterhält sich, fotografiert und genießt und bewundert die Landschaft.

Das Tal wird enger, steigt aber nur mäßig bis zum Silesia Höhenweg an. Talchluss! Jetzt wird es steil im Erdigen Egg.



Serpentine um Serpentine geht es nach oben, die Lunge pfeift. Der Bewuchs wird spärlicher, je höher wir kommen. Dann geht es nur noch über Steine, die teilweise zu Treppen verbaut sind. Dann ist das Kaiser Törl (2.518 m), der Pass zwischen Osttirol und Pinzgau (Salzburg) erreicht.

### Rudolfshütte und Kapruner Törl

Gleich sehen wir den Weißsee vor uns liegen. Etwas oberhalb liegt die Rudolfshütte, die eigentlich ein Berghotel ist. Erst noch kurz durch schwieriges Gelände, dann über die Staumauer und wir sind

dort. Die Verpflegung ist sensationell: Pasta, Suppen, Kaspressknödel, Wurst in vielen Variationen, Käse, Trockenobst, Riegel und vieles mehr.

Das Kapruner Törl ist unser nächstes Zwischenziel. Anfangs geht es wellig zwischen Gebirgsbächen und Grasflächen dahin, dann wird es steiler, denn wir kommen dem Unteren Rifflkees immer näher. Auf dem Gletscher ist Leben, ein Steinwurf sorgt für Nervosität unter den



27. – 29. Juli 2018

# Glock(ner)



Für geübte Trailrunner ist der Großglockner Ultra-Trail ein Bergerlebnis der ganz besonderen Art

Trailern. Es wird noch steiler, teilweise wird gekraxelt. Dann sind wir am Kapruner Törl auf 2.639 Meter Seehöhe. Pause.

Das erste Stück abwärts ist heikel, ich muss kraftvoll zupacken. Da möchte ich nicht bei Dunkelheit drüber. Einigen auf der Langstrecke könnte das aber schon passieren. Auf dem Schneefeld ist es dann wieder einfacher. Statt Steinwüste blühende Almwiesen, dann der Stausee Mooserboden und die zweite Verpflegungsstelle.

## Eine harte Nuss

Nach einigen Minuten erreichen wir den Stausee Wasserfallboden, der schmale Steig entlang dem steilen Westufer hat es in sich. Trittsicher muss man sein, stolpern tut man besser nicht.

Bis Kaprun sind es noch fast 900 Höhenmeter abwärts. In Serpentina geht es steil hinunter. Der Wanderweg bleibt zwar schmal, lässt sich aber weiter unten meist gut belaufen. Das Tal wird langsam weiter. Die Kapruner Ache mündet in den Klammsee. Einige Badegäste liegen in der Sonne. Bin ich vom Weg abgekommen? Die nächste Markierung sehe ich erst auf Höhe der Kapruner Sportanlage, wo der letzte Kilometer angezeigt wird.

Uff, das war jetzt aber eine ganz harte Nuss. Mein erster Weg geht zum Bierstand, denn auf den letzten sechs, sieben Kilometern war meine Trinkblase leer gesaugt. Es ist gerade noch gut gegangen.

# 26. MAI 2018 46. GUTSMUTHS RENNSTEIG LAUF

23. – 28.04. 44. RENNSTEIG-ETAPPENLAUF  
26.05. 46. GUTSMUTHS-RENNSTEIGLAUF  
23.06. 20. RENNSTEIG-STAFFELLAUF  
07.07. 16. SCHNEEKOPFLAUF  
13. – 18.08. 45. RENNSTEIG-ETAPPENLAUF  
01.09. 2. RENNSTEIGRIDE  
07.10. 28. RENNSTEIG-HERBSTLAUF

WWW.RENNSTEIGLAUF.DE

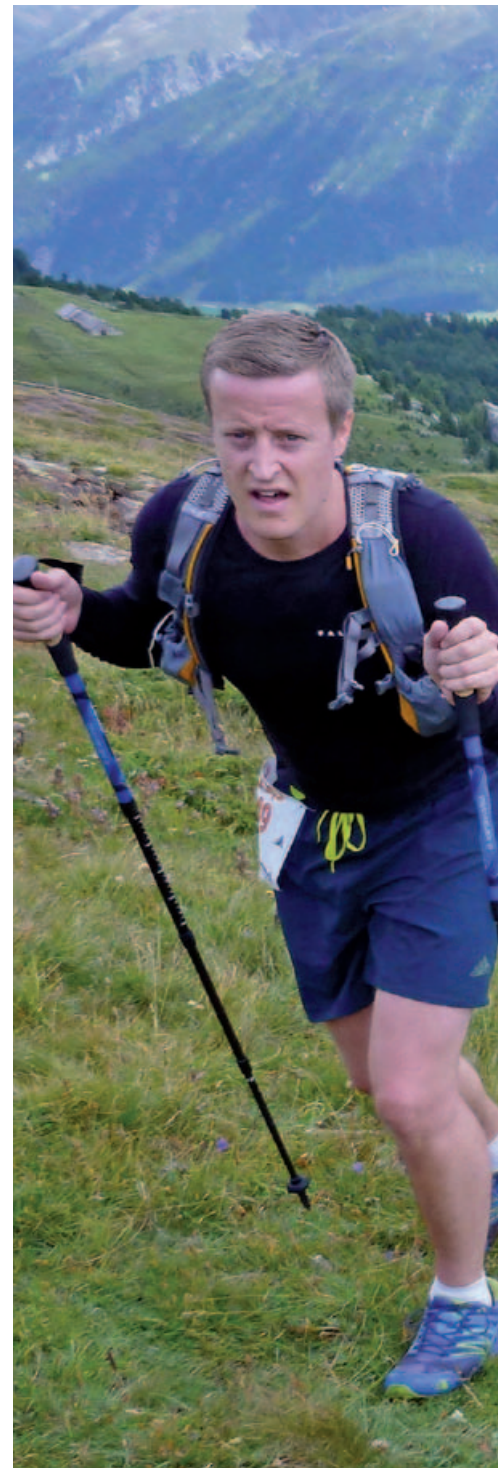


# Erster Vertical Sommerlauf:

# Da soll

Von Wolfgang Bernath

*Mit dem „Vertical Sommerlauf“ wird es beim relativ flachen Engadiner Sommerlauf doch noch steil. Die 5,5 km kurze Strecke führt aus der Fußgängerzone von St. Moritz in Richtung Salastrains, wo auf die Strecke der Herrenabfahrt gewechselt wird. Als Leckerbissen macht der „Freie Fall“ den Abschluss, bevor nach knapp 1.000 Höhenmetern die Plattform auf 2.840 m ü. M. entlang der Seilbahn von der Corviglia auf den Piz Nair erreicht wird. Beim „Freien Fall“ handelt es sich übrigens um den steilsten Start aller Herrenskiabfahrten. Wow!* →





# ich rauf?



Blick auf St. Moritz und den gleichnamigen See





„Wir kommen auf einen schönen, nicht ganz so steilen Wanderweg, auf dem es sich ordentlich marschieren lässt“



Los geht es in der Fußgängerzone von St. Moritz. Schnell gewinnen wir an Höhe an Höhe, wechseln auf einen Kiesweg und sagen der Zivilisation Ade. Die letzten 1,5 km konnte ich einigermaßen laufen, jetzt, nach 2,2 km, ist damit fast bis zum Gipfel Schluss. Wir arbeiten uns einen Hang hinauf, aber was für einen! Man sagte uns am Start, uns würde eine bis zu 75%ige Steigung erwarten und ich glaube, es ist so weit.

Hammerhart ist der mühselige Aufstieg, längst beneide ich die mit Stöcken bewaffneten Mitstreiter. Ich beginne an meiner Eignung für diesen Wettbewerb zu zweifeln. Nur nicht nach oben schauen, nur vor die eigenen Füße. Gott sei Dank wird es erträglicher. Wir kommen

auf einen schönen, nicht ganz so steilen Wanderweg, auf dem es sich ordentlich marschieren lässt. Wunderschön sind die Aussichten auf die Seen im Tal.

### Aufstieg und „Freier Fall“

Immer weiter geht es bergauf, km 4,0 ist erreicht und ich komme tatsächlich noch mal für rund hundert Meter ins Laufen. Oben rechts kann ich die Lawinnenverbauung erkennen und auch schon die finalen Stahltreppen zum Ziel.

Dann stehe ich am Fuße des finalen Aufstiegs und kriege den Föhn. Da soll ich hinauf? Jammern hilft nicht, also weiter bergan. Einen blauen Fangzaun kann ich sehen, zwischen ihm und mir liegt ein heftiges Geröllfeld. Zwei-, dreimal rutsche ich zurück, Adrenalin schießt ein. Aber es geht gut.

Dann kann ich zum ersten Mal das bereitgestellte Sicherungsseil fassen und beende meine Querung am Fangzaun. Nur auf mich konzentriert stehe ich am Anfang der vielen Stahltreppen, die mich noch vom Ziel trennen. Die kann ich erstaunlicherweise noch zügig nehmen, werde an deren Ende namentlich begrüßt und bin nach einer Stunde und sechzehn Minuten oben. Puh!

Bequem per Bahn geht es zur Bergstation „Piz Nair“ auf 3.057 Metern, wo es ein herzhaftes Nudelgericht und die emotionale Siegerehrung gibt.

Der Engadiner Sommerlauf hat mit dem Vertical Sommerlauf ein hübsches Geschwisterchen bekommen, das noch viel von sich reden machen wird.



18./19. August 2018



# Gornergrat 17. Zermatt Marathon



7. Juli 2018

Am  
schönsten  
Berg  
der Welt



Gornergrat

Riffelberg

Zermatt

St.Niklaus

- Marathon
- Marathon-Staffel
- Ultra-Marathon
- Halbmarathon

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



# Der Shootingstar

Von Joe Kelbel

” Hunsbuckel ist eine liebevolle Bezeichnung für den Hunsrück, der sich von Luxemburg bis nach Koblenz erstreckt. Die Namensgebung ist römischen Ursprungs, denn die Römer kamen die Mosel hinaufgerudert und sahen, dass die Kelten in ihren Burgen kaltes Bier hatten. Sie selber aber hatten nur warmen Wein. Also riefen sie nach oben: „Ihr Hunde, rutscht mir den Buckel runter!“ Der Hunsbuckel war geboren und auch der Trail wird jetzt so genannt.

“

” So jedenfalls behaupte ich es augenzwinkernd in meinem Bericht von der Premiere des Hunsbuckel-Trails, kurz HuBuT genannt. Auf den 37 oder 63 km langen rustikalen Trails kommen immerhin 700 bzw. 1.600 Höhenmeter zusammen. Ganz schön happig. Die Attraktion aber ist die Geierlay, eine 360 Meter lange Hängebrücke. Geierlay ist kein Fantasiename, das drunterliegende Flurstück heißt so. “



Beim Hunsbuckel-Trail geht es über Deutschlands schönste und höchste Hängeseilbrücke „Geierlay“



„ Das Laufen, also Springen, über die Brücke ist verboten, macht aber eh keiner von uns. Wir genießen den Moment. Es ist 10 Uhr, da sind nur wenige Wanderer auf der Brücke, später wird es rappellvoll. Die Brücke erinnert mich an meinen Lauf durch Bhutan, die Hängebrücken dort waren echt gefährlich. “

„ Die Geierlay, 2015 erbaut, macht nur mulmig wegen der Höhe (100 Meter) und Länge (360 Meter). Es sitzen keine fetten Spinnen zwischen den bis zur Brust reichenden Drahtseilen. Die Brücke soll 62 Tonnen wiegen und 950 Personen tragen können. Das weiß der Hund von Jeanette nicht, er sucht ängstlich Kontakt zu jedem Menschen, auch zu denen, die von der anderen Seite kommen. Ich vermeide jeden Kontakt, was schwierig ist, weil die Brücke doch ziemlich schaukelt und man vorsichtig aneinander vorbeigehen muss. Ich habe die Schlaufe von meinem Fotoapparat fest um mein Handgelenk gelegt und vergesse fast das Knipsen. Als ich dran denke, dass das Gerät dennoch runterfallen könnte, werden meine Knie weich. Ich muss mich fest konzentrieren und darf nicht hinunterschauen. Es dauert eine gefühlte Ewigkeit, bis ich auf der anderen Seite bin. Dann endlich sinkt der Blutdruck und ich atme auf. “

„ Im Ziel bin ich ausgebrannt, hungrig und durstig, aber vollauf begeistert. Keine Frage, der HuBuT mit der Geierlay ist ein Shootingstar. “







Wer so den Sonnenaufgang  
im Karwendeltal erleben  
darf, hat schon gewonnen







” 1969 fand der erste Karwendelmarsch statt. Die Distanz von mehr als 50 km war angesichts der über 2.000 Höhenmeter gigantisch und es gab absolut kein Vorbild. Der Swissalpine, heute der Bergultra schlechthin, feiert erst 17 Jahre später Premiere. 2009 wurde die Legende wiederbelebt. Man muss den Karwendelmarsch erlebt haben. Aber auch Glück haben, denn die 2.500 Startplätze sind immer vorzeitig vergeben.

Klaus Duwe



” Dann ist schon das Karwendeltal erreicht. 18 km ist dieses herrliche Tal lang bei nur minimaler Steigung. Durch Wiesen und Wälder führt uns der breite, bequeme Naturweg. Links und rechts steigen die Gipfel dramatisch in Höhen bis zu 2.500 m auf. Langsam und zunächst nur schemenhaft gewinnt die Landschaft um uns Kontur.

Klaus Sobirey



# Die Legende lebt





Die Ladizalpe,  
eine wahre  
Postkarten-Idylle

” Der Blick hinab ins Karwendeltal ist traumhaft. Unten sieht man noch viele bunt gekleidete Läufer. Unterhalb des Karwendelhauses (1.771 m) ist der erste Höhepunkt erreicht. Die Verpflegungsstelle versorgt uns mit einheimischen Käse- und Wurstspezialitäten und mit einer köstlichen Kartoffelsuppe. Unbedingt probieren!

Andreas Bettingen “

” Am Ende kraxeln wir noch über ein paar schroffe Felsen nach oben und schon liegt die Falkenhütte vor uns. Der mit Schindeln bedeckte Holzbau steht unter Denkmalschutz. Ich bin jetzt erst mal platt und gönne mir die nächsten Becher Holla. So sagt der Tiroler zum Holundersaft. Die Kulisse beeindruckt mich immer mehr. Über hundert Gipfel umgeben uns.

Andreas Greppmeir “

” Die Ladirer Wände sind vor uns. 900 Meter wachsen sie fast senkrecht in die Höhe. Die gewaltigen Felswände sind ein beliebtes Klettergebiet. Ab Falkenhütte hat man einen genialen Überblick über die traumhafte Kulisse.

Bernie Manhard “

” Ein Schmankerl, genannt Gramai Hochleger, kommt aber noch. Kaum hat man die Binsalm verlassen, sieht man die Bescherung: Etwa 250 Höhenmeter sind in schönen Serpentina bis zur Baumgrenze zu überwinden. Die bunten Wanderläufer stapfen in einer Polonaise hoch. Schweigend und schnaufend. Keine Gnade.

Frank Albrecht “

” Hier Blick zurück! Das Panorama ist fantastisch! Technisch alles kein Problem, abwärts zur Eng aber wird's eng. Der Weg ist schmal und so manch ein Wanderer staunt über den regen Verkehr. Der Abstieg macht etwa 600 Höhenmeter aus, am Stück. Das beißt in die Schenkel ...

Frank Albrecht “

” Eigentlich ist die Landschaft viel zu schön, um zu rennen. Der Nadelwald ist licht, dass sich immer neue Aussichten bieten. Da lohnt es sich auch, einmal kurz stehen zu bleiben und zurückzublicken. Die Bergmassive sind zum Greifen nah. Es ist still, nur das Gebimmel der Kuhglocken ist zu hören.

Birgit Fender “

” Das weite Tal hinter den Hütten der Engalm, der Große Ahornboden, ist eine Berühmtheit für sich. Der in diesem Hochtal beheimatete lichte Wald aus über zweitausend bis zu 600 Jahre alten Ahornbäumen wird vor allem im Herbst von Touristen geflutet. Heute kommt die Flutung allerdings von oben. Der Dauerregen verwandelt gerade das letzte steil über die Wiesen führende Wegstück zu einer Rutschpartie, die nicht jeder Läufer ohne Sturz übersteht.

Klaus Sobirey “



24. August 2018

” 52 km liegen hinter mir, vollgepackt mit Erlebnissen und Eindrücken. Ein tolles Lauferlebnis mit extrem hohem Wohlfühlfaktor. Das setzt sich im Ziel fort. Ein üppiges Zielbuffet wartet auf mich, heiße Duschen und zum Relaxen der urige Stadl.

Klaus Sobirey



**oem21**  
VVO OBERELBE-MARATHON

DER LANDSCHAFTSMARATHON –  
ENTLANG DES ELBERADWEGES VON DER SÄCHSISCHEN  
SCHWEIZ NACH DRESDEN.

**29. APRIL 2018**

- » VVO OBERELBE-MARATHON «
- » LICHTENAUER HALBMARATHON «
- » SCHULZ AKTIV 10-KM-LAUF «
- » SACHSENMILCH 5-KM-LAUF «
- » AOK PLUS 2,7-KM-MINIMARATHON «

#### DAMPFERSPEZIAL

Begleiten Sie Ihren Marathonläufer auf einem extra für den OEM gecharterten historischen Raddampfer. Mehr Informationen:

[WWW.OBERELBE-MARATHON.DE](http://WWW.OBERELBE-MARATHON.DE)





# Ein Fest für alle



„Dann wird es ernst, der Startschuss ertönt. Mit Musik und unter dem Applaus der vielen Zuschauer werden wir auf die Strecke geschickt“







„ In Niedernhall führt der Kurs am Rathaus vorbei, das zu den besterhaltenen Bauwerken in Franken gehört. Aus dem Jahr 1477 stammt das Bauwerk, das heute Amtssitz des Bürgermeisters ist. Ein paar Meter weiter sehe ich das Götzenhaus, ein weiteres Schmuckstück mit fränkischem Fachwerk. Die ganze Altstadt steht unter Denkmalschutz.

Anton Lautner

Auf rhythmische Unterstützung muss man als Läufer im Kochertal nicht verzichten



„ Wenn es in der Masse der Läuferinnen und Läufer landauf, landab jemanden gibt, der in seinem Alltag mit der Frage konfrontiert wird, welches Lüfterfabrikat er zur Vervollständigung einer technischen Anlage wählen soll, dann kann sich diese Person als Ausnahme betrachten. Umso erstaunlicher ist es, dass eine Firma (ebm-papst nämlich), deren Fabrikate vorwiegend als Teilkomponenten anderer Produkte zum Endverbraucher gelangen, als Sponsor eines Laufanlasses auftritt.

Daniel Steiner

„ Das Feld ist auseinandergedrückt, die Temperatur hochsommerlich und die Beine sind schon ziemlich schwer. Trotzdem versuche ich das Schöne in diesem Abschnitt des Kochertals nicht zu übersehen. Zuerst sind es moderne Industriebauten ziemlich Ausmaßes, dann alte Gebäude und Gemäuer und die Gestaltung der Landschaft. Es ist eine interessante Mischung von Altem und Tradition und Neuem und Fortschritt, wobei Letzterer seinen Erfolg auf den alten Werten aufbaut.

Daniel Steiner

„ Hinter einer kleinen Rampe hat man einen weiten Blick über die vor mir liegenden Talauen samt angrenzendem Wald. In sattem Grün liegen die Wiesen vor mir. Der Radweg mit der bunten Läufer Schlange führt genau dazwischen durch. Der Wendepunkt ist leider nicht in Sicht. Das kann ja heiter werden. Und heiter wird es tatsächlich: Durch die ständigen Begegnungen kommt keine Langeweile auf. Die Entgegenkommenden lächeln, grüßen und zeigen den erhobenen Daumen.

Birgit Fender





## ebm-papst Marathon Niedernhall

„ Auffallend viele Sanis stehen am Laufkurs. Sie sind nicht nur bereit, wenn nötig, Hilfe zu leisten. Sie applaudieren und feuern uns an. Ein Stück weiter betreiben Jugendliche eine private Musikstation. „Wir glauben an euch, ihr schafft das!“, ist auf einem Transparent zu lesen. Schließlich kommen uns die Scottish Pipers entgegen und am Ortseingang wartet die nächste Sambaband.

Anton Lautner



„ Die neue Streckenführung macht den ebm-papst Marathon sicherlich anspruchsvoller, insgesamt aber viel abwechslungsreicher. Mit der Aussicht aus den Rebbergen über das Kochertal hat er dazugewonnen.

Daniel Steiner





8./9. September 2018

„ Der erste Teilabschnitt ist abgehakt. „Deine zweite Schleife“, so schickt mich der Moderator weiter. Gleich hinter der Ziellinie können wir uns erneut verpflegen: Wasser, Iso, Apfelschorle, Cola und Bananen stehen auf dem Speisezettel. Bei meinem nächsten Start werde ich hier einige Meter ausscheren und mir eine Halbe aus Erding mit auf den Weg nehmen.

Anton Lautner “



„ Die Percussions trommeln immer noch ihren Rhythmus. Da laufen die Beine fast von selbst. Auch die Cheerleader sind vollzählig im Einsatz. Beschwingt überqueren wir die Straße, wo uns auf der anderen Seite die nächste VP erwartet.

Birgit Fender “

„ Die Krönung ist, vor allem auch für die Zuschauer, dass alle sportlichen Events eingebettet sind in ein wahres Volksfest im Start- und Zielbereich: Bierzelt, Verkaufsstände, Spielplätze für Kinder, Radio und Fernsehen sind da, ein Spitzen-Moderator – kurz: ein Fest für alle, perfekt organisiert.

Eberhard Ostertag “

**RUNNING  
SKATING  
WALKING**

**innogy HUNSRÜCK  
MARATHON  
24. – 26.08.2018**

### VIEL MEHR ALS NUR MARATHON

**Fr. 24.08.** **Laufen:** DFH Team-Lauf  
Staffellauf in Simmern

**Sa. 25.08.** **Laufen:** Bambini  
Youngster-Läufe

**So. 26.08.** **Skaten:** Marathon  
Halbmarathon

**Laufen:** Marathon, -Staffel,  
Halbmarathon, Schülerstaffel,  
Wildwuchs-Fun-Lauf 6,3 km

**Walken/Nordicwalken:**  
Halbmarathon, Fun 6,3km

info@hunsrueck-marathon.de · Fon +49 6762 5693





# Der Dom ist das Ziel!

*So vielfältig wie die Stadt Köln, so vielfältig präsentiert sich der RheinEnergie-Marathon Köln am 7. Oktober 2018*

**D**ie Läufer erleben entlang der Strecke die vielen Facetten der Stadt und krönen ihre sportliche Leistung mit einem Zieleinlauf am Kölner Dom.

Vielfältig sind auch die angebotenen Wettbewerbe: Marathon, Halbmarathon und der Staffelmарathon, bei dem sich 4 Läufer die 42 Kilometer teilen, stehen für

die rund 25.000 erwarteten Sportler zur Auswahl. Gestartet wird wieder rechtsrheinisch auf dem Ottoplatz in Köln-Deutz. Von dort führt der Kurs über die Deutzer Brücke am Rhein entlang durch zahlreiche kölsche Veedel an den Sehenswürdigkeiten der rheinischen Metropole vorbei zum Ziel am Kölner Dom.

Hunderttausende karnevalserprobte Zuschauer auf den Tribünen am Kölner Dom und an der Strecke feuern die Teilnehmer an und bereiten diesen einen unvergesslichen Tag.

Es ist also alles vorbereitet für große sportliche Leistungen und eine Stadt im Ausnahmezustand.

PM





**FOOD-TRUCK  
FESTIVAL**

Samstag, 03.02.2018

14.30 - 22.00 Uhr

mit **LIVE-DJ**

## 25. Johannesbad Thermen-Marathon

Sonntag, 04. Februar 2018

- mit Marathon, Halbmarathon, 10-km-Lauf und Schülerlauf
- Mannschafts- & Einzelwertung bei Marathon & Halbmarathon

### Sport-Symposium

Sa, 03.02.2018, 14 - 16 Uhr

### Nudelparty

Sa, 03.02.2018, 16 - 19 Uhr



# Weinland vor den



“ Im Bottwartal kann man sich als Läufer gut hochdienen. Der Anfänger läuft den Zehntelmarathon, der Fortgeschrittene (ich will nicht sagen, der Fortgelaufene) rennt/läuft/walkt zehn Kilometer oder Halbmarathon. Wer eine lange Einheit nötig hat, stellt sich dem 3/4-Marathon und die Ausdauernden gehen auf die klassische Distanz oder auf den Ultra (50 km).

Anton Lautner



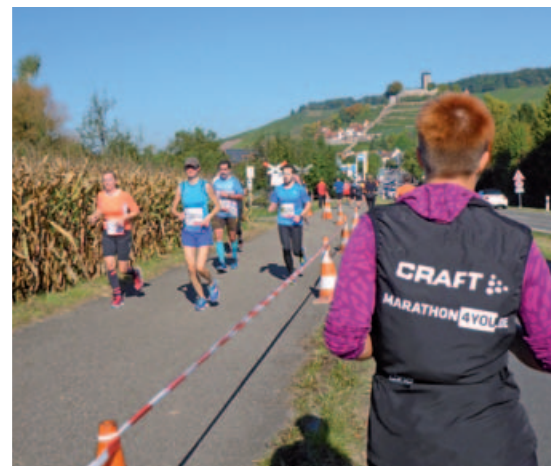


# Toren Stuttgarts



„ Endlich im Wald, bekommen wir das versprochene Trailvergnügen. Der Singletrail ist gut zu laufen, es geht über eine Brücke, dann bringen uns Treppen schnell ein paar Höhenmeter hinauf. Auf dem welligen Trail folgen weitere Holzbrücken und ein paar matschige Stellen. Dann erreichen wir bei km 6 die erste VP.

Birgit Fender





## Bottwartal-Marathon (mit Urmensch-Ultralauf)



Laufende Wahrzeichen beim Urmensch-Ultralauf, der im Rahmen des Bottwartal-Marathons stattfindet

„ Vor dem Harzberg müssen wir zuerst noch einmal abwärts, dann aber weiter hinauf als zuvor. Der Untergrund wechselt immer wieder. Die wenigen Asphaltstücke, meist in den Weinbergen, lassen die Läufer schnell unterwegs sein. Es macht großen Spaß.

Anton Lautner

„ Unser Weg führt uns geradeaus weiter, tendenziell bergab. Zwischen niedrigem Gestrüpp mäandert der Kurzach. Der Wald wird lichter und geht in Streuobstwiesen über. Bergab erreichen wir nun Gronau.

Birgit Fender

„ Gronau hat schon mal den Wettbewerb als Stimmungshochburg gewonnen. Es herrscht immer noch eine sehr gute Stimmung. Loben muss ich die Anwohner, die einen trommeln auf einer Blechwanne, die anderen halten ihre Riesenknarren in Betrieb, wieder andere feiern ihre private Party an der Straße.

Anton Lautner

„ Wir kommen ins Gemeindegebiet Oberseltenfeld. Eine Mordsstimmung herrscht wieder bei der Hocketse im Ortszentrum bei der Dorf- und Stiftskirche, beides sehr alte Gotteshäuser. Nach ein paar Minuten Rennerei unterhält uns ein Spielmannszug. Fast Citymarathon-Atmosphäre.

Anton Lautner

„ Wen diese Musik zu fest aufgeheizt hat, hat gleich danach die Möglichkeit, sich bei der Wasserstelle abzukühlen. Wer lieber andere Anfeuerung hat, der wird auch nicht vernachlässigt. In den Wohngebieten sind immer wieder kleinere oder auch größere Gruppen von Leuten zusammen am Straßenrand und legen sich kräftig ins Zeug.

Daniel Steiner

„ Zunächst geht es aber auf einen Singletrail. Obwohl das eigentlich genau mein Ding ist, komme ich kaum voran. Meine Beine sind mittlerweile bleischer geworden.

Birgit Fender

„ Ich kämpfe mich die letzten 500 Meter zum Zielbogen hoch. Einige haben hier größte Mühe und Not, in Bewegung zu bleiben. Dann ist es geschafft, der Moderator klatscht jeden ab und begrüßt uns im Ziel.

Anton Lautner



Wer sagt, Schwaben können nicht feiern?





In den Ortschaften geht es beim Bottwartal Marathon hoch her



Medienpartner

Willkommen Daheim!  
MARBACHER ZEITUNG  
BOTTWARTAL BOTE

Sponsoren

INTERSPORT  
Aus Liebe zum Sport

Kreissparkasse  
Ludwigsburg

Therapie  
Reha-  
Zentrum  
Bottwartal

STUTTGARTER  
ZEITUNG  
BESSER LESEN.

Kieferorthopädie

Dr. FUCHS  
Ludwigsburg

Kaufmann  
Hofmann

13./14. Oktober 2018

50 km  
MZ-Urmensch  
ULTRALAUF

15. BOTTWARTAL  
MARATHON

www.bottwartal-marathon.de

Teusser  
MINERALBRUNNEN  
...der Natur mit dem Geschmack

AOK

FASTNER  
Leichtmetalltechnik

BOTTWARTALER  
WINNER

ZINQ

ERDINGER  
ALKOHOLFREI

rast

LUDWIGSBÜRGER  
KREISZEITUNG

Süwag



# Auf olympischen Spuren

„ Knall, bumm, geht es für die ganz Schnellen um Schlag zehn auf die Piste, wir werden fünf Minuten später losgeschossen. Der erste Kilometer führt übers Olympiagelände und beglückt uns direkt mit einem traumhaften Panorama auf Fernsehturm, Olympiahalle und den BMW-Vierzylinder.

Wolfgang Bernath



„ Englischer Garten, fast schon meditatives Laufen durch die pure Natur ist hier angesagt. Das Asphaltband des Weges windet sich durch Wiesen und alten Baumbestand. Einfach herrlich. Nach der Ruhe im Park überraschen uns am Ausgang dicht gedrängte Zuschauerreihen und feuern uns lautstark an.

Klaus Sobirey



„ Dass wir im Englischen Garten auf guten asphaltierten Wegen laufen, ist übrigens dem olympischen Marathon 1972 zu verdanken, der auch durch den Englischen Garten führte. Um gute Zeiten zu ermöglichen, wurde ein Teil der Landschaftswege so präpariert.

Klaus Duwe



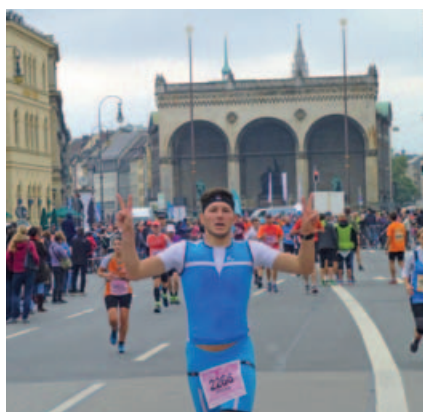
Ein Traum für jeden Marathonläufer: Der Start auf dem Olympiagelände in München.







Nicht viele Marathon-Veranstaltungen können wie der München Marathon auf steigende Teilnehmerzahlen verweisen



# LEIPZIG MARATHON

## 22.04.2018

präsentiert von:



- MARATHON
- HALBMARATHON
- INLINE-SKATEN
- ROLLSTUHL / HANDBIKE-HM
- 4 KM LAUF / WALKEN
- 10 KM LAUF / WALKEN
- MARATHON-STAFFEL
- KINDERLÄUFE

Jetzt anmelden!

10.00 Uhr · Sportforum

**LEIPZIGMARATHON.DE**





„Dem Sieg geweiht, vom Krieg zerstört, zum Frieden mahnend“ ist auf dem Siegestor zu lesen

„ In Schwabing, dem wahrscheinlich bekanntesten Münchner Stadtteil, grüßt zum ersten Mal das Siegestor durch einen Werbebogen hindurch, hinter dem wir unsere Laufrichtung umkehren. Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir das Tor gebührend aus der Nähe besichtigen dürfen.

Wolfgang Bernath



„ Los geht es mit dem Müller'schen Volksbad. Was spießig klingt, ist ein prächtiger Jugendstilbau und war bei seiner Fertigstellung 1901 das modernste, größte und teuerste Schwimmbad der Welt. Diesen Superlativ hat auch noch das Deutsche Museum, das fast gegenüber zu sehen ist. Es ist das größte naturwissenschaftlich-technische Museum der Welt.

Klaus Duwe

„ **Dann der Höhepunkt des München Marathons: der Marienplatz mit dem neuen Rathaus. Die Sambaband heizt den Läufern und unzähligen Zuschauern ein. Das Rathaus ist Sitz des Oberbürgermeisters. Auf dessen Balkon zeigen sich gerne siegreiche Sportler, meistens die Kicker vom FC Bayern.**

Anton Lautner

„ Am Stadion vorbei laufen wir auf einstigem olympischem Kurs direkt dem sogenannten Marathontor entgegen. Eine Lightshow mit Discokugeln illuminiert den Weg durch das Tor hinein in das Oval der 70.000-Zuschauer-Arena. So viele sind natürlich nicht da. Aber die Stimmung und die Kulisse auf der letzten Runde durch das Stadionrund sind auch so einfach überwältigend.

Klaus Sobirey





**Laufend die Welt erleben!**

Mit uns zu allen World Marathon Majors!

**interAir LAUFSEMINARE 2018**

**Laufseminar mit Irina Mikitenko & Claudia Dreher**  
LADIES.RUNNING.CAMP Aldiana Salzkammergut im Mai 2018

**Laufseminare mit Carsten Eich**  
LAUFEN.DE Camp Portugal im Februar/März 2018  
LAUFEN.DE Camp Mallorca im März 2018

**Laufseminare mit RUNNER'S WORLD**  
RUNNER'S WOLRD Camp Fuerteventura im Februar/März 2018  
RUNNER'S WOLRD Camp Andalusien im März 2018

**Laufseminare mit Herbert Steffny**  
Kenia Laufreise im Februar 2018  
Marathoncamp in Gießen im Juli 2018

**Laufseminar mit dem SMS Medical Institute und Uta Pippig**  
SMS Laufcamp an der Costa de la Luz im Februar/März 2018

interAir GmbH Sport- und Incentive-Reisen · Gehrenweg 2 · 35415 Pohlheim  
Telefon: +49 (0)6403 - 60 99 63 - 0 · E-Mail: info@interAir.de

**interAir REISEN IM JAHRESVERLAUF**

		Ultra	42km	21km	10km
Dezember /Januar	Jamaika	02.12.17	x	x	x
	Honolulu	10.12.17	x		x
Februar	Tokyo	25.02.18	x		
	Barcelona	11.03.18	x		
März	Antarktis	16.03.18	x	x	
	New York Half	18.03.18			x
	Two Oceans	31.03.18	x		x
	Berlin Halb.	08.04.18			x
April	Rom	08.04.18	x		
	Paris	08.04.18	x		
	Boston	16.04.18	x		
	Wien	22.04.18	x	x	
	London	22.04.18	x		
	Madrid	28.04.18	x	x	x
	Big Sur	29.04.18	x	x	x
	Kopenhagen	13.05.18	x		
Mai	Great Wall	19.05.18	x	x	8,5
	Bhutan	27.05.18	x	x	
Juni	Stockholm	02.06.18	x		
	Rio	03.06.18	x	x	
	Mont Blanc	29.06./01.07.*	x	x	x
Juli	Austr. Outback	28.07.18	x	x	x
September	Médoc	08.09.18*	x		
	Berlin	16.09.18	x		
Oktober	Chicago	07.10.18	x		
	London Half	07.10.18*		x	
	Washington	21.10.18*	x		
	Dublin	28.10.18*	x		
November	New York	04.11.18	x		
Dezember	Honolulu	09.12.18*	x		

\* voraussichtlicher Termin

www.interAir.de



# Als man in Bräun Geschichte schrieb

Von Klaus Duwe

*Bräunlingen liegt ungefähr 5 Kilometer von Donaueschingen entfernt, wo „Brigach und Breg die Donau zu Weg bringen“. Wenn jemand mit dem Schwarzwald hohe Berge, dunkle Wälder und tiefe Schluchten in Verbindung bringt, liegt er richtig. Allerdings ist die Gegend um Bräunlingen eine ganz andere. Auf einer Höhe von 700 bis knapp 1.000 m ist der Tannenwald zwar so dunkel, dass einem gleich klar wird, woher der Schwarzwald seinen Namen hat. Aber er wechselt sich ab mit vielen Wiesen- und Ackerflächen und statt steiler Berge gibt es sanfte Hügel*



**B**adische Gastlichkeit und Schwarzwälder Spezialitäten darf jeder Besucher in Bräunlingen erwarten und wird nicht enttäuscht. Auch zu sehen gibt es einiges in dem 6.000 Einwohner zählenden Städtchen. Einen kleinen Rundgang sollte niemand versäumen. Viele historische Gebäude gilt es zu entdecken.

Auch vom Marathon selbst kann man Historisches berichten. Während zur damaligen Zeit ein Marathonlauf reine Männersache und ein leistungssportlicher Wettbewerb war, ging man in Bräunlingen 1968, als der Schwarzwald-Marathon zum ersten Mal ausgetragen wurde, ganz andere Wege. Zwar ging es auch um Minuten und Sekunden, um Sieg und um

Niederlage, aber der Marathon war auch für sogenannte Volksläufer offen und vor allem aber für – Frauen. Ja, es stimmt, es ist 50 Jahre her, da war der Schwarzwald-Marathon in Bräunlingen weltweit der erste Marathon, bei dem offiziell auch Läuferinnen zugelassen waren.

Allerdings musste Roland Mall, Organisator des Laufes, einen kleinen Trick anwenden, um sich abzusichern. Er setzte die Zielschlusszeit mit zehn Stunden extrem hoch an und „vergaß“ beim Genehmigungsantrag an den DLV den Teil der Ausschreibung, der die Läuferinnen betraf. Übrigens, unter den ca. 600 Startern waren dann schließlich 51 Frauen, 48 von ihnen erreichten das Ziel.

Erste Siegerin war die Westfälin Marthel von der Berge in 4:19:57 Stunden vor Elfriede Rapp aus Dietlingen, die in

den folgenden drei Jahren hintereinander gewann, zuletzt in 3:35:18.

Bemerkenswert ist auch die Geschichte der Schweizerin Jacqueline Keller, die den Schwarzwald-Marathon 2010 und damit 15 Jahre nach ihrem letzten und bis dahin dritten Sieg 1995 gewann.

Legendär ist auch die Geschichte von Kathrine Switzer. 1967, also ein Jahr vor dem ersten Schwarzwald-Marathon, „schmuggelte“ sie sich in das Läuferfeld beim Boston Marathon. Nach einigen Kilometern wurde sie als Frau erkannt und der Renndirektor versuchte, ihr die Startnummer zu entreißen und sie von der Strecke zu drängen. Ihre Begleiter konnten den „Angriff“ jedoch abwehren, Kathrine Switzer lief nach 4:20 Stunden ins Ziel.



14. Oktober 2018

# lingen



Es dauert lange, bis 1984 erstmals Frauen bei Olympischen Spielen für den Marathon zugelassen wurden. Joan Benoit heißt die erste Olympiasiegerin. Mit ihrer damals gelaufenen Zeit von 2:24:52 Stunden könnte sie auch heute noch etliche große Marathonläufe gewinnen.

1972 war man erneut Vorreiter in einer Sache, ohne die man sich heute keinen Marathon mehr vorstellen kann. Man ging nämlich dazu über, die Daten der Teilnehmer elektronisch zu erfassen. Man muss wissen, dass zu diesem Zeitpunkt mehr als 1.500 Läufer am Start waren und der Schwarzwald-Marathon (es gab ja noch keine City-Marathons), weltweit der teilnehmerstärkste war.

Diese Zeiten sind natürlich längst vorbei. Trotzdem hat der Schwarzwald-Marathon überlebt und feierte 2017 sein 50. Jubiläum. Neben dem Essener Marathon Rund um den Baldeneysee, dem Göltzschtal-Marathon, dem Leipzig Marathon (1897 erster Marathon in Deutschland) und dem Frankfurt Marathon (ältester, ununterbrochen durchgeführter Stadtmathon) zählt der Schwarzwald-Marathon zu den Dinos in der Marathonszene in Deutschland.

# FÜRTH

16. + 17. Juni 2018



**Super  
MARATHON  
Aktion**

Unschlagbar günstige  
Startgebühr

nur **33,33 €**  
(Bis 31. Dezember 2017)



**Marathon**  
**¾-Marathon | Halbmarathon**  
**10-km-Volkslauf | Nordic Walking**  
**Staffelmarathon | Zehntel-Marathon**  
**KIDS&TEENSmarathon**

Jetzt online anmelden  
[www.metropolmarathon.de](http://www.metropolmarathon.de)



# Sightseeing in

” Es geht gut los: Zwinger, Residenzschloss, Semperoper. Sie ist nach dem Architekten benannt, obwohl semper = immerwährend auch passend ist. Ich mache vor der Kulisse eine Reihe von Fotos und könnte noch immer da stehen, weil der Anblick einfach genial ist.

Joe Kelbel





# Dresden

„ Wir laufen noch schnell über den Schlossplatz und überqueren dann die Elbe auf der Augustusbrücke. Ein Blick zurück beschert uns einen tollen Blick auf die Kulisse der Dresdner Altstadt. Unglaublich, dass wir gerade erst mal einen Kilometer zurückgelegt haben. Wir erreichen den Neustädter Markt. Dort thront der „Goldene Reiter“, ein Reiterstandbild des sächsischen Kurfürsten August des Starken.

Andreas Greppmeir



Die Augustusbrücke,  
im Hintergrund Hofkirche  
und Residenzschloss



# Piepenbrock Dresden-Marathon

„ Die zweite Runde ist nicht identisch mit der ersten. Die zweite ist besser, denn man läuft am Elbufer entlang und hat den weltbekannten Postkartenblick. Links, bevor wir die Augustusbrücke unterqueren, ist das Kahnaletto, die Open-Air-Bar, die aussieht wie ein Segelschiff, die beste Lokation in Dresden für eine laue Sommernacht. Drüben die hell erleuchtete Semperoper, das Schloss, der Zwinger, in der linken Hand ein kaltes Radeberger, rechts was Warmes. Ich bin König von Deutschland!

Joe Kelbel “

„ Samba-Trommler übernehmen die Rolle der Stimmungsmacher. Kaum sind die Klänge der einen Gruppe verklungen, ertönen auch schon die nächsten. Auch fürs Auge machen die Musiker(innen) was her. Bei Kilometer 25 sind wir dann das zweite Mal an der Waldschlößchenbrücke angekommen.

Andreas Greppmeir “



Vom Elbufer aus hat man herrliche Blicke auf die Dresdner Altstadt





21. Oktober 2018

„ Unverdrossen und mit großem Eifer sind die Trommler-Gruppen zugange. Bei der Semper-Oper sind wir dem Ziel schon ganz nahe. Ein Stückchen müssen wir noch der Elbe folgen, dann geht es vorbei am modernen Bau des Sächsischen Landtags und schon sehe ich gar nicht mehr fern das ICC und das Ziel.

Klaus Sobirey “



**hella**  
marathon  
nacht

rostock

4.8.2018

IN DEN MAST  
UND  
KURS  
AM  
WIND

800600  
ROSTOCK

HANSESTADT  
ROSTOCK

3M5  
DIE LAUFGESELLSCHAFT

© 09/15/2017

**REMMERS  
HASETAL  
MARATHON**

23. JUNI 2018

**Marathon  
Halbmarathon  
Staffelmarathon  
Firmenstaffel  
10-km-Lauf  
5-km-Lauf  
Special Olympics  
Schülerläufe**

Große „Marathon-Night“-Party  
mit **TOP-40-Liveband** unmittelbar  
nach den sportlichen Wettbewerben  
Open-Air im Zielbereich.

**Remmers-Hasetal-Marathon**  
des VfL Lönningen e. V. von 1903  
Langenstraße 38  
49624 Lönningen (Niedersachsen)  
Telefon: 05432 598948  
E-Mail: [marathon@vfl-loeningen.de](mailto:marathon@vfl-loeningen.de)  
[www.remmers-hasetal-marathon.de](http://www.remmers-hasetal-marathon.de)



# „Du bist super!“

Von Andreas Bettingen

*Frankfurt als einer der drei teilnehmerstärksten deutschen Marathons ist natürlich ein Muss für jeden Läufer. Entweder als Herbstlauf mit Bestzeitmöglichkeit oder als „Dreingabe“ zum Saisonschluss*



**A**uf der großen Marathonmesse kann, wer will, stundenlang shoppen oder Infos einholen. Dann geht's zur Festhalle, wo es original italienische Pasta vom Feinsten gibt. Dann vielleicht noch Sightseeing in der City und ein Äpfelwoi in Sachsenhausen. Der Samstag ist schnell vorbei.

Der überdimensionale Hammermann, quasi das Mahnmal für alle Marathons, schwingt vor uns sein Arbeitsgerät. Tausende Zuschauer machen einen Höllenlärm, es geht los in Richtung Innenstadt.

### City of Frankfurt

Mainzer Landstraße, die ersten Hochhäuser und noch mehr Zuschauer und Musikgruppen empfangen uns. Viermal werden wir hier vorbeikommen. Taunus-

Anlage, Bundesbank, ehemaliges EZB-Hochhaus – das große Euro-Zeichen ist noch da. Am runden Main Tower vorbei, einem Gebäude mit einer Aussichtsterrasse auf 198 Metern und Mietern wie der Helaba und dem HR-Radio. Bankenkamm nennt man die Straße hier.

Über die Bockenheimer Landstraße erreichen wir die Alte Oper, einen Hotspot für Läufer und Zuschauer. Am Kaiserplatz warten Bloco X auf uns, trommelnde Stimmungsmacher aus vielen verschiedenen Ländern. Wir sehen die Katharinenkirche, das Café Hauptwache und imposante Shopping-Tempel.

Jetzt der Eschenheimer Turm, Tor der spätmittelalterlichen →





Die Alte Brücke, eines der beliebtesten Fotomotive beim Frankfurt Marathon





Stadtbesichtigung. Wir sehen die Frankfurter Börse und im Hintergrund deren Wahrzeichen Bulle und Bär. Wieder Alte Oper, ein wunderschön renoviertes Konzert- und Kongresshaus.

## Alte Brücke

Als nächster Höhepunkt wartet die Alte Brücke auf uns, das Wahrzeichen des Frankfurter Marathons. Von hier hat man einen sagenhaften Blick auf die Skyline und den Dom. Deshalb stehen auf dem ersten Stück auch mehr Fotografen als Zuschauer, die sich erst in der Kurve sammeln, wo die Läufer zum Mainufer abbiegen.

Wir sind in Sachsenhausen, größter Frankfurter Stadtteil und Heimat des Äpfelwoi, und können zwischen den Alleebäumen schöne Ausblicke auf den Main und die Altstadt auf dem Römerberg erhaschen. Schön am Frankfurt Marathon ist, dass man viele unterschiedliche Stadtteile kennenlernt.

In Niederrad erwarten uns wieder viele Zuschauer, die Halbmarathon-Marke erreichen wir in Goldstein, wo ein Anwohnerfest im Gange ist. Dann nach Schwanheim. Die evangelische Martinskirche gibt uns den Tipp: „Hoffen und Beten“. Na dann! Die katholische St. Mauritius-Kirche steht still und schweigend. Dafür sind die Anwohner voll bei der Sache: Hier herrscht eine super Stimmung.

## Höchst, Wiege des Frankfurt Marathons

Über die Nidda geht es nach Höchst. Hier hat der Frankfurt Marathon seinen Ursprung. Viele Zuschauer und ein zünftiges Bläserorchester, ruckzuck ist die Schleife vorbei. „Du bist super!! – Ja, genau du“ – Ich könnte die Trägerin des Schilds knutschen. Meistens wird ja nur der Papi angefeuert oder irgendwelche Hasen und Schnecken.

Wir schwenken auf die Mainzer Landstraße ein. Sie ist etwas eintönig und windanfällig und daher berüchtigt. Ein Dutzend Musikgruppen schaffen Abhilfe, im Nu ist die Mainzer abgehakt und wir





Zuerst sieht man den Messturm ...



28. Oktober 2018

... dann den „Hammering Man“, mit dem es normalerweise kein Läufer gerne zu tun bekommt.

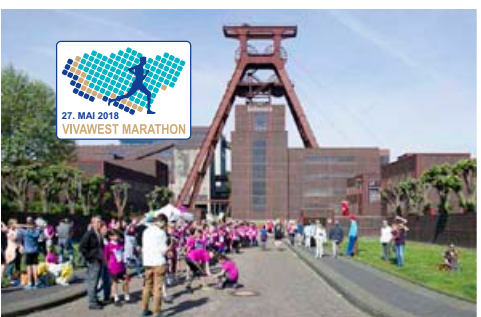
sind im Europaviertel. Auf der vielspurigen Europaallee geht es dahin. Links Hotels und Büros, rechts große Wohnblöcke. Vorn jetzt das riesige Einkaufszentrum Skyline Plaza, daneben das Marathonhotel Mövenpick.

### Grandioses Finale

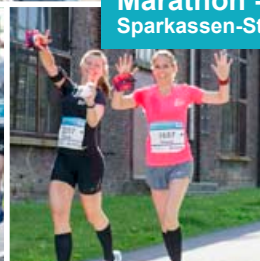
Noch einmal die bekannte City-Runde. Keine Anzeichen von Schwäche bei Helfern, Musikern und Zuschauern. Der Duracell-Hase in der Fressgass hält natürlich auch noch durch. In den Lokalen

am Rande wird im Freien getafelt und gefeiert. Vor uns wieder die Zwillingstürme der Deutschen Bank.

Getragen vom Jubel der unzähligen Fans jagen wir dahin. Das grandiose Finale steht kurz bevor. Wohl dem, der nicht auf die Sekunden achten muss und genießen kann. Viele Zuschauer schon vor der legendären Festhalle, Frankfurts „Gudd Stubb“. Dann Dunkelheit, der rote Teppich, Nebelschwaden, bunte Lichtblitze und ein Lärm, als sei der Sieger im Anflug. Einmalig, Gänsehaut und Genuss pur.



**VIVAWEST-Marathon**  
**27. Mai 2018**  
 Marathon - Halbmarathon - 10 km  
 Sparkassen-Staffeln - Evonik-Schulmarathon



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



# Typisch Schweiz

Von Andreas Bettingen

*Mit dem Schiff fahren wir zum Startplatz beim Verkehrshaus der Schweiz, dem meistbesuchten Museum im Land. Startaufstellung in der Haldenstraße.*

*Und schon geht's los: Zwei Kilometer Richtung Schwanenplatz, dem zentralen Platz am Beginn der Altstadt. Von der Seebrücke haben wir einen schönen Blick auf die Kapellbrücke, das Wahrzeichen Luzerns. Mit dem Wasserturm bildet sie einen Teil der mittelalterlichen Befestigungsanlage*



„Gleich auf den ersten Kilometern präsentiert sich uns Luzern von seiner Schokoladenseite. Die historischen Hotelpaläste prunken entlang der Haldenstraße bis zum Schweizerhofquai.“

Von den Schiffsanlegestellen bietet sich ein schöner Blick auf die großen Paläste am Nationalquai. In einem Neubaugebiet erwartet uns ein Alphornensemble. Auf beiden Seiten der Laufstrecke wird gespielt, quasi stereo.

Kilometer vier: Immer noch viele Zuschauer an der Strecke, Guggenmusik in Fellkleidung heizen uns ein. Eine Familie sitzt beim Kuchenfrühstück. Und

schon wieder eine vielköpfige Guggenmusik, auf einer Anhöhe ein schönes altes Bauernhaus, davor ein kleines Kirchlein. Immer wieder wird der See sichtbar, aber das war es dann schon. Die Berge lassen sich heute bestenfalls erahnen.

Wir kommen nach St. Niklausen. Die Größe der Grundstücke und Swimmingpools kann man nur auf dem Satellitenbild erkennen. Zur Straße hin ist eher

Understatement angesagt. Ein kurzer Kilometer Landidyll, bevor sich schon die nächste „Musi“ ankündigt. Kurz danach eine private Party und Verpflegungsstation, bevor wir direkt an die Seepromenade kommen.

Wir erreichen Horw, eine eigenständige Gemeinde. Im Ortsteil Winkel ist es so idyllisch, wie der Name vermuten lässt. Schöne alte Holzhäuser. Ich wette, alle Horwer an der Strecke. Entweder





„Über die Reussbrücke, ausgelegt mit einem Teppich in den Schweizer Nationalfarben, dürfen wir die Flussseite wechseln“



zum Anfeuern oder auf ein Gläsli Wy. Die zweite Steelband des Tages macht mächtig Stimmung.

### Swissporarena und KKL

Vor uns zwei neue Hochhäuser, mit 77 und 88 Metern die höchsten Gebäude der Innerschweiz, dahinter der große Bireggwald auf einem Hügel, den wir nun umrundet haben. Mit Musikbegleitung geht es in die Swissporarena, Heimat des FC Luzern, der in der Raiffeisen Super League der Schweiz spielt. Der Stadionsprecher und viele Zuschauer begrüßen uns. Solche Einlagen gefallen mir und es wird noch besser kommen, denn das Kultur- und Kongresszentrum Luzern, kurz KKL, wartet auf uns.

Der Mehrzweckbau verfügt über einen der akustisch besten Säle für klassische Musik überhaupt. Für uns bleibt es bei einer Light- und Soundshow beim Durchlaufen des Foyers. Ein Highlight auf blauem Teppich mit den Wildcats, den Cheerleadern der Luzern Lions. Und dann der Blick auf die Skyline von Luzern.

### Die Altstadt

Sightseeing ist angesagt: vor uns der Wasserturm, dahinter die Altstadt. Links Hauptpost und das Theater. Die Jesuitenkirche, die erste große Barockkirche der Schweiz. Bilderbuchblick auf die Kapellbrücke, dann der Weinmarkt mit seinen denkmalgeschützten Häusern, der Kornmarkt mit dem Rathaus. Luzerns Altstadt ist einmalig.

Eine zwei Kilometer lange Begegnungsstrecke bis zum Halbmarathon-Punkt steht an. Es bleibt Zeit, sich die großen Gebäude näher anzusehen: Gotthardgebäude, Grand Casino, National Hotel, Palace Hotel. Kurz vor dem Verkehrshaus wird gewendet und die zweite Runde eingelaetet.

Ist die beendet, wartet ein weiteres Luzerner Special auf die Läufer. Bevor es auf die Zielgerade geht, laufen wir durch das Verkehrshaus der Schweiz. Ohrenbetäubender Lärm in der Einganglobby. Roter Teppich. Eine Swissair-Maschine „startet“ knapp über mir. Tolle Stimmung, ich bin im Ziel, werde per Handschlag begrüßt und mit einer Medaille geschmückt.



# 30. Juni 2018

Marathon ■ Trail ■ Panoramatrail ■ Kinderlauf



stAnton ARLBERG



Weitere Informationen und Anmeldung auf [montafon-arlberg-marathon.com](http://montafon-arlberg-marathon.com)



# Im Herbstfarbenra

Von Günter Kromer

*Buntes Herbstlaub, knackige Trails und die landschaftlich schöne und abwechslungsreiche Strecke beim Saarschleifen Trail lassen mein Herz höher schlagen. Und dann die Saarschleife vom Aussichtspunkt in Cloef – das Bild, das in keinem Landschaftsbuch über Deutschland fehlt*



**D**as Läuferfeld zieht sich schnell in die Länge. Die typischen Schutthänge, bemoosten Steine und urige Vegetation sorgen gleich für Begeisterung. Dann kommen wir am Ufer der Saar an. Nur kurz folgen wir dem Radweg, dann führt uns wieder ein schmaler Trail bergauf zum erwähnten Aussichtspunkt. Wie Inseln erheben sich die höchsten Berggrücken aus dem weißen Nebelmeer, in dem die Saarschleife verschwunden ist.

Die Saarschleife ist ein Naturwunder. Besseringen, der Anfangspunkt, und das Ende bei Mettlach liegen Luftlinie nur

etwa zwei Kilometer auseinander, aber der Fluss legt auf diesem Weg fast zehn Kilometer zurück.

## Am sonnigen Ufer der Saar

Jetzt führt uns ein Trail hinab zur Saar. Inzwischen scheint auch hier die Sonne und setzt die Farbenfülle des Herbstwaldes perfekt in Szene. Am Ufer in Mettlach ist das Gemäuer der vor über 250 Jahren errichteten Benediktinerabtei ein Blickfang. Heute ist es der Sitz des Keramikherstellers Villeroy & Boch.

Wir steigen durch felsiges Gelände steil bergauf. Das ist zwar noch nicht Klettern, aber ganz ohne die Hände geht es hier

nicht. Weitere interessante Trails folgen. Dann laufen wir auf breiten Wegen über sonnige Wiesen, an deren Rändern der Nebel von unten heraufzieht.

Die erste Streckenhälfte ist gespickt mit tollen Trails, die zweite Hälfte wird leichter, aber aufgrund der märchenhaften Herbst-Szenerie nicht weniger spektakulär. Beim Naturdenkmal Vogelsfelsen lohnt sich ein kleiner Umweg, um von der Aussichtsplattform den Blick über die Saar zu genießen.

Wir erreichen Mettlach und laufen in den Abteipark, wo unsere letzte Verpfle-



# isch

28. Oktober 2018



Trailrunner lieben nicht nur Kilometer und Höhenmeter, sondern auch solche eindrucksvollen Bilder



gungsstelle ist. Wer hier das Zeitlimit reißt oder aussteigen will, kommt in eine separate 42-km-Wertung.

Bis zu einer Schleuse folge ich der Saar ein Stück in das enge Tal, dann geht es mal wieder sehr steil bergauf. Auf dem fast komplett von der Saar umschlungenen Bergrücken führt uns eine 1,3 km Wendepunktstrecke zur Burg Montclair. Der perfekte Herbsttag mit klarer Fernsicht lässt mich jubeln.

Wieder unten am Ufer der Saar, habe ich es eilig, weil ich unbedingt noch im Tageslicht das Ziel und den Aussichtspunkt Cloef erreichen will. Zum Glück

kann ich den Aufstieg durch ein Tal mit mehreren Holzbrücken meist laufen. Dann führt eine steile Treppe bergauf. Unmittelbar vor dem Ziel sorgt ein kurzer, knackiger Trail für einen würdigen Abschluss. Dann erreiche ich das Cloef-Atrium und überquere nach gut 9 Stunden die Ziellinie.

Fünf Minuten später stehe ich heute zum zweiten Mal am Aussichtspunkt Cloef, gerade noch rechtzeitig vor Sonnenuntergang. Das Tal liegt zwar schon im Schatten, aber der Anblick begeistert mich dennoch.

Gratis Anreise mit der Bahn ab Schweizer Grenze!



## DER SCHÖNSTE MARATHON DER SCHWEIZ



Top Events  
**LUZERN**  
FACEBOOK

MARATHON | HALF MARATHON | 10KM

# SWISS+CITY MARATHON

28 OCTOBER 2018

LUCERNE

WWW.SWISSCITYMARATHON.CH

PRESENTING PARTNER





OFFICIAL PARTNER












## Veranstaltungstipps





Hier findet Ihr spezielle Marathon-Tipps. Alle Marathon-Termine in D, A und CH findet man auf [MARATHON4YOU.DE](http://MARATHON4YOU.DE) und jede Menge Trails auf [TRAILRUNNING.DE](http://TRAILRUNNING.DE) Marathons, die man auch Trailrunning zuordnen kann, sind mit einem TR gekennzeichnet.


13. Januar 2018  
**swiss snow walk & run**  
▲ S L   TR  
SSWR Arosa Swiss Walking Verein  
Postfach 375  
CH-7050 Arosa/Schweiz  
[www.snowwalkrun.ch/arosa](http://www.snowwalkrun.ch/arosa)



8. April 2018  
**Freiburg-Marathon**  
      
Freiburg Marathon FWTM  
Rathausgasse 33  
79098 Freiburg  
[www.mein-freiburgmarathon.de](http://www.mein-freiburgmarathon.de)








4. Februar 2018  
**Thermen-Marathon**  
      
Johannesbad Reha-Kliniken  
Thermen-Marathon, Johannesstr. 2  
94072 Bad Füssing  
[www.thermen-marathon.de](http://www.thermen-marathon.de)








14. April 2018  
**Kyffhäuser Bergmarathon**  
     TR  
Kyffhäuser-Berglauf-Verein e.V.  
Postfach 100 212  
06562 Bad Frankenhausen  
[www.kyffhaeuser-berglauf.de](http://www.kyffhaeuser-berglauf.de)









11. März 2018  
**Bienwald-Marathon**  
     
TSV 1886 Kandel  
Landauer Straße 2  
76870 Kandel  
[www.bienwald-marathon.de](http://www.bienwald-marathon.de)



15. April 2018  
**Deutsche Weinstraße-Marathon**  
     
Marathon Deutsche Weinstraße  
Philipp-Fauth-Straße 11  
67098 Bad Dürkheim  
[www.marathon-deutsche-weinstrasse.de](http://www.marathon-deutsche-weinstrasse.de)







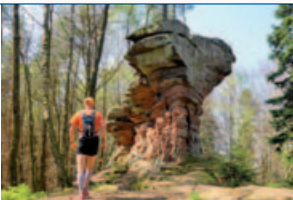
18. März 2018  
**Königsforst-Marathon**  
      
TV Refrath 1893 e.V.  
Wickenpfädchen 11  
51429 Bergisch Gladbach  
[www.koenigsforst-marathon.de](http://www.koenigsforst-marathon.de)









15. April 2018  
**Deutsche Post Marathon Bonn**  
        
Deutsche Post Marathon  
Berliner Platz 2  
53103 Bonn  
[www.deutschepost-marathonbonn.de](http://www.deutschepost-marathonbonn.de)



7. April 2018  
**Grand Défi des Vosges**  
    TR  
Les Vosgirunners  
13, Rue du Verger  
F-67350 Bitschhoffen, Frankreich  
[www.lesvosgirunners.com](http://www.lesvosgirunners.com)



22. April 2018  
**Tangermünder Elbdeichmarathon**  
      
Tangermünder Elbdeichmarathon  
e. V. Hansepark, Kirschallee 8 – 11  
39590 Tangermünde  
[www.elbdeichmarathon.de](http://www.elbdeichmarathon.de)









8. April 2018  
**HAI Marathon Hannover**  
        
Eichels: Event GmbH  
Kleine Düwelstr. 21  
30171 Hannover  
[www.marathon-hannover.de](http://www.marathon-hannover.de)








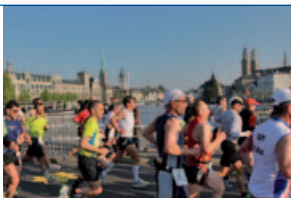
22. April 2018  
**Leipzig Marathon**  
        
Stadtsportbund Leipzig e.V.  
Leipzig Marathon, Goyastr. 2 d  
04105 Leipzig  
[www.leipzigmarathon.de](http://www.leipzigmarathon.de)



8. April 2018  
**Cuxhaven Marathon**  
      
executiveSPORTS  
Schlachthofstraße 29  
27576 Bremerhaven  
[www.cuxhaven-marathon.de](http://www.cuxhaven-marathon.de)



22. April 2018  
**Zürich Marathon**  
      
Verein Zürich Marathon  
Postfach  
CH-8036 Zürich/Schweiz  
[www.zuerichmarathon.ch](http://www.zuerichmarathon.ch)





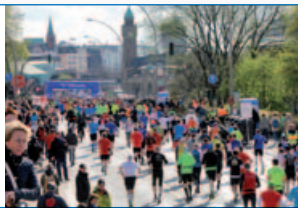
22. April 2018  
**Spreewald Marathon**  
  
 Spreewald-Marathon e.V.  
 Schmogrower Str. 22  
 03096 Schmogrow-Fehrow  
[www.spreewaldmarathon.de](http://www.spreewaldmarathon.de)



28. April 2018  
**Innsbruck Alpine Trailrun Festival**  
  
 Laufwerkstatt  
 Klammstraße 116  
 A-6020 Innsbruck/Österreich  
[www.innsbruck-alpine.at](http://www.innsbruck-alpine.at)



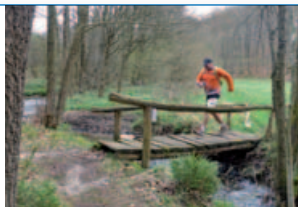
29. April 2018  
**Haspa Marathon Hamburg**  
  
 Marathon Hamburg Verant. GmbH  
 Fuhlsbüttler Str. 415 a  
 22309 Hamburg  
[www.haspa-marathon-hamburg.de](http://www.haspa-marathon-hamburg.de)



29. April 2018  
**Metro Marathon Düsseldorf**  
  
 rhein-marathon düsseldorf e.V.  
 Faunastrasse 3  
 40239 Düsseldorf  
[www.metro-marathon.de](http://www.metro-marathon.de)



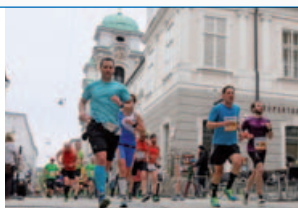
6. Mai 2018  
**Bilstein-Marathon**  
  
 sport4you e.V., Gerno Semmelroth  
 Rösebach 14  
 37217 Witzenhausen-Kleinalmerode  
[www.bilstein-marathon.de](http://www.bilstein-marathon.de)



6. Mai 2018  
**Heilbronner Trollinger Marathon**  
  
 Heilbronn Marketing GmbH  
 Marktplatz 1  
 74072 Heilbronn  
[www.trollinger-marathon.de](http://www.trollinger-marathon.de)



6. Mai 2018  
**Salzburg Marathon**  
  
 SportimPuls  
 Ginzkeyplatz 10/III/1  
 A-5020 Salzburg/Österreich  
[www.salzburg-marathon.at](http://www.salzburg-marathon.at)



12. Mai 2018  
**ING Night-Marathon Luxembourg**  
  
 ING Night-Marathon Luxembourg  
 BP 2723  
 LUX-1027 Luxembourg  
[www.ing-night-marathon.lu/de](http://www.ing-night-marathon.lu/de)



# 47. Int. Wolfgangseelauf

**salzkammergut**  
 marathon  
**Mythos & Leidenschaft**  
**21. Oktober 2018**  
[www.wolfgangseelauf.at](http://www.wolfgangseelauf.at)

42,195 km | 27-km-Klassiker | 10-km-Uferlauf  
 5,2-km-Panoramalauf | Team-Marathon | Junior-Marathon

**LAUF FÜR DEIN LEBEN.**  
 14. - 16. September 2018

MARATHON - HALBMARATHON  
 MARATHON-STAFFEL - WALKING  
 HANDBIKE - UNI-CUP  
 KIRCHENMEISTERSCHAFTEN  
 MINI-MARATHON  
 BAMBINI-LAUF  
 MARATHON-MESSE



Nächster Schritt: JETZT ANMELDEN! [WWW.KASSEL-MARATHON.DE](http://WWW.KASSEL-MARATHON.DE)

**LAUSANNE MARATHON**  
**28. OKTOBER 2018**

10 KM - ½ MARATHON - MARATHON  
 10 KM WALKING - 10 KM NORDIC WALKING  
 Pink Challenge + Kinder Rennen : Samstag 27. Oktober

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





# Veranstaltungstipps

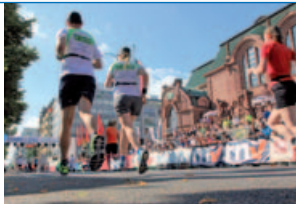
12. Mai 2018

## SRH Dämmer Marathon Mannheim



m3 marathon mannheim marketing GmbH & Co. KG, Werderstraße 12  
68165 Mannheim

[www.daemmermarathon-mannheim.de](http://www.daemmermarathon-mannheim.de)



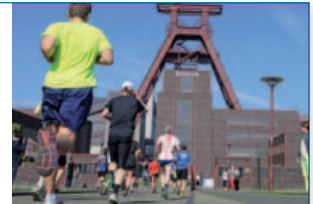
27. Mai 2018

## Vivawest-Marathon



MMP Veranstaltungs- und Vermarktungs GmbH,  
Widdersdorfer Str. 190, 50825 Köln

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



13. Mai 2018

## iWelt Marathon Würzburg



Stadtmarathon Würzburg e.V.  
Alfred-Nobel-Str. 20  
97080 Würzburg

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



3. Juni 2018

## Klingenthal Sport Salzkotten Marathon



Stadt Salzkotten  
Marktstraße 8  
33154 Salzkotten

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



13. Mai 2018

## Regensburg Marathon



LLC Marathon Regensburg e.V.  
Donaustauer Straße 120  
93059 Regensburg

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



3. Juni 2018

## Rhein-Ruhr-Marathon



Stadtsportbund Duisburg e.V.  
Bertaallee 8 b  
47055 Duisburg

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



26. Mai 2018

## GutsMuths-Rennsteiglauf



Rennsteiglauf Sportmanagement & Touristik GmbH, Vesserstraße 19-21  
98711 Schmiedefeld am Rennsteig

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



3. Juni 2018

## Europa-Marathon Görlitz



Geschäftsstelle Europamarathon e.V.  
An der Landskronbrauerei 116  
02826 Görlitz

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



# schulz sportreisen



## Running-Highlights ... eine kleine Auswahl:

*Annapurna Circuit Trailrun (Nepal)*  
*Athen-Marathon*  
*Baikal Ice Marathon (Russland)*  
*Bhutan Int. Marathon*  
*Buenos-Aires-Marathon*  
*Havanna-Marathon Marabana*  
*Kilimanjaro-Marathon*  
*Laufcamp & Barcelona-HM (Spanien)*  
*Lissabon (Halb-)Marathon*

*Médoc-Marathon*  
*Midnight Sun Marathon (Norwegen)*  
*New York City Marathon*  
*Rennsteiglauf*  
*Reykjavík-Marathon*  
*Rom-Marathon*  
*Spitzbergen-Marathon*  
*Stockholm-Marathon*  
*Two Oceans Marathon (Südafrika)*



Teilnehmer des Two Oceans Marathon (Südafrika)

- Reisen unter Gleichgesinnten
- Professionell organisiert
- Erfahrene schulz-Tourleitung
- Mit Startnummer-Garantie!



Alle Reisedetails, Termine und Katalogbestellung im Internet unter:  
**[www.schulz-sportreisen.de](http://www.schulz-sportreisen.de)**  
schulz sportreisen · Inh. Frank Schulz · Bautzner Str. 39 · 01099 Dresden



7. – 9. Juni 2018

### Bieler Lauftage



Geschäftsstelle Bieler Lauftage  
Postfach 139  
CH-2501 Biel/Schweiz  
[www.100km.ch](http://www.100km.ch)



9. Juni 2018

### Skatstadtmaraathon Altenburg



Kanu- und Freizeitsportverein  
Altenburg e.V., Ringstraße 18,  
04603 Zschaschelwitz  
[www.skatstadtmaraathon.de](http://www.skatstadtmaraathon.de)



10. Juni 2018

### Eifelmarathon



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



16. Juni 2018

### Stelvio Marathon (Stilfser Joch)



Tourismusverein Prad am Stilfserjoch  
Kreuzweg 4c  
I-39026 Prad am Stilfserjoch/Italien  
[www.stelviomarathon.it/de](http://www.stelviomarathon.it/de)



16. Juni 2018

### HimmelswegeLauf



Himmelswege Lauf run e.V.  
Talamtstraße 7  
06108 Halle  
[www.himmelswegelauf.de](http://www.himmelswegelauf.de)



16. Juni 2018

### LGT Alpin-Marathon Liechtenstein



LGT Alpin-Marathon  
Postfach 1036  
LIE-9497 Triesenberg/Liechtenstein  
[www.lgt-alpin-marathon.li](http://www.lgt-alpin-marathon.li)

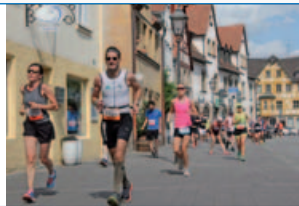


17. Juni 2018

### Metropol Marathon Fürth



Sportamt der Stadt Fürth  
Hirschenstraße 2  
90762 Fürth  
[www.metropolmarathon.de](http://www.metropolmarathon.de)



17. Juni 2018

### Marathon du Vignoble d'Alsace



Office de Tourisme  
19 Place de l'Hotel de Ville  
F-67120 Molsheim/Frankreich  
[www.thermen-marathon.de](http://www.thermen-marathon.de)



Der Kult-Lauf durch  
den Naturpark Eifel

10.-12. August 2018

Top 3 der schönsten  
Landschaftsläufe  
volting marathonlyou  
2012, 2014, 2015  
Top 3 NRW 2015/2016



42. Monschau-Marathon

7. Ultra-Lauf 56 km

13. Staffelmaraathon

Mini-Marathon ++ Eifel-Panorama-Walk

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

## Bilstein-Marathon

8. BiMa 6. Mai 2018

Flach ist anders!

BiMa 57 Ultra Trail mit 1500 Hm

BiMa 42 Lauf mit 1100 Hm

BiMa 42 Wandern mit 1100 Hm

BiMa 21 km mit 535 Hm



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

## GONDO-MARATHON

IN MEMORY OF OCTOBER 2000

17. GONDO MARATHON am Simplonpass (CH)

4./5. August 2018

Zweitages-Doppel-Marathon in der Schweiz.  
In einer grandiosen Passlandschaft.

[www.gondo-marathon.ch](http://www.gondo-marathon.ch)



## 40. Internationaler Kyffhäuser-Berglauf

am 14. April 2018

Der Leistungstest  
vor dem Rennsteiglauf

Läufe  
Marathon, Halbmarathon  
14 km, 6 km, 2 km,  
Bambini-Lauf  
Wandern/ Walking  
Halbmarathon, 14 km, 6 km  
Mountainbike  
59 km, 42 km, 21 km





# Veranstaltungstipps

23. Juni 2018

## Remmers Hasetal-Marathon



VfL Lönningen e.V. Hasetal-Marathon  
Jürgen Patock, Vehnweg 2  
49624 Lönningen  
[www.hasetal-marathon.de](http://www.hasetal-marathon.de)



14. Juli 2018

## Reschenseelauf



ASV Rennerclub Vinschgau  
Laatsch 180  
I-39024 Mals im Vinschgau/Italien  
[www.reschenseelauf.it](http://www.reschenseelauf.it)



30. Juni 2018

## Montafon Arlberg Marathon



Montafon Tourismus GmbH  
A-6780 Schruns/  
Österreich  
[www.montafon-arlberg-marathon.com](http://www.montafon-arlberg-marathon.com)



14. Juli 2018

## Maintal-Ultratrail



Thomas Gumpert  
Schönbrunnstr. 13  
97261 Güntersleben  
[www.mtut.de](http://www.mtut.de)



1. Juli 2018

## Town & Country Rennsteigquerung



Pumpplätzweg e.V.  
Trift 4  
36433 Moorgrund  
[www.rennsteigquerung.de](http://www.rennsteigquerung.de)



22. Juli 2018

## Königsschlösser-Romantikmarathon



Königsschlösser-Romantikmarathon  
Herbert Hiemer, Abt-Hafner-Str. 2  
87629 Füssen-Weissensee  
[www.koenigsschloesser-romantikmarathon.de](http://www.koenigsschloesser-romantikmarathon.de)



1. Juli 2018

## Gletschermarathon Pitztal-Imst



Tourismusverband Pitztal  
Unterdorf 18  
A-6473 Wenss/Österreich  
[www.gletschermarathon.at](http://www.gletschermarathon.at)



27. – 29. Juli 2018

## Swissalpine Davos



Swissalpine Marathon  
Postfach 536  
CH-7270 Davos/Schweiz  
[www.thermen-marathon.de](http://www.thermen-marathon.de)



7. Juli 2018

## Sky Marathon Rosengarten Schlern



ASV Tiers  
St. Georg Strasse 29  
I-39050 Tiers (BZ) Italien  
[www.skymarathontiers.it](http://www.skymarathontiers.it)



2. – 5. August 2018

## Pitz Alpine Glacier Trail



Tourismusverband Pitztal  
Unterdorf 18  
A-6473 Wenss im Pitztal, Österreich  
[www.pitz-alpine.at](http://www.pitz-alpine.at)



7. Juli 2018

## Brixen Dolomiten Marathon



Tourismusverein Brixen  
Regensburger Allee 9  
39042 Brixen/Italien  
[www.brixenmarathon.com](http://www.brixenmarathon.com)

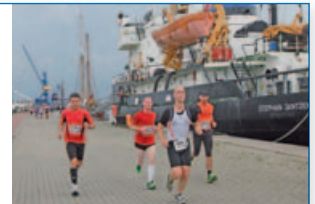


4. August 2018

## hella marathon nacht rostock



BMS Sportveranstaltungen GbR  
Klaus-Groth-Str. 95  
20535 Hamburg  
[www.rostocker-marathon-nacht.com](http://www.rostocker-marathon-nacht.com)



7. Juli 2018

## Gornergrat Zermatt-Marathon



Zermatt-Marathon  
Postfach 52  
3924 St. Niklaus/Schweiz  
[www.zermattmarathon.ch](http://www.zermattmarathon.ch)



4. August 2018

## Gondo Event Doppelmarathon



Gondo Event - Brigitte Wolf  
Ebnetstraße 21  
CH-3982 Bitsch/Schweiz  
[www.gondoevent.ch](http://www.gondoevent.ch)



14. Juli 2018

## Eiger Ultra Trail



Eiger Ultra Trail  
Dorfstrasse 110  
3818 Grindelwald/Schweiz  
[www.eigerultratrail.ch](http://www.eigerultratrail.ch)



12. August 2018

## Monschau-Marathon



TV Konzen  
Hohestr. 30 B  
52156 Monschau  
[www.monschau-marathon.de](http://www.monschau-marathon.de)





12. August 2018  
**Allgäu Panorama Marathon**  
  
 DER LAUFLADEN, Axel Reusch  
 Hirnbeinstr. 4  
 87527 Sonthofen  
[www.allgaeu-panorama-marathon.de](http://www.allgaeu-panorama-marathon.de)



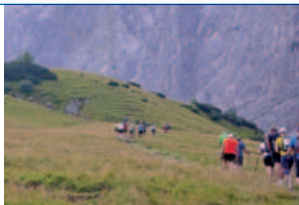
18. – 19. August 2018  
**Engadiner Sommerlauf**  
  
 Verein Engadiner Sommerlauf  
 Postfach 287  
 CH-7503 Samedan  
[www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch)



19. August 2018  
**City Marathon Bremerhaven**  
  
 executive-SPORTS, Carsten Decker  
 Postfach 31 02 40  
 27538 Bremerhaven  
[www.bremerhaven-marathon.de](http://www.bremerhaven-marathon.de)



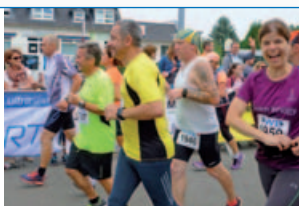
25. August 2018  
**Karwendelmarsch**  
  
 Olympiaregion Seefeld  
 Klosterstraße 43  
 6100 Seefeld/Österreich  
[www.karwendelmarsch.info](http://www.karwendelmarsch.info)



26. August 2018  
**RAG Hartfüßler Trail**  
  
 Hendrik Dörr  
 Feldstr. 24  
 66292 Riegelsberg  
[www.hartfuesslertrail.de](http://www.hartfuesslertrail.de)



26. August 2018  
**innogy Hunsrück Marathon**  
  
 Hunsrück-Marathon e.V.  
 Raiffeisenstraße 23  
 56288 Laubach  
[www.hunsrueck-marathon.de](http://www.hunsrueck-marathon.de)



2. September 2018  
**Fränkische Schweiz Marathon**  
  
 Fränkische-Schweiz-Marathon  
 Hornschuchallee 20  
 91301 Forchheim  
[www.fs-marathon.de](http://www.fs-marathon.de)



9. September 2018  
**Ebm-Papst Marathon**  
  
 ebm-papst Mulfingen  
 Bachmühle 2  
 74673 Mulfingen  
[www.ebmpapst-marathon.de](http://www.ebmpapst-marathon.de)



# 13. Mai 2018

# Regensburg Marathon

Immobilien Zentrum **Marathon**  
 LLC **DreiviertelMarathon**  
 Bischofshof **HalbMarathon**  
 Continental **ViertelMarathon**

Alle Infos und  
Anmeldung online!  
[www.regensburg-marathon.de](http://www.regensburg-marathon.de)

**e** einsteinmarathon  
[www.einstein-marathon.de](http://www.einstein-marathon.de)

ULM  
**23.09.18** Sparkasse

Seid dabei!

# 22. April 2018

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

MARATHON  
 HALBMARATHON · 10KM-LAUF  
 MINI-MARATHON





# MARATHON CHECK

# WIE WAR'S?

WIE HAT DIR DIE STRECKE GEFALLEN?  
 WIE WAR DIE ORGANISATION?  
 WIE WAREN DIE ZUSCHAUER,  
 WIE DIE ATMOSPHERE UND  
 WIE DIE VERPFLEGUNG?  
 WIE GEFALLEN DIR MEDAILLE  
 UND FINISHER-SHIRT?

WIE ES WAR BEI EINEM MARATHON,  
 WEISST DU AM ALLERBESTEN. DU  
 WARST DABEI. UND WENN DU WISSEN  
 WILLST, WELCHE ERFAHRUNGEN  
 ANDERE BEI EINEM MARATHON  
 GEMACHT HABEN, SIND  
 LÄUFERINNEN UND LÄUFER  
 WIE DU DIE VERLÄSSLICHSTEN  
 INFORMANTEN.

JETZT GIBT ES DIE GANZ SPEZIELLE  
 PLATTFORM FÜR BEURTEILUNGEN  
 UND KOMMENTARE:  
**MARATHONCHECK.DE**



© opus.2015

**BEWERTE + KOMMENTIERE  
 SUCHE + FINDE  
 MARATHONCHECK.DE**

## Veranstaltungstipps

9. September 2018

**Pfälzerwald-Marathon**



ET Pirmasens e. V., Hartmut Kling  
 Am Sommerwald 101a  
 66953 Pirmasens  
[www.pfaelzerwald-marathon.de](http://www.pfaelzerwald-marathon.de)



9. September 2018

**Volksbank Münster-Marathon**



Münster-Marathon e. V.  
 Windthorstr. 32  
 48143 Münster  
[www.volksbank-muenster-marathon.de](http://www.volksbank-muenster-marathon.de)



15. September 2018

**Drei-Talsperren-Marathon**



Marathonverein Eibenstock e. V.  
 Rico Anger, Rathausplatz 1  
 08309 Eibenstock  
[www.drei-talsperren-marathon.de](http://www.drei-talsperren-marathon.de)



16. September 2018

**NIFCO KTW Seenland Marathon**



Seenlandmarathon/OAI e. V.  
 Treuchtlinger Str. 33  
 91781 Weissenburg  
[www.seenlandmarathon.de](http://www.seenlandmarathon.de)



16. September 2018

**EAM Kassel Marathon**



EAM Kassel Marathon-Büro  
 Monteverdstraße 2  
 34131 Kassel  
[www.kassel-marathon.de](http://www.kassel-marathon.de)

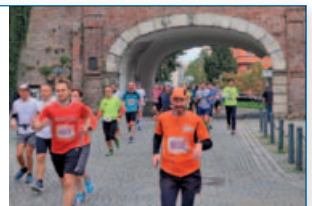


23. September 2018

**Einstein-Marathon**



SUN Sportmanagement GmbH  
 Messerschmittstraße 5  
 89231 Neu-Ulm  
[www.einsteinmarathon.de](http://www.einsteinmarathon.de)

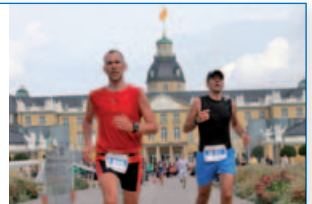


23. September 2018

**FIDUCIA & GAD Baden-Marathon**



Marathon Karlsruhe e. V.  
 Hermann-Weit-Str. 7  
 76135 Karlsruhe  
[www.badenmarathon.de](http://www.badenmarathon.de)



7. Oktober 2018

**Sparkasse 3 Länder Marathon**



SEG Sport Event GmbH  
 Kaiser-Franz-Josef-Str. 61  
 A-6845 Hohenems/Österreich  
[www.sparkasse-marathon.at](http://www.sparkasse-marathon.at)





7. Oktober 2018

### RheinEnergieMarathon Köln



Köln Marathon Veranstaltungen GmbH  
Radstation Müngersdorf  
50933 Köln

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



13. Oktober 2018

### Brocken-Marathon



Harz-Gebirgslauf 1978 e.V.  
Postagentur Friedrichstraße 118 b  
38855 Wernigerode

[www.harz-gebirgslauf.de](http://www.harz-gebirgslauf.de)



14. Oktober 2018

### Schwarzwald-Marathon



LSG Schwarzwald-Marathon e.V.  
Postfach 1142  
78195 Bräunlingen

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



14. Oktober 2018

### innogy Marathon Baldeneysee



TUSEM Essen-Marathon  
Lührmannwald 24  
45149 Essen

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



14. Oktober 2018

### Mitteldeutscher Marathon



run e.V.  
Talamtstraße 7  
06108 Halle/Saale

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



14. Oktober 2018

### Napf-Marathon



Napf-Marathon, Martin Blunier  
Sägegasse  
3556 Trub/Schweiz

[www.napf-marathon.ch](http://www.napf-marathon.ch)



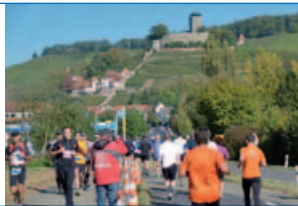
14. Oktober 2018

### Bottwartal-Marathon



Bottwartal-Marathon GbR  
Magdeburger Weg 9/1  
71672 Marbach

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



14. Oktober 2018

### München Marathon



München Marathon  
Boschetsrieder Str. 69  
81379 München

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



**FALKE ROTHHAARSTEG**  
**MARATHON**  
IM SCHMALLENBERGER SAUERLAND  
20. OKTOBER 2018

Quartier gesucht?  
Schmallenberg  
Sauerland

Gästeinformation  
Schmallenberger Sauerland  
Telefon 02972 9740-0  
[www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)

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

WWW.EUROPAMARATHON.DE  
GÖRLITZ-ZGORZELEC

**15. EUROPAMARATHON 2018**

**03. Juni 2018**

MARATHON | HALBMARATHON  
10 km IKK classic | 5 km | 2 km  
400 m Landskron Brause-Sausen

Europamarathon - Geschäftsstelle-, Elisabethstr. 42/43, 02826 Görlitz  
Tel.: +49 (0) 3581 - 66 78 00, Fax: +49 (0) 3581 - 76 45 88, e-mail: [info@europamarathon.de](mailto:info@europamarathon.de)

Marathon • Halbmarathon  
Paar-Staffel-Marathon  
13,3km-Lauf  
5,4km Fitnesslauf  
Schülerlauf  
Kinderlauf  
Walking HM  
Walking 13,3km

**10. Skatstadt Marathon Altenburg**  
*Die anspruchsvolle Herausforderung*

**09.06. 2018**

Skatstadt  
Marathon  
Altenburg

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



## Verlag, Redaktion, Vertrieb

MARATHON4YOU Klaus Duwe, Postfach 2043, 76490 Baden-Baden

## Chefredakteur

Klaus Duwe V.i.S.d.P., Tel. 0 72 21 | 6 54 85,  
eMail: klaus@marathon4you.de

Beiträge und Fotos, wenn nicht anderes vermerkt: Marathon4you

## Mitarbeiter dieser Ausgabe

Frank Albrecht, Mario Bartkowsky, Wolfgang Bernath, Andreas Bettingen,  
Margot Duwe, Birgit Fender, Andreas Greppmeier, Joe Kelbel, Günter Kromer,  
Anton Lautner, Bernie Manhard, Eberhard Ostertag, Anton Reiter, Klaus  
Sobirey, Daniel Steiner

## Anzeigen

Margot Duwe, Tel. 0 72 21 | 6 54 85, eMail: office@marathon4you.de

## Grafisches Konzept, Layout, Bildbearbeitung:

headline Werbung, Martin Ritter, www.headline-online.de

**Druck:** Bechtle, Esslingen

**Erscheinungsweise:** einmal jährlich

Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesendete Manuskript  
oder Bilder. Die Zeitschrift und alle Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich  
geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der schriftlichen  
Zustimmung des Verlags.

20. Oktober 2018

## FALKE Rothaarsteig-Marathon



FALKE Rothaarsteig-Marathon  
Poststr. 7

57392 Schmallenberg

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



21. Oktober 2018

## Salzkammergut Marathon



WSV LG und Kurdirektion St. Wolfgang  
Au 140

5360 St. Wolfgang/Österreich

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



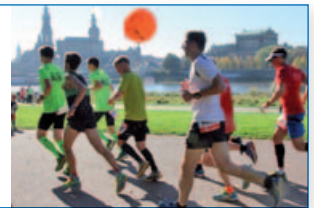
21. Oktober 2018

## Piepenbrock Dresden Marathon



creative sportmarketing  
Peter Eckstein, Isfriedstr. 7  
01217 Dresden

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



27. Oktober 2018

## Sparkassen Alb Marathon



Organisationsteam Albmarathon  
Postfach 1169

73501 Schwäbisch Gmünd

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



28. Oktober 2018

## Mainova Frankfurt Marathon



motion events GmbH  
Sonnemannstr. 5  
60314 Frankfurt am Main

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



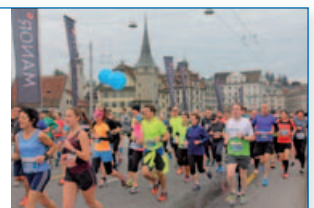
28. Oktober 2018

## SwissCityMarathon Lucerne



SwissCityMarathon Lucerne  
Würzenbachstrasse 13  
CH-6006 Luzern/Schweiz

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



28. Oktober 2018

## Lausanne Marathon



Lausanne Marathon  
Av. de Rhodanie 54  
CH-1007 Lausanne/Schweiz

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



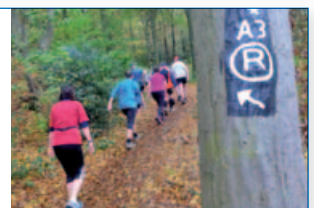
28. Oktober 2018

## Röntgenlauf



Röntgenlaufbüro  
Kreuzbergstraße 15  
42899 Remscheid

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



7.7.2018 36 Km - 45 Km [www.skymarathontiers.it](http://www.skymarathontiers.it)



## Piktogramme in marathon4you

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



ebm-papst bewegt:

23. **ebmpapst**

# marathon

Niedernhall

**8./9. Sept. 2018**

Marathon · Duo-Marathon · Halbmarathon  
10-km-Lauf · Inline-Lauf · Handbike  
Kinderläufe · Nordic Walking

**Anmeldestart:  
April 2018**

Traumhafte Strecke, Begeisterung  
pur: Auf zum Sportereignis Nr. 1 im  
schönen Hohenlohe!

Anmeldung und Informationen unter:  
[www.ebmpapst-marathon.de](http://www.ebmpapst-marathon.de)





## **Laufen, schauen und berichten**

Das ist die Devise der Läuferinnen  
und Läufer des Teams von  
Marathon4you und Trailrunning.de.  
Wer auf diesen Portalen zu Wort  
kommt, weiß, wovon er spricht.  
Denn er oder sie sind die Strecken  
gelaufen.

Authentische Laufberichte, Bilder  
von der gesamten Laufstrecke,  
Erlebnisse und Hintergrund-  
informationen, Tipps und Hinweise  
aus erster Hand – das ist Inhalt  
und Programm von Marathon4you  
und Trailrunning.de

# **MARATHON JAHRBUCH 2018**

**MARATHON 4YOU.DE**

**TRAILRUNNING.DE**