

Unser „altes“ Gästebuch:

406) [Ayslynn](#) aus Hildesheim schrieb am 23.Dezember 2015 um 06:53 Uhr:

--

Hallo Udo, hallo Ines,

eine tolle Seite habt ihr da zusammen gestellt.

Vielen Dank für die vielen Informationen.

Ich finde da immer wieder etwas um mich neu zu motivieren. 😊

Ganz liebe Grüße,

Ays

405) [Frederic](#) schrieb am 6.November 2015 um 16:55 Uhr:

--

Hallo Udo, hallo Ines,

wir von Radio Fantasy sind letzgens auf eure außerordentlichen Laufleistungen aufmerksam geworden und würden gerne einen kleinen Beitrag zu diesem Thema machen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns kontaktieren könntet. Einfach über E-Mail oder die 0821 / 50 77777. Am besten erreichbar sind wir werktags von 6 bis 18 Uhr.

Falls ihr Lust habt, könnten wir dann Weiteres besprechen.

Vielen lieben Dank und mit freundlichen Grüßen,

Frederic Hamann ~ Radio Fantasy

404) [Holger Wesling](#) schrieb am 21.Oktober 2015 um 14:15 Uhr:

--

Hallo Udo, hallo Ines.

Bin durch Zufall über eure Seite gestolpert.

Gefällt mir super gut.

Stelle gerade mit Erstaunen fest, dass es einige Parallelen gibt.

Auch wir (Sandra und Holger)waren in New York 2012.

Waren über die Absage ebenso enttäuscht und haben den Frust im Central Park weggelaufen.

Gruß an Ines und Glückwunsch zum Dresden Marathon.

Ich war der stille Begleiter auf der ersten Runde, leider musste ich es auf der zweiten Runde etwas langsamer angehen lassen.

Antwort: Hallo Holger, so viele Zufälle - das gibt es ja nicht! Über unsere Homepage zum teils gemeinsamen Dresden-Marathon 😊 Glückwunsch auch an dich zum Finish. Wer weiß, vielleicht sehen wir uns auf einem der kommenden Läufe wieder? Gute Regeneration, schöne Läufe und herzliche Grüße, Ines (Udo schließt sich an)

403) [Bárbara](#) aus Radebeul bei Dresden schrieb am 6.Oktober 2015 um 12:36 Uhr:

--

Hallo Udo,

dein Laufbericht vom 3-Länder-Marathon Bregenz 2007 hat mich motiviert, dort am 4.10.2015 meinen

ersten Marathon zu laufen. Ich bin ruhig vor mich hin getrabt, ohne Zeitambitionen, und habe jeden km genossen!

Danke, und liebe Grüße.

Bárbara

Antwort: Hallo Barbara, mein Glückwunsch dazu! Und Danke für die Rückmeldung! Gruß Udo

402) [Simon](#) aus Wien schrieb am 24. September 2015 um 22:04 Uhr:



Fachlich finde ich die Seite sehr interessant. Vor allem für mäßig fortgeschrittene Ausdauersportler sind viele motivierende Aspekte enthalten. Optisch könnte das Design eine kleine Auffrischung vertragen. 😊 LG Simon

Antwort: Hallo Simon,

"fachlich" kostet Unmengen von Zeit, die nehme ich mir, weil es sein muss. "Optisch" würde mich entweder viel Geld kosten, weil ich bislang alles selbst "setze" mit meinen bescheidenen Kenntnissen, oder unendlich viel Zeit zum Erlernen der fortgeschrittenen Werkzeuge und unendlich plus 1 Jahr, um dann alles auf das neue Design umzustellen. Diese Zeit habe ich nicht und das Geld werde ich für etwas Besseres verwenden. Ich denke, dass die Inhalte auch so ansprechend genug dargestellt sind. Und dem Trend, alles Mögliche immer wieder neu optisch aufzumotzen, um "Kundschaft" zu gewinnen, folge ich sowieso nicht. Wie ich mich auch vielen anderen bedenklichen Entwicklungen der modernen Konsumgesellschaft widersetze.

Ich danke dir für dein Feedback und hoffe, dass du uns auch so gewogen bleibst.

Alles Gute

Gruß Udo

401) [Karsten](#) schrieb am 18. September 2015 um 16:29 Uhr:

--

Hallo Udo,

vorab ein ganz großes Lob für Deine/Eure wirklich tolle Seite!!!

Ich habe schon einige Stunden gestöbert und habe teilweise gestaunt, was für sensationelle Leistungen Du in Deiner spät begonnenen Laufkarriere erbracht hast.

Davor ziehe ich erst einmal den Hut.

Ich liebäugle im nächsten Jahr mit meinem 2. ULTRA-Lauf. Es soll der WHEW100 werden, nachdem ich im letzten Herbst meine ULTRA-Premiere beim Röntgenlauf gefeiert habe.

Augenblicklich "bastele" ich mir einen Trainingsplan und würde gerne viele Deiner Tipps einbauen. Momentan habe ich allerdings ein größeres Fragezeichen bzgl. der jeweiligen Intensität der Einheiten vor Augen.

Meine Rahmenbedingungen sind:

4 Trainingseinheiten pro Woche

44 Jahre alt

Bestzeit Marathon in 2014: 3 Stunden 28 Minuten

Röntgenlauf 63 km in 2014 (ca. 1000 hm): 6 Stunden 41 Minuten

Ich bin ein sogenannter "Niedrigpulser" und mein Puls max. liegt bei 167 Schlägen.

Lt. Leistungsdiagnostik (etwas älteren Datums / 2011) habe ich folgende GA1/GA2 Bereiche, die sich

aber wahrscheinlich mittlerweile etwas verschoben haben:

GA1: Puls 121 - 133 (72 % - 80 % von max)
aerobe Schwelle: 133 - 135
GA2: Puls 133 - 143 (80 % - 86 % von max)
anaerobe Schwelle: 143 - 145

Nun mein Problem:

Wenn Du für die langen Läufe einen Pulsbereich von 65 - 75 % vorschlägst, wären das bei mir Puls 109 - 125. Das wäre tiefster REKOM-Bereich bis gerade einmal zum Anfang GA1.

Hätte das Training bei diesem Puls einen positiven Effekt oder sollte ich lieber zusehen, dass ich mich bei den langen Läufen hauptsächlich im GA1-Bereich befinde?

Zusätzlich würde mich interessieren, in welchem Pulsbereich man sich bei einem 100 km Lauf hauptsächlich aufhalten sollte? Lläuft man mehr im REKOM-Bereich oder mehr im GA1-Bereich?

Das ist natürlich ein wenig vom Profil und den Witterungsbedingungen abhängig - nehmen wir deshalb mal einen flachen Lauf bei angenehmen Laufwetter an ... ;o)

Ich würde mich freuen, wenn Du mir hier ein wenig Klarheit verschaffen könntest.

Vielleicht wäre es Dir möglich, mir für die geplanten 4 Trainingseinheiten pro Woche ungefähre Pulswerte - bezogen auf meine konkreten Pulsbereiche - zu geben.

Gemäß Deiner allgemeingültigen Empfehlung sähen die Einheiten würden meine Einheiten bis jetzt so aussehen:

Grundeinheit I: ca. 80 % = 133 Puls
Grundeinheit II (lang) ca. 70 - 75 % = 117 - 125 Puls
Grundeinheit III ca. 75 - 80 % = 125 - 133 Puls
lange Einheit ca. 65 - 75 % = 109 - 125 Puls

Für Deine weiteren läuferischen Vorhaben wünsche ich Dir schon einmal "gute Beine" und vor allem eine verletzungsfreie Trainingszeit.

Viele Grüße vom Niederrhein,

Karsten

400) [Jacky](#) aus Berlin schrieb am 2.September 2015 um 10:12 Uhr:

--

Hallo Ihr Beiden,
so eine tolle Seite für mich als Anfängerin eine wahre Fundgrube. Du hattest Deine Seite netterweise über meinen Post bei Runnersworld verlinkt und jetzt schau ich beinahe täglich hier vorbei.
Vielen lieben Dank Jacky

399) [Achim](#) schrieb am 30.August 2015 um 16:53 Uhr:

--

Hallo Udo,

da schaue ich nach langer Abstinenz mal wieder hier 'rein und schon wieder bist Du Deutscher Meister 😊

Herzlichen Glückwunsch dazu. Und erneut vielen Dank für den "Weg zum Marathon". Ich habe zwar schon ein paar auf dem Buckel, finde aber immer noch Hilfreiches und Tröstliches.

Viele Grüße aus dem Schwarzwald (wo Du mal nachts unterwegs warst)

Achim (der Dich in Füssen 2011 zugetextet hat 🌐)

398) [Dorit](#) schrieb am 6.August 2015 um 14:19 Uhr:

--

Ich nochmal: Inzwischen habe ich mich noch ein bisschen mehr auf Eurer Seite umgeschaut.
@Ines: Genau! Laufen muss Spaß machen! So geht's mir auch.
Zeiten? Egal! D.h., Letzte will ich auch nicht sein, aber ich genieße die Morgensonne, die Bäume, die Spree oder sonstwas wenn ich unterwegs bin.

Auch das hält mich nicht davon ab, mal einen Marathon zu laufen oder am Rennsteig über die Berge zu hoppeln. Allerdings muss immer die Portion Gelassenheit und Freude dabei sein.
Ihr seid ein schnuckeliges Läuferpaar und wir entdecken gerade mehrere Gemeinsamkeiten.
Mein Liebster durchforstet gerade die Saar-Hunsrück-Seite ... Die beiden sind in derselben AK gelaufen.

Lustig, lustig

397) [Dorit](#) schrieb am 6.August 2015 um 14:03 Uhr:

--

Lieber Udo - Wow! Was für ein Bericht über den Mauerlauf im vergangenen Jahr.
Ich bin begeistert und gerührt. Mir sind nicht nur einmal die Tränen gekommen und ich habe mehrfach gelacht.
In gut einer Woche ist es soweit und mein Liebster wird die 100 Meilen angehen.
Dein (nicht zu langer) Bericht hat mir sehr viele Anregungen gegeben. Ich bin am 15.08. die "Ines".
Nicht mit dem Auto, sondern auf dem Fahrrad.
Mal gucken, wie es wird.
Du hast echt eine tolle Art zu schreiben, macht Spaß und ist nicht langweilig. Und außerdem verstecken sich so viele Hinweise und Tipps, die sicherlich hilfreich sind fürs "Erste Mal".
Danke Dorit

396) [Lorenz, Mike](#) aus Sachsen schrieb am 16.Juli 2015 um 19:39 Uhr:

--

Hallo Udo,
hatte das Vergnügen als Staffelläufer mit Dir auf dem selben Rundkurs in Reichenbach meine Runden zu drehen. Danke für den sehr schönen Bericht der bei mir auch viele Erinnerungen wieder aufleben lassen hat. Wünsche Dir noch viele schöne Laufevents. Ps: Und den "Sängerknaben" hab ich als noch nerviger empfunden als Du 😊

395) [Cornelius](#) aus Forum schrieb am 16.Juli 2015 um 13:59 Uhr:

--

Lieber Udo, da ich im Forum nicht registriert bin auf diesem Wege: Herzlichen Glückwunsch zur Deutschen Meisterschaft. Toll dein Leid mitlesen / -erleben zu dürfen. Beim Lesen dachte ich "genau

so ist Laufen und genau so funktioniert Motivation.
Es ist nicht die Frage ob Leid kommt, wenn man sich ein Ziel setzt. Die Frage ist wann es kommt, wie man damit umgeht. Das ist nicht nur beim Laufen so.
Nochmal Glückwunsch und Danke für die tollen Bericht,
Grüße
Cornelius

394) [Jonny](#) schrieb am 3.Juli 2015 um 17:40 Uhr:

--

Hallo Udo, leider ist dein Mail bei mir in den Junk-Mails gelandet, und der Kleine hat die so schnell gelöscht, dass ich nichts mehr machen konnte, ausser deinen Namen zu lesen.
Wenn es was wichtiges war, würde ich dich bitten, mir doch nochmal zu schreiben.

Danke Jonny

393) [Jonny](#) schrieb am 2.Juli 2015 um 10:57 Uhr:

--

Hallo Udo,
ich habe mir deinen M-Plan sub 3.30 angesehen, und finde ihn toll! Mit diesem Plan werde ich mich auf Berlin vorbereiten.
Danke dir dafür.

Jonny

392) [Bernd](#) schrieb am 22.Juni 2015 um 18:38 Uhr:

--

Seit Jahren verfolge ich deine Laufwege und bin immer wieder beeindruckt von deiner Konstanz und deinem Willen. Und jetzt lese ich: Tapering mit 100 km Wochenumfang! Wow! Ein Vorbild...bitte weiter so

391) [Sandra](#) aus Schleswig Holstein schrieb am 16.Mai 2015 um 13:39 Uhr:



Vielen Dank für den tollen Bericht über WHEW100. Leider habe ich dich morgens im Starterfeld nicht entdeckt. Hätte dir gerne persönlich für eure tolle Seite gedankt.
Deinem Bericht kann ich nur zustimmen. Wunderschöne Landschaft, großartiges Team, perfekt für meinen ersten 100er.

Vielen Dank

Sandra

390) [Martin](#) aus Austria schrieb am 13.März 2015 um 12:06 Uhr:

--

Hallo,

danke für den tollen Bericht über Salzburg 100 wie ist in allgemeinen die Strecke markiert? Ist ein

GPS notwendig oder langen die vom Veranstalter aufgestellten Markierungen?

Besten Dank
Schöne Grüße Martin

389) [Milen Tilev](#) schrieb am 11.März 2015 um 15:44 Uhr:

--

Schöne und motivierende Seite, danke schön! 😊

Beste Grüße und weiter so!

388) [Eren](#) aus Sankt Augustin schrieb am 21.Dezember 2014 um 11:34 Uhr:



Hallo Udo,

vor ca. drei Wochen mit dem Training begonnen, um abzunehmen und im Netz auf dieses Projekt gestoßen
Deine Laufberichte motivieren und ermutigen mich jeden Tag aufs Neue.
Danke dafür. Mal sehen, wann ich bereit bin für Marathonläufe.
Viele Grüße.

387) [Speedy vom Steinhuder Meer](#) schrieb am 14.Dezember 2014 um 15:03 Uhr:

--

Hallo Udo,
Herzlichen Dank für die Bereitstellung des Lauftagebuchs 2015.
Für mich ist das eine große Hilfe bei der Verwaltung meiner Schuhe.

Viele Grüße vom Steinhuder Meer
Jens

386) [Sven](#) aus Wimpfen schrieb am 11.Dezember 2014 um 12:45 Uhr:

--

Hallo Udo,
super Leistung beim 100Meilen Rennen!
Du bist ein Läufer wie man sich ihn vorstellt mit Hingabe.
Deine Berichte lese ich auch sehr gern sind auch sehr umfangreich geschrieben.
Werde mich bald auch an einen Ultra trauen und finde deine Informationen dafür sehr hilfreich.
Hoffe es folgen noch jede Menge Berichte mach weiter so.
Sportliche Grüße Sven

385) [Dominik Horch](#) aus Südwestpfalz schrieb am 17.November 2014 um 22:16 Uhr:

--

Hallo,

bin über deine seite gestolpert und finde es toll wie ausführlich du vernünftiges ultratraining beschreibst. klasse arbeit!
gruß

384) [Norbert\(binoho\)](#) schrieb am 2.November 2014 um 12:33 Uhr:

--

Hallo Udo,
wie schon erwähnt, bin ich ja bis zu deinem Boxenstop immer auf Sichtweite hinter dir gelaufen und hatte gehofft, die Lokomotive würde mich schön gleichmäßig zur Sub4h führen 😊. Meine rechte Wade hab ich in dieser Nacht auch gespürt, aber blockiert hat sie mich erst vorgestern, wo ich bei einem langsamen Läuferchen irgendwann nicht mehr abrollen konnte. Dir geht es hoffentlich inzwischen wieder gut. VII sieht man sich ja mal irgendwo bei Tageslicht.
Gruß,Norbert

383) [Lizzy](#) schrieb am 1.November 2014 um 21:27 Uhr:



du schreibst im Bericht über den Bestzeitenmarathon, du wüsstest gerne, wer die Frau war, die deinen Namen rief.

Die Antwort: ich war's 😊Lizzy - früher aktiv im laufen-aktuell bzw. RW-Forum.
Hatte mir die Startliste ausgedruckt um die Läufer namentlich anfeuern zu können. Was nicht klappte, da ich tatsächlich erst die Nummern lesen konnte, wenn es im Grunde zu spät war. HAb's also aufgegeben und nur die mit Namen angerufen, die ich (er)kannt habe. Habe dich vorher nicht gesehen - war vermutlich schon auf meinem Streckenposten als ihr kamt und als du im Ziel warst, bin ich ein paar Gesellschaftsrunden mit einem anderen Läufer mitgejoggt. Sonst hätte ich dich kurz begrüßt bzw. verabschiedet.

Erhol dich gut!

Gruß
Lizzy

382) [Stephan](#) schrieb am 14.Oktober 2014 um 18:41 Uhr:

--

Hi Udo,

Hut ab vor deiner Leistung und deiner Hingabe an den Laufsport. (gilt natürlich auch für Ines)
Eure Seite motiviert ungemein...

Grüße
Stephan

381) [Bernd Kolei](#) aus DEU schrieb am 8.Oktober 2014 um 16:08 Uhr:



Hallo Udo,
herzlichen Glückwunsch.
Hast eine tolle Homepage und eine phantastische Läuferkarriere hingelegt - als Dein ehemaliger Trainer kann ich das wohl sehr gut beurteilen!!
Wünsche Dir weiter viel Freude und vor allem eine verletzungsfreie Zukunft.
Mit den besten Grüßen
Bernd

380) [Frank](#) aus Königswinter schrieb am 12.September 2014 um 11:22 Uhr:

--

Hallo Udo,
ich lese regelmäßig Deine Laufberichte und bin immer wieder fasziniert, was Dein Körper zu leisten in der Lage ist.

Hut ab, für Deine herausragende Leistung beim Mauerweglauf.

Jetzt mal eine Frage, die mich persönlich bewegt:

Du hast Dich jetzt so lange auf den Wettkampf vorbereitet und er hat ja auch hervorragend geklappt, aber, fällt man danach nicht in ein großes Loch ?

Wenn ja, was machst Du, um da wieder rauszukrabbeln ?

Viele Grüße aus dem schönen Siebengebirge

von

Frank

Antwort: Hallo Frank,

es ist mir noch nie passiert, dass ich nach einem - wie auch immer - erreichten Ziel in ein Loch gefallen wäre. Woran das liegt, vermag ich nicht zu sagen. Vielleicht ist es der Umstand, dass ich schon vor der Zielerreichung weiß, wie es danach weiter gehen wird. Und vor allem DASS es weitergehen wird. Weitergehen nicht in dem Sinne, dass ich schon das nächste schwere Ziel fix geplant hätte. In diesem Jahr werde ich lediglich noch ein paar Marathonläufe ohne zeitliche Ambitionen zur Formerhaltung absolvieren und einfach, weil es mir Spaß macht. Und natürlich, weil "Finishen" ein Teil meines Lebens geworden ist. Ich möchte einfach nicht leben, ohne dann und wann zu "finishen". Ich regeneriere nach dieser schwierigen, harten 160km-Tour nun bis kurz vor Weihnachten (ab und zu einen M. ohne Ambitionen zu finishen lässt sich durchaus in die Regeneration integrieren) und dann beginnt die Vorbereitung auf das große Ziel im nächsten Jahr. Was das sein wird, weiß ich noch nicht. Das werde ich erst gegen Ende des Jahres entscheiden. Es wird wieder etwas sehr Langes sein, wenn die Gesundheit mitspielt.

Das "Fallen in ein Loch" kenne ich von bekannten oder befreundeten Läufern/Läuferinnen, habe es selbst aber - wie erläutert - noch nicht erfahren. Um sich dagegen zu wappnen, würde ich jemanden empfehlen den (läuferischen) Verlauf nach dem großen Ziel gut zu planen. Erst die Regeneration und dann zumindest den ersten Wettkampf - egal was und wie weit das auch sein sollte. Wenn man auf der Ziellinie schon weiß, dass zwei, drei Tage später der erste leichte, regenerative Lauf ansteht, erlaubt man dem Kopf nicht sich hängen zu lassen ...

Danke dir für die Wortmeldung und die Rückfrage. Alles Gute!

Gruß Udo

379) [Uwe](#) aus Hamburg schrieb am 5.September 2014 um 12:12 Uhr:

--

Hallo, Udo,

ich verfolge schon seit einiger Zeit Deine Laufberichte. Deine Webseite hat mich auch beim Training zu meinem ersten Marathon vor zwei Jahren begleitet. Gefallen hat mir dabei u.a., dass Du zu den Menschen mit einem verbreiterten Horizont gehörst und Du -trotz Deines immensen Trainingspensums- nicht nur auf die läuferischen Aspekte "beschränkt" bist.

Deinen Bericht zum Mauerweglauf habe ich am vergangenen Wochenende gelesen. Dieser Bericht wird dem Anliegen des Laufes (Erinnerung an die Zustände in der DDR und die damit verbundenen Opfer) so vollkommen gerecht, dass ich mich ganz herzlich bei Dir dafür bedanken möchte!!! Der Bericht hat mich phasenweise sehr tief berührt.

Herzlichen Glückwunsch natürlich auch zu Deiner tollen Leistung!

Viele Grüße aus HH

Uwe

378) [Hans-Jörg](#) aus Randberliner schrieb am 19.August 2014 um 10:41 Uhr:

--

Hallo Udo,

Herzlichen Glückwunsch zu dem super Ergebnis beim Mauerlauf! Nutze aktuell einen deiner Marathonpläne für meine Vorbereitung auf den Berlinmarathon und finde Deine Seite wirklich sehr informativ und hilfreich!!!

377) [Iris](#) schrieb am 13.August 2014 um 18:31 Uhr:

--

Hallo Udo,
einen guten Mauerweglauf in Berlin,
viel Spass dabei
und Danke fuer die vielen lesenswerten Trainingswettkampfberichte.
Die haben mich als Laeufer gut ueber meine Trainingszeit zum Ironman gebracht.
Danke bitte weiterberichten
Iris

376) [Wolfgang](#) aus Gersthofen schrieb am 23.Juli 2014 um 13:45 Uhr:

--

Hallo Udo,
ich habe vor 2,5 Jahren mit dem Laufen angefangen und konnte von deiner Seite viele wertvolle Infos und Tipps mitnehmen.
Vor allem deine Laufberichte haben mich das eine oder andere mal wieder motiviert wenn ich in einem Tief war.
Ich wuensche Ines, dir und Roxi noch viele verletzungsfreie und schöne Laufjahre mit hoffentlich entsprechend vielen Laufberichten.

Viele Grüße
Wolfgang

375) [Jolanta](#) schrieb am 7.Juli 2014 um 11:50 Uhr:

--

Danke, für den Bericht! Mir ist es an diesem Samstag genau so ergangen 😊
Das Wetter aber war besser (?), wärmer....

374) [Robert Seeler](#) schrieb am 1.Juni 2014 um 10:13 Uhr:

--

Hallo Udo! Wir sind den Schaichtal Marathon. zusammen gelaufen(den halben eigentlich).Du bist ja ein wahres Schreibtalent! So wie Du deine Berichte schreibst ist ja schon weit voraus von Amateur ...Respekt! Das du ein toller Mensch bist hab ich gleich gemerkt(nicht zuletzt dank Roxi).Hoffe wir laufen uns wieder über dem weg(soweit meine Gesundheit noch mitmacht) nicht auszuschließen wieder beim Schaichtal marathon...Sitze jetzt gerade auf meiner Terasse im Garten ,höre einem singfreudigen Kukur zu und genieße den Moment ! Was du auch sehr gut kannst(so wie es von deinen tollen Berichten zu entnehmen ist! Freue mich im Moment auf meiner nächsten Herausforderung (45 Km mit 2300Hm ,alles Reiner traillauf in meiner alten Heimat Rumänien in den Ausläufern der Karpaten!!) Wünsch euch(deiner Frau,Roxi und dem....Rudelsführer eine gute Zeit und bis dann..Robert Seeler

373) [Björn](#) schrieb am 23.Mai 2014 um 22:20 Uhr:

--

Eure Seite hilft mir als Laufanfänger sehr! Ich wollte mich nur mal eben bedanken!

372) [Nanuk](#) schrieb am 19.Mai 2014 um 23:12 Uhr:

--

Vom "Weissen" an Roxy:

Von wegen ich kann bei Ausdauer nicht mithalten... ich hab mit meinem Rudelführer dieses Jahr schon 2 lange Trails mit jeweils knapp 2000 HM hinter mir, und in Heilbronn und Eisenach wollten sie mich nur nicht mitlaufen lassen.

Und wenn ich 2010 beim Zeiler Waldmarathon nicht verletzungsbedingt hätte im Ziel angebunden pausieren müssen, dann hättest Du dort auch nicht die Hundewertung gewonnen.

Aber nix für ungut. Alles was wir kriegen, ist ja ein ordentlicher Knochen, der hoffentlich unabhängig von der Plazierung ist...

Grüsse aus der Schweiz

Nanuk

371) [aschu](#) aus Göttingen schrieb am 5.Mai 2014 um 17:08 Uhr:

--

Hallo Udo,
Donnerwetter + Kompliment für diese "Seite"!
Wir sahen uns letztes Jahr im Pitztal und im Montafon ...
Und jetzt bald am Elm! Freue mich!
Bis dann
Andreas

370) [Nils](#) aus Bayern schrieb am 26.März 2014 um 18:23 Uhr:

--

Hallo Ihr zwei...
Boooooaa super Seite die Ihr hier auf die Beine gestellt habt. Respekt, bin eher durch Zufall auf Euch gestossen.
Vor allen Euer Marathon Ratgeber ist echt spitze.
Da können sich manche Fachbücher verstecken, weiter so.
Ach ja eine Frage hätte ich noch, wie steht ihr zu den immer wieder aufkommenden Thema, Gehpausen beim Marathon und LL Lauf trainig.
zb. alle 15 min eine Minuten gehen, das wäre ja beim Marathon alle 2,5 km mir ner Verpflegungspause
gut umsetzbar...

Habt ihr da Erfahrungen sammeln können?
Ich werde das mal in Wien ausprobieren.

LG Nils

369) [Robert](#) aus Würmtal schrieb am 22.Februar 2014 um 21:43 Uhr:

--

Eine sympathische, kenntnisreiche und reflektierte Seite.
Danke für eure Mühe!

Robert

368) [Fred](#) aus Schleswig-holstein schrieb am 29.Dezember 2013 um 20:01 Uhr:

--

Ich bin via google auf die Seite
"Laufen und trinken" gekommen,
als ich nach Gründen meines
"Leistungsabfalles" nach 4 bis 5
Kilometern gesucht habe.
Ich laufe nicht Marathon und es
ist auch nicht mein Ziel.
Für mich ist bei 10 Kilometern
Schluss...
Die hier gefundenen Informationen
werden mir wahrscheinlich sehr gut
weiterhelfen, vielen Dank 😊

Viele Grüße
Fred

367) [Bernhard](#) schrieb am 28.Oktober 2013 um 07:43 Uhr:

--

Hallo,
vielen Dank für Eure Seite.
Auf Grundlage Eurer Seite habe ich mich auf meinen ersten Marathon vorbereitet.
Gestern in Frankfurt war es dann so weit. Alles hat geklappt und ich bin für meinen ersten Marathon
auch wirklich zufrieden.
Das Wichtigste was ich bei euch gelernt habe...es soll Spass machen und das hat es.
Jetzt noch ein wenig die Beine kurieren...!
Insbesondere Eure gut verständlichen und nachvollziehbaren Beschreibungen rund ums Laufen
waren wirklich hilfreich.
Also bitte weitermachen.
Gruß
Bernhard

366) [Thomas](#) aus Bayern schrieb am 16.Oktober 2013 um 11:33 Uhr:

--

Hallo Udo,
vielen Dank für die vielen Tipps und Infos. Ich habe sehr viel gelernt.
Nach Marathon in Berlin und München (3:46 h) versuche ich für Hamburg im Mai 2014 möglichst fit zu
bleiben.
Ich möchte möglichst viel über den Winter ins neue Jahr an Ausdauer und Kraft retten. Wie machst du
denn das?
Läufst du weiter 3-4 mal die Woche mit reduzierten Umfängen, wie in der Tapering-Phase, oder ist
es jeher der
Umfang wie in den ersten Wochen eines Marathontrainings? Vielleicht hast du einen Literatur-Tipp?
Danke und viele Grüße
Thomas

365) [Philip](#) aus Wien schrieb am 15.Oktober 2013 um 20:43 Uhr:

--

Hallo Udo,

Vielen dank für deine Antwort.

Ich wollte nur einmal Bescheid geben dass ich den Marathon über standen habe, leider war es eine Qual und ich habe 5:30h gebraucht.

Aber ich bin laufend ins Ziel gekommen, was will man mehr 😊

Vielen Dank noch einmal für deine super Seite und die Trainingspläne.

Hast Du Ideen wie man die Offseason angehen soll? Bzw wie ich ohne großes Ziel trainieren kann, aber trotzdem schneller werde?

Danke und Lg aus Wien,
Philip

364) [Philip](#) schrieb am 11.September 2013 um 15:13 Uhr:

--

Hallo Udo, hallo Ines,

vielen Dank für diese Großartige Seite.

Ich trainiere gerade für meinen ersten Marathon nach eurem Trainingsplan.

Jetzt habe ich noch ein Problem vor dem Lauf. Ich weiß nicht welche Schuhe ich anziehen soll... Normalerweise laufe ich immer mit meinen Barfußschuhen von vibram und bin auch total zu frieden damit. Nur habe ich vor 42,2km "Barfuß" etwas respekt.

Einen 30km lauf bin ich mit meinen normalen Laufschuhen gelaufen und habe mich gar nicht gut gefühlt, habe sogar Knieschmerzen davon bekommen. Habt Ihr einen Tipp, oder selbs Erfahrung mit solchen Barfußschuhen? Kann man die für einen Marathon verwenden?

Danke und Lg aus Wien,
Philip

363) [Bernd Fuß](#) aus AUGSBURG schrieb am 1.September 2013 um 13:03 Uhr:

--

Superbericht aus Füßen, Gratulation an Susi,

Gruß Bernd

362) [Ane](#) schrieb am 20.August 2013 um 21:50 Uhr:

--

Kracher! Coole Tipps zum Marathonlaufen, die ich mit Sicherheit bei meinem zweiten berücksichtigen werde. Danke! VG, Ane

361) [Daniela](#) aus Heidelberg schrieb am 3.Juli 2013 um 12:56 Uhr:

--

wow - tolle Laufseite! Es gibt so viele, aber diese ist überragend...im Zuge meiner Marathonvorbereitung habe ich hier einiges mitnehmen können - Danke!

360) [Bernd](#) schrieb am 3.Juni 2013 um 22:16 Uhr:

--

Toller Rennsteig-Bericht. Und am besten trifft es kurz vor Schluss die Bemerkung: was redet der?

359) **Rudi** aus Berlin schrieb am 16.Mai 2013 um 13:06 Uhr:

--

<http://www.laufzeit-online.de/galerien/2013-oem/>

Hi, falls Ihrs noch nicht gesehen habt, Ines ist auch gut getroffen in Dresden. Gruß Rudi

358) **Rudi** aus Berlin schrieb am 12.Mai 2013 um 19:07 Uhr:

--

Lieber Udo, liebe Ines,
Eure Laufseite ist wirklich gut und so reichhaltig. Gleich zu Beginn hat mich die ganz nüchterne Betrachtung des Themas Marathon gefesselt, auch weil es momentan wirklich wie eine Modeerscheinung ist. Zum Beispiel habe ich selbst erlebt, wie hier in Berlin einer in den runnerspoint gekommen ist und "Schuhe für den Marathonlauf" haben wollte - oje!
Danke für den Dresden-Bericht vom 28.04.2013! Udo, mir gings gerade andersrum als Dir! Ich bin den HM gelaufen (z.Z. mein Maximum) und merkte gleich nach 2-3km, daß "heute was geht" und hab dann 1:41 geschafft, was für mich recht gut ist. Es war mein erster Dresdner aber nächstes Frühjahr bin ich wieder dabei, war toll! Vielleicht werde ich später mal die 42km angehen, werde ja dies Jahr erst 48 😊 Nach Dresden mußten wir übrigens unseren Kater einschläfern, er wurde 17. Mußte gleich an Eure Laska denken. Es ist bestimmt schön, mit Hund zu laufen, klappt aber hier schlecht, auch die Haltung in der Stadtwohnung. Ich nutze hauptsächlich meinen Arbeitsweg (13-15km), um unter der Woche aufs Penum zu kommen.
Ich werde jetzt Eure Rubrik "Hund und Läufer" lesen, freue mich schon !!
Laufende Grüße aus Berlin von Rudi

357) **Ulrike** aus NRW schrieb am 2.April 2013 um 19:08 Uhr:

--

Hallo Udo,
Vielen Dank für diese tolle Seite, Wahnsinn wie viel Arbeit du dir damit gemacht hast.
Ich hätte ein paar Fragen zu euren HM Trainingsplänen;
Ich würde gerne nach dem Plan für 1:54:59 trainieren, aber leider passen die Trainingstage nicht zu meinen normalen Lauftagen. Ich trainiere immer Di, Mi, Fr und So, anders geht es leider nicht.
Kann ich die im TP vorgesehenen Tage einfach verschieben, d.h. am Mittwoch die Einheit vom Do und am Fr die von Samstag machen?
Eine andere Frage wäre, ob der Testwettkampf über 10 km voll gelaufen werden soll, oder etwas langsamer als eventuell möglich?
Ich würde mich sehr freuen , wenn du Zeit hättest meine Fragen zu beantworten.
Mit laufenden Grüßen Ulrike

356) **Eckart** aus Oy schrieb am 14.März 2013 um 19:04 Uhr:



Hallo zusammen,
mit viel Interesse habe ich euren Bericht über den Sonnwendlauf um den Grüntensee gelesen. Wirklich schön geschrieben. Das muss das Jahr gewesen sein, wo unser Starter - ein alter Hase - woher auch immer die Eingebung hatte, dass der Viertelmarathon um 18:10 startet. Wir sind immer um 18:15 gestartet. Das kann halt auch alten Hasen passieren. Es freut mich, dass es euch trotzdem gefallen hat. Dieses Jahr jährt sich der Lauf zum 18. Mal.
Am 21. Juni 2013 ist es wieder so weit. Schaut doch mal wieder vorbei...
Gruß
Eckart vom Sonnwendlauf Orga-Team

355) [Jonny](#) schrieb am 12.März 2013 um 16:52 Uhr:

--

Hallo Udo, hallo Ina,
als erstes wollte ich euch für diese tolle HP danken,
was man da alles findet, das ist ja Wahnsinn!!
Und eine Frage an Udo, ich weiss nicht ob du dich an
mich erinnerst, letzte Woche im Runnersworld-Forum,
ich habe mir deine TP für HM angeschaut, und mal probiert,
70% und 80% zu laufen, ging auch ganz gut, aber ist
es denn möglich, dass ich wegen dieser 10% fast eine Minute
langsamer laufen muss? Mir kommt das sooo viel vor!?!?!?

Euch noch alles Gute und ein tolles Laufjahr 2013

Jonny

354) [Dirk](#) aus Schwden schrieb am 9.März 2013 um 23:58 Uhr:

--

Hallo!

Ich möchte mich auch fuer eure wirklich informative HP danken, die ein Laufbuch ueberfluessig macht.
Viel Gesundheit fuer euch, damit ihr an noch vielen weiteren Läfen teilnehmen könnt.
Gruss, D.

353) [Thomas](#) aus Ingelfingen schrieb am 27.Februar 2013 um 16:08 Uhr:

--

Hallo Udo,
auch ich möchte Dir zu einem 100.Marathon gratulieren wenn auch etwas verspätet.
Wann steigst Du wieder ins Wettkampfgeschehen ein..???
Muß man sich Sorgen machen wenn Du/Ihr noch keine Wettkämpfe geplant habt???

Grüße von Thomas

**Antwort: Hallo Thomas, danke für die Glückwünsche und der besorgten Nachfrage. Es gibt keinen Grund sich zu sorgen. Natürlich steht die Planung für 2013 inzwischen weitgehend. Es ist nur in diesem Jahr alles ein wenig durcheinander. Das liegt an den Nachwehen des Umzuges und dem Holterdiepolter rund um den 100. und die aufwändige USA-Reise. Darüber hinaus habe ich das Gefühl in diesem Jahr nur sehr schwer nach der Regenerationsphase (war an Silverster zu Ende) wieder in Gang zu kommen. Ich bin ständig müde, fix und alle. Wahrscheinlich habe ich während Umzug und Reise billigend in Kauf genommen zu viel von meiner Ausdauer zu verlieren. Na ja, man wird sehen ... Der erste Wettkampf wird ein 6h-Lauf in Fürth sein, am 17. März. Ich habe mich mal für die 6h gemeldet, werde aber nach der Marathondistanz aufhören, wenn 6h noch zu heftig sein sollten. Saisonhöhepunkt wird ein Ultra Ende Juni sein. Da weiß ich allerdings noch nicht exakt wann und wo, weil meine Zielveranstaltung derzeit wegen fehlender Sponsorenunterstützung in der Luft hängt. Ich wünsche dir alles Gute
Gruß Udo**

352) [sebastian](#) schrieb am 13.Februar 2013 um 22:39 Uhr:

--

hallo,

eine tolle seite mit sehr vielen brauchbaren informationen, auch für anfänger!!!
toll und danke dafür!

LG

351) [Bernie Manhard](#) aus Kissing schrieb am 3.Dezember 2012 um 13:20 Uhr:

--

Hallo Udo,

gratuliere recht herzlich zum 100., schön dass es ja dann doch noch geklappt hat.
Gruß Bernie

350) [Bernd](#) schrieb am 9.November 2012 um 07:28 Uhr:

--

Danke für diesen Kurzbericht.

Angesichts vieler toter Menschen, Menschen, die kein Dach mehr über dem Kopf haben, hätte ich einen Marathonlauf in unmittelbarer Nachb*****aft von soviel Elend nicht für angemessen gehalten. Keine Frage: Der Marathon ist viel zu spät abgesagt worden. Viele Anreisen, Startgelder etc. wären vermeidbar gewesen.

Aber diese Unbilden sind gering angesichts des Verlusts vieler Menschen.

Viele Grüße

349) [Heinz](#) aus Köln, Brauweiler schrieb am 2.November 2012 um 09:46 Uhr:

--

Hallo Udo, auf der Suche nach Berichten über den Rursee-Marathon bin ich auf deine Seite gestoßen. Ein wirklich toller Bericht mit vielen Informationen gespickt und ganz toll geschrieben. Danke für dein Engagement. Sportliche Grüße
Heinz

348) [Peter](#) schrieb am 31.Oktober 2012 um 12:57 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo,

ich hoffe, daß ihr trotz des blöden Sturms, der da drüben einiges durcheinander gewirbelt hat, gut über den großen Teich kommt (vielleicht seid Ihr ja schon da?)und einen wundervollen Lauf haben werdet.

Ohne Eure Seite und besonders zu Euren Ausführungen zum Thema Puls wäre ich heute läuferisch nicht da, wo ich heute bin... Danke dafür!

Alles Gute und Viele Grüße,
Peter

347) [Oliver](#) aus manchmal kann man ihn doch sehen : schrieb am 10.August 2012 um 15:30 Uhr:

--

Hi Udo, habe gerade Deinen Bericht über den Thüringen Ultra gelesen:
sehr nett 😊
Oliver
Gruß an Ines

346) [Gasser "Jonny68" Manfred](#) aus Südtirol schrieb am 10.August 2012 um 14:26 Uhr:

--

Habe noch was vergessen,
mach das Buch wie im Forum vorgeschlagen!!
Einen Käufer hättest du schon sicher!!!

Jonny

345) [Gasser "Jonny68" Manfred](#) schrieb am 10.August 2012 um 14:17 Uhr:

--

Hallo Udo, lese gerade den "Weg zum Marathon",
und ich bin einfach begeistert.
Von deiner tollen Art zu schreiben,
von deiner Hingabe und deiner
Hilfsbereitschaft für alle, die es
auch versuchen wollen, den Traum
Marathon. Und je länger ich lese,
desto überzeugter werde ich, ich will das auch!!!!
Sollte ich nach Abwägung aller von
dir angegebenen kritischen Punkte immer noch
so überzeugt sein wie jetzt, dann werde ich wohl
durchziehen, ich "schenk" mir nächstes Jahr
zum 45. einen Marathon, und wenn ich es schaffe,
gehört die Hälfte davon DIR!!

Jonny

344) [Thomas](#) aus Bayern schrieb am 25.Juli 2012 um 08:22 Uhr:

--

Hallo Udo,
nochmal Danke für die vielen guten Tipps auf deiner Seite.
Ich habe deinen 4 Std Trainingsplan getestet und bin erfolgreich
in Füßen gelaufen. Mein erster Marathon, den ich ohne Walk-pausen
komplett durchgelaufen bin, dazu noch in exakt 4 Std. und ohne
Muskelkater am nächsten Tag. Das war eine wirklich neue Erfahrung.

Danke, jetzt wird der 3:45 Plan für München gestartet.

343) [Bernd](#) schrieb am 12.Juli 2012 um 16:10 Uhr:

--

Viel Glück und Erfolg am Wochenende. Ich bin schon gespannt auf den Laufbericht.

342) [Carmen](#) aus Tirol schrieb am 7.Juli 2012 um 15:26 Uhr:

--

Hallo udo, wie wärs mal mit der "tour de tirol",
ein 3tages bewerb in söll/tirol. am fr beginnts
mit dem söller zehner, am sa der kaisermarathon
und am so dann noch der hm...mehr infos
auch auf gleichnamiger website. Lg, carmen

341) [Michael](#) aus Nähe Wien schrieb am 5.Juli 2012 um 22:25 Uhr:

--

Wirklich ganz großartige Seite, Udo. Mittlerweile begleitet mich Eure Homepage seit meinem Marathondebüt Anfang 2010. Ich freue mich auf jeden Laufbericht, fiebere dabei oftmals intensiv mit, da ich meine eigenen Probleme sowie Hochgefühle beim Laufen - insbesondere beim Marathon - in Deinen Texten so gut und lebendig beschrieben wiederfinde. Für Deine Zukunft als Läufer wünsche ich Dir alles Gute - und viel Erfolg in Thüringen! Werde gespannt auf den Bericht warten. 😊

Beste Grüße,

Michael

340) [Tanja](#) schrieb am 15.Juni 2012 um 11:26 Uhr:

--

Hallo Herr Pitsch,
nach gut sieben Wochen Training mit Ihrem 5 km-in-8-Wochen-Programm bin ich gestern meinen ersten 5-Kilometerlauf bei der Berliner Wasserwerke Teamstaffel gelaufen.
Vielen Dank für Ihren äußerst nützlichen Laufplan. Er ist gut zu schaffen, auch für Anfänger und hilft prima beim Aufbau.
Beim Training hatte ich nicht einmal Seitenstechen, was bei anderen Laufplänen schon der Fall war.
Viele Grüße,
Tanja aus Berlin

339) [Josef](#) schrieb am 5.Juni 2012 um 00:21 Uhr:

--

Servus Udo,
du hast mich unter einer Burg beim Trollinger abgebildet.
Würde gerne das Bild als Datei von Dir bekommen.
Will dazu aber nicht meine Mailadresse hier angeben, gibt es eine Möglichkeit Dich direkt anzuschreiben, habe diese nicht auf der Page gefunden.
Danke schön.
Josef
Antwort: Hallo Josef, meine Mailadresse steht unter "wir über uns". Sie lautet udo@pitsch-aktiv.de
Gruß Udo

338) [Flinataler-Alphornbläser, der Alphornrebell aus Flein, Meerwart Wolfgang](#) schrieb am 2.Juni 2012 um 21:28 Uhr:



Überraschung ist das halbe Leben!

Mein Alphorn und ich finden einfach keine Töne mehr vor lauter Freude über eueren gelungen - Humorvollen Bericht über uns. Hoffentlich sehen wir uns im kommenden Jahr beim Trollinger Marathonlauf wieder, damit ich Dir Ines & Udo wieder einen "blasen" kann, natürlich mit meinem Alphorn 😊 - um den Kotzbuckel in den Weinbergen von Flein/Talheim leichter zu erklimmen.

Mit einem herzlichen Alpiegruß
vom Alphornrebell aus Flein
Wolfgang Meerwart

337) [Bernd](#) aus Eichenau schrieb am 31.Mai 2012 um 16:59 Uhr:

--

Respekt, nicht nur, aber vor allem vor dem letzten Wochenende! Hoffentlich bleibst du beschwerdefrei, um dein Saisonziel im Juli genießen zu können.

336) [bube17](#) schrieb am 10.Mai 2012 um 16:14 Uhr:

--

Hi Udo,

deine Hinweise ... Halte vor dem Arztbesuch folgende Daten – am Besten schriftlich – fest:
Wo schmerzt es? – Muskelgruppe? Gelenk?Wann tritt der Schmerz auf? – Nur.....

Ich war jetzt bei vielen auch verschiedenen Ärzten und Orthopäden etc. und bei wirklich keinem war Zeit oder er hätte auch nur nach diesen tollen Punkten nachgefragt.

Also ich habe mich hingesetzt und das alles auf einem Blatt zusammengeschrieben.

Aber sehen will das echt keiner.

Nur mein Osteopath war sehr davon angetan aber alles was Dr. hieß hatte keine Zeit und wollte all das auch nicht wissen.

Das ist echt Schade aber das hätte ich mir wohl sparen können. Ich glaube du hast einen außergewöhnlichen Arzt.

Schönen Gruß,
bube

335) [katzie](#) aus graz schrieb am 20.April 2012 um 22:23 Uhr:



hallo udo!

Ich gestehe, ich bin einer der nordic walker von Salzburg, über die Du Dich so herrlich ärgern konntest! Noch dazu einer von den beiden, die Dir besonders ein Dorn im Auge waren (obwohl wir, im Gegensatz zu den "klack-klack" Startern unsere Waffen mit flüsterleisen Gummistopeln kastriert haben). Ich möchte aber anmerken, dass wir uns im Gegensatz zu gewissen Läufern stets größte Mühe gegeben haben, rücksichtsvoll und nicht für Schnellere behindernd unterwegs zu sein. Auch wenn ich deswegen regelmäßig über meine Aluprügeln gestolpert bin. Denn in den letzten Jahren war ich immer selbst als Läufer am Start und kenne daher die Perspektive der "anderen Seite". Du auch? Scheint nicht so zu sein 😊

**Antwort: Hallo katzie, woran du erkannt haben willst, dass ich mich über die Walker geärgert habe, weiß ich nicht. Ich habe beobachtet, gewertet und berichtet. Das geht auch ohne sich zu ärgern. Wenn du - was ich in deine Nachricht interpretieren muss, weil es nicht klar ausgedrückt ist - jene Dame aus dem Duo warst, das nebeneinander unterwegs war, dann ist mir wirklich schleierhaft, wie du von "Rücksicht" sprechen kannst. Es war seitens des Veranstalters klares Verhalten eingefordert. Im übrigen muss ich nicht Nordic oder sonstwie walken, um mich oder andere gefährdet zu sehen oder eben auch behindert. Ich denke in meinen Ausführungen ist sehr klar geworden, wie ich Nordic Walker sehe - je nachdem, wann, wo und wie sie sich verhalten. Ich wünsche dir alles Gute.
Gruß Udo**

334) [carmen](#) aus niederndorf/tirol schrieb am 10.April 2012 um 13:01 Uhr:

--

hallo udo, für einen marathon-neuling wie mich, ist deine seite echt zu empfehlen.
hab mir superviele tipps rauspicken können.

hoffe ich kann sie am sonntag bei meinem debüt
in wien umsetzen.
danke und viel spass beim laufen!

333) [Daniela](#) schrieb am 4.April 2012 um 18:01 Uhr:

--

Hallo ihr Beiden - ich habe gerade die Ausschreibung zum Westerwaldlauf in Rengsdorf gelesen und dabei an euch gedacht 😊 Ich hoffe, euch geht's gut - und ganz viele liebe Grüsse für Euch!

Daniela (alias Greenhörnchen..damals...Troisdorf, ach war ett nich' schön?)

332) [Thomas](#) aus Polling schrieb am 2.April 2012 um 09:22 Uhr:

--

Hallo Udo,
vielen Dank für die ganzen Tipps und Hintergrund-Infos. Eine super Site! Vielen Dank für die Arbeit, die Du dir gemacht hast. Besonderen Dank für die Info: Warum man die langen Läufe langsam und nicht im Renntempo laufen sollte. Ach hätte ich die Seite vorher schon gekannt ...

Frei nach dem Motto "Nach dem Marathon ist vor dem Marathon" möchte ich mich jetzt für München vorbereiten.

Natürlich ist es jetzt zu früh für ein richtiges Marathon-Training. Was mache ich jetzt nach der Erholungsphase?

Ein Halbmarathon-Training? Vielleicht hast du ja einen Link oder Tipp für mich.

Viele Grüße aus Bayern
Thomas

331) [Heidi Böhm](#) schrieb am 25.März 2012 um 22:04 Uhr:

--

Hallo Udo,
dein Bericht im letzten Jahr hat mich mit veranlasst Kandel dies Jahr als FrühlingsMarathon zu laufen. Mike hatte auch einen nicht zu geringen Einfluß daran.

Das Training war kurz und hart (vor allem KALT)!

Der Marathon war für mich bis auf die letzten 5km ein Genuss und danach? Na ja wer hoch pokert kennt das Gefühl einer zu hohen Pace.

Bin trotzdem gut und glücklich angekommen, bis ich meine NettoZeit sah und mich doch etwas ärgerte: um 17 sec. meine Wunschzeit verfehlt....

Aber so spielt das Leben. Dafür geht es mir sehr gut und ich fühle mich pudelwohl.

Auf zum nächsten Marathon, der Jagd nach persönlicher BestZeit, LaufSpaß und vielleicht auch wieder mal in KANDEL!

Danke für den tollen Bericht auch in diesem Jahr
heidi

330) [Gerhard](#) aus Pfalz schrieb am 22.März 2012 um 14:25 Uhr:

--

Hallo Udo,
zur Aufklärung, warum unser dicker Ministerpräsident jedes Jahr in Kandel den Startschuss gibt:
Er wohnt gerad' um die Ecke!

Grüße
Gerhard

Antwort: Danke Gerhard. Ich wusste schon, dass die Pausbacke nicht weit von Kandel entfernt

wohnt. Aber das erklärt natürlich immer noch nicht, warum er sich jedes Jahr breit schlagen lässt auch zu erscheinen. Ist mir auch lieber so, dann kann ich auch in den kommenden Jahren weiter Mutmaßungen darüber anstellen 😊
Alles Gute für dich!
Gruß Udo

329) [Andreas](#) aus Hannover schrieb am 20.März 2012 um 15:38 Uhr:

--

Hallo Udo,
ich laufe seit knapp 2 Jahren und mache derzeit ein Marathontraining.
Ziel:1.Ankommen;2. 04:30 Zielzeit.
Das größte Fragezeichen habe ich noch im Bereich der Verpflegung, auch weil es manchmal die Quadratur des Kreises ist.
z.B. Ausreichend trinken während des Trainings üben, die Getränke schon mal testen, damit genug Flüssigkeit absorbiert werden kann, müssen in der Flüssigkeit Kohlenhydrate sein, das ist aber wiederum schlecht, weil ich dann im Training nicht den Fettstoffwechsel trainiere.
Was wäre denn der beste Kompromiss daraus?

Kennst du den von Steffny propagierten Joschka Fischer Cola Drink?
Wenn ich deinen Beitrag zum Thema trinken richtig verstehe, dann ist dieser ja aus Sicht der Rehydratation eher kontraproduktiv, weil zuviele Kohlenhydrate drin sind,oder?

Herzliche Grüße
Andreas

Antwort: Die Anfrage wurde direkt per E-Mail beantwortet.

328) [Daniel](#) aus Dresden schrieb am 16.März 2012 um 15:10 Uhr:

--

Hallo Udo,
super Internet Seiten hast Du/ Ihr. Alles sehr detailliert und handfest. Gefällt mir sehr gut. Nützliche Tipps sind immer gut.
Wir waren auch schon in Bolivien auf dem Potosi, allerdings damals mit, glaub ich, besserem Schneeverhältnissen, dafür ohne Führer und Träger. Aber deine Beschreibung war schön - sehr realistisch.
Du schwärmst ja sehr für den Dresden Marathon. Das tut einem Dresdner natürlich immer gut. Lauf doch auch mal den Oberelbemarathon. Ich glaub da wird dein Schmärmchen noch größer.

Viele Grüße und gute Läufe
Daniel

Antwort: Hallo Daniel, danke für dein Loblied auf unsere Seite. So was "höre" ich natürlich gern 😊

Der Oberelbe Marathon steht schon seit Ewigkeiten auf meiner Läufer-Agenda. Nur leider kam jedes Jahr etwas dazwischen, bzw. er passte nicht in meine Planung. Letztlich muss ich alles dem Saisonziel und der Vorbereitung dazu unterordnen. In diesem Jahr sollte es endlich soweit sein. Ich hatte den "Oberelbe" fest eingeplant. Doch es ist wie verhext. Dann schoss wieder ein Termin quer und jetzt wird es auch in diesem Jahr nix mit dem "Oberelbe". Dann eben im nächsten Jahr - hoffentlich. Der Lauf bleibt aber ganz weit oben auf meiner Wunschliste, denn schließlich haben wir Verwandtschaft in der Nähe von Dresden und auch in Görlitz.
Ich wünsche dir gute Läufe!
Gruß Udo

327) [Oliver](#) schrieb am 19.Februar 2012 um 19:48 Uhr:

--

Hallo Udo,
vielen Dank für Deine prima Seite, die ich samt Deiner Laufberichte schon längere Zeit verfolge. Für den Föhr-Marathon am 1. April habe ich mich dann auch entschlossen, mit Deinem Trainingsplan sub 4,00 zu trainieren (vorher bin ich drei Mal nach Steffny gelaufen und habe mit 4,20, 4,13 und 4,09 gefinisht)

Ich weiß nicht, ob Du grundsätzlich Fragen beantwortest, aber ich bin mir im Moment nicht sicher, wie ich verfahren soll. Ich befand mich in der letzten Woche in der 6. Woche Deines Planes, der bis dahin wunderbar gepasst hat. Seit Dienstag kam mir dann aber ein Infekt dazwischen, ich hatte im wahrsten Sinne des Wortes einen dicken Hals... Als ich die Vorboten des Infekts am Dienstagabend kommen spürte, habe ich auf die Trainingseinheit verzichtet - erwischt hat er mich trotzdem. Zwei Tage lag ich im Bett, Freitag war ich wieder bei der Arbeit, aber bis einschließlich heute habe ich auf das Laufen verzichtet, denn auf dem Damm war ich da noch nicht wieder.

Nun zu meiner Frage: in der nächsten Woche ist lt. Plan der Halbmarathon-Wettkampf vorgesehen. Ich frage mich aber, wie ich die jetzt ausgefallene Woche im Hinblick auf das Ziel Marathon am 1.4. am besten kompensiere. Sollte ich im Trainingsplan fortfahren, wie vorgesehen? Oder wäre es sinnvoller, auf den HM-Wettkampf zu verzichten und statt dessen die letzte ausgefallene Woche im Trainingsplan zu laufen? Ich tendiere zu letzterem: gefühlsmäßig würde ich mich damit glaube ich wohler fühlen (ein 30km langsamer Lauf ist auch fordernd aber nicht so wie ein HM-Wettkampf). Zum anderen schreibst Du ja auch, dass insbesondere die langen Läufe wichtig sind, auf diese Weise würde mir keiner verloren gehen. Nachteil beim Verzicht auf den HM-Wettkampf: Ich hätte keine vernünftige Zielzeitprognose. Da dies jetzt aber mein 4. Marathon wäre, hielte ich das für verzichtbarer als den 30er. Zudem habe ich meinen Umfang durch die nicht gelaufene Trainingswoche ja gerade (unfreiwillig) runtergefahren, so dass jetzt wieder mehr Belastung folgen müsste. Wozu würdest Du mir raten?

Viele Grüße
Oliver

Antwort: Dieser Eintrag wurde per E-Mail beantwortet!

326) [Carsten](#) aus Hamburg schrieb am 14. Februar 2012 um 10:12 Uhr:

--

Moin, moin...

tolle Seite... super informativ... einfach aber auf den Punkt!

Für alle was zu finden... vom Anfänger bis zum Halb-Profi...

Weiter so...

Frage: Wo ist der "I like" button für Facebook... Würd die Seite gerne weiterempfehlen..

Grüße aus dem Norden

Carsten

Antwort: Hallo Carsten, vielen Dank für dein so positives Urteil. Bis auf weiteres werden wir bestimmt so weiter machen ... äh laufen 😊

**Danke dir die Rückmeldung und läuferisch und natürlich auch sonst alles Gute
Gruß Udo**

PS: Facebook stehe ich kritisch gegenüber. Für mich ein Moloch mit nicht absehbaren gesellschaftlichen Konsequenzen. Daher ignoriere ich die Community konsequent und verzichte auch auf eventuelle Vorteile für unsere Seite.

325) [Boris Blaczek](#) schrieb am 2. Februar 2012 um 09:46 Uhr:

--

Ihr habt wirklich eine sehr tolle Seite. Findet man selten, dass Design und Content so professionell wirken. Wann und wo ist euer nächster Marathon? Irgendwelche neuen Ziele für das Jahr 2012? 😊

Macht weiter so! Ich werde eure Seite wieder besuchen 😊

Antwort: Hallo Boris, man müht sich redlich und freut sich umso mehr, wenn Anerkennung in Kübel ausgeschüttet wird, so wie du das tust. Danke!

Mein nächster Marathon wird der Bienwald-Marathon sein, Anfang März. Danach der Saaletalmarathon. Geplant sind 17 Marathons und Ultras in 2012 bis zum Höhepunkt im November in New York. Den wollen Ines und ich gemeinsam laufen - Ines zweiter und mein 100.

Soweit die Planung. Der liebe Gott und meine Knochen müssen jetzt nur noch mitspielen 😊
Dir alles Gute für deine Läufe.
Gruß Udo

324) [Andreas Knieling](#) schrieb am 1.Februar 2012 um 20:25 Uhr:

--

Hallo,
ich wollte nur mal kurz für all die guten Ratschläge die ihr hier gebt, danke sagen! Ich habe, während ich mich auf meinen ersten Marathon vorbereitet habe, fast täglich eure Seite besucht!
Am Samstag war es dann soweit - the friendly City Marathon in Port Elizabeth - Südafrika!
(Hier arbeite ich seit vier Jahren)
Ich habe, auch dank euch, jeden Meter genossen!
Herzlichen Gruss
Andreas

Antwort: Hallo Andreas, eine tolle Entwicklung fand einen krönenden Abschluss. Wenn wir ein bisschen helfen durften und konnten ist der Zweck unserer Seite erfüllt.

Ach ja - Südafrika, da würde ich auch gerne mal laufen ...

Alles Gute und weiterhin viel Laufspaß.

Gruß Udo

323) [Dietmar](#) schrieb am 21.November 2011 um 08:07 Uhr:

--

Hallo Udo,
ein toller Bericht zum Rursee-Marathon, dazu die Bilder... Wir sind mit gut 3:59 ins Ziel, deswegen haben wir Deine Foto-Aktivitäten regelmäßig begutachten können. Wir waren uns sicher, dass Du die beeindruckenden Momente dieses wunderschönen Herbsttages perfekt einfangen und dennoch unter 4 Stunden finishen würdest. Richtig getippt.
Ein restliches gutes Laufjahr und weiter viele tolle Eindrücke,
Gruß, Dietmar

Antwort: Hallo Dietmar, schade, dass wir uns nicht vor Ort sprechen konnten ... Oder haben wir etwa und ich kann mich nur nicht erinnern? Danke dir für dein Eintrag und dein Lob.

Alles Gute auf deinen weiteren Laufwegen.

Gruß Udo

322) [Jens](#) aus Rathenow schrieb am 31.Oktober 2011 um 14:03 Uhr:

--

Hallo Udo,

auch Deinem Dresden-Marathon Bericht kann ich nur zustimmen.

Schade, dass wir uns nicht über den Weg gelaufen sind bzw. wahrscheinlich eher nicht erkannt haben, denn so unterschiedlich waren wir von den Zielzeiten her gar nicht. Ich war übrigens auch einer der Läufer im sommerlichen Laufdress (komplett kurz - wie im Sommer eben) 😊. Ich schicke Dir nachher mal ein Bildchen rüber (Mailadresse habe ich ja), eventuell kannst Du Dich dann doch noch erinnern.

Ich bin übrigens noch später in den Startblock gekommen als Du, da ich auch noch meine zu "hasierenden" Schützlinge gesucht habe. Als der Moderator eine Zeit von 1 Minute und 30 Sekunden bis zum Start ansagte, war ich noch auf der Querstraße vom Congresszentrum zum Startblock in der Ostraallee. Musste dann noch etwas Tempo machen und bin dann bei Block C über die Absperrung in den Startblock geklettert. Dort standen, Welch Zufall, genau meine gesuchten Marathondebütanten. Im Endeffekt sind auch wir gut durchgekommen. Wir sind mit der Vorgabe, heil und gesund in's Ziel kommen, gestartet. Ohne die 4 Stunden Marke bewußt anzuvisieren. Bei meinen zwei konnte der

Junior (Team Vater & Sohn) das Tempo doch auf 4 Stunden halten und war nach ca. 03:57:xx Std. im Ziel. Der Senior musste ab Kilometer 30 etwas das Tempo drosseln und wir sind dann mit 04: 08:xx Std in´s Ziel gekommen.

Fazit: Alle zufrieden, alle glücklich und mir wurde bereits mitgeteilt, dass einem erneuten Marathonstart nichts im Wege steht. Na dann, muss ich vielleicht in Zukunft doch nicht mehr ständig allein durch Deutschland reisen, um Marathon zu laufen? Ich hoffe es.

Viele Grüße aus Rathenow und alles Gute weiterhin für Dich bzw. für Euch.
Jens

**Antwort: Hallo Jens, bedauerlich, dass wir uns nicht kennen lernen konnten. Aber unter 8.000 Leuten jemand zu "orten" ist mit Verabredung schon schwierig; der Zufall hilft halt leider nicht immer. Danke fürs Lesen des Laufberichts und deine Rückmeldung. Ich wünsche euch ebenfalls alles Gute und jetzt erst einmal rasche Regeneration.
Gruß Udo**

321) **Bernd** schrieb am 30.Oktober 2011 um 16:59 Uhr:

--

Hallo Udo,

danke für Deine tolle Seite und Deine interessanten Beiträge bei RW.

Zu meiner Person :

Ich laufe seit ca. 10 Jahren (AK M55). Meine PBs liegen bei :

- 10K 44:30

- HM 1:41:30

- M 3:41:30

Vielleicht kannst Du mir bei drei Fragen weiterhelfen :

(1) Marathonplan für Herbst 2012

Welchen Trainingsplan könnte ich nutzen? Bei dem Plan für 3:29 erfülle ich zwar die Voraussetzungen, allerdings kann ich nur 4x/Woche trainieren. Wie sollte ich den Plan ändern ?

(2) Halbmarathon Frühjahr 2012

Hast Du hier auch einen Plan, den ich nutzen könnte ?

(3) VB bis Frühjahr 2012

Wie sollte mein Training bis zum Beginn der HM-VB aussehen (4x/Woche)?

Mein Ziel ist es, jeden zweiten Tag zu laufen und noch 2x/Woche Bodypump zur Kräftigung des Körpers zu machen.

Derzeit laufe ich lockere DL mit einigen Steigerungen. Die Läufe liegen

abwechslend bei 1:15, 1:30 und 1:45. Den Puls zeichne ich momentan nicht auf.

Ich tippe jedoch auf 73% - 80% von Hfmax.

In der VB achte ich auf meine Lauftechnik bzw. mache ein wenig Lauf- ABC.

Am Ende der VB wollte ich von Steigerungen zu WH wechseln.

Auf Deine Antwort freue ich mich.

Bernd

Antwort: Ich werde Bernd per E-Mail direkt auf seine Fragen antworten.

320) **Tati** schrieb am 26.Oktober 2011 um 22:07 Uhr:

--

Hallo Udo,

ich habe ein Bild von dir vom Dresden-Marathon. Kannst du dir hier: [http://tatis-](http://tatis-laufwelt./2011/10/dresden)

[laufwelt./2011/10/dresden](http://tatis-laufwelt./2011/10/dresden) -marathon-2011.html anschauen und rauskopieren. Oder du sagst mir auf welche Mailadresse ich es dir schicken soll. Ist aber nur ein Handyfoto.

Ich hoffe ihr habt Dresden gut überstanden.

Viele herzliche Grüße

Tati

Antwort: Hallo Tati, ich danke für das Bild!! War schön, dich in Dresden zu treffen und - wenn auch nur kurz - mal wieder mit dir zu reden!

Ganz liebe Grüße.

Udo

319) [Michael](#) schrieb am 24.Oktober 2011 um 17:03 Uhr:

--

Hallo zusammen,

ich habe vor einem Jahr mit dem Laufen angefangen und bin immer noch begeistert dabei. Immer wieder werde ich von Freunden und Bekannten angesprochen woher ich den mein ganzes Wissen zum Laufen habe, da Sie auch gerne anfangen wollen. Ich verweise dann immer mit gutem Gewissen auf eure Seite! Vielen Dank für die vielen Infos!

Viele Grüße

Michael "Finsch"

Antwort: Hallo Michael, eine so positive Rückmeldung ist schon Bestätigung genug. Dass du aber auch andere auf unsere Seite "schickst" freut mich ganz besonders. Vielen Dank!

Ich hoffe, du kannst auch künftig von unseren Vorschlägen profitieren und erlebst schöne Läufe! Bleib gesund!

Gruß Udo

318) [Werner](#) aus Freising schrieb am 15.Oktober 2011 um 17:09 Uhr:

--

Hallo Udo,

vielen Dank mal wieder für diese tolle Website! Ich lese nicht nur deine Laufberichte immer wieder sehr gerne und lasse mich davon motivieren. Auch deine Trainingspläne sind immer wieder eine interessante Info-Quelle für mich.

Danke, daß du deine Erfahrung und dein Wissen hier kostenlos mit uns teilst!

LG,

Werner

Antwort: Hallo Werner, das machen wir gerne und wenn Menschen davon profitieren, dann freut uns das sehr. Alles Gute für dich!

Gruß Udo

317) [Jens](#) schrieb am 4.Oktober 2011 um 13:22 Uhr:

--

Hallo Ines, hallo Udo!

Vielen Dank für Eure Seite! Die Berichte lese ich immer gern und kann zum Beispiel Deinem Urteil zum Usedom-Marathon nur beipflichten - ich war nämlich auch dabei und kann mich sogar daran erinnern, Dich (Udo) vor dem Start beim fotografieren der Startkanoniere mit ihrer Kanone gesehen zu haben.

Den einen oder anderen Tipp zum "Drumherum" konnte ich auf Eurer Seite auch schon für mich entdecken - obwohl ich kein Marathonanfänger mehr bin. Weiter so.

Kleine Anmerkung und Info für Euch: Ich habe absolute Hochachtung vor der sportlichen Leistung, welche Horst Preissler im Bezug auf Marathon und Ultra's in seinem Leben bisher vollbracht hat und noch immer vollbringt - ich kenne ihn auch persönlich. Aber Horst ist seit einigen Wochen nicht mehr Weltrekordhalter in der Anzahl gelaufener Marathon. Er wurde kürzlich durch Christian Hottas (Arzt aus Hamburg) abgelöst. Dieser lief, so mein letzter Kenntnisstand, am 27.08.2011 bereits seinen 1.750 Marathon und hat in der Zeit bis heute bereits weitere Läufe hinzugefügt. In 2011 ist er auf

jeden Fall bereits (mal wieder) über 100 Marathon und Ultra´s gelaufen.
Viele Grüße und alles Gute weiterhin für Euch.

Jens

Antwort: Mit Jens habe ich mich per E-Mail ausgetauscht - insbesondere zur Frage "Wer ist Weltrekordhalter bezüglich der meisten gelaufenen Marathons?" Die dazu geführte grundsätzliche Auseinandersetzung mit der Zählweise von Marathons würde ein Gästebuch sprengen. Jens' Hinweis war für mich wichtig, weil er mir Gelegenheit gibt mich mit eben dieser Zählweise auseinander zu setzen. Danke Jens

316) **Sebastian** schrieb am 22.September 2011 um 23:43 Uhr:

--

Die Berichte sind absolut super geschrieben! Macht SPaß sie zu lesen und dienen mir auch ein wenig als Ratgeber! Schreib weiter, ist mit das Beste, was man im Netz so findet! Viele Grüße Sebastian

**Antwort: Danke Sebastian, deinen Eintrag nehme ich als Ansporn fürs Schreiben! Alles Gute für dich.
Gruß Udo**

315) **Andreas** aus Papenburg schrieb am 7.September 2011 um 17:34 Uhr:

--

Moin Udo,
danke für Deinen Laufbericht aus Sondershausen.
Re wird mir helfen gut vorbereitet im Dezember an den Start zu gehen.

MfG Andreas

**Antwort: Hallo Andreas, alles Gute in Sondershausen. Freue dich auf den Lauf. Er gehört mit zum Spektakulärsten, was man so laufen kann ... Und nicht vergessen: Schon vor dem Lauf viel trinken. Lieber mal unterwegs im Stollen pinkeln müssen. Ich werde mir beim nächsten Mal auch eine eigene Mischung (entsprechend den Empfehlungen auf unserer Seite) bereit stellen und ggf. auch unterwegs mitführen. Auf das unzureichende Angebot des Veranstalters werde ich mich nicht mehr verlassen.
Gruß Udo**

314) **Christine** aus Erlangen schrieb am 5.September 2011 um 11:59 Uhr:

--

Hallo Udo,
vielen Dank, daß Du uns an Deinen Läufen indirekt, durch mit Hingbe verfasste Laufberichte, teilnehmen läßt!
Ich lese immer wieder gerne auf Deiner Seite und hole mir hier auch nützliche "Expertentips". Ich habe erst mit 30 "das Laufen gelernt" und trainiere um so engagierter um die verlorenen Jahre ohne diesen tollen Sport wettzumachen.
Auch bei uns (ich laufe mit meinem Partner) ist der Hund immer dabei und mit großer Ehrfurcht beneide ich die Ausdauer und Kraft unserer pelzigen Gefährten!

Weiterhin viel Freude am Laufen (und viele schöne Berichte)
wünscht (sich) Christine

**Antwort: Hallo Christine, es freut mich ganz besonders, wenn ich lese, dass der Laufvirus eine komplette Lebensgemeinschaft - einschließlich vier-Pfoten-Rennmaschine - erfasst hat! Ich wünsche euch auch künftig viele schöne gemeinsame Stunden unterwegs ...
Danke für deinen Eintrag ins Gästebuch. Bleib unserer Seite gewogen.
Gruß Udo**

313) **Thorsten** aus Berlin schrieb am 19.August 2011 um 20:14 Uhr:



Hallo,
ich habe auch ein eigenes Lauf-Tagebuch programmiert und online gestellt zur freien Verwendung.
Evtl. wollt Ihr es ja mit in Eure Liste mit aufnehmen.

Ich habe es sehr anpassbar für den User gestaltet und es bietet sehr viele Eingabemöglichkeiten.

<http://www.lauf-tagebuch.net>

Antwort: Hallo Thorsten, leider komme ich nicht dazu, mir dein Werk anzusehen (also mehr als oberflächlich meine ich). Aber ich werde es tun, wenn ich den Part unserer Seite dereinst überarbeite, der sich mit dem Tagebuch beschäftigt.

Außerdem kann ja jeder potenzielle Nutzer selbst entscheiden, ob und wie ihm deine Fleißarbeit das Leben erleichtert.

Gruß Udo

312) **Stephan** aus Rheinland-Pfalz schrieb am 18.August 2011 um 15:26 Uhr:

--

Hallo, Udo,

Seit langem lese ich schon auf Deiner Seite herum und raffte mich endlich zu einem Kommentar auf. Du bist der erste, der einmal das Thema "Erschöpfung" im laufenden Training beleuchtet. War mir nie klar gewesen, daß die vorherige Trainingseinheit noch so in den Knochen stecken kann, daß sich Verzweiflung breit macht: Wie soll ich denn den Marathon in viel schnellerem Tempo schaffen... Ich hoffe, das klappt bei mir auch. Ich bereite mich nach Deinem Plan auf mein Debut in 03:59 beim Köln-Marathon vor und habe bei den langen Kanten schon mal blöde Gedanken. Deine Seite gefällt mir echt gut, vor allem ist es schön, daß Du jetzt eine größere Schrift verwendest. Wie schaffst Du es eigentlich, so bald nach jedem Marathon einen kompletten Laufbericht einzustellen?

Mit freundlichen Grüßen

Stephan

Antwort: Hallo Stephan, ich war da früher schneller. Inzwischen quäle ich mich schon sehr beim Schreiben, weil der Anspruch an mich selbst nicht duldet einfach rasch was hinzuwerfen. Aber nach durchschnittlich 4 bis 5 Tagen ist er dann fertig, der Laufbericht. Das mit der neuen Schriftgröße verstehe ich nicht ganz, weil ich die nie geändert habe. Hast du vielleicht die Schriftgröße am Browser anders eingestellt?

Ich thematisiere grundsätzlich alles, wenn ich über das Laufen schreibe und grundsätzlich auch in einer Gewichtung, die mir geboten erscheint. Wenn ich jedoch der Auffassung bin, ein Punkt kommt in der übrigen "Welt" (Internet und Bücher) einfach zu kurz weg oder wird etwa gar nicht erwähnt, dann schreibe ich dazu besonders ausführlich. Das betrifft zum Beispiel auch die "Stoffwechselproduktion" kurz vor oder beim Wettkampf. Das Thema ist weitaus wichtiger als zum Beispiel das völlig überschätzte und oft auch falsch ausgeführte Carboloadung. Über Carboloadung lässt sich jeder aus, aber keiner darüber, wie es damit steht das "Carbo-Geloadede" wieder loszuwerden.

Ich sehe nicht, warum man in korrekter Sprache diesen Punkt nicht abhandeln kann. Ich kann's und ich tu's jedenfalls.

Dir danke für deine Rückmeldung und deine lobenden Worte. Alles Gute!

Gruß Udo

311) **Helmut** aus Haunstetten schrieb am 12.August 2011 um 17:35 Uhr:

--

Hallo Udo,
danke für Deinen ausführlichen Bericht vom Augsburgener Friedensmarathon - ich selbst bin den Halbmarathon gelaufen.
Dafür, dass es die Premiere war, kann man m.E. für die Veranstaltung noch die Note "befriedigend"

vergeben.

Soll der Augsburger Friedensmarathon jeadoch auf Dauer ein Erfolg werden, wird sich der Veranstalter aber künftig mehr "ins Zeug legen müssen" (Stichworte: Streckenführung, kalte Duschen, fehlendes Massageangebot).

Antwort: Hallo Helmut, genauso sehe ich das auch. Die Macken des Laufs werden mich dennoch nicht hindern, auch im kommenden Jahr zu starten, wenn mir der Lauf zeitlich rein passt. Ist halt vor der Haustür, was will man machen ...

**Dir alles Gute und danke für deinen Kommentar!
Gruß Udo**

310) **Elke** schrieb am 3.August 2011 um 22:00 Uhr:

--

Hallo ihr beiden, durch die runnersworld.de bin ich auf eure Seite gekommen. Gefällt mir sehr gut. Ich laufe seit ca. 2 Jahren, habe dieses Jahr meinen ersten Halbmarathon absolviert. Der Bericht zu Füßen gefällt mir sehr gut - noch dazu, weil ich die Gegend sehr gut kenne. Ich werde jetzt öfter mal auf eurer Seite vorbeischaun. Liebe Grüße Elke

**Antwort: Hallo Elke, du bist uns jederzeit willkommen 😊
Vielen Dank für deinen Kommentar und viele schöne Läufe
Gruß Udo**

309) **Torsten** aus Franken schrieb am 26.Juli 2011 um 14:54 Uhr:



Hallo Udo - dickes Kompliment für Dein Durchhaltevermögen in Ulm!

...und natürlich herzlichen Dank für die vielen Berichte.

Grüße aus Franken

Torsten

**Antwort: Danke Torsten! Ich wünsche auch dir alles Gute und schöne Lauferlebnisse!
Gruß Udo**

308) **Jürgen** schrieb am 16.Juli 2011 um 10:42 Uhr:

--

Hallo Udo. Ich habe wieder deinen Laufbericht über die Ulmer Laufnacht verschlungen. Ich bin übrigens der mit der roten Jacke, Startnummer 99, der als 14 gefinisht hat. Ich bin ein paar Kilometer mit meinem Marathon-Mentor gelaufen - unglaublich! Es hat mich wirklich sehr gefreut, mit dir einmal ein Stück gelaufen zu sein und hoffe gleichzeitig, das es nicht das letzte mal war.

Und vielleicht änderst du auch deine Einstellung zum Berg- und Traillaufen. Es sind unglaublich tolle Läufe, die dich körperlich sehr fordern, auch wenn du ein paar Meter gegangen bist. Ich hoffe, dir bald wieder über den Weg zu laufen! Ganz liebe Grüße aus Niederbayern an dich, Ines und Roxy

**Antwort: Hallo Jürgen, es hat mich sehr gefreut dich kennen zu lernen und ich hoffe auch, dass wir uns an oder auf einer Laufstrecke mal wiedersehen!
Gruß Udo**

307) **Thomas** aus Ingelfingen (im wunderschönen Kochertal) schrieb am 8.Juli 2011 um 13:05 Uhr:

--

Hallo Udo, hiermit möchte ich Dir recht herzlich zu Deinem gefinishten 100er in Ulm gratulieren. Ich warte schon sehr geduldig auf Deinen Laufbericht. Ich finde Deine Laufberichte sehr schön zu lesen, manchmal hat man das Gefühl als ob man mitgelaufen wäre. Und außerdem möchte ich Dir für Deine tolle Internetseite gratulieren, und der Weg zum Marathon hat mir schon sehr geholfen auf meinem Weg zu meinem ersten Marathon. Und vielen herzlichen Dank für Deine schnellen Antworten auf meine Fragen.

Antwort: Hallo Thomas, es freut mich, wenn meine Fleißarbeit dir gelegentlich weiter helfen

**kann! Vielen Dank für die guten Wünsche und auch dir alles Gute!
Gruß Udo**

306) **Michael** aus Berlin schrieb am 1.Juli 2011 um 11:45 Uhr:

--

Ich hab mich vor ein paar Tagen zu meinem ersten Marathon (Berlin im September) angemeldet, und bin gestern per Zufall auf Eure Seite getossen und hab insbesondere den "Weg zum Marathon" verschlungen.

Wirklich sehr informativ und toll geschrieben.

Jetzt bin ich wirklich bis in die Zehenspitzen motiviert.

Ganz großes Kompliment, das war mit das Beste was ich bisher zu dem Thema im Netz gelesen habe.

**Antwort: Hallo Michael, danke für das Kompliment. Wenn es dir hilft, ist der Zweck erfüllt. Ich hoffe du hast mittlerweile deinen ersten Marathon erfolgreich absolviert.
Alles Gute weiterhin. Gruß Udo**

305) **BerndHamann** schrieb am 1.Juli 2011 um 08:16 Uhr:

--

Hallo Udo,
viel Erfolg bei deinem Ulmer Vorhaben. Dein Laufbericht wird sicher wieder interessant werden.

Gruß

Bernd

**Antwort: Hallo Bernd, danke für den Eintrag. Ich hoffe der Laufbericht hat dich zufrieden gestellt. Alles Gute.
Gruß Udo**

304) **ute** schrieb am 18.Juni 2011 um 22:57 Uhr:

--

Hallo Udo,
LGT Liechtenstein, Gratulation!!! Super Zeit. War es Dein erster in Benden?
http://www.42zwei.com/web/galerie_img/liechtenstein_alpin_marathon_2011_img/90.jpg
Freue mich auf Deinen Laufbericht.

Liebe Grüße

Ute

**Antwort: Hallo Ute, bist du die Frau auf dem Bild hinter mir? Der Laufbericht dauert aus "innerbetrieblichen" Gründen diesmal leider eine Woche länger. Er fällt mir auch deshalb ein wenig schwerer als sonst, weil es kein besonders schöner Lauf war. Danke für den Eintrag. Ich wünsche dir alles Gute!
Gruß Udo**

303) **Dieter** aus Niederösterreich schrieb am 26.Mai 2011 um 09:23 Uhr:



Hallo Udo

War lustig Dich persönlich in Salzburg kennenzulernen. Meine Freundin und ich werden am 03.06.2011 den österreichischen Teil des Neusiedlersees umlaufen (Illmitz-Mörbisch 73km. Es gibt dort auch einen offiziellen Lauf, kann dir davon Infos besorgen wenn du möchtest.

Wünschen Euch noch viele schöne (Lauf)Tage

Gaby&Dieter

Antwort: Hallo ihr beiden, ich freue mich immer über spontane Begegnungen mit Menschen, die mich wegen meiner "öffentlichen Zurschaustellung" kennen, die mir aber bis dahin unbekannt blieben. Ich wünsche euch alles Gute.

Gruß Udo

302) [nadine scholz](#) aus Leipzig schrieb am 4.Mai 2011 um 21:04 Uhr:

--

Hällöchen ihr Lieben,
heut bin ich wieder auf euch zurück gestoßen. Habe vor 2Wochen einen- für mich soliden-
Halbmarathon abgelaufen und planen nun im Oktober einen ganzen zu laufen.
Viiielen Dank für eure tollen, umfangreichen Tipps!
Sport frei, alles gute!
Nadine

**Antwort: Hallo Nadine, schön, dass du bei uns gelandet bist und dich zu einem Eintrag
aufraffen konntest. Wir wünschen dir alles Gute und viele schöne Läufe.
Gruß Udo**

301) [Klaus F.](#) schrieb am 2.Mai 2011 um 11:05 Uhr:

--

Lieber Udo,

ich habe einige Deiner Beiträge mit Interesse gelesen und
mich in jeder Zeile wiedergefunden. Ich stehe kurz vor meinem 4. Marathon
und kann nur jedem empfehlen, genauso wie von Dir beschrieben ranzugehen
und zusehends auch auf die eigene innere Uhr zu hören. Beim gestrigen Halbmarathontest
ging es mir so, das ich am Morgen noch alles andere als das
Gefühl hatte, die Vorgabe um 1:40 zu schaffen; im Gegenteil. Aber auf
der Laufstrecke wurde mir von meinen Zellen signalisiert "das klappt".
Und ebenso kam es auch!!

**Antwort: Hallo Klaus, vielen Dank für deinen Ein- und Beitrag. Ich wünsche dir auch weiterhin
erfolgreiche und schöne Lauferlebnisse.
Gruß Udo**

300) [John](#) aus Baidnkirch / München schrieb am 18.April 2011 um 18:13 Uhr:



Hi,

vielen Dank für die ausführlichen Informationen, die mir sehr weitergeholfen haben. Ich werde Eure
Website auf jeden Fall weiterempfehlen und noch des Öfteren an geeigneter Stelle verlinken 😊 Der
Trainingsplan für den Marathon in 03:59h scheint mir recht solide zu sein, und ich werde mal sehen,
ob ich den so umsetzen kann.

**Antwort: Hallo John, danke für diese sehr erfreuliche Rückmeldung. Ich hoffe, du kannst auch
weiterhin von meiner Fleißarbeit profitieren. Danke fürs verlinken. Alles Gute für dich.
Gruß Udo**

299) [Sigi-Sunshine](#) aus Baden-Württemberg schrieb am 31.März 2011 um 22:22 Uhr:

--

Hallo Ines, hallo Udo,
das sind doch mal tolle Tips auf dem Weg zum Marathon.
Schade, daß ich eure Seiten nicht schon eher gefunden habe. Hätte mir langes Surfen durch Foren
mit zum Teil haarsträubenden Ratschlägen erspart.
Laufe nach einigen Halbmarathons nun am 4.3.11 meinen ersten ganzen Marathon in Freiburg.
Ich bin sicher, auch danach immer wieder mal bei auch vorbei zu schauen.
Danke für euer Engagement!

Viele Grüße - Sigi (m, 45)

Antwort: Hallo Sigi, ich hoffe du konntest ordentlich von uns profitieren und hast wie gewünscht gefinished. Weiterhin alles Gute und vielen Dank für deine Rückmeldung. Gruß Udo

298) **Bernie** aus Kissing schrieb am 14.Februar 2011 um 13:24 Uhr:



Hallo Udo,
toller Bericht von deinem Trainingslauf, zufälligerweise habe ich fast die identischen Bilder gerade auf Facebook eingestellt.

Ich kann das natürlich alles sehr gut nachvollziehen, da es auch meine Trainingsstrecke ist. Der Abschnitt auf der Ostseite des Lechs zwischen ST 23 - ST 20 u.a. durch das Biotop und über die wunderschönen Singletrail zählen zum Schönsten was uns hier die Landschaft zu bieten hat. Vielleicht laufen wir uns ja mal über den Weg.

Gruß
Bernie

Antwort: Hallo Bernie, das mit dem Begegnen klappt sicher noch öfter... Alles Gute! Gruß Udo

297) **Manfred28** aus Runnersworld schrieb am 9.Februar 2011 um 20:50 Uhr:

--

Hallo Udo!
Bin fleissig am lesen auf eurer Seite und beeindruckt.
Alles sehr verständlich und nachvollziehbar. Bin gerade bei den Trainingsformen.
Wird noch einige Zeit dauern bis ich den absoluten Durchblick habe.

Gruß Manfred

Antwort: Hallo Manfred, auf den absoluten Durchblick wirst du vergebens warten, den habe ich auch nicht und - das unterstelle ich jetzt mal - niemand, der sich mit Ausdauertraining beschäftigt. Es gibt einfach zu vieles, das vom Körper abhängt, der uns immer noch in großen Teilen Rätsel aufgibt. Aber grundlegende Zusammenhänge sind klar und ich habe es mir zur Aufgabe gemacht die in verständlichem Deutsch an andere Läufer weiter zu geben. Danke für deine Rückmeldung und weiterhin schöne Läufe! Gruß Udo

296) **Betty** schrieb am 27.Januar 2011 um 12:00 Uhr:

--

Hallo ihr beiden,
bin übers Runnersworld- Forum auf eure Seite gestoßen und finde eure Roxi sowas von süß.
Laufe selbst mit unserem Hund und kann eure Begeisterung voll teilen.
Aber drei Jahre ohne, hätte ich wohl nicht ausgehalten.
Viel Spaß mit eurer Süßen und schön, dass sie bei euch unter kommen darf.
Betty

Antwort: Hallo Betty, Roxi ist inzwischen nicht mehr wegzudenken und ich mag (fast) alles an ihr. Sogar gewisse Unarten, die eben aus ihrer Wildheit resultieren oder aus dem unerschöpflichen Energiespeicher in ihr. Danke für deine Rückmeldung und euch auch schöne gemeinsame Läufe! Gruß Udo

295) **Miri** schrieb am 7.Januar 2011 um 19:20 Uhr:

--

hallo Udo,
nach so langer Zeit ist es nun
auch uns einmal gelungen, uns einen
Bericht auszudrucken, und ihn zu lesen.
Und ich fand ihn echt super toll.
Ich wusste garnicht, das du auch so eine
Begabung fürs Schreibe hast! Mir hat es wirklich
sehr viel spaß gemacht, den Bericht
"Born to the wild" zu lesen, und ich hoffe,
dass du auch weiterhin so tolle Berichte
schreibst, mit denen du vielleicht auch
neue Marathonläufer gewinnen kannst. 😊

Liebe Grüße von den "Roxi-Betreuern"
Miriam mit Grit und Julian

**Antwort: Hallo ihr drei, danke für den lieben Kommentar. Alles Gute.
Gruß Udo**

294) [babsi](#) schrieb am 22.November 2010 um 00:27 Uhr:

--

Liebe Marion (magimaus),
die Berichte sind handwerklich nett aufbereitet und es ist gefällig geschrieben, auch wenn es mir
persönlich zu weitschweifig erscheint. Aber der Vergleich mit schriftstellerischen Größen wie Goethe
oder Heine ist nun wirklich an den Haaren herbei gezogen. Gute Hausmannskost unterscheidet sich
von Spitzenköchen um Längen. Nichts für ungut, Udo, im Rahmen deiner Möglichkeiten hast du es
ganz nett geschrieben und bestimmt auch viel Zeit reingesteckt, aber du wirst auch wissen, daß es
dadurch noch nicht zur deutschen Literatur gezählt wird.

Liebe Grüße,
babsi

**Antwort: Hallo Babsi, jener befindet sich als Autor auf dem richtigen Wege, dessen Werke
öffentlich kontrovers diskutiert werden. Dass ich das noch erleben darf 😊
Unter der Hand möchte ich dir versichern: Meine Laufberichte sind mir selbst viel zu
weitschweifig, wenn ich bedenke, wie viel Zeit sie fressen. Da ist mir ein Marathon bedeutend
lieber. Der garantiert mehr oder weniger Befriedigung nach längstens vier Stunden.
Alles Gute. Gruß Udo**

293) [Frank](#) aus Karlstadt schrieb am 14.November 2010 um 21:14 Uhr:

--

Hallo Udo,

tolle u. informative Seite!
Macht Spass zu lesen; v.a. die Laufberichte.
Bin schon gespannt, was Du über den Zeiler Flessabank/Waldmarathon
schreibst? War mein erster HM dort. Wäre interessant, wie Du
die Zeiler Strecke bzgl Zeiten im Vergleich zu
einem flachen (HM)-Kurs siehst.
Viele Grüsse
u. weiterhin viel Spass u. viel Erfolg!
Frank

**Antwort: Hallo Frank, vielen Dank. Nun sind 840 Höhenmeter sicher kein Pappenstiel und
individuell hängt der Zeitunterschied flach/Berge sicher auch davon ab, ob jemand das zuvor
bewusst ins Training eingebaut hat. Dennoch schätze ich, dass der Zeitzuschlag infolge
Anstiegen für die Zeiler Strecke nicht mehr als 10 bis 15 Minuten beträgt.
Wenn du es genauer wissen willst, könntest du einen Vergleich anstellen. Nimm eine total**

*flache Strecke - wie etwa die vom Bienwald Marathon in Kandel - und schau dir dort die Zeiten an. Der Bienwald liegt sehr früh und Zeil recht spät im Jahr. Beides keine Veranstaltungen für reine Event-Läufer. Daher dürfte bei beiden das durchschnittliche Ausdauernde der Teilnehmer vergleichbar hoch sein.
Alles Gute. Gruß Udo*

292) [Marion \(Magimaus\)](#) aus Runnersworld-Forum schrieb am 5.November 2010 um 14:01 Uhr:

--

Hallo Udo, nun muss ich auch hier nochmal einen Kommentar hinterlassen. Dein Schlaubetalbericht ist wirklich super. Goethe, Heine oder wer auch immer hätten die Beschreibung des Herbstwaldes nicht besser machen können. So ein Bericht mit Natureindrücken ist eine Wohltat, bei so vielen Marathonberichten (von anderen) liest man nur ein Aufeinanderfolgen von Km-Zeiten und wieviel Iso oder Gel sie zu sich genommen haben. Schön, dass es auch noch Läufer gibt die Augen und Seele für die Natur haben (und nicht nur für den Forerunner).

Liebe Grüße
Marion

*Antwort: Hallo Marion, wie du weißt, freue ich mich sehr darüber, wenn Leser aus dem, was ich schreibe, irgendwie gearteten Nutzen ziehen. Grundsätzlich schreibe ich für mich, das habe ich ja mehrfach geäußert. Der Gedanke anderen weiter zu helfen, oder ihnen wenigstens ein paar interessante oder vergnügliche Leseminuten zu bereiten, rechtfertigt dann letztlich den hohen Aufwand. Ich wünsche dir schöne Läufe und alles Gute!
Gruß Udo*

291) [Midge](#) aus Österreich schrieb am 13.Oktober 2010 um 10:29 Uhr:

--

Lieber Udo!

Ich möchte mich bei dir tausend fach für deine Seite bedanken! Ich lief am 10.10.2010 in Graz meinen ersten Marathon.

Dank deiner Seite ist mir vieles leichter gefallen. Das für mich wichtigste waren folgende Zeilen im dritten Teil von dir: "Vor allem mit der Selbstwahrnehmung beim und nach vollbrachtem langem Lauf verbinden sich Selbstzweifel: „Wie soll ich 42,195 Kilometer durchstehen, wenn ich nach 26 (28, 30, 32 ...) Kilometern und niedrigerem Tempo schon so kaputt bin???" Nicht verzagen: Du kannst und wirst das schaffen! Mach dir immer und immer wieder bewusst, dass du den langen Lauf aus hartem Trainingsgeschehen heraus und nie vollständig erholt antrittst!" Ich habe diese Zeilen xmal gelesen, da mich sonst die Selbstzweifel verrückt gemacht hätten.

Auch die Tempotabelle sowie die Liste mit allen Utensilien die man benötigt hat enorm geholfen.

Hatte sicherlich auch Dank deiner tollen Seite bei meinem ersten Marathon bis Kilometer 35 absolut keine Probleme. Der Lauf war eine einzige Party. Neben einem absolut genialen Zielfoto konnte ich auch mein Ziel unter 4 Stunden erreichen und lief die zweite Streckenhälfte sogar um eine Minute schneller als die Erste!

Herlichen Dank nochmals. Ich freue mich schon auf Teil 7 deiner Marathonreihe!

Antwort: Hallo Midge, meinen Glückwunsch zu deinem Marathonfinish. Wenn ich dir ein wenig helfen konnte, dann freut und beschenkt mich das.

Weiterhin alles Gute! Gruß Udo

PS: Teil 7 wird noch dauern, weil er aufwändige Recherchen erfordert.

290) [Ute](#) schrieb am 30.September 2010 um 22:29 Uhr:

--

Lieber Udo,

das liest sich alles ganz wunderbar! Wenn ich nicht am Sonntag meinen ersten Marathon in Berlin gelaufen wäre, wollte ich es wohl spätestens nach deinem Artikel tun.

Ich war sehr gut vorbereitet, wollte unbedingt schon seit langem einen Marathon laufen, hatte die Unterstützung der ganzen Familie und ging mit einer unglaublichen Erwartungshaltung an den Start. So wie ich sonst als Zuschauer einen Marathon erlebte, mit der gleichen Begeisterung wollte ich nun meinen ersten Marathon laufen. Mein Ziel war: lächelnd ankommen. Genau das habe ich auch erreicht. Ich hatte mich so auf Berlin gefreut, mir diesen Marathon bewußt ausgesucht. Das Wetter war lausig, Zuschauer standen nur spärlich verteilt am Straßenrand, der Startschuß der 3. Welle entfiel wegen des Regens (?), die Musik war zum Einschlafen. Schade. Ich lief den Marathon, kam ins Ziel, war nicht sehr erschöpft, körperlich war alles ok.

Was mir aber fehlte, war die Begeisterung, die ich sonst als Zuschauer empfand. Berlin - irgendwie hatte ich es mir anders vorgestellt.

Antwort: Hallo Ute, lass dich zunächst zu deinem Debüt beglückwünschen! Das mit dem Wetter und der davon auch abhängigen Zuschauerresonanz haben wir Marathonis nicht im Griff. Mir ist auch klar, dass gerade beim Ersten die äußeren Bedingungen besonders wichtig sind.

Daher rate ich M-Einsteigern auch sich keine M-Exoten auszusuchen oder in den klimatisch extremeren Monaten zu laufen. Letztlich ist jedoch der Erfolg, das Finish, entscheidend und wie gut du es überstehst. Das hat anscheinend geklappt!

Alles Gute für deine nächsten Läufe!

Gruß Udo

289) **Bernhard** aus Berlin schrieb am 21.September 2010 um 23:11 Uhr:

--

Danke Udo für Teil 6! Jetzt fällt mir eine Menge Nervosität ab vor meinem ersten M (Berlin).

Antwort: Hallo Bernhard, ich danke dir für deine Rückmeldung!

Alles Gute. Gruß Udo

288) **Chris** aus Schleswig schrieb am 16.September 2010 um 22:31 Uhr:



Hallo Udo,

Du bist 2008 in Husum gelaufen. Hast Du zufällig eine GPS-Aufzeichnung oder Höhenprofil, dass Du mir zukommen lassen könntest?

Schönen Gruß,
Chris

Antwort: Ich habe Chris postwendend per E-Mail geantwortet.

287) **Josef** aus Pfaffenhofen7llm schrieb am 11.September 2010 um 22:07 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo,

seit ein paar Jahren schaue ich immer wieder gerne mit großem Interesse auf eure höchst informative Seite.

Heute möchte ich euch um einen guten Rat bitten.

Ich will am 10.10.10 beim München Marathon eine Zielzeit unter 3:45 versuchen. Seit einigen Tagen beschäftigt mich nun folgendes Problem: Ist es besser sich am Ende des Blocks A (Zielzeit bis 3:45) oder am Anfang des Blocks B (Zielzeit über 3:45) einzureihen - was meint Ihr? Ein paar Info's zu meiner Person: Altersklasse M55 - laufe aber erst seit 7 Jahren - nur Volkläufer, kein Leistungssportler - bisher 2 Marathons (beide auch in München - 2008: 4.01.12 - 2009: 3.50.34).

Besten Dank im Voraus.

Gruß Josef

Antwort: Ich habe Josefs Frage per E-Mail beantwortet. In einem Satz geht das nicht und ein Gästebuch ist auch nicht der rechte Ort dafür.

286) [Claudia Küng](#) schrieb am 10.September 2010 um 15:51 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo,

ich möchte mich bei euch beiden bedanken, dass ihr mir die Gelegenheit gebt, sowohl an euren praktischen Lauferfahrten als auch an so umfangreicher Theorie teilzunehmen.

In gut 3 Wochen werde ich meinen ersten Marathon-Versuch beim Dreiländer-Marathon am Bodensee starten, und meine Zweifel die in den letzten Trainingswochen aufgetreten sind, sind nach dem Lesen eurer tollen Berichte und Tipps schon ein bisschen kleiner geworden.

Danke dafür, und euch beiden wünsche ich noch ganz viel schöne Läufe.

Liebe Grüße -

Claudia

Antwort: Vielen Dank Claudia! Natürlich muss jede Läuferin / jeder Läufer eigene Erfahrungen sammeln, weil vieles im Laufsport stark individuell geprägt ist. Wo man aber im Grundsätzlichen helfen kann, bemühen wir uns das zu tun.

Alles Gute für dich!

Gruß Udo

285) [Anika](#) aus Soest schrieb am 9.September 2010 um 22:34 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo,

laufe erst seit ein paar Monaten und bin gerade über die Seite runnersworld.de auf Eurer Seite gelandet.

Ich muss unbedingt loswerden, dass Eure Seite, die mit Abstand beste Seite ist, die ich in den letzten Wochen gelsehen habe (UNd das waren einige, man muss sich schließlich informieren, als Anfänger bzw. Einsteiger).

Ihr vermittelt hier tatsächlich ein sehr gutes Fachwissen und kommt direkt und verständlich auf den Punkt ohne rum zu labern.

Also, nochmals vielen Dank für Eure guten Tipps, es macht Spass Eure Beiträge zu lesen.

Liebe Grüße Anika

284) [Helmut](#) aus Augsburg-Haunstetten schrieb am 16.August 2010 um 11:59 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo,

als Marathonläufer und "TGVA-ler" lese ich nach wie vor Eure Homepage regelmäßig!

Es gibt immer wieder neue und sehr interessante Beiträge zu entdecken und zu lesen., z.B. aus der Reihe "Ein Weg zum Marathon". Super!!

Wer weiß, vielleicht erscheint eines Tages auch ein Sachbuch von Euch, bei so einem geballten Fachwissen auf Eurer Webseite.

283) [Seliger axel](#) schrieb am 29.Juli 2010 um 00:26 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo,

bin über forum.runnersworld.de auf Eure Seite gestoßen. Lese dort immer mit Begeisterung Deine Beiträge, Udo.

Eure Seite ist die informativste Seite die ich je über das Laufen gesehen habe. Sie ist nicht nur was für

Anfänger oder Hobbyläufer, sondern auch was für schon fortgeschrittene Läufer. (Bin mal mit anfang 20 die 10 000m auf der Bahn unter 35min, und den Marathon in 2:44:50gelaufen. Ist aber schon 25 Jahre her.)

In meiner Jugend hätte ich gern Zugriff auf so eine Seite gehabt.

Habe im Februar 2010 wieder angefangen zu laufen, will im November den NY Marathon unter 3:30 laufen. Jetzt nach

Für Euch alles Gute und weiterhin viel Erfolg

Gruß Axel

282) [Benni](#) aus Berlin schrieb am 19.Juli 2010 um 23:57 Uhr:

--

WOW....beste Laufseite die ich bis jetzt gefunden habe.

Dabei habe ich erst 2 Artikel gelesen...😊
alles sehr interessant, hilfreich und vorallem ausführlich

Großes Kompliment...weiter so...

Benne

281) [Manuel Figus](#) schrieb am 9.Juli 2010 um 20:11 Uhr:



Hallo Udo Hallo Ines

Eine tolle Laufseite habt Ihr

Mit sportlichem Gruß aus Muggensturm

Manuel

280) [Jürgen](#) schrieb am 12.Juni 2010 um 11:53 Uhr:

--

Hallo Udo!

Es tut richtig gut, wieder was läuferisches zu lesen.

Ich hoffe ganz doll für dich, das deine Gesundheit dir treu bleibt, ebenso, wie deine Leidenschaft für das Laufen.

Auch ich muß mich immer öfters den kleinen und größeren

Wehwechen stellen. Liegt vermutlich wirklich am Alter.

Irgendwann in nicht allzulanger Zukunft werden wir ein paar Kilometer miteinander laufen.

Liebe Grüße an dich Udo und an Ines aus dem warmern Niederbayern

Jürgen

279) [dieter gussenbauer](#) aus Österreich schrieb am 25.Mai 2010 um 11:18 Uhr:

--

Hallo Udo

Schön dich wieder >laufen zu lesen<.

Wünsche Dir viel Gesundheit und Laufvergnügen.

Ich selber laufe heuer wieder Berlinmarathon.

Grüße aus Österreich
Dieter

278) [Ewald Kainzbauer](#) aus Österreich schrieb am 17.Mai 2010 um 10:27 Uhr:

--

Hallo Udo,
Erstmal freut es auch mich dass du wieder auf dem Weg der Besserung bist.
Dann wollte ich dir berichten dass ich am Wochenende zum ersten Mal an einem
48 Stundenlauf teilgenommen habe. Der Lauf wurde zwar nach 31 Stunden abgebrochen
weil es der Sturm zu gefährlich gemacht hatte, aber die Erfahrung reichte mir um zu
wissen dass 24 Stunden ausreichend sind....
Liebe Grüße und weiterhin gute Besserung.
Gut Lauf Ewald

277) [Bernd](#) aus Eichenau schrieb am 8.Mai 2010 um 09:53 Uhr:

--

Hallo Udo,
endlich mal wieder ein toller Laufbericht aus deiner Feder.
Schön zu lesen, dass du wieder annähernd beschwerdefrei deinem Hobby nachgehen kannst. Sicher
bleibt es so.
Bernd

276) [Matthias](#) schrieb am 8.Mai 2010 um 08:02 Uhr:



Wow, selten so eine professionelle Seite gelesen. Kompliment.
Man sieht sofort, dass Du vom Laufen eine Menge verstehst.
Lediglich die Tipps für Einsteiger weichen ein Wenig von meiner Meinung ab.

275) [Wolf Dieter](#) aus Laufen aktuell schrieb am 7.Mai 2010 um 13:29 Uhr:

--

Hallo Udo,

schön, daß Du wieder laufen kannst.
Ich drück' Dir die Daumen, daß es
so bleibt und Du wieder an Dein
früheres Niveau herankommst.

Viele Grüße
Wolf Dieter

274) [leopold wenth](#) aus Österreich schrieb am 30.April 2010 um 21:09 Uhr:

--

hallo Udo
ich habe deinen beitrag bez. achillessehnschmerzen gelesen, wie geht es dir jetzt ?
ich würde mich freuen einige tipps zu bekommen,bei mir ist das so , dass ich KEINE
Druckschmerzen,beim anspannen habe, jedoch wenn ich locker lasse , tut das höllisch weh
viel grüsse aus österreich

273) [Jürgen](#) schrieb am 16.April 2010 um 14:51 Uhr:

--

Hallo Udo!
Läufst du schon wieder oder jammerst du noch?
Entschuldige - war nicht böse gemeint! Ich warte nur begierig auf News von dir, aber scheinbar gibt es keine. Bedeutet entweder: Du hast dich dem Schmerz ergeben müssen oder deine Laufmotivation ist derzeit im Tal der Tränen oder...
Laß doch mal von dir hören. Was liegt an Vorhaben in 2010 bei dir an...
Würde mich wirklich freune, was von dir zu hören, den du bist mein geheimes Vorbild.
Liebe Grüße aus dem sonnigen und hoffentlich auch bald warmen Niederbayern.
Jürgen

272) [Doro](#) aus Deutschland schrieb am 24.März 2010 um 14:10 Uhr:

--

Hallo ihr,
vielen Dank für eure ausführliche und informative Seite!
Sie ist wirklich eine große Hilfe und sehr liebevoll gestaltet!

271) [Katrin](#) aus Bayern schrieb am 21.März 2010 um 23:55 Uhr:

--

Hallo ihr zwei,
ich lese und lese und kann mich von eurer Seite nicht mehr trennen. So viele tolle Informationen und super verständlich.
Laufe seit 3 J. und trainiere jetzt zum ersten mal auf einen 10km Lauf.
Vielen Dank, eure Seite ist mir dabei sehr hilfreich.

270) [Frank](#) schrieb am 18.März 2010 um 15:54 Uhr:

--

Hi Udo,

was ist aus dir geworden?
Was macht der Körper und die Lust am laufen?

Ich bin leider am absoluten Tiefpunkt meines Läuflbens angekommen.
Seid 10 Monaten Patellaspitzensyndrom was nicht weichen will.
Wer weiß wohin mich das noch führt.

Schönen Gruß,
sf

269) [piotr](#) aus Polen schrieb am 18.März 2010 um 14:12 Uhr:



Guten Tag,
Ich moechte Sie zu unserem Marathon in Polen herzlich einladen.

Mehf Info: www.runningfestival.pl

Danke

Mit sportliche Gruess
Piotr Maczka

268) [Manuela](#) aus Mittelneufnach schrieb am 8.März 2010 um 12:07 Uhr:

--

Hallo Udo,

tolle Seite hier. Werde gleich mal meinen Mann hierher schicken, der dieses Jahr endlich seinen ersten Marathon angehen will, aber immer meint, das wird schon so gehen!
Ich begnüge mich erstmal damit, meine 5km zu schaffen...

Viele Grüße aus den Stauden!

Manu

267) [Hamann Rolf](#) aus Deutschland schrieb am 21.Februar 2010 um 08:03 Uhr:

--

Hallo Ines Hallo Udo,

eine tolle Seite habt ihr hier mit vielen wichtigen Informationen und motivierenden Laufberichten. Ich habe da mal eine Frage ich bekomme Betablocker und darum kann ich nicht nach Puls trainieren aber wenn nicht nach Puls wie dann?

Grüße

Rolf

266) [John](#) schrieb am 6.Februar 2010 um 13:25 Uhr:

--

Top Seite....

weiter so

Antwort: Hallo John, danke für den kurzen, aber anspornenden Kommentar! Alles Gute auf deinen Laufwegen. Gruß Udo

265) [Werner](#) aus Bobingen schrieb am 5.Februar 2010 um 14:11 Uhr:

--

Hallo Ines, hallo Udo,

vielen Dank für die vielen Informationen und Tipps zum Thema Laufen.

In diesen Seiten steckt so viel Wissenswertes, dass man ganze Bücher damit füllen könnte. Und dabei alles sehr kompakt, verständlich und übersichtlich.

Besonders Wertvoll finde ich die Tipps aus eigener Erfahrung:

z.B. der Ermittlung der HF max an heißen Trainingstagen. Nach Durchsicht meiner Aufzeichnungen (Garmin) habe ich doch tatsächlich meine HF max um 4 Schläge nach oben revidiert.

Noch vieles mehr werde ich in meinem Training für den nächsten Marathon mit Spaß umsetzen.

Macht weiter so und vielleicht treffe ich Euch einmal zufällig beim Laufen.

Herzliche Grüße
Werner

**Antwort: Hallo Werner,
mir ist wichtig alle objektiven Informationen unserer Seite detailliert zu recherchieren und für
möglichst jeden verständlich darzustellen. Darüber hinaus möchte ich meine Erfahrungen und
die meiner Bekannten einbringen, um einen Schritt weiter zu gehen. Ich empfinde tiefe
Befriedigung über jeden Läufer / jede Läuferin, der / die offensichtlich von dieser Mühe
profitiert. Danke für die Rückmeldung. Und hoffentlich treffen wir uns einmal. Alles Gute beim
Laufen und auch sonst.
Gruß Udo**

264) **Matthias** schrieb am 25.Januar 2010 um 20:03 Uhr:

--

Eure Seite ist einfach spitze!!!

Danke für die tollen Laufberichte!

Gruß
Matthias

**Antwort: Hallo Matthias, und wir danken für die positive Rückmeldung. Alles Gute!
Gruß Udo**

263) **Jürgen** aus Ortenburg/Niederbaye rn schrieb am 24.Dezember 2009 um 18:18 Uhr:

--

Hallo ihr beiden.

Ich wünsche euch beiden ein gesegnetes
Weihnachtsfest und ein guten Rutsch ins
neue Jahr!

Auf das ihr gesund bleibt, die Motivation
nie verliert und neue Ziele findet.

Ich hoffe Udo, in 2010 wieder mehr von dir zu
lesen oder sogar dir bei einer Laufveranstaltung
über den Weg, bzw. mit dir ein Stück des Weges zu
Laufen.

Auf bald ihr zwei!

**Antwort: Hallo Jürgen, vielen Dank für die guten Wünsche. Meine Rekonvaleszenz zieht sich in
die Länge, aber es wird besser. Ich arbeite hart daran meine Blessuren auszukurieren. Wenn
die Aufwärtstendenz anhält, werde ich im Frühjahr 2010 wieder auf die Halbmarathondistanz
gehen. Wenn auch das gelingt, will ich im Herbst, nach einer Pause von 1,5 Jahren mein
Marathon-Comeback feiern ...**

**Ja, vielleicht sieht man sich. Wäre schön.
Alles Gute beim Laufen und überhaupt.
Gruß Udo**

262) **Tim** aus Solingen schrieb am 21.Dezember 2009 um 08:52 Uhr:



Hallo Ines und Udo, ich wünsche Euch ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Antwort: Hallo Tim: Mit Dank zurück! Gruß Udo

261) **G Klee** aus Wien schrieb am 5.Dezember 2009 um 18:01 Uhr:

--

Schöne Seiten und bereits einiges gelernt, was ich noch nicht gewusst habe.

Betreffend Pulsmesser habe ich noch folgende Formel für die Berechnung des hf_{max} gefunden:

"Es gibt aber auch eine einfache Maximalpulsberechnung:
für Männer: $210 - (\text{halbes Alter}) - (0,11 \times \text{Ihr Gewicht}) + 4$
für Frauen: $210 - \text{halbes Alter}$ "

Ist das sinnvoll?

Antwort: Hallo, leider komme ich erst jetzt (Feb 2010) dazu, auf diesen Eintrag zu reagieren. Ich kenne keine wissenschaftlich abgesicherte Untersuchung, in denen ein Zusammenhang zwischen Körpergewicht und maximaler Pulsfrequenz hergestellt und nachgewiesen wurde. Nach mir vorliegenden Informationen hängt die maximale Pulsfrequenz allein von der genetischen Disposition und dem Alter ab. Eine gewisse Rolle spielt der Trainingsaufwand über Jahre. Man hat nachgewiesen, dass intensives Ausdauertraining die altersbedingte Reduktion des hf_{max} (durchschnittlich einen Herzschlag pro Minute und Jahr) aufhält oder bremst.

Die von dir zitierte Formel vermag ich nicht nachzuvollziehen. Im übrigen gibt es nur EINEN sicheren Weg die tatsächliche hf_{max} zu bestimmen: Die vollständige Ausbelastung. Alles Gute. Gruß Udo

260) [Preissner](#) schrieb am 3. Dezember 2009 um 17:35 Uhr:

--

super Seite !!!

**Antwort: Hallo, vielen Dank für die Rückmeldung!
Gruß Udo**

259) [Tom](#) aus Kassel schrieb am 3. Dezember 2009 um 12:32 Uhr:



Sehr schöne Seite, vielleicht trifft man sich ja mal beim Lauf, insbesondere wenn der Hund mal mitdarf, meine Landseerhündin Bonsai hat jetzt Halbmarathon Rothaarsteig, HM Harzlauf Thale und Waldmarathon Arolsen hinter sich gebracht, 24.12. steht der Bärenfelslauf auf dem Programm

Antwort: Hallo Tom, danke dass du dir die Mühe machtest uns ein Feedback zu geben! Ja, es wäre schön, wenn wir uns mal über den Weg liefern.

Mit Hund möchte ich auch irgendwann einmal einen Marathon bestreiten. Wir arbeiten dran.

Zur Zeit ist unsere Roxi noch zu aufgeregt, wenn um sie herum LäuferInnen wimmeln ...

Alles Gute und schöne sechsbeinige Läufe!

Gruß Udo

258) [SEND2GO](#) aus Andernach schrieb am 24. November 2009 um 15:13 Uhr:



Hey wirklich Geniale Seite, einfach Top.. Weiter so!

mfg alex

Antwort: Hallo Alex, dein Kommentar ist kurz, jagt mir aber trotzdem wohlige Schauer über den Rücken. Danke für den genialen Eintrag.

Gruß Udo

257) [Dietmar](#) aus D schrieb am 26. Oktober 2009 um 22:38 Uhr:

--

Eine der wohl besten Seiten über's

Laufen und speziell den Marathon im Netz. Ehrlich!
Die ersetzt mit den gebotenen Infos so manche der allbekanntesten Laufforen.

Weiter so!

Antwort: Hallo Dietmar, solche Aussagen nehme ich als Bestätigung auf dem richtigen Weg zu sein. Es ist nicht leicht, so ein überschwänglich positives Urteil zu verkräften - aber ich arbeite dran 😊

**Ich hoffe du kannst auch weiterhin bei Bedarf profitieren. Alles Gute und immer Laufspaß satt!
Gruß Udo**

256) [Antje](#) aus Deutschland schrieb am 20.August 2009 um 13:36 Uhr:

--

Hab Euren Laufbericht über Gran Canaria gerade gelesen und eine Frage dazu: Wir suchen einen Ort, wo sich Lauf- und Strandurlaub im April gut verbinden lassen. Und Bekannte schwärmten von der Insel, weil man dort so gut am Strand laufen könnte. Habt Ihr da auch Erfahrungen? Zu voll, oder auch Hunde, oder zu kurze Strecken? Bin für jeden Tipp dankbar. Grüße

**Antwort: Diesen Eintrag hatte ich per E-Mail sofort und direkt beantwortet.
Gruß Udo**

255) [Jan Haase](#) aus Cuxhaven schrieb am 3.August 2009 um 13:43 Uhr:

--

Moin,Moin

Super informative Seite, die ich schon seit längerem immer mal wieder lese und viel Gutes herausziehen kann. Der Laufbericht von Reno und dir ist allererste Sahne. Ich benutze auch gerade Deinem Trainingsplan für 3:59. In Bremen am 04.10. soll es soweit sein. Diesbezüglich hätte ich eine Frage, die die Allgemeinheit vielleicht auch interessiert. Ich habe an zwei Sonntagen andere "Laufverpflichtungen" und kann daher die langen Läufe, die da ja anstehen, nicht absolvieren. Wie kann ich es am besten koordinieren, dass der Trainingseffekt möglichst wenig leidet. Viele Grüsse Jan

**Antwort: Auch diesen Beitrag habe ich per E-Mail sofort und direkt beantwortet.
Gruß Udo**

254) [Ewald](#) aus Stockerau/Österreich schrieb am 22.Juli 2009 um 15:50 Uhr:

--

Hallo Udo,
Ich wollte nur mal wieder reinschauen ob es dir schon wieder besser geht. Außerdem kann ich dir berichten dass ich nun auch unter die 24 Stundenläufer gegangen bin. Ich habe in Wörschach teilgenommen und bei meinem ersten 24er 162,7 km geschafft. War zwar nicht so eine tolle Leistung wie deine aber ich habe den gesamten Lauf trotz einiger Blasen nur genossen.

Alles Gute
und gut Lauf
wünscht Ewald

Antwort: Hallo Ewald, sehr spät, aber dennoch von Herzen meine Gratulation zum 24h-Debüt und einer tollen Leistung. Ich weiß, was es heißt 163 km weit zu laufen ...

**Ich wünsche dir auch künftig solche fantastischen und von Erfolg gekrönten Erlebnisse.
Gruß Udo**

253) [Bernd](#) aus Eichenau bei München schrieb am 19.Juli 2009 um 20:37 Uhr:

--

Toller Bericht über Renos 4-Stunden-Erfolg - sowohl von Reno selbst als auch von seinem Coach. Ich will erst im Herbst meinen ersten Marathon laufen (mit dem gleichen 4-h-Ziel) - aber genau so stelle ich mir die Gefühlswelt vor. Klasse.

**Antwort: Hallo, danke für deine interessante und lobende Rückmeldung. Alles Gute auf deinem Marathonweg ...
Gruß Udo**

252) **Marathonstorch** aus Franken schrieb am 1.Juli 2009 um 17:57 Uhr:



Hallo Udo,
ich will mich bedanken für den ausführlichen Bericht über den 2008er Metropolmarathon durch Fürth. Damit konnte ich mich gut einstimmen auf den Marathon 2009. Meinen Bericht findest du hier: <http://www.marathonstorch.de/robert%20storch%20aktuell.htm#BerichtMetropolmarathon2009> (falls du ihn nicht schon im RW-Forum gelesen hast).

**Antwort: Hallo, es freut mich immer, wenn Leser nicht nur einfach Spaß haben, sondern von den auch in Laufberichten enthaltenen Infos profitieren.
Alles Gute.
Gruß Udo**

251) **Oliver** schrieb am 27.Mai 2009 um 16:24 Uhr:

--

hallo ihr 2. Wollte nur mal einen ersten Teilerfolg melden auf dem Weg zum Hunderter. Rennsteig-Supermarathon in 07Std.39Min. Ging ganz gut, wobei es sehr ungewohnt ist die Distanz zu laufen wenn man nur Marathon läuft. War auch teilweise durch die Berg sehr hart. Alles im allen muss man solch einen Lauf schon mal machen. Man kann viel im Kopf erleben. Ich werde immer wieder bei euch rein schauen, damit ich nichts verpasse.
Gruß Oli

**Antwort: Hallo Oli, danke für deine Rückmeldung und alles Gute auf deinen sehr weiten Laufwegen ...
Gruß Udo**

250) **Bernd** aus München schrieb am 7.Mai 2009 um 10:50 Uhr:

--

Hallo ihr 2,
ich bin auf der Suche nach einem Laufreport über den Venedig-Marathon auf eure Seite geraten und hellauf begeistert, was ihr da aufgebaut habt. Ratgeber, etc.
Sofort seid ihr bei meinen Lesezeichen ganz nach oben gerutscht.
Ich selbst bin bei der Vorbereitung auf den ersten Marathon, nachdem ich 3 Jahre lang über Streckenlängen bis zum Halbmarathon Spaß am Laufen gefunden habe.
Einige lange Läufe bis 35 km habe ich auch schon hinter mir und rechtschaffen stolz darauf.
Hoffentlich klappts im Herbst oder spätestens nächstes Jahr.
Weiter so mit eurer Homepage. Ich werde euch "virtuell" begleiten.
Bernd

**Antwort: Hallo Bernd, nach langer Zeit, in der ich unsere Laufseite mangels Zeit nur sehr stiefmütterlich betreuen konnte, finde ich jetzt (Feb 2010) endlich Zeit auf die zwischenzeitlich eingetragenen Kommentare zu antworten. Zur Kenntnis genommen habe ich sie natürlich sofort und mir auch über deinen fast ein Loch in den Bauch gefreut!
Ich wünsche dir Erfolg und noch mehr Spaß auf deinen Wegen zum Marathonfinish.
Gruß Udo**

249) **Gabi Rode** aus Landsberg schrieb am 28.April 2009 um 21:16 Uhr:

--

ja super, Ihr 2, das ist ja voll krass mit eurem sport, für so ein couch-potatoe wie mich kaum nachvollziehbar.
aber hat bestimmt suchteffekt gell?

liebe Grüße aus dem ländlichen
Hurlach

**Antwort: Hallo Gabi, das naturtrübe Kellerbier beim Metzgerwirt in Hurlach hat eher Suchtwirkung bei mir als Laufen. Aber ein Bedürfnis ist es für uns schon immer wieder in Laufschuhen unterwegs zu sein.
Ich wünsche dir alles Gute. Und komm runter von der Couch!
Gruß Udo**

248) **Saskia** aus D schrieb am 27.April 2009 um 11:36 Uhr:



Hallo Udo, hallo Ines,

tolle Seite!

Viel Spass weiterhin bei Euren Laeufen und gute Besserung Udo!

Viele Gruesse aus Muenchen

Saskia

**Antwort: Hallo Saskia, Dank für die Lobesworte und die guten Wünsche. Auch für dich alles Läuferglück!
Gruß Udo**

247) **Joachim** schrieb am 6.April 2009 um 11:12 Uhr:

--

Hallo Udo,

(jetzt kann ich zugreifen!)

Sehr schöner, ausführlicher Bericht über den Treviso-Lauf, kann ich vieles nur bestätigen!!

LG

(Man sieht sich irgendwann mal...)

Joachim

**Antwort: Hallo Joachim, freut mich, wenn dir der Bericht besser gefallen hat als der Lauf. Brrr ... was für ein Wetter! Für diese Verhältnisse ist deine Zeit doch noch im Rahmen, auch wenn du dir mehr vorgenommen hattest.
Alles Gute für die nächsten Läufe. Bleib gesund und hab Laufspaß!
Gruß Udo**

246) **Joachim** schrieb am 4.April 2009 um 12:19 Uhr:

--

Hallo Udo!

Kommt noch ein Bericht über den Treviso-Marathon?

Von mir erscheint wohl noch eine kurze auf der Seite vom Lauffest Wetzlar, hatte aber diesmal weder Begleitung noch Kamera dabei!
War doch "geil" mit dem ganzen Regen und dem kalten Wind - Oder?
Bei mir hat's leider dann statt den geplanten 3:35 nur für 3:53 gereicht....

LG

Joachim

245) **Andi** aus LK Günzburg schrieb am 31. März 2009 um 14:02 Uhr:

--

Hallo Udo,

Bin gerade über einen Beitrag von dir im Runnersworld-Forum gestolpert:

http://forum.runnersworld.de/forum/foren-archiv/17_564-nutzen-einer-laufbandanalyse.html

Ich komme auch aus dem Augsburger Umland und suche ein kompetentes Fachgeschäft bei dem ich eine Laufanalyse durchführen lassen kann.
Kannst du mir eines in Augsburg und näherer Umgebung empfehlen?

Ich finde auf deiner Homepage keine E-Mail-Adresse, deshalb habe ich mich entschlossen hier ins Gästebuch zu schreiben.

Danke und schöne Grüße
Andi

**Antwort: Ich habe Andi natürlich umgehend per E-Mail geantwortet.
An dieser Stelle deshalb nur: Alles Gute für dich Andi
Grüß Udo**

244) **Bube** schrieb am 31. März 2009 um 11:29 Uhr:

--

Hallo Udo,
ich lese nun schon seit langer Zeit auf deiner Homepage mit.
Deine Berichte und Tipps sind immer super Klasse.

Zu deinem jetzigen Tief fällt mir nur ein:
Schau mal auf deine Anzahl der Laufberichte 2008 und denke dann an diesem Mega Winter.
Von Anfang Dez. bis Ende März super kalt
Ich denke nicht nur mein Körper hatte daran viel zu arbeiten (Stoffwechsel fährt runter usw.)
Also würde ich wenn ich dir so zuhören sagen, erstmal RUNTERFAHREN.
Auch wenn das Jahr gerade beginnt, schade aber IST HALT SO.
Net das du dir noch mehr zu ziehst.

Schönen Gruß,
Bube
Halt dich.

**Antwort: Hallo Bube, vielen Dank für die Anteilnahme und die aufgezeigte Richtung. Letztlich bleibt mir nichts anderes übrig als meinem Körper zu gehorchen. Und der will zur Ruhe kommen und genesen ...
Dir wünsche ich Gesundheit und Laufspaß!
Grüß Udo**

243) [Sigrid](#) schrieb am 27.März 2009 um 18:16 Uhr:

--

Hallo Udo,
einen schönen Lauf und viel Spaß in Treviso wünscht dir die "mittelalterliche" Läuferin aus Kandel.
Mach's gut
Sigrid

**Antwort: Hallo Sigrid, schön, dass du unsere Seite gefunden hast. Bleib gesund und genieße den Laufsport!
Gruß Udo**

242) [Ewald Kainzbauer](#) aus Österreich schrieb am 11.März 2009 um 13:32 Uhr:

--

Hallo Udo,
Tut mir leid dass es dir momentan nicht so gut geht aber so etwas passiert fast allen Läufern irgendwann einmal und du bist nicht irgendein Läufer. Ich für meinen Teil habe mich schon lange gewundert wie du dieses Pensum ohne größere körperliche Schwierigkeiten überstehen konntest. Kopf hoch das wird sicher wieder.
Alles Gute und gute Besserung.
Ewald Kainzbauer

**Antwort:Hallo Ewald, auch dir ein herzliches Dankeschön für das Trostpflaster.
Alles Gute, bleib gesund und hab Spaß am Laufen!
Gruß Udo**

241) [Helmut](#) schrieb am 10.März 2009 um 22:20 Uhr:

--

Hallo Udo,
als Läufer von der TG Viktoria Augsburg kann ich mir ansatzweise vorstellen, wie es Dir gerade geht.
Zum Glück sind Läufer Menschen und keine Maschinen.
Nach jedem Tal geht es wieder aufwärts. Ich wünsche Dir gute Besserung!

**Antwort: Hallo Helmut, vielen Dank für deine aufbauenden Worte! Dir alles Gute und schöne Läufe!
Gruß Udo**

240) [Vicky](#) aus Berlin schrieb am 1.März 2009 um 19:48 Uhr:



Hallo Ines und Udo,

ich möchte mich herzlich bedanken für die vielen sehr wichtigen und nützlichen Infos auf Eurer Seite.

Ich habe gerade erst mit dem Laufen begonnen. Ohne die Infos hätte ich wohl dutzende der klassischen Anfängerfehler gemacht und es wäre mir nicht aufgefallen. Es ist sehr schön, wenn man bewußter an das Laufen herangehen kann. Nach wenigen Läufen kann ich sagen, dass es mir sehr viel Spaß macht und mir sehr viel bringt. Ich habe mir vor allem den Einsteigerplan genau angesehen und orientiere mich daran.

Natürlich sind Eure Laufberichte ebenso interessant. Derzeit kann ich mir zwar noch nicht so recht vorstellen einmal freiwillig und zu Fuß 42 Kilometer zu laufen... aber wer weiß. Insgeheim habe ich damit schon geliebäugelt.

Vielen Dank für die vielen Infos.

Herzliche Grüße!

Vicky

Antwort: Hallo Vicky, wieder jemand, den wir bei den ersten Laufsritten unterstützen konnten. Einfach schön! Danke für das Feedback. Natürlich spiegelt die Zahl der Zugriffe das Interesse an unserer Seite wieder. Aber ob und wie die Beiträge helfen, wird nur durch Rückmeldungen deutlich.

Wer mit dem Marathon liebäugelt, wünscht ihn sich vielleicht bald. Dann ist es nicht mehr weit, bis man anfängt davon zu träumen ... Viel Läuferglück für die Zukunft.

Gruß Udo

239) **Renato** aus Karlsruhe schrieb am 19.Februar 2009 um 18:01 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo,

ich habe erst 2007 im zarten Alter von 40 Jahren mit dem Laufen begonnen und mir schon Tips und Motivation auf Eurer Seite geholt als ich noch keine zwei Kilometer am Stück laufen konnte.

Mittlerweile bin ich im letzten Drittel der Vorbereitung auf meinen ersten Marathon, den in Freiburg. Die langen Läufe scheinen von Woche zu Woche immer ermüdender zu werden, während ich mich kaum mehr überwinden kann, auf kürzeren Distanzen im gewünschten Pulsbereich durchzulaufen. Ich weiß, ich werde es schaffen, aber im Moment fühlt sich alles etwas trostlos an.

Auf der Suche nach etwas moralischer Unterstützung bin ich nach langer Zeit mal wieder auf Eurer Seite gelandet. Nachdem ich einige von Udos Berichten zum vergangenen Jahr gelesen habe, kann ich es kaum abwarten, am Samstag die Laufschuhe anzuziehen und drei oder vier Stunden durch die Pampa zu trotten. Und beim Gedanken an den Freiburg-Marathon überwiegt nun endlich wieder die Vorfreude.

Dafür und für Eure sehr unterhaltsame und informative Website herzlichen Dank und viel Erfolg beim Erreichen Eurer Ziele!

Gruß

Renato

Antwort: Hallo Renato, Einträge wie deiner bringen mich schlagartig in Hochstimmung. Wenn wir dir mit unserer Seite helfen konnten, dann hat sie ihren Zweck erfüllt! Für dein Marathondebüt in Freiburg (und auch sonst) wünsche ich dir alles Gute. Und natürlich ein wunderschönes Erlebnis.
Gruß Udo

238) **gaby** aus unbekannt schrieb am 23.Januar 2009 um 18:28 Uhr:

--

Hallo Ines, Hallo Udo,

habe endlich mal Zeit gefunden hier zu schauen. Der Bericht vom Silvester-Lauf 2008 4,8 mit Steffi Deiner Schwester Ines der ist ja total suess geschrieben. Also lt. Dominik der wohl schon mehr gelesen hat, sind ja alle Bericht so mit Liebe zum Detail verfaßt. Also alle Achtung an den Verfasser. Ich wünsche euch ein erholsames Wochenende, auch wenn draußen das Wetter ***mäßig ist und der Wind im Moment tobt. Schönen Gruß Gaby Ernst

Ist ja witzig gibt es hier einen Filter für Worte die nicht so optimal gewählt sind, Moment Probe ***mäßig...Tatsache wat het nich all giv

Antwort: Hallo Gaby, tja, da hat die Verunglimpfungsverhinderungsmaschine dich übel beschnitten 😊😊 Danke für deine und Dominiks lobenden Worte. Tut wie immer gut, dergleichen zu lesen.

**Wir wünschen euch alles Gute für 2009 läuferisch und natürlich auch sonst.
Gruß Udo**

237) **Jürgen Kaluza** aus Ortenburg/Niederbayern schrieb am 18. Januar 2009 um 20:00 Uhr:

--

Hallo Udo, leider habe ich noch nichts von deinen geplanten Laufveranstaltungen in 2009 gelesen. Ich würde wirklich einmal gern mit dir ein kleines Pläuschchen halten und ein paar Kilometer mit dir laufen. Ansonsten ein großes Lob für deine überaus kurzweiligen Bericht und deine interessanten Tipps, Infos und Ratschläge.

Liebe Grüße an euch beide Udo & Ines und in der Hoffnung euch beide doch einmal zu treffen wünscht euch

Jürgen der Holzkirchner Marathoni

PS.:Wie siehts eigentlich heuer mit der Thermenmarathon in Bad Füssing aus?

Antwort: Hallo Jürgen, unsere vorläufige Planung für 2009 wird in ein paar Tagen auf der Startseite stehen. Der Thermenmarathon gehört dieses Jahr nicht dazu. Der Grund steht in meinem Kommentar ein tiefer. Ich hoffe bis Anfang März wieder einen Marathon wagen zu können. Dann wird mich zum dritten mal der Bienwald in Kandel verschlucken ...

Danke für deinen netten Eintrag.

Ich hoffe 2009 wird läuferisch und auch sonst ein schönes Jahr für dich!

Gruß Udo

236) **Oliver** aus Oberfranken schrieb am 5. Januar 2009 um 16:38 Uhr:

--

hy udo, immer wieder muss ich schmunzeln über deine geilen berichte. (sylvesterlauf). mann kann das richtig miterleben und freut sich riesig über deine eingebauten "spitzen".

ich werde wie geplant den rennsteig ultra machen und dann den thüringen ultra über die 100km. mann will schließlich wissen was da in einem so abgeht. ich freu mich auf deine berichte im jahr 2009, und wünsche dir und deiner frau alles gute

und stets lange, lange luft für alle eure vorhaben.

gruß oli

Antwort: Hallo oli, danke für das Lob in deinem Eintrag. 2009 lässt sich für mich läuferisch nicht so berauschend an. Derzeit laboriere ich an einer hartnäckigen Verletzung und muss einstweilen mit niedrigem Pensum und eingeschränktem Tempo trainieren. Aber es wird schon werden.

Für deine Ultras wünsche ich dir viel Erfolg. Du wirst leiden, aber hoffentlich gleich mir feststellen, dass sich dieses Leiden lohnt.

Alles Gute!

Gruß Udo

235) **Detlef** aus NRW schrieb am 31. Dezember 2008 um 23:43 Uhr:

--

hallo Ines&Udo,

großen Respekt vor Eurer Leistung!!

klasse HP, hab mich hier auch viel belesen bevor ich meinen ersten Marathon gelaufen bin.

Entdeckt habe ich Eure Seite bei RW hab mich dort aber nie getraut anzumelden, erst nachdem ich meinen ersten Marathon gelaufen bin (05.10.08 in Köln) zusammen mit meinem Sohn. mittlerweile läuft die ganze Familie...wünschen Euch einen guten rutsch ins neue Jahr

sportliche Grüße

Detlef

**Antwort: Hallo Detlef, was kann schöner sein als mit Spaß zu laufen? Ja, richtig, wenn die Menschen, die man am liebsten mag, es auch tun. Tolle Familie!
Vielen Dank für deinen netten Eintrag.
Ich wünsche euch tolle Familienläufe und auch sonst ein gutes 2009!
Gruß Udo**

234) **Scholly** schrieb am 17. Dezember 2008 um 15:00 Uhr:

--

hallo udo,

dein seite hat mich zum laufen gebracht. habe vorher ca 20 jahre kein sport mehr gemacht. nun macht es mir richtig spass .man sieht das man langsam immer weitere strecken laufen kann und hat auch ziele.hätte ich diese seite nicht durch zufall entdeckt würde ich bestimmt noch immer auf der couch sitzen. übrigens ,die lauf berichte sind echt klasse
gruß Scholly

Antwort: Hallo Scholly, dein Beitrag gehört zu den schönsten und befriedigendsten, die ich mir vorstellen kann. Wenn sonst nichts an Nutzen von dieser Seite bliebe, dafür einen Menschen von der Couch geholt und zur Bewegung gebracht zu haben hätte sich aller Aufwand schon gelohnt.

Danke, dass du dich gemeldet hast.

Ich wünsche dir zufriedene und glückliche Läufer!

Gruß Udo

233) **Marc Schwabach** aus Sevilla schrieb am 23. November 2008 um 11:55 Uhr:



Hallo Udo,

Erstmal herzlichen Glückwunsch zu deiner Webpage und deinen Berichten, wirklich phantastisch! Ebenfalls herzlichen Glückwunsch zu dieser für mich nicht nachzuvollziehenden Leistung: 220 Kilometer am Stück in 24 Stunden. Unglaublich.

Mit grossem Interesse habe ich deinen Bericht vom Madrid-Marathon gelesen, da ich vor habe diesen nächstes Jahr zu laufen. Ich selbst lebe in Spanien und habe vor 18 Monaten mit dem Laufen angefangen, und grosse Freude daran gefunden, und bin seitdem auch schon 2 Marathons wenn auch nicht besonders schnell (beide in ca. 4:10) aber doch erfolgreich zu Ende gelaufen (Sevilla und Frankfurt), für 2009 habe ich mir die 3 Marathons Sevilla, Barcelona und Madrid (Februar, März, April) vorgenommen. Eine starke Herausforderung für jemanden wie mich!

Hier allerdings der Knackpunkt, und ich würde mich freuen, wenn Du mir einen Tipp geben könntest: ich habe seit ca. 6 Wochen zielmich starke Beschwerden in beiden Achillessehnen. An manchen Tagen ist es weniger, an anderen ganz stark, gestern abend z.B. musste ich meinen Trainingslauf abbrechen, weil die Schmerzen zu stark wurden, und heute tun mir beide Füße so weh, dass an Laufen nicht zu denken ist. Es ist denke ich eine klare Achillodynie, die sich bei mir mehr oder weniger plötzlich eingestellt hat, und ich krieg sie mit Salben nicht weg (ist das einzige was ich z.Zt. nehme). Ich habe gelesen, dass Du damit auch rumlaborierst, was denkst Du sollte ich tun? Schmerzen übergehen und weiterlaufen, oder das Gegenteil, nicht mehr laufen bis die Schmerzen (von alleine) weg sind? Zum Arzt gehen?

Also, vielen Dank schon mal und viele Grüsse aus dem sonnigen Süden!

Marc

Antwort: Hallo Marc, danke für deinen überschwänglichen Kommentar. Ich habe nach einer Möglichkeit gesucht auch in diesem Jahr einen Marathon in Spanien zu laufen, nur leider passte nichts in unseren Kalender.

**Ich wünsche dir baldige Genesung, Spaß und Erfolg auf den Marathonstrecken.
Gruß Udo**

@ALLE: Ich habe Marc schon vor einiger Zeit im Hinblick auf die Achillessehnenproblematik ein ausführliches Mail geschickt. Das ist zu lang, um es hier zu veröffentlichen und ein Gästebuch wäre auch nicht der rechte Ort dafür.

232) [Uwe](#) aus Oranienburg schrieb am 2.November 2008 um 20:13 Uhr:



Hallo Ines, hallo Udo, sind hier gerade vorbei gestolpert und wollten nicht wieder gehen, ohne HALLO gesagt zu haben. Vielleicht sehen wir uns im nächsten Jahr am Rennsteig. Habe mich so eben angemeldet.

nette Grüße und wenn ihr mal nicht lauft, besucht uns auf unser HP, Uwe und Patricia von den stolpernden Schildkröten.

www.diestolperndenschildkröten.de

**Antwort: Hallo Uwe,
den Rennsteig habe ich dieses Jahr nicht auf meiner Liste. Ich hätte euch gerne auf eurer Seite besucht, aber irgendwas stimmt mit der Adresse nicht ...
Hab Spaß am Laufen, auf dem Rennsteig und auch sonst.
Gruß Udo**

231) [pheidi](#) aus Minga schrieb am 29.Oktober 2008 um 07:11 Uhr:

--

Hi Udo,

bist du das, auf dem Ausschreibungsflyer vorne drauf, der vom Thermenmarathon kam ?

Und noch was: bist du nach deinem deutschen Meistertitel jetzt eigentlich in der Nationalmannschaft für die Ultra-Langstrecke ? Sowas soll's ja geben, und die besten Voraussetzungen hättest du ja, kannst ja quasi unter Vollprofibedingungen trainieren.

Deine Berichte wie immer spitze, das Beste auf diesem Gebiet, ganz klar. Mach weiter so und stell mal deine Planungen für 2009 vor.

Gruß
PHEIDI

**Antwort: Hallo Pheidi,
ja ich bekenne, ich bin's. Bedenkt man (n) wie viele hübsche Alternativen an Läuferinnen dort hätten abgebildet werden können, dann ist das jammerschade...
Ich wusste das nicht, hab's nicht mal nach deinem Kommentar recherchiert, jedoch vor kurzem zufällig entdeckt: Es gibt ein Ultrateam beim DLV (und das merkwürdigerweise, da meines Wissens die längste vom DLV veranstaltete Straßendistanz bei 100km liegt). Um in dieses Nationalteam aufgenommen zu werden fehlen mir (Gott sei Dank!!!) zwei Voraussetzungen: Erstens hätte ich noch 2008 eine Antidopingerklärung abgeben müssen. Außerdem beträgt die Qualifikationsdistanz für 24h-Läufe 230 km. Gut so! Da brauche ich mich nicht ärgern, dass ich die Antidopingerklärung vers_a_ubeutelte und auch nicht darüber in Berlin nicht noch etwas mehr "Dampf" gemacht zu haben. 11 Kilometer mehr waren definitiv weit außerhalb meiner Möglichkeiten.
Aber beeindruckt bin ich trotzdem. Derzeit (Jan 09), da mich eine Verletzung zu geringem Trainingspensum zwingt und mir meine Ausdauerwerte jedes Mal ein unzufriedenes Ächzen entlocken, wärmt die Tatsache, wie nah ich doch an die Schwelle zur Nationalmannschaft hingelaufen bin und das mit 54 Jahren.
Vielleicht ist mir das auch deshalb gelungen, weil nicht mal im Entferntesten dergleichen im Sinn hatte.
Danke für deinen netten Kommentar!
Hab Spaß am Laufen!
Gruß Udo**

230) [Frank](#) aus Barßel schrieb am 19. Oktober 2008 um 17:35 Uhr:



Hallo,
herzliche Grüße aus dem hohen Norden !
Ihr habt eine tolle informative Seite auf die Beine gestellt. Klasse !
Als Laufbegeisteter liest man solche Berichte immer wieder gerne.
Respekt natürlich auch vor euren tollen Ergebnissen !
Weiter so ...

Keep on running

Gruß Frank

**Antwort: Hallo Frank, danke für deinen "Besuch" und lobenden Worte. Ich hör's gern und es spornt an.
Alles Gute für 2009 und immer Spaß am Laufen
Gruß Udo**

229) [Werner L.](#) aus Freising schrieb am 17. Oktober 2008 um 23:21 Uhr:

--

Hallo Udo,
ich habe soeben mit großer Begeisterung
und mit heller Freude deinen hochinteressanten, spannenden und auch mit Ironie gespickten
Bericht über deinen 24-Stunden-Lauf gelesen!
Erstmal noch herzlichen Glückwunsch und meinen allergrößten Respekt
für diese für mich 10-km-Heini unfassbare Leistung!
So eine Willenskraft und zugleich körperliche Ausdauer
finde ich super***stark!

Viele Grüße, Werner

**Antwort: Hallo Werner, vielen Dank fürs Lesen des Berichts und für deine starken Worte. Auch
Monate nach dem 24h-Lauf fühlt es sich gut an so was zu lesen.
Für deine eigenen Läufe wünsche ich dir Gesundheit und Erfolg.
Gruß Udo**

228) [Ewald Kainzbauer](#) aus Österreich/Stockerau schrieb am 27. September 2008 um 13:43 Uhr:

--

Hallo Udo!
Vor ein paar Monaten habe ich dir ins Gästebuch geschrieben dass ich ein völlig atypisches
Trainingsprogramm beginne um mich für den Wachau-Marathon vorzubereiten und mich nachher bei
dir melde ob es funktioniert hat. Nachdem ich mit meinem
Laufkumpel Horst 4 Monate nach dem Buch "Lauftraining mit System"(weniger laufen schneller
werden)
trainiert hatte, lief ich am 14.9.2008 in Krems (Niederösterreich) den Marathon. Es herrschten nicht die
besten
Bedingungen bei ca 9° Temperatur und ziemlich starken Gegenwind. Trotzdem gelang es mir mich von
3:34
auf 3:16 zu verbessern. Für mich ein wahrer Quantensprung und der Beweis dass das System des
Buches
zumindest bei mir funktioniert.
Zur Erklärung das Prinzip: 3 Mal die Woche Lauftraining. Davon einmal Intervalle (z.B 10x 400 m in
einem 3:39/km Tempo)
1 Mal Tempolauf (ca 10-12 km im 4:15/km Tempo)
1 Mal langer Lauf (25-32 km im 4:45-5:00/km Tempo)
dazu zwei Mal die Woche Crosseinheiten (Schwimmen oder Radfahren)
Ich machte den Trainingsplan für 3:15. Wenn man den Wind bedenkt hätte es wahrscheinlich gereicht.
Nächstes Jahr möchte ich die 3 Stunden Schallmauer brechen. Ich habe wahrscheinlich noch

Reserven da ich bei 184 cm immer noch 95 Kilo wiege. So jetzt muss ich mich in die Laufklamotten werfen weil heute ein 10 km Wettkampf ansteht. Gut Lauf und Gesundheit.

LG Ewald

Antwort: Hallo Ewald, schon damals war ich sicher, kommentierte auch entsprechend, dass ein solches Trainingsprogramm funktionieren MUSS. Das ist physiologisch erklärbar und in der Praxis allein von den fantastischen Laufleistungen verschiedener Triathleten nachgewiesen. Obwohl diese Sportler dem Lauf nur eingeschränkt Zeit widmen können, erzielen sie gigantische Marathonzeiten. Einen Lauftrainingsplan mit Ausdauerheiten anderer Disziplinen zu verquicken findet erst im Spitzenbereich seine Grenze. Mit "Spitzenbereich" meine ich nicht nur die absolute Spitze der Läufer. Hier dürfte klar sein, dass man sich (fast) voll auf den Lauf konzentrieren muss, um in der nationalen / internationalen Spitze mitlaufen zu können. Ich meine auch die Region in der Nähe des eigenen Limits. Sobald ein Läufer sich dort hin trainiert hat, kommt er nur noch mit Raffinement im Lauftraining weiter. "Leihgaben" aus anderen Disziplinen bleiben dann auf die Regenerationsperioden zwischen Saisonhöhepunkten beschränkt, oder auf gelegentliche Anwendungen, um Stereotypen des Lauftrainings zu brechen. Schön, dass du einen solchen Erfolg einfahren konntest. Ich wünsche dir weitere Verbesserungen und Freude am Laufen. Gruß Udo

227) [Peter Fiedler](#) aus Dingolfing/früher Fürth schrieb am 22.September 2008 um 20:26 Uhr:

--

Klasse Bericht über den Fürth Marathon !!!

Nur eine kleine Berichtigung am Rande: Dieser Fürther Vorort nach Vach heißt Atzenhof.

Ansonsten mein Kompliment für Deine Homepage.

Ich selbst laufe seit drei Monaten und habe am vergangenen Samstag meinen ersten 10km Lauf absolviert und werde am Ball bleiben.

Viele Grüße und mach weiter so

Peter

Antwort: Hallo Peter, freut mich, wenn dir der Laufbericht gefallen hat, so wie mir der Fürth Marathon. In Fürth war ich sicher nicht zum letzten Mal. Alles Gute und hab Spaß am Laufen. Gruß Udo

226) [Oliver](#) aus Oberfranken schrieb am 8.September 2008 um 16:59 Uhr:

--

Hallo Udo, hatte dich bereits schon mal angeschrieben wegen dem Obermain Marathon. Danke für deine Antwort.Nach dem Staffelmarahton bei der Quelle Challenge in Roth (3h, 19 Min) muss es immer weiter gehen.

Habe mich für den Rennsteig Ultra nächstes Jahr gemeldet. Zuvor wurde natürlich dein Bericht gelesen. Hoffe ich schaffe es und es wird so wie beschrieben. Danach sollen es 100km sein. Dann kannst du mir mal was empfehlen.

Aber erst mal step by step.

Mach weiter so, danke für dene Berichte.

Gruß Oli

Antwort: Hallo Oli, du kommst gut voran und hast Spaß dabei. Ich wünsche dir, dass es so bleibt und drücke die Daumen. Danke für deinen Eintrag. Gruß Udo

225) [Ralf](#) aus z.Zt. Kiev schrieb am 2.September 2008 um 15:45 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo,

DANKE fuer diese Seiten und Informationen!!!

Ich laufe erst seit 15 Wochen und das mit steigender Begeisterung (anfängs war es noch eine Qual mit 2 min laufen und 2 min gehen).

Eure Seiten helfen mir mit Sicherheit weiter 😊

Viele Gruesse,

Ralf

Antwort: Hallo Ralf, danke für deinen Eintrag. Es freut mich immer zu lesen, dass ein Besucher bei uns etwas fand, was er für sich umsetzen bzw. verwerten kann. Alles Gute beim Laufen und auch sonst. Gruß Udo

224) **Klaus Dräger** aus dem Bergischen Land schrieb am 12.August 2008 um 21:07 Uhr:



Hallo Udo,
komme aus dem Bergischen Land und und habe Deine Ratschläge zu schätzen gelernt.

Hoffe, daß mit Deiner Unterstützung mein Unternehmen HM positiv verläuft.

Werde Dich dann informieren.

Vielen Dank und alles Gute und für die Zukunft weiterhin viel Erfolg

Klaus

Antwort: Hallo Klaus, es freut mich, wenn du von unserer Seite profitieren kannst. Für den HM wünsche ich dir alles Gute und ein beglückendes Erlebnis. Herzlichen Gruß Udo

223) **Dieter** aus Österreich schrieb am 28.Juli 2008 um 09:17 Uhr:

--

Hallo Udo
Herzliche Gratulation auch aus Österreich.
Wünsche dir Gesundheit und noch viele schöne Laufkilometer.
Dieter

Antwort: Hallo Dieter, herzlichen Dank für deine Glückwünsche. Für deine eigenen Laufkilometer wünsche ich dir viel Spaß und Erfolg! Gruß Udo

222) **pheidi** schrieb am 28.Juli 2008 um 07:13 Uhr:

--

Udo P., der neue Stern am Ultra-Himmel. Klasse Udo, gut gemacht. Endlich mal einer, der hinfährt, seinen Kulturbeutel verstaut u. losrennt. Das nenn ich wahre Gesinnung. Dagegen, wenn man sich das Heerlager der Anderen ansieht, oh Mann...Aber was jetzt Udo, was sind die nächsten Ziele ? oder hörst auf ? Ne, glaub ich nicht, aber schwieriger wird der Push schon. Hoffe, man sieht sich mal bei einem Event. Übrigens: Respekt vor deinen Berichten, geschliffene Sprache, geradezu fehlerfrei. Da bist du klar die Benchmark. Mach weiter soooo.
Gut Lauf, PHEIDI.

Antwort: Hallo Pheidi, ein bisschen mehr Materialschlacht hätte mir die Sache sicher mental erleichtert und mehr Sicherheit vorweg gegeben. Vieles von dem was ich dort an Aufwand beobachten konnte, dient den Läufern bestimmt zu diesem Zweck. Was jetzt? Keine Ahnung. Mal sehen. Ich stand und stehe nie unter irgendeinem Zwang der Art "weiter, schneller, länger". Ein Wunsch, ein Ziel, ein Traum, wird sich einstellen. Und wenn nicht - ich laufe, um zu erleben und um Spaß zu haben. Genau das werde ich bei weiteren Marathons und Ultras wiederholen. Und falls ich wieder Lust auf eine neue Grenzerfahrung

haben sollte, dann mach ich das einfach ... Danke für die Aufmerksamkeit und alles Gute für dich. Gruß Udo

221) **Wolf Dieter** schrieb am 25.Juli 2008 um 17:06 Uhr:

--

Hallo Udo,

Deinen Bericht hab' ich mir ausgedruckt (der erste, mit dem ich das mache, für den Bildschirm ist er mir ein wenig 😊zulang).

Mir ist aufgefallen, daß hier zum ersten Mal ein Jubelbild von Dir zu sehen ist, bislang kannte ich nur Bilder auf denen Du trotz super Leistungen eher beherrscht aussahst.

Auch von mir meinen tiefempfundenen Respekt zu dieser Leistung.
Ich würde mich freuen, wenn wir uns wieder einmal bei einem Lauf treffen würden.

Viele Grüße und viel Erfolg bei den Zielen, die Du Dir zweifelsohne demnächst setzen wirst.
Wolf Dieter

Antwort: Hallo Wolf Dieter, danke für deine Aufmerksamkeit! Auch ich würde mich freuen, dich mal wieder zu treffen. Alles Gute bis dahin! Gruß Udo

PS: Nach Lektüre des Laufberichts hast du deinen Irrtum sicher bemerkt: Ein "Jubelbild" ist nicht dargestellt, es war ein Schrei mit dem ich mir spontan die Last der vielen Stunden von der Seele geschrien hab ...

220) **Jeannine** aus Bonn schrieb am 20.Juli 2008 um 22:44 Uhr:

--

Hallo Udo!

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Wahnsinnsleistung in Berlin! Ich habe in der letzten Zeit die Berichte auf dieser Seite verfolgt und fand das gesamte Trainingsprogramm schon dermaßen heftig... Umso schöner, dass für dich dieser Erfolg und die tolle Leistung dabei rumgekommen ist! Ich wünsche dir eine gute Regeneration!

Viele Grüße

Jeannine

Antwort: Hallo Jeannine, schön eine häufige Leserin begrüßen zu dürfen! Danke für die Glückwünsche. Und für deine eigenen Laufaktivitäten natürlich alles erdenklich Gute und viel Freude. Gruß Udo

219) **Jürgen Kaluza** aus Ortenburg/Niederbayern schrieb am 19.Juli 2008 um 20:33 Uhr:

--

Auch ich will dir an dieser Stelle meinen Glückwunsch, meinen Respekt und meine Hochachtung für deine klasse Leistung beim 24H-Lauf in Berlin aussprechen.

Als überaus häufiger Besucher deiner sehr kurzweiligen, spannenden und sehr informativen Homepage für Läufer freue ich mich auf deinen 24H-Laufbericht aus Berlin.

Ich hoffe, wir beide werden uns irgendwann bei einem Marathon oder Ultra über den Weg oder besser miteinander ein Stück des Weges laufen.

Mit den besten Grüßen an dich Udo!

Jürgen

Antwort: Hallo Jürgen, es würde mich freuen dich einmal kennenzulernen. Vielleicht haben wir ja mal denselben Laufweg ... Vielen Dank für die Glückwünsche. Alles Gute! Gruß Udo

218) [Ewald Kainzbauer](#) aus Österreich/Stockerau schrieb am 19.Juli 2008 um 12:41 Uhr:

--

Hallo Udo!
Ich möchte mich in die Gratulantenschar einreihen und dir ebenfalls zu deiner Spitzenleistung gratulieren.
Gute Erholung....
lg Ewald

Antwort: Hallo Ewald, danke für die Gratulation. Alles Gute für dich und selbst viel Spaß am Laufen! Gruß Udo

217) [Martin Schöll](#) schrieb am 19.Juli 2008 um 07:55 Uhr:



Hallo Udo,

Chapeau!!!
Ich gratuliere Dir zu Deiner sensationellen Leistung beim 24h Lauf in Berlin.
...und das, obwohl Du ja kein optimales Jahr bis dato hattest...Hochachtung.

Ich bin beeindruckt! Und Du kannst Dir sicher sein, dazu brauchts schon einiges bei mir 😊
Jetzt erhol Dich gut, aber ich bin sicher nach so einer Leistung ist man in so einem Hochgefühl, daß der Schmerz schnell vergeht.

Keep on running und bis bald mal auf ein Läuferchen
Gruß
Martin

Antwort: Hallo Martin, danke für die Glückwünsche und den Respekt. Von einem wie dir hört man es gern ... Inzwischen laufe ich schon wieder, arbeite jetzt - bei deutlich reduzierten Umfängen - mehr an meinem Tempo. Muskulatur und Stoffwechsel müssen wieder von langsam auf nicht-ganz-lang-schneller umgebaut werden. Alles Gute für dich. Gruß Udo

216) [Helmut Martin](#) aus Haunstetten schrieb am 18.Juli 2008 um 17:24 Uhr:

--

Hallo Udo,
als Vereinskamerad der TG Viktoria Augsburg gratuliere ich Dir hiermit herzlich zu Deiner phänomenalen Leistung in Berlin und (lt. TGVA-Homepage) neuem schwäbischen Rekord!! 220 Kilometer in 24 Stunden...

Das Ergebnis lässt sich kaum noch in Worte fassen.
Ich bin ja schon froh, wenn ich heuer im Herbst wieder 42,195 km schaffe.

Antwort: Hallo Vereinskamerad, danke für die Glückwünsche. Es lief besser, als in meinen kühnsten Träumen. Ich bin sicher du wirst im Herbst den Marathon wieder drauf haben ... Bleib einfach dran! Alles Gute dafür und viel Spaß dabei. Gruß Udo

215) [Bernd](#) aus Königsbrunn schrieb am 14.Juli 2008 um 10:26 Uhr:

--

Herzlichen Glückwunsch zu dieser phantastischen Leistung in Berlin, Udo! In 24 Std das Ergebnis von 12 Std zu verdoppeln - das ist eigentlich NUR mathematisch erklärbar. Respekt & weiterhin Alles Gute!

Antwort: Hallo Bernd, vielen Dank für die Glückwünsche. Dass ich in Berlin nach 12h bereits fast 120 km auf dem Konto hatte und das Ergebnis vom 12h-Lauf letztlich beinahe verdoppelte hat nix mit Mathe zu tun und ist auch keine Hexerei. Die 12h waren lediglich als Trainingslauf gedacht. Ich lief sie aus hartem Trainingsgeschehen heraus, ohne Tapering. Der 24h-Lauf war

**das eigentliche Ziel und in den ging ich nach Tapering vollständig regeneriert und mit prall vollen Energiedepots.
Alles Gute für deine eigenen Läufe! Gruß Udo**

214) **Thomas** schrieb am 4.Juli 2008 um 22:47 Uhr:



Hallo Udo,
was ist eigentlich aus Deiner chronischen Achillodynie geworden.
Irgendwann war es doch mal weg? habe ich zumindest gelesen.
Mir ist das absolut gleich widerfahren. Seit 7 Jahren plage ich mich damit herum.
Einmal hatte ich es überwunden. Mir war es nicht so ganz bewusst, weshalb. Man weiß es ja nie so genau. Ich war mal in Ungarn, und hatte mir die Lasern lassen. 5 Sitzungen damals 55 Euro.
Nach 3 Monaten war es dann irgend wann mal weg. Keine Ahnung, ob es von dem Lasern kam.
Mittlerweile habe ich es wieder. Mit ein paar Übungen ist es zwar besser, aber halt nie ganz weg.
Falls ich mal ein leichtes Tempo Training (na ja, möchte gern Tempo) ist der Schmerz am nächsten Tag wieder stärker, wo bei es sich schon im Rahmen hält.

Ich wünsche Euch Beiden auf jeden Fall mal alles Gute, und so wenig Aua wie möglich.

Viele Grüße

Thomas

Antwort: Hallo Thomas, chronisch heißt fortwährend vorhanden, Heilung sehr schwierig. Bei mir ist es beidseitig mehr, das Sehngewebe ist innerlich vernarbt und damit irreparabel geschädigt. Ich möchte betonen: NICHT VOM LAUFEN, denn die Beschwerden waren zu Beginn meiner Marathonaktivitäten bereits da. Durch verschiedene günstige Umstände und Maßnahmen sind die Beschwerden allerdings inzwischen meist unter der Wahrnehmungsgrenze. Hie und da zwickts ein bisschen. Aber weder bei Tempo noch bei Entfernung - auch nicht bei über 200 km am Stück, wie ich nun weiß - werden die Beschwerden schlimmer. Es hat sich stabilisiert. Dass die Entzündung latent immer vorhanden ist macht sich durch Druck- bzw. Stoßempfindlichkeit der Sehnen im kranken Bereich bemerkbar. Allerdings kann ich mit diesem Zustand gut leben ... äh ... laufen. Wenn der denn hoffentlich so bleibt - *Auf Holz klopf!*. Danke der Nachfrage und auch für dich einen günstigen Verlauf der lästigen Krankheit. Hab Spaß am Laufen. Gruß Udo

213) **Tobi** aus Weilheim schrieb am 30.Juni 2008 um 13:45 Uhr:

--

Hi Udo,

juhuu ich hab´s, wie gestern angekündigt, heute doch endlich mal auf Deine Seite geschafft und mir u.a. gleich Deinen 12h Laufbericht gegönnt. Wirklich toll zu lesen, man spürt einfach die Faszination, die Du fürs Laufen hast.

Ich werde es als Nichtläufer nie nachvollziehen können, was in einem Ultra-Läufer wie Dir vorgeht. Aber einen kleinen Eindruck davon hat mir Dein Bericht allemal gegeben (und der war nicht abschreckend, sondern ehrlich beeindruckend).

Es könnte mich echt anstecken, wenigstens mal ein bisschen zu Laufen... so wie es die freie Zeit und die Freude daran hald zulässt...

Schreib weiter so, echt hammerinteressant und spannend...

Alles Gute für Berlin, "GUT LAUF" (oder wie heißt das in Läuferkreisen?) und auf ein Wiedersehen!

Liebe Grüße

Tobi

Antwort: Hallo Tobi, Laufen ist ein faszinierendes Hobby und genau das soll diese

Internetpräsenz widerspiegeln. Darüber hinaus eben informieren, animieren und motivieren - mit dem Laufvirus infizieren ... Danke, dass du hier warst und für den Kommentar. Alles Gute! Gruß Udo

212) **Marcus** aus Templin/ Brandenburg schrieb am 28.Juni 2008 um 12:33 Uhr:

--

Hi Udo,

bin erst auf euch durch den verlinkten Bericht zum Tollenseeelauf aufmerksam geworden. Und muss zugeben schwer begeistert zu sein, da die Website bislang eine der interessantesten und informativsten ist. Vorallem Hut ab noch neben Beruf sowie dem riesigen Trainingspensum noch die Zeit für derartig ausführliche Berichte zu finden! Werde mich wohl noch einige Tage oder gar Wochen hier durcharbeiten müssen 😊Also macht weiter so! MfG Marcus

Antwort: Hallo Marcus, ich freue mich, dass Berichte und Infoteil bei dir so gut ankommen. Es würde mich freuen, dich als häufigen Gast begrüßen zu dürfen. Vielen Dank für deinen Kommentar. Ich wünsche dir alles Gute und viel Laufspaß. Gruß Udo

211) **Jan** schrieb am 26.Juni 2008 um 22:00 Uhr:

--

Hi Udo

Toller Bericht aus Neubrandenburg. Schön, dass es Dir anscheinend gefallen hat bei uns. Den Bericht könnte man diirekt als Werbebotschaft für den Tollenseemarathon nehmen 😊 Viel Spaß bei Deinen weiteren Projekten! Jan aus Neubrandenburg

Antwort: Hallo Jan, mir liegt durchaus daran, für diesen super organisierten Lauf mit seiner Traumstrecke zu werben. Da passte so gut wie alles. Umso mehr bedauere ich, dass euere Gegend so weit weg liegt. Danke für deinen Eintrag und viel Spaß bei deinen Laufunternehmungen. Gruß Udo

210) **Sebastian Philipp** aus Hessen schrieb am 15.Juni 2008 um 11:03 Uhr:

--

Hallo Udo,
ich bin Laufanfänger (30 km pro Woche, Gehpausen, Schnecken tempo etc) und was ich hier lese, ist für mich wie das Eintauchen in eine Welt, die ich nicht mal annähernd verstehen kann. Aber deine Berichte sind immer derart interessant, dass ich dir nicht nur für deine sportlichen Leistungen, sondern auch für deine Berichte hohen Respekt zollen möchte... Habe gerade deinen 12h-Bericht gelesen. Wahnsinn!!

Antwort: Hallo Sebastian, wir waren alle einmal Laufeinsteiger. Und auch ich hatte Zeiten mit noch weniger als 30 km pro Woche. Sicher kennst du meine Einstellungen. Zunächst ist nur wichtig, wie viel Spaß man am Laufen hat und nicht wie viel man läuft. Darüber hinaus kann jeder Mensch ähnliche Umfänge laufen wie ich, wenn er vier Voraussetzungen erfüllt:
1. muss er es wirklich und fest WOLLEN, dann braucht er
2. einen Körper, der unempfindlich genug ist es auch zu KÖNNEN.
3. setzen hohe Laufumfänge voraus, dass man sich methodisch und über Jahre richtig aufbaut.
4. müssen die Rahmenbedingungen stimmen: Zeit, soziales Umfeld, durchaus aus finanzielle

Möglichkeiten, usw.

Wenn es wenige Leute gibt, die 12h laufen oder 100 km, dann liegt das sicher weniger an 1. und 2., schon eher an 3. und meistens eben an 4.

Vor nicht allzu langer Zeit konnte ich mir nicht vorstellen 100km zu laufen oder 12h. Diese Welt mag dir heute noch fantastisch vorkommen. Wer weiß, ob du nicht in ein paar Jahren selbst dazu gehörst (wenn 1. bis 4. gegeben sind).

Ich wünsche dir viel Spaß, ob auf 30 oder mehr oder auch mal weniger gelaufenen Kilometern.

Bleib gesund.

Gruß Udo

209) **Ewald Kainzbauer** aus Österreich/Stockerau schrieb am 7.Juni 2008 um 20:32 Uhr:

--

Hallo Udo!

Gratulation zum "Zwölfer". Wieder einmal ein super Bericht. Und ich finde deine Gedanken bei so einem Wettkampf nachvollziehbar weil ich ebensolche hatte beim Hunderter.

LG Ewald

Antwort:Hallo Ewald,

danke für das Feedback! Ich denke, dass sich bestimmte "Formeln" in den Köpfen aller Läufer so oder so ähnlich wieder finden, wenn sie vergleichbare Anstrengungen auf sich nehmen.

Ich wünsche dir alles Gute bei deinen nächsten Unternehmungen!

Gruß Udo

208) **laufjoe** schrieb am 6.Juni 2008 um 19:05 Uhr:



finde klasse, wie du schreibst...dein 12 stunden -lauf-bericht ist das "handbuch" für meinen ersten 12 stundne lauf.weitermachen!

Antwort: Hallo Joe, ein Lob von einem anderen Laufbeklopften wiegt doppelt schwer. Schön, dass ich dich kennen lernen durfte.

Wünsche dir alles Gute und immer genug Kraft zum Durchhalten. Bleib gesund!

Gruß Udo

207) **Dieter** aus Freiberg/N. schrieb am 4.Juni 2008 um 22:30 Uhr:



Hallo Udo,

nach längerer Zeit bin ich wieder über Eure Homepage "geschlichen" und möchte Dir nachträglich zum 50.Marathon gratulieren. Ich hoffe es gilt noch?! Habe mit Begeisterung deinen Bericht vom "Trolli" gelesen.

Wünsche Euch weiterhin viel Spaß beim laufen und eine verletzungsfreie Zeit!

Mit 42,195 Grüßen

Dieter

Antwort: Hallo Dieter, natürlich gilt es noch und danke!

Schön, dass du dich hier verewigt hast. Und gute Wünsche kann ein Vielläufer immer brauchen ...

Alles Gute und viel Läuferglück!

Gruß Udo

206) **Manfred** schrieb am 28.Mai 2008 um 15:02 Uhr:

--

Lieber Udo

jetzt habe ich mir gerade wieder einige deiner Laufberichte ausgedruckt. Die lese ich mit hohem Genuss bei der Heimfahrt von der Arbeit. Gespannt bin ich auch auf deine Trainingstipps zum Marathon.

Es ist schön dass Du Andere so teilhaben lässt. Ich bin mit Sicherheit nicht der Einzige der von Dir eine Menge lernen kann.

Viel Erfolg und auch Freude beim Erreichen Deiner weiteren Ziele.

Manfred

**Antwort: Hallo Manfred, ich schreibe gerne, bereite Themen gerne fundiert auf und freue mich, wenn es anderen Läufern weiter hilft.
Mit den Tipps zum Marathon sprichst du allerdings einen Teil unserer Seite an, der mir im Grunde fürchterlich unter den Nägeln brennt. Nicht, dass dort Unrichtiges stünde. Doch es ist einer der ältesten Abschnitte unserer Seite und sollte im Grunde schon längst überarbeitet sein. Da wäre so vieles zu ergänzen ... Ich hoffe im Laufe des Sommers, wenn ich mal keine Laufberichte mehr schreiben "muss", daran arbeiten zu können.
Danke für deinen Beitrag und alles Gute!
Gruß Udo**

205) [Bernie](#) aus Augsburg schrieb am 23.Mai 2008 um 09:46 Uhr:



Hallo Udo,
wie immer, einer deiner super detaillierten Berichte vom Rennsteig. Gratuliere dass du das laufen so durchgezogen hast. Ich habe dich "Laufverrückten", ist natürlich positiv gemeint, auch in meinem Bericht erwähnt. Für dein Endziel beim 24-Std.-Lauf wünsche ich dir natürlich nur das Beste und ich bin mir sicher dass du da sehr viele Kilometer einsammelst.
Viele Grüße von deinem Laufstrecken-Nachbar Bernie, Team TOMJ

**Antwort: Hallo Bernie, hab deinen tollen Bericht auch gelesen. Insbesondere freut mich, dir auf dem langen Weg zwischen Millionen Bäumen begegnet zu sein.
Alles Gute für kommende Ziele und immer genug Kraft für den nächsten Schritt!
Gruß Udo**

204) [Andreas](#) aus schweiz schrieb am 21.Mai 2008 um 11:39 Uhr:

--

sorry, was doppelt gemoppelt! Erst eben gesehen, dass Du schon geantwortet hast!
Andreas

Antwort: Alles klar Andreas! Gruß Udo

203) [Andreas](#) aus Schweiz schrieb am 21.Mai 2008 um 11:12 Uhr:

--

Hallo Udo,
Die super Fotos zu Deinen Laufberichten gefallen mir sehr gut. Was hat sich bewährt beim Kamera-mittragen? Ich habe für mich DIE Lösung noch nicht gefunden und wäre dankbar für Deine Erfahrungen.
Mit Gruss aus der Schweiz

Andreas

202) [Lux](#) schrieb am 10.Mai 2008 um 21:43 Uhr:

--

Super Beitrag bezüglich der Pulsmessung und Findung der maximalen Herzfrequenz.

Top!

**Antwort: Hallo Lux, danke für das Feedback. Egal, ob kurz oder lang, solche Bestätigungen zeigen, auf richtigem Kurs zu "segeln"!
Alles Gute auf deinen Laufwegen!
Gruß Udo**

201) [Michael Meisen](#) aus Langenau schrieb am 10.Mai 2008 um 09:12 Uhr:

--

Hi Udo,
bin in Windhagen einige Km
in Deinem Windschatten mitgetrieben,
Danke für die freundliche Beschreibung
von wegen Lichtgestalt in Deinem Laufbericht.
Das "Lahm" später solltest Du aber zurück
nehmen! 😊 Nur Spaß!
War mein erster Marathon, und natürlich hab
ich am anfang viel zu viel Gas gegeben!
"Wow, schau mal der da vorne war letztes Jahr zweiter..."
War aber ein sehr schöner (lehrreicher) Lauf!
Wünsche Dir für Dein weiteres Lauf-Jahr alles gute
und viel Erfolg!!!
Grüße Micha

**Antwort: Hallo Micha, schön dir in Windhagen "begegnet" zu sein und es freut mich, dass dir der Bericht gefallen hat.
Ich wünsche dir weiterhin Laufglück, auch dann bei deinem 2. Marathon!
Gruß Udo**

200) [Ewald Kainzbauer](#) aus Österreich/Stockerau schrieb am 15.April 2008 um 16:06 Uhr:

--

Seas Udo!
Da ich deine Site nun schon seit Jahren besuche und immer deine ausgezeichneten Laufberichte lese, weiß ich wie kompetent du in Läuferfragen bist.
Ich musste im vergangenen Jahr aufgrund eines Bandscheibenvorfalles etwas das Training reduzieren. Weil mir das Training aber sehr viel bedeutet gehe ich als Alternative seitdem zwei Mal pro Woche schwimmen und lege dabei wöchentlich ca 4-5 km im Wasser zurück.
Wider Erwarten macht mir das Schwimmtraining sehr viel Spass und ich werde auch immer schneller. Unlängst bin ich sogar einmal durchgehend 4 km gekrault. Zusätzlich zu Schwimmen mache ich drei Mal pro Woche Laufeinheiten (ca 40-60 km).
Vor zwei Wochen fand in Wien ein Halbmarathon statt und ich nutzte diesen Wettkampf um meine Form zu testen. Seltsamerweise war ich für meine Verhältnisse sehr schnell und lief sogar eine neue PB (1:32:41).
Nun bin ich auf ein Buch gestoßen(Runners World" Lauftraining mit System-weniger laufen schneller werden von Moss, Murr, Pierce) das eigentlich so in etwa meine neue Trainingsphilosophie bestätigt. Ich weiß nicht ob du zufällig dieses Buch kennst aber kurz gesagt ist die Idee der Autoren nur drei mal wöchentlich sog. "Kernläufe" zu absolvieren die es

aber qualitativ in sich haben. Dazu gibt es zwei Mal pro Woche sog. Crosseinheiten(z.B Schwimmen Radfahren oder Rudern. Den langen Lauf (zwischen 28-32 km) immerhin nur ca 10-15 sec langsamer als das beabsichtigte Marathon tempo(!). Ich werde das vier Monatsprogramm testen und im Herbst den Wachamarathon laufen. Ich werde meine Bestzeit angreifen und dir nachher berichten. Was hältst du als Experte (mittlerweile kann man dich getrost so nennen) davon? LG und wie immer Anerkennung für deine Leistungen als Läufer und Autor

Ewald

berichten ob es geklappt hat

Antwort: Hallo Ewald, dein Eintrag rechtfertigt ja fast ein eigenes Forum 😊

Keine Angst, zu dessen Verwaltung hab ich keine Zeit und es gibt ja bereits genügend davon. Drum kurz hier meine Antwort:

Ich kenne die von dir angesprochenen Trainingspläne nicht, bin allerdings sehr sicher, dass sie "funktionieren". Dafür gibt es zwei Begründungen:

Zum einen ist nachgewiesen, dass Ausdauer von einer auf die andere Sportart übertragbar ist - bis zu einem gewissen Grad. Herz und Kreislauf ist es "egal", ob sie für Schwimmbewegungen, Laufschrötte oder Pedalieren auf dem Rad Blut kreisen lassen. Nur die spezifische Konditionierung der von der Sportart betroffenen Muskulatur kann eine andere nicht ersetzen. Ein superguter Schwimmer wird daher eine passable Laufausdauer ohne Lauftraining vorweisen können, jedoch keine Wunder vollbringen. Lauftraining ist schon allein deshalb notwendig, damit der Bewegungsapparat nicht geschädigt wird.

Zweiter Hinweis: Außenstehenden scheinen Triathlonleistungen Marke Ironman unerklärlich bis außerirdisch. Immerhin erbringen Triathleten Marathonzeiten, mit denen sie viele Nur-Marathonis "alt" aussehen lassen. Dabei wird übersehen, dass Schwimm- und Radtraining eben auch Konsequenzen auf die Laufleistung hat und umgekehrt. Nur weil Schwimmen, Radfahren und Laufen interdisziplinär Ausdauer schulen, können sie so gute Schwimm-, Rad-, oder Laufleistungen vorweisen, obwohl für die Einzeldisziplin deutlich weniger TRAININGSZeit verbleibt als bei Nur-Läufern oder -Schwimmern.

Zudem haben sie einen gewichtigen Vorteil auf ihrer Seite: Mehrere Sportarten zu kombinieren ist immer gesünder als nur eine exzessiv zu betreiben. Während du schwimmst, kann die spezifisch von Rad und Lauf "gequälte" Muskulatur (teilweise) regenerieren.

GESAMTTrainingsumfänge können deutlich höher ausfallen, bei nicht steigendem Verletzungsrisiko.

Fazit: Was du beschreibst funktioniert definitiv. Soweist ich Einblick hatte - da war mal vor einigen Monaten ein Artikel mit Trainingsplänen in einer Laufzeitschrift - schien mir die Methode auch sehr systematisch aufgebaut. Ich würde jedem Läufer solches Training empfehlen, weil es gesünder ist als nur zu laufen. Welches Maß an Aktivitäten in anderen Sportarten jeweils den Laufzielen zuträglich ist, wird wie vieles im Laufsport subjektiv unterschiedlich sein. Schließlich muss man noch berücksichtigen, ob einem diese oder jene Sportart auch Freude bereitet. Wer - wie ich - Wasser nur zum Trinken, Waschen, für Gesundheitsanwendungen, Planschen und Abkühlen leiden mag, wird schwerlich darin erfolgreich trainieren können. Auch hier spielt die Motivation eine große Rolle.

Ich wünsche dir jedenfalls großen Erfolg und viel Spaß!

Gruß Udo

PS: Danke, dass du uns so oft besuchst!

199) [Katrin Kraft](#) aus Hamburg schrieb am 9.April 2008 um 00:10 Uhr:

--

Hallo Udo,
stehe selbst kurz vor meinem ersten Marathon
und habe deine Marathontipps mit großem Interesse gelesen.
Schöne Seite.
Vielen Dank
Katrin

Antwort: Hallo Katrin, andere Läufer an eigenen Erfahrungen teilhaben zu lassen ist mir ein Anliegen. Dabei gehe ich sehr engagiert und entschieden im Wort zu Werke, betone jedoch immer, dass jeder seinen individuellen Weg zum Erfolg (was immer der einzelne auch als Erfolg betrachten mag) finden muss. Rat sollte sich schon aufdrängen, aber niemals aufdringlich sein und keine anderen Alternativen akzeptieren können. Alles Gute für deinen Ersten (und natürlich auch die Folgenden)!

Gruß Udo

198) [Michael](#) aus Osnabrück schrieb am 4.April 2008 um 20:06 Uhr:



Hi Udo!

Das ist ja mal ein schöner und ausführlicher Laufbericht aus Lohne! Ich werde bestimmt wiederkommen um zu sehen, wie es Dir mit Deinen Beschwerden in Cuxhaven ergangen ist.

Viel Grüße,

Michael

Antwort: Hallo Michael, freut mich, dass der Bericht dir gefällt. Noch mehr würde ich mich über dich als Dauerlesegast freuen.

Alles Gute für dich!

Gruß Udo

197) [chicken-phil von runnersworld laufforum](#) schrieb am 4.April 2008 um 02:07 Uhr:

--

Hey Udo,

großes Lob das is ja mal ne klasse seite.

Sehr interessant, informativ, schön geschrieben etc.

Für jeden Läufer empfehlenswert

Danke für deine Mühe und is einfach super was du da erstellt hast.

Antwort: Hallo Phil, hab mir Mühe gegeben und freue mich, wenn sie bei euch ankommt. So lange ich laufe, werde ich mich auch "schreiberisch" betätigen und einmischen. Und wenn ich mal nicht mehr laufen kann ... na vielleicht brauch dann die schreibende Einmischung erst recht 😊

Danke, dass du hier warst und dich "verewigt" hast.

Alles Gute

Gruß Udo

196) [Dieter](#) aus Österreich schrieb am 3.April 2008 um 09:31 Uhr:

--

Hallo Udo

Eine der persönlichsten und für mich ansprechensten Seiten über den Langstreckenlaufsport. Die Buchidee finde ich im übrigen sehr interessant.

Noch viele schöne Laufkilometer wünscht Dieter

Antwort: Hallo Dieter, da könnte man ja fast erröten! Danke!!!

Auch dir Lauffreude auf allen Wegen!

Gruß Udo

195) [Andi](#) aus D schrieb am 28.März 2008 um 11:48 Uhr:

--

Hj!

Eine wirklich sehr gute und informative Seite! Ich habe eben mal Rom gelesen, weil ich da auch mitgelaufen war und mir auf den Schultern einen Sonnenbrand geholt hatte 😊 Eine Woche später hats geschüttet...Noch nen privaten Tip zum Florenzmarathon von dir? Den wollen wir dieses jahr im November laufen.

Gruß, Andreas

Antwort: Hallo Andreas, mail mich bitte rechtzeitig vor Florenz an, dann kann ich dir einige Hinweise zur Strecke, Anreise, etc. geben. An dieser Stelle wäre das überzogen, auch weiß ich ja nicht, welche Tipps dir wichtig sind.

Danke für das Feedback und viel Laufspaß!
Gruß Udo

194) [angela](#) aus Unterfranken schrieb am 26.März 2008 um 16:44 Uhr:

--

Hallo Udo,

erst einmal meine herzlichsten Glückwünsche zu Deinen hervorragenden Lauferfolgen, Deine Laufberichte sind einfach der Hammer, sie fesseln mich immer wieder auf's neue! Willst Du daraus nicht mal ein Buch machen?! Weiterhin Dir und Ines alles, alles Gute und vor allem Gesundheit, bewahrt Euch Eure sprühende Lebensfreude und den Respekt vor Euch und anderen. Liebe Grüße

angela

Antwort: Hallo Angela, bring mir einen Verleger, der so was druckt, dann mach ich's. Im Ernst: Die Berichte sind sicher nicht übel, es steckt ja auch eine Menge Arbeit drin. Aber ich bin weit davon entfernt etwas zeitlos Wichtiges zu verfassen. Und meine Vorstellung von "Buch", das andere lesen wollen und sollen, ist halt geprägt von dieser Vorstellung. Meine Darstellungskraft, Tiefe der Gedanken und Emotionalität rechtfertigt nach objektiver (soweit ich dazu in der Lage bin) Selbsteinschätzung vielleicht eine Veröffentlichung in einer Laufzeitung, aber wohl kaum als Buch. Dennoch Danke für diesen Gedanken. Er schmeichelt und tut gut und spornt an. Alles Gute für deine Laufpläne!
Gruß Udo

193) [andreas](#) aus Schweiz schrieb am 24.März 2008 um 07:20 Uhr:

--

Hallo Udo,

Ich stehe vor meinem ersten Marathon-Versuch und bin begeisterter Leser deiner Website! Die Fotos finde ich immer super, geben einen guten Eindruck, was einem an einem bestimmten Ort erwartet! Dazu meine Frage, wo parkierst Du eigentlich Deine Kamera (Gurt?) ohne dass sie Schaden nimmt? Modell?

Besten Gruss

Andreas

Antwort: Hallo Andreas, vor kurzem habe ich mir speziell für die "Unterwegs-Fotografie" eine Canon Ixus 70 angeschafft. Ich meinte damit genau richtig zu liegen, weil sie:
- sehr klein, leicht und handlich ist
- ein robustes Metallgehäuse besitzt
- die dazugehörige Ledertasche einen Magnetclipverschluss besitzt
- sie einen Sucher hat (bin weitsichtig)

Das war grundsätzlich richtig, doch hat sie eines nicht, was sich jetzt im praktischen Gebrauch als nachteilig erweist:

Es fehlt der elektronische Verwacklungsschutz. Ich meinte darauf verzichten zu können, weil ich die Bilder im Stehen und durch den Sucher machen wollte. Das leiste ich mir allerdings recht selten.

Und den Sucher brauche ich gar nicht, weil ich den Bildausschnitt zwar verschwommen sehe, aber den Inhalt trotzdem ausreichend genau bestimmen kann.

Zur Abhilfe mache ich meist zwei Fotos von derselben Stelle, um eines wahrscheinlich scharf zu haben.

Die Kameratasche hat eine Schlaufe durch die ich ein Startnummernband ziehe und dieses sehr straff an der Hüfte trage. Allerdings hab ich sie bis jetzt auf etwa 2/3 aller Strecken in der Hand getragen und nur bei Regen in der Tasche "versenkt".

Im übrigen danke ich dir für deinen tollen Kommentar und wünsche dir alles Gute!
Gruß Udo

192) **Katrin** schrieb am 24.März 2008 um 05:18 Uhr:

--

Hallo Udo,

super Seite die Ihr da habt.

Sehr informativ und spannend zu lesen. Bin begeistert von den Laufberichten!

Venedig bin ich letztes Jahr auch gelaufen 😊, und am 13.April diesen Jahres werde ich in London starten 😊.

Um alle Berichte von Euch lesen zu können, werde ich mich wohl noch öfters hier aufhalten 😊. Klasse, macht weiter so!

Alles Gute für Euch und viele Grüße,
Katrin

**Antwort: Hallo Katrin, erstmal alles Gute für London! Und hab Dank für dein großes Lob. Nichts kann einen "Schreiberling" mehr erfreuen, als wenn man auch die anderen "Werke" liest. Also komm bitte wieder!
Gruß Udo**

191) **Ronald** aus Norderstedt bei HH schrieb am 20.März 2008 um 21:28 Uhr:

--

Hallo Udo,

ich möchte mich hier auf diesem Weg für die vielen für mich sehr nützlichen Informationen die Du bereitstellst bedanken.

Bei dem Laufprogramm welches Du abspulst kannst Du bestimmt mit meinen Wünschen zur besten Gesundheit etwas anfangen.

Gruß Ronald

Antwort: Hallo Ronald, und ob ich deine Wünsche brauchen kann! Meine "Knochen" sagen danke!

Es freut mich, dass du vom Info-Teil profitieren konntest. Es ist mir ein Anliegen meine positiven Erfahrungen auch in dieser Form an den Mann / die Frau zu bringen. Kaum jemand weiß besser als ein Spätberufener wie ich, was durch konsequentes und systematisches Training alles (noch) möglich ist. Dabei ist das jeweilige Ziel unerheblich. Auch pure Spaß- und Gesundheitsläufer (ich meine das positiv) haben was davon, wenn sie anlässlich ihrer Läufe sinnvoll trainieren - mehr Spaß und / oder Mehrwert für die Gesundheit.

Alles Gute für dich!

Gruß Udo

190) **Christian** aus Selbitz/Oberfranken schrieb am 15.März 2008 um 08:39 Uhr:

--

Hallo Udo,

grosses Lob! Eure Seite ist sehr informativ und unterscheidet sich positiv von anderen Laufseiten. Wünsche noch viel Erfolg bei geplanten Projekten und weiterhin ein verletzungsfreies Ultratraining.

Wäre das was für Dich:

www.fichtelgebirgsmarathon.de

Antwort: Hallo Christian, ein schönes Kompliment. Danke. Wir wollen uns unterscheiden: Keine Werbung aus kommerziellen Gründen, Laufberichte, die eigene Untiefen nicht verschweigen, fachliche Infos, die gesichertes Laufwissen mit eigenen Erfahrungen unterlegt oder konterkariert. Danke, dass du hier warst.

Alles Gute für deine (Lauf-)Pläne.

Gruß Udo

PS: Der Fichtelgebirgsmarathon ist NATÜRLICH ein Wunschlauf. Spätestens seit ich letztes

Jahr den 6h-Lauf in Weißenstadt erleben durfte. Er muss halt organisatorisch und inhaltlich in meine Vorbereitung für ... was auch immer ... rein passen.

189) [Susanne](#) aus Lübeck schrieb am 11.März 2008 um 07:27 Uhr:



Über den Husum-Bericht bin ich auf deine Seite gelangt. Kompliment!
Es war faszinierend, deinen Bericht zu lesen. Genauso war der Marathon. Jeder, der ihn gelaufen ist, kann dem Bericht wohl zustimmen.

Noch viel Trainingsmotivation und einen erfolgreich guten Lauf im Juli in Berlin!

Viele Grüße

Susanne

Antwort: Hallo Susanne, wenn eine erfahrene, engagierte Marathona so positiv kommentiert, dann hat das besonderes Gewicht. Ich danke dir dafür.

Alles Gute für deine weiteren Marathons, in diesem und weiteren Jahren. Du bist mir voraus - ich muss aufholen 😊

Gruß Udo

188) [jens tessareck](#) aus Steinweiler/Pfalz schrieb am 9.März 2008 um 20:47 Uhr:

--

Hallo Udo!

Ich bin begeisterter Leser Deiner Laufberichte und finde die Homepage richtig toll!

Ich hoffe Du hattest einen guten Lauf in Kandel?! Insgeheim hatte ich gehofft Dich dort zu treffen. Dass es dann auch so kam war eine riesen Überraschung für mich.

Würde mich über einen weiteren Kontakt freuen.

Viele Grüße

Jens

Antwort: Hallo Jens, es ist für mich alles andere als alltäglich bei großen Laufveranstaltungen "erkannt" zu werden. Schön, dass es so war. Auch ich würde mich über weiteren Kontakt freuen. Lass mich wissen, wenn ich dir in irgendeiner Form weiter helfen kann.

Viel Spaß bei all deinen Aktivitäten.

Gruß Udo

187) [MarianneR](#) schrieb am 28.Februar 2008 um 11:41 Uhr:

--

sehr informative Homepage, da steckt wirklich ein Haufen Arbeit und vermutlich auch Herzblut drin. Gefällt mir super gut.

Schöne Grüße

Marianne

Antwort: Hallo Marianne, da hast du mit beidem "furchtbar" recht. Vielen Dank, dass du hier warst und natürlich auch für das Feedback!

Alles Gute für deine Laufpläne und auch sonst!

Gruß Udo

186) [Dagmar](#) schrieb am 21.Februar 2008 um 19:57 Uhr:

--

Hallo Udo!

Auch von mir ein rieeeeeeesen Kompliment für Deine Seite und Deine einfach klasse geschriebenen Berichte!!!!

Viele Grüße aus dem wilden Süden

Dagmar

Antwort: Vielen Dank Dagmar und einen herzlichen Gruß in den wilden Süden! Alles Gute! Udo

185) **SchokoRiese** schrieb am 21.Februar 2008 um 19:30 Uhr:

--

Moin Udo,
du willst dem Husumer Marathon am 1.3.08 laufen...?????
Mensch, so'n Mist, dass ich in Bielefeld auf einem Kongress bin,
ich hätte mich sonst an die Strecke gestellt und deinen ganz persönlichen Groupie gemacht !
Die Strecke führt fast an meiner Haustür vorbei!
Danke für deine kompetenten Beiträge im Forum.
Ich hoffe für alle Marathonläufer, dass der Wind nachlässt und ihr gutes Wetter habt.
(Letztes Jahr herrschte hier Schneetreiben....)

Viel Spaß beim Laufen in Nordfriesland
wünscht
dir
SchokoRiese
(Claudia)

**Antwort: Hallo Claudia, schade, dass du nicht da sein kannst. Wird wohl eine ziemlich "einsame" Angelegenheit werden, der Husum-Marathon. Nach sechs Tagen Krankheitspause bin ich heute (Freitag 22.2.) zum ersten Mal wieder gelaufen. Leider immer noch ziemlich schwach ...
Aber es wird schon gehen. Dir alles Gute und viel Spaß beim Kongress. Gruß Udo**

184) **Micha** aus Schmalkalden/Thüringen schrieb am 21.Februar 2008 um 09:19 Uhr:

--

Hallo,
ich muss mich den Komplimenten hier anschließen.
Nicht nur die Qualität der Beiträge ist super,
eure ganze Seite ist wirklich aller Ehren wert
und für mich persönlich eine Motivationshilfe
nach langer Verletzungs(zwangs)pause wieder einzusteigen.
Viele Grüße und Dank aus SM - Thüringen. 😊

PS: Evtl. schafft es ja jemand zu unserem Event, einem Run & Bike Marathon.
Für mehr Info's: www.run-bike-club.de

**Antwort:Hallo Micha, vielen Dank! Wir hoffen, dass dein Wiedereinstieg gelingt und du dieselbe Freude beim Laufen empfindest wie vor der Zwangspause!
Alles Gute! Gruß Udo**

183) **Helmut Martin** aus Haunstetten schrieb am 15.Februar 2008 um 21:57 Uhr:

--

Hallo Udo,
als regelmäßiger Besucher Deiner Homepage, Vereinskamerad (TG Viktoria Augsburg) und erst 3-maliger Marathonfinisher lese ich mit großem Interesse Deine tollen Beiträge über die Faszination (Langstrecken-) Laufen!

Es kommt eine Menge an Eindrücken und Erfahrungen `rüber und man hat beinahe das Gefühl, live dabei zu sein.

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche und verletzungsfreie Laufsaison 2008!

Viele Grüße,
Helmut

**Antwort: Hallo Helmut, es freut einen natürlich besonders, wenn sich ein "Stammleser" zu Wort meldet. Danke! Es hat mich gefreut, dich kürzlich endlich selbst kennen gelernt zu haben. Für 2008 wünsche ich dir ebenfalls störungsfreies und erfolgreiches Laufen für unseren gemeinsamen Verein.
Gruß Udo**

182) **Gerd Müller** aus Gotha schrieb am 3.Februar 2008 um 16:04 Uhr:



Hallo !
Habe eben durch Eure Seite geblättert
und sage ehrlich: "Hut ab" !
Gilt für die Seite und für das Sportliche.
Empfehlung von mir:

www.thuringenultra.de

Gerd Müller

**Antwort: Hallo Gerd, vielen Dank für das Lob. Lob motiviert und Motivation bringt einen weiter!
Alles Gute für deine eigenen läuferischen Unternehmungen.
Gruß Udo**

181) **sven** aus ehemals suhl schrieb am 30.Januar 2008 um 16:49 Uhr:



echt tolle informative seite!! liest sich alles gut und es gibt viele tipps! weiterhin viel spaß beim laufen!

gruß
sven

**Antwort: Vielen Dank Sven! Komm einfach wieder und hol wieder einmal Tipps oder einfach zum Laufgeschichten lesen ...
Alles Gute! Gruß Udo**

180) **Rolf** aus Schwarzwald schrieb am 15.Januar 2008 um 12:27 Uhr:

--

Hallo Udo!

Bin seit Herbst 2007 begeisterter Läufer und seit langem auf der Suche nach vernünftigen Infos für Anfänger vor allem bezüglich Ausrüstung. Ich bin nun über ein Läuferforum auf diese tolle Webseite gestossen.

Super gemacht und das alles ohne wirtschaftliche Interessen. Danke!!

Liebe Grüße
Rolf

**Antwort: Hallo Rolf, das Machen der Seite ist ebenso Hobby wie das Laufen selbst. Wirtschaftliche Interessen gibt es keine. Und wenn ich je Werbung auf die Seite nehmen sollte, dann nur so viel, dass sie sich selbst trägt. Aber noch kann ich mir das auch so leisten 😊... Danke, dass du hier warst, komm bitte wieder und alles Gute!
Gruß Udo**

179) **Katrin (knrb)** aus aus der Nähe von Köln schrieb am 7.Januar 2008 um 21:36 Uhr:

--

Hallo Udo,

Vielen Dank für die vielen Infos, die Du hier zusammengetragen hast! Ich schaue immer mal wieder rein und da ich gerade schon wieder ein Thema entdeckt, was mich zur Zeit auch beschäftigt (Lauftagebücher), nehme ich das mal zum Anlass, mich (wenn auch unbekannterweise) bei Dir zu bedanken! Also: Danke!!!

Grüße,
Katrin

**Antwort: Hallo Katrin, Dank ist angekommen und tut gut! Klar macht es Spaß (wenn man Zeit hat) so eine Seite zu betreiben und auch mit Infos anzureichern. Aber letztlich werden sie für andere Läufer geschrieben und so freut deine Rückmeldung "heftig". Ich wünsche dir ein verletzungsfreies (Lauf-) Jahr 2008 und auch sonst alles Gute!
Gruß Udo**

178) **Wolfgang** aus Büsum/Schleswig-Hols tein schrieb am 24.Dezember 2007 um 18:42 Uhr:



Wirkliche eine sehr schöne Homepage mit sehr schönen Laufberichten. Besonders interessant die Rubrik >Marathon Kurzkritik<. Dort kann man sich schon mal gut über Veranstaltungen informieren. Werde immer mal wieder reinschauen. Würde mich auch auf einen Gegenbesuch freuen. Gruß aus Norddeutschland. Wolfgang Rohwedder

**Antwort: Hallo Wolfgang, ja der Norden ... Dort würde ich auch gern häufiger laufen, wenn's nur nicht so weit wäre. Aber für dieses Jahr hab ich mir einige Marathonläufe da "oben" vorgenommen.
Alles Gute im neuen Jahr 2008!
Gruß Udo**

177) **Oliver** aus Raum Coburg/Lichtenfels schrieb am 19.Dezember 2007 um 09:36 Uhr:

--

respekt !!! ich komme aus dem raum lichtenfels(coburg) und habe gerade deinen bericht über den obermain marathon gelesen. ich hatte bis jetzt 2 starts auf dem 21 -er. 2008 geht es auf dei große runde nach dem lesen deines berichtes lebt man diesen lauf und kann, wenn man wie ich, die ortskennntnis hat , diesen miterleben beim lesen.
weiter so. werde immer wieder mal auf deine/eure seite schauen. vielleicht sieht man sich mal. läufst du 2008 obermain ?
gruß oli

**Antwort: Hallo Oli, nein, in 2008 hab ich den Obermain Marathon nicht auf meiner Liste, auch wenn die Schönheit der Strecke in meiner Erinnerung einen der vorderen Plätze einnimmt. Deshalb werde ich ihn ganz bestimmt mal wieder laufen. Freut mich, dass dir der Bericht gefallen hat.
Alles Gute in 2008!
Gruß Udo**

176) [christoph](#) aus Schweiz/Muttenz schrieb am 17.Dezember 2007 um 20:46 Uhr:



Hoi Ines & Udo

Vorerst staune ich erst einmal und lasse eine eigene Spur. Diskutiert man auch via Gästebuch?

Griessli christoph

Antwort: Hallo Christoph, ich hoffe du stauntest aus positiven Beweggründen. Na jedenfalls hoffe ich, dass dein Projekt des Muttenz Marathons ein Erfolg wird. Diskussion per Gästebuch ist nicht sinnvoll, dafür gibt's Foren. Ein Forum will ich auf unserer Seite nicht, weil es genügend gute, deutschsprachige schon gibt (z.B. bei laufen-aktuell.de oder lauftips.de. Komm mal wieder, wenn du magst.

Ein gutes, neues Jahr für dich!

Gruß Udo

175) [Andrea](#) aus Welzin schrieb am 17.Dezember 2007 um 10:12 Uhr:



Herzlichen Glückwunsch zu Eurer informativen Läuferseite, die so viele Schätze verbirgt... wenn man sich genügend Zeit zum Lesen nimmt. Super Tipps und Berichte, ich werde bald wieder vorbei schauen. Habe selbst vor 1 1/2 Jahren das Laufen für mich entdeckt und teile diese Leidenschaft mit meinem Freund. Ein tolles gemeinsames Hobby, das zusammen schweißt und verbindet. Ein schönes Weihnachtsfest für Euch und einen guten "Rutsch" ins neue Jahr- vielleicht ja in MUC beim Silvesterlauf-.

Viele Grüße, Andrea

Antwort: Hallo Andrea, zum einem Silvesterlauf hat es in diesem Jahr bei uns nicht gereicht. Ich fühlte mich nicht vollkommen fit und Ines ist auch noch im Aufbau. Natürlich kann man so einen Volkslauf einfach auch zum reinen Vergnügen (=langsam) laufen. Ganz sicher hätte ich mich aber wieder zum üblichen, vollen Einsatz hinreißen lassen und das wäre mir nicht gut bekommen.

Dass es dir "hier" gefallen hat, hören wir gerne und noch lieber, dass du "wiederkommen" willst. Und ja: Ohne dieses Hobby gemeinsam auszuüben, wäre es nur halb so schön. Es stellt einen Wert an sich dar, mit jemandem zusammen zu sein, der versteht was man (läuferisch) sagt und vor allem auch interessiert zuhört.

Alles Gute für euch beiden in 2008!

Gruß Udo

174) [el mariachi](#) aus Saarland!! schrieb am 26.November 2007 um 15:15 Uhr:



Hey ihr beiden,

bin über laufen-aktuell auf eure Homepage gestossen, gefällt mir außerordentlich gut und die Ansätze sind sehr sinnvoll!!

Weiter so,

Gruß Martin

Antwort: Hallo Martin, deine Worte bauen auf! Wir werden uns mühen den Weg weiter zu gehen und das Angebot sowohl auszubauen, als auch aktuell zu halten.

Dir ein gutes, neues (Lauf-) Jahr 2008!

Gruß Udo

173) [peter](#) aus D schrieb am 25.November 2007 um 11:22 Uhr:

--

Inhaltlich hervorragend gemacht,
nur der Zeichensatz erscheint mir merkwürdig
"..Hilfsmittel ♦Pulsmesser♦ fi.."
benutze Mozilla/5.0 (X11; U; Linux i686; de-DE; rv:1.8.1.2) Gecko/20070208 Iceweasel/2.0.0.2
(Debian-2.0.0.2+dfsg-2)

gruss Peter

Antwort: Hallo Peter, danke für deinen Kommentar. Wir mühen uns heftig, neben Laufberichten auch wichtige Infos, lesbar für jedermann, anzubieten.

Wie mehrfach erläutert, wird die Seite ausschließlich von mir gesetzt. Alle Seiten sind für IExplorer und Mozilla Firefox unter xp überprüft und werden auf den mir verfügbaren Computern (auch unter Windows 2000) einwandfrei dargestellt. Eine Abweichung im Zeichensatz auf deiner Maschine kann ich mir nicht erklären, aber ich bin auch kein Computerfreak. Ob Linux da was verändert und was deine anderen Angaben bedeuten ... keine Ahnung.

Ich hoffe allerdings, dass auf deinem Monitor nicht mehr als Schönheitsfehler auftreten, die den Profit nicht weiter schmälern.

Alles Gute in 2008!

Gruß Udo

172) **Frank Schmidt** aus bayern schrieb am 15.November 2007 um 11:46 Uhr:

--

Super Seite-mehr braucht man nicht zu sagen-weiter so
grüße aus dem verschneiten bad aibling

Antwort: Hallo Frank, vielen Dank für deine Rückmeldung. Ich hoffe, du profitierst auch künftig von unseren Inhalten!

Ich wünsche dir in 2008 - nicht nur läuferisch - alles Gute!

Gruß Udo

171) **Paul Launer** aus Wört in Baden Württemberg schrieb am 12.November 2007 um 08:52 Uhr:



Hallo Ines und Udo,
ich habe mit Interesse auf Eurer Seite gelesen.
Es ist schon klasse, wenn man zu
zweit das gleiche Hobby hat.
Bei Launers habe ich es immer noch nicht
geschafft, dass meine Babsi ihre Nordic-
Walking-Stöcke in die Ecke stellt.

Aber das ist ja auch nicht ganz schlimm.
Ich selber bin natürlich begeisterter Läufer
und war über Eure Themen wie Laufen
mit Pulsmesser, Laufen und Abnehmen, Fettverbrennungspuls
usw. hochinteressiert.

Wenn ich darf, werde ich Eure informative und
aktuelle (das ist vor allem wichtig) Seite gerne
meinen Lesern vorstellen. Natürlich
würde ich gerne auch einen Link zu Euch setzen.

Höre ich von Euch?

Es grüßt Euch Paul Launer

www.hobbylauf.de - die Laufseite von
Ostwürttemberg, Mittelfranken und Hohenlohe

Antwort: Hallo Paul, wenn Ines dem Laufen nichts abgewinnen könnte, wäre es kaum denkbar, dass ich mich dieser Leidenschaft so zeitintensiv hingeben könnte. Auch wenn sie nicht ganz so laufverrückt ist wie ich - ein Leben ohne Lafschuhe kann sie sich nicht mehr vorstellen.

Natürlich wäre ich froh, wenn du unsere Seite verlinkst. Und natürlich werde ich für deine Seite auch bei uns einen Link setzen.

Ich wünsche dir viel Erfolg - beim Laufen wie beim Publizieren.

Gruß Udo

170) **Walter** aus Bersenbrück schrieb am 8.November 2007 um 14:31 Uhr:



Hi Udo,

habe grad ganz fasziniert Deine Seite " Läufer und Hund " betrachtet. Besonders die liebevollen Zeilen über Eure verstorbene Hündin Laska !16. Jahre sind ein stolzes Hundesalter und sie hat bei Euch bestimmt ein sehr erfülltes Sheltieleben genießen dürfen. Wie oft und wie lange seit ihr denn so wöchentlich zusammen laufend unterwegs gewesen ?

Herzliche Läufer- und Sheltiefangröße aus Niedersachsen

von Walter
und den joggenden Sheltiemädels Nicki & Lady

Antwort: Hallo Walter, Ines und ich haben letzstens ganz entzückt deine Sheltieseite durchstöbert. Du hättest Ines' leuchtende Augen sehen sollen! Auf jeden Fall hat sie den Link an "exponierter Stelle" abgelegt, um bisweilen mal wieder von Shelties träumen zu können!

Ich habe mir vorgenommen die Verbindung Laufen-Hund auf deiner Seite noch genauer zu studieren. Ich denke sie eignet sich als Link auf meinem Beitrag über das Laufen mit Hund.

Ich wünsche euch - dir und den Vierbeinern - viele erfüllende Lauf- und Wettkampferlebnisse.

Gruß Udo

169) **Gilli** aus Saarland schrieb am 7.November 2007 um 11:41 Uhr:

--

Hi Udo,

muss mich auch mal in eurem GB verewigen
und noch Danke für die vielen tollen Tipps im LA-Forum sagen.

Lg
Gilli

Antwort:Hallo Gilli, vielen Dank für den Eintrag. Die Beiträge schreibe ich gerne und hoffe, dass sie dem einen oder der anderen weiter helfen.

Alles Gute für dich!

Gruß Udo

168) **Lizzy** aus München schrieb am 25.Oktober 2007 um 20:43 Uhr:



Hallo Udo,

jetzt hab' ich's endlich mal wieder geschafft, hier "rüberzuklicken" und ein paar auch der älteren Berichte gelesen bzw. teilweise auch nur überflogen (sind ja wirklich ultralang und reichlich 😊
Einerseits toll, andererseits nie wirklich zu schaffen 🙄

Jedenfalls ist es schon ziemlich irre, was du da so sammeläufst - im größtenteils positiven Sinn mit Einschlägen zum echten *tocktock* *g*

Macht aber immer Spaß, das mitzuverfolgen. Der Rippe gute Besserung und besonderen Dank für den Schlaubetal-Bericht.

Gruß

Lizzy

Antwort: Hallo Lizzy, schön, dass du wieder mal "hier" warst. Wenn ich alles lesen sollte, das ich an Laufberichten schon verfasst habe, dann wäre ich auch überfordert 😊 Zum Glück muss ich es "nur" schreiben.

Ich wünsch dir ein tolles Laufjahr 2008 und natürlich für den Rest von '07 auch alles Gute.

Gruß Udo

167) [Ewald Kainzbauer](#) aus Österreich/Stockerau schrieb am 14. Oktober 2007 um 16:27 Uhr:

--

Hallo Udo!

Ich habe nun auch schon zwei Ultraläufe (100 km Wien, 24 Stunden Wörschach) absolviert und schreibe auch sehr gerne Laufberichte für mich selbst und für Laufclubmitglieder.

Was mich bei deinen Berichten immer wieder erstaunt ist wie du die vielen Eindrücke eines langen Laufes wahrnehmen und dann auch so gekonnt niederschreiben kannst. Wenn ich bei einem Lauf körperlich alles gebe

(und das ist eigentlich fast immer) fällt es mir auch im mentalen Bereich schwer mich zu konzentrieren. Wahrscheinlich ist das ganze Blut in den Beinen.....

Was mich bei dir außerdem fasziniert ist der Wettkampfumfang den du betreibst. Das ist zeitmäßig und letztlich auch finanziell sehr aufwendig.

Ich wünsche dir für das nächste Jahr alles Gute und bleib gesund.

LG Ewald

Antwort: Hallo Ewald, vielen Dank für die Komplimente. Beim Schreiben von Laufberichten erlebe ich einen Lauf noch einmal. Viele schon verschüttete Details und Begebenheiten kommen mir dabei wieder in den Sinn. Letztlich bewahre ich sie mir auf diese Weise selbst. Die Erinnerung an meine Läufe bleibt einfach auch konkreter, plastischer haften, wenn man danach alles aufschreibt und zwangsläufig mehrfach liest, um Fehler zu korrigieren.

Meine Laufumfänge haben mich in diesem Jahr eine Zeit lang selbst erstaunt. Vor allem, dass das alles ohne Verletzungen und relevante Beschwerden abgelaufen ist. Meine Erkenntnis daraus, zugleich auch Botschaft an jeden Läufer, gleich welchen Niveaus: Mit dem richtigen Trainings aufbau kann man sehr viel erreichen. Auch Ziele, die einem vor Jahr und Tag noch "vom anderen Stern" erschienen. Wenn ich jetzt, wie gestern geschehen, von einem extremen Ultraläufer lese, der 50 Marathonläufe an 50 aufeinander folgenden Tagen absolvierte, dann ist mir klar, dass ich dazu grundsätzlich auch in der Lage wäre, wenn ich den entsprechenden Aufwand betreiben könnte. Früher waren solche Menschen für mich unbegreifliche Fabelwesen. Natürlich "bewundere" ich derart "Verrückte" auch heute noch. Was sich geändert hat: Ich weiß nun, wie man trainieren müsste, um solche Leistungen zu vollbringen (Glücklicherweise werde ich so viel Zeit und Mittel nie zur Verfügung haben, so kann ich an einer solchen Sisiphus-Aufgabe auch nicht scheitern 😊).

Dir wünsche ich ein Gelingen all deiner Ziele.

Gruß Udo

166) **Robert Aschauer** schrieb am 13. Oktober 2007 um 21:54 Uhr:



Hallo Udo, könnten wir einen Linktausch machen?

Schöne Grüße nach Augsburg
Robert

info@sport-ohne-grenzen.de

Antwort: Hallo Robert, natürlich werde ich euch verlinken!

165) **Robert Aschauer** schrieb am 13. Oktober 2007 um 21:51 Uhr:



Hallo Udo,

besonders das Thema Marathon Lauftipps habe ich als sehr interessant empfunden. Evtl. hast Du oder die Leser des Gästebuches Lust vom 01. bis 24. Dezember 2007 an einem Benefiz-Sportprojekt teilzunehmen. Keine Angst - ist kein Super-Marathon, sondern jeder kann teilnehmen und seine zurückgelegten Kilometer für einen guten Zweck spenden.

Kurzinfo:

In der Adventszeit vom 01. bis 24. Dezember 2007 sporteln wir 24 Tage für Menschen in Not. Das schöne Gefühl, mit Sport für sich selbst etwas Gutes zu tun, und dabei anderen Menschen zu helfen, wird Sie beflügeln und motivieren. Während Sie durch die Winterlandschaft sporteln, werden Sie an die Menschen in Not denken und sich über jeden Kilometer der vor Ihnen liegt freuen.

Robert Aschauer

Sport ohne Grenzen - Gemeinsam gegen Hunger und Not e.V.
Schucklbergstraße 14, 85307 Paunzhausen

Tel.: +49 (0) 8444 / 18 24

eMail: info@sport-ohne-grenzen.de

Internet: www.sport-ohne-grenzen.de

Danke!

Antwort: Hallo Robert, nun habe ich mir eure Seite endlich mal genauer angesehen. Ich war zunächst auf einem völlig falschen "Dampfer", dachte man müsse im Dezember an irgendwelchen Läufen teilnehmen. Das Projekt erscheint mir sinnvoll und nötig. Deshalb habe ich mich gleich für die Daueraktion angemeldet und nicht nur für die Adventszeit. Ich hoffe, dass über deinen Eintrag in unser Gästebuch der eine oder die andere LäuferIn auf eure Aktion aufmerksam wurde.

Alles Gute dafür und für dich persönlich natürlich auch.

Gruß Udo

164) **Hannes Breinesberger** aus Linz schrieb am 10. Oktober 2007 um 09:12 Uhr:

--

Hallo Udo,

ganz gefesselt hab ich deinen Bericht vom Linzmarathon gelesen, echt spannend für mich als Linzer wie es empfunden worden ist. Hab zwar erst heuer zu laufen begonnen (Linz Halbmarathon), trotzdem

bin ich gleich in deinen Tipps hängen geblieben. Bin jetzt nach dem Bericht voll motiviert und werde gleich laufen gehen

Ig schönen Tag, werde mich öfters auf deiner Seite "verirren".

Antwort: Hallo Hannes, Linz haben Ines und ich in bester Erinnerung. Läuferisch und touristisch eine supersympathische Stadt. Und die Marathonstrecke bietet eine gelungene Mischung aus Landschaft und Stadt. Den werde ich sicher irgendwann noch mal laufen. Ich wünsch dir alles Gute - für deine läuferische Entwicklung und ansonsten natürlich auch. Gruß Udo

163) [bernd](#) aus Königsbrunn schrieb am 2.Oktober 2007 um 12:33 Uhr:



Hallo Udo,

ich habe Deinen Bericht zum Voralpenmarathon gelesen - meiner Meinung nach einer der schönsten Landschaftsläufe in unserer Region.

"Qual, Gewalt, Martyrium, ..." Naja, jeder so, wie er's mag. Aber ab und an ein Lächeln aufsetzen wäre kein Fehler - sonst könnte man ja denken, unser Sport macht uns gar keinen Spaß.

Alles Gute,

Antwort: Hallo Bernd, dir scheint noch nie ein Lauf völlig missglückt zu sein, so sehr, dass da wirklich zum Ende kein Spaß mehr dabei ist. Wenn doch, verstehe ich deinen Einwand umso weniger. Von Freude und schöner Strecke ist auch viel die Rede. Wie es scheint hast du das überlesen.

Alles Gute für deine Läufe.

Gruß Udo

162) [Danieplussahne](#) aus laufen aktuell schrieb am 22.September 2007 um 17:13 Uhr:

--

Eigentlich wollte ich im forum nur mal kurz aktuelle Beiträge kucken,

bin dann auf eurer page gelandet - bei deinen 100 km Biel:

Was für ein toller toller ehrlicher Bericht!

Gruß danieplussahne

Antwort: Hallo, so war's in Biel und ich leiste mir den Luxus das Laufen so darzustellen, wie es mir "geschieht". Ich mache es weder schöner, noch hässlicher, nicht leichter oder schwerer, als es jeweils wirklich für mich war. Es freut mich, dass dich der Bericht berührt hat.

Alles Gute bei deinen eigenen Läufen - wo auch immer.

Gruß Udo

161) [Maik Riedel](#) aus Nähe Freising schrieb am 21.September 2007 um 10:21 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo,

ich möchte mich meinen Vorschreibern anschließen. Tolle Seite, sehr informativ, und erst die Laufberichte... klasse!

@ Udo: Seit einiger Zeit verfolge ich deine Beiträge im laufen-aktuell Forum, speziell die im Anfänger-Bereich (als solcher bin ich da naturgemäß häufiger unterwegs). Und was soll ich sagen? Einfach "danke"! Danke, dass du dir so viel Zeit nimmst, die Fragen zu beantworten. Danke, dass es immer ausführlich, gut erklärt und leicht verständlich ist. Danke aber auch, dass es immer ehrlich und manchmal hart ist. Ich finde es großartig, dass es Sportler wie dich gibt, bei denen man sich einen

guten und ehrlichen Rat holen kann... und ihn auch bekommt. Danke.

Gruß, Maik.

**Antwort: Hallo Maik, vielen Dank für die Anerkennung. Ich mache es gerne und sehe es aus meinem Blickwinkel als kein großes "Ding". Umso erfreulicher ist dein Eintrag. Ich wünsche dir Freude auf allen Wegen.
Gruß Udo**

160) [Patrick Cylke](#) aus Berlin schrieb am 9.September 2007 um 21:50 Uhr:

--

Hallo ihr zwei

Großes Lob für eure Seite.Ich lese total gerne die Laufberichte und die ganzen Themen.Sehr interessant und informativ.Bin ja selber auch Läufer und sehr wissbegierig.Also macht weiter so.Wollte ich euch nur mal schreiben.

Gruß Patrick

**Antwort: Hallo Patrick, es ist wichtig zu lesen, ob und wie die Inhalte unserer Seite von anderen Läufern angenommen werden. Natürlich ist die Schreiberei "nur" ein Hobby, aber eben eines mit Anliegen und gewissem Anspruch. Deshalb danke ich dir für die Mühe des Eintrages und für deine positiven Worte sowieso.
Alles Gute in läuferischer und natürlich auch in anderer Hinsicht!
Gruß Udo**

159) [Joachim Kiefer](#) aus Thüringen schrieb am 7.September 2007 um 12:45 Uhr:

--

Hallo Udo & Ines!

Klasse, Prima, Inhaltsreich, Informativ, Wertvoll und andere Superlative.

Ich muß ganz einfach sagen, ich bewundere die Akribie mit der die Seiten erstellt und die Inhalte vermittelt werden.

Es ist sehr interessant in allen Bereichen und man vergißt beim Lesen die Zeit.

Neben den Laufinformationen, die ich als Läufer lese und anwende, finde ich auch die Trekkingseiten spannend und informativ.

Macht einfach so weiter.

Danke für die vielen Tipps und Infos

Liebe Grüße und läuferische Erfolge

von JoAchim

**Antwort: Hallo Joachim, was kann einem Schreiber besseres passieren, als ein Kompliment wie deines. Vielen Dank. Meistens macht die Schreiberei ungemein viel Freude - die sachliche wie die berichtende. Aber es steckt eben auch ungemein viel Arbeit drin und bisweilen sind Stressmomente nicht zu vermeiden. Ein Urteil wie deines macht das alles mehr als wett.
Ich wünsche dir alles Gute, wobei auch immer!
Gruß Udo**

158) [Hardi](#) aus Deutschland schrieb am 6.September 2007 um 10:23 Uhr:

--

Hallo ihr Beiden, bin auch über das laufen-aktuell Forum auf eurer Seite gelandet und muss sagen, "KLASSE".Ich selber laufe erst seit zwei Monaten und bin froh mir hier so viele wertvolle Tips holen zu können.Ich werde jetzt noch motivierter weiterlaufen um irgendwann mal einen Halbmarathon unter 2 Stunden laufen zu können.Liebe Grüsse Hardi

Antwort: Hallo Hardi, du bist neu auf der Laufstrecke und entdeckst gerade wie sich anfühlt, was viele von uns schon seit Jahren ausgiebig tun ... Wenn wir dir dabei ein bisschen Unterstützung geben können - umso besser.

Danke, dass du hier warst und komm einfach wieder.

Wünsch dir viele tolle Läufe

Gruß Udo

157) [Steffi](#) aus Celle schrieb am 31.August 2007 um 17:39 Uhr:

--

Hallo Udo & Ines,

kurz: eine ganz wunderbare Seite!

Klicke mich jetzt schon seit über einer Stunde durch eure Seite und bin einfach begeistert! Soviel nützliche Informationen, persönliche Erfahrungen - und aus jeder Zeile spürt man die Begeisterung für´s Laufen. Und alles so verständlich und nett geschrieben, daß es nicht nur Spass macht zu lesen, sondern auch die Vorfreude auf die eigene weitere "Läuferkarriere" weckt! Ich habe gerade erst angefangen, musste nach ersten Knieproblemen erstmal wieder zurückschrauben, peile aber nun ganz enthusiastisch die 5km Marke an, um im Oktober bei meiner ersten Laufveranstaltung mitzumachen. Besonders sympathisch finde ich es, daß ihr beide als Paar lauft - mich hat auch mein Mann motiviert, der im April seinen ersten Marathon in Hamburg gelaufen ist.

Ich werde bestimmt noch öfter bei euch vorbeischauen!

Steffi

Antwort: Hallo Steffi, dein "Herumklicken", Lesen und Profitieren ist natürlich mehr als willkommen. Schließlich geht es nicht darum sich selbst darzustellen (ok, vielleicht ein bisschen schon 😊) sondern anderen Menschen die Attraktivität unserer Sports näher zu bringen. Oder, wenn sie sie suchen, ihnen hie und da ein bisschen Hilfestellung zu geben. Danke für deinen Kommentar und jederzeit herzlich willkommen auf unserer Seite! Wir wünschen dir ein vollständiges Ausheilen der Verletzung, schöne Laufkilometer und viel Erfolg bei der weiteren Entwicklung!

Gruß Udo

156) [Paolo Otone](#) aus Second Part..... schrieb am 13.August 2007 um 11:08 Uhr:



Second Part.....

This year for example we improved in this services:

- all participants received a adidas Response running T-shirt (not even much bigger marathons with 30.000 runners have the same quality T-shirt)
- more portable WC
- better course, all in the city centre
- 5000 m2 Sport Marathon Expo, with bigger space for the BIB numbers pick-up area
- Completely new webpage in 5 languages

Well Udo I will be happy to invite you and provide you a room for two nights accommodation to come and run the Prague Marathon 2008 or some other race in 2008, so that you can see in person all this improvements.

I am sure you will change your opinion on our level of services, we did a lot in the past years to make better races...you will see it in person.

I am waiting your replay by e-mail at ottone@pim.cz.

Sport Regards

Paolo Ottone

Race Director

Prague Marathon, Prague Half Marathon, 5/10 Km. Prague Grand Prix

www.praguemarathon.com

Antwort: Dear Paolo,

I'll try to answer in English, but be aware that doing so is a little bit difficult for me.

I wish to thank you for your invitation to participate in the Prague Marathon in 2008. Today I still don't know whether it is possible to run the Marathon or not. But I'll keep it in mind and will inform you in time.

In the meantime I will add a short notice to my report, that informs other runners about your effort to improve the race conditions. To organize a city marathon is a big deal, I know.

Circumstances often work in their one way and lead to other results as intended by the team ... Therefore I appreciate your activities and future changes of the race.

Sport Regards

Udo

Ps: Diese Nachricht werde ich Paolo Ottone per E-Mail zusenden.

155) **Paolo Ottone** aus Your Marathon in Prague schrieb am 13.August 2007 um 11:06 Uhr:



Dear Ines and Udo,

I am sorry that I can't write you in German, but I hope that you understand English, or that you have someone that can translate this message for you.

A friend of mine told me that you have a webpage and a report on the Prague Marathon you have run in the past; so I went to visit your site and I was reading with big interest your report on the Prague Marathon.

I always accept critics with as constructive, so I am accepting also yours in order to improve our level of services to the runners in all events we organize.

I am the Race Director of all races we organize in Prague since the first edition of the Prague Marathon in 1995 and I can tell you that organize a Marathon is not easy as it look.

From outside it seems very simple, but people don't realize how much work there is behind the race, work that involve my Team of 12 people that put passion in what they do and 1.000 volunteers that help during the race-day, in every event.

We started with my Team in 1995, in a post-communist Country so not easy to work at all, but we managed to organize every year many sport events and to establish a calendar of running events in Prague that includes:

„« 29/3/2008 - Hervis Prague Half Marathon / Hervis Prague Corporate Half Marathon

„« 11/5/2008 - 2 Km. Walk for Health / 4.2 Km. Volkswagen Mini Marathon

„« 11/5/2008 - Volkswagen Prague Marathon / Garnier Junior Marathon Final

„« 13/9/2008 - Prague Night Grand Prix - 5 Km. adidas Women's Race / 10 Km. Metro Men's Race / Hilton Barmen Race

I have been trying to improve our races, thanks to all comments and critics coming from runners, and I believe we increased the level of quality a lot.

But still there is a lot to do, this is 100% sure, we can always do better !

This year for example we improved in this services:

- all participants received a adidas Response running T-shirt (not even much bigger marathons with 30.000 runners have the same quality T-shirt)
- more portable WC
- better course, all in the city centre
- 5000 m2 Sport Marathon Expo, with bigger space for the BIB numbers pick-up area

- Completely new webpage in 5 languages

Well Udo I will be happy to invite you and provide you a room for two nights accommodation to come and run the Prague Marathon 2008 or some other race in 2008, so that you can see in person all this improvements.

I am sure you will change your opinion on our level of services, we did a lot in the past years to make better races;Kyou will see it in person.

I am waiting your replay by e-mail at ottone@pim.cz.

Sport Regards

Paolo Ottone

Race Director

Prague Marathon, Prague Half Marathon, 5/10 Km. Prague Grand Prix

www.praguemarathon.com

154) **verena** aus nrw schrieb am 8.August 2007 um 22:55 Uhr:

--

hi ines und udo, eine klasse seite habt ihr da.

sehr informativ und motivierend, denn ich werde nach meiner schwangerschaft auch wieder mit dem laufen beginnen.

udo, wären vielleicht die six-days etwas für dich? schau doch mal hier:

<http://www.sixdays.sv-teuto.de/>

140 km in 6 tagen... sind doch sicher nach deinem lauf in biel kein thema, oder?

vielleicht dast du ja interesse, dann melde dich gerne wieder zwecks unterkunft in der nähe.

viele grüße, verena

Antwort: Hallo Verena, wer liest solche Einträge nicht gerne? Danke! Für das heranwachsende Leben wünsche ich euch alles Gute. Und dir natürlich für den läuferischen Wiederbeginn, nach so langer Zeit des "Füße stillhaltens" 😊

Den Lauftermin habe ich notiert. Vielleicht ließe sich die Laufserie als Trainingswoche nutzen. Wofür auch immer. Bevor ich läuferisch über das nächste Jahr nachdenken kann, sind aber noch ein paar "Weichenstellungen" erforderlich. Ggf. melde ich mich gerne bei dir!!!

Alles Gute und herzliche Grüße

Udo

153) **BRETT** schrieb am 1.August 2007 um 10:39 Uhr:

--

Hi Udo und Ines,

...unglaublich informativ und professionell gemachte Page. Klasse. Habe vor einer Woche mit dem Laufen begonnen und mir gleich ne Zerrung in der linken Wade geholt. Hätte wohl besser vorher Eure Ratschläge und Tipps gelesen 😊.

Aber habe jetzt um so mehr Muse dies zu tun.Bin ebenfalls über den Link "Laufen-aktuell" auf Euch aufmerksam geworden und Euch natürlich jetzt bei den Favoriten-Pages ganz oben positioniert.

Danke und viele Grüße aus Stuttgart

Wolfgang

Antwort: Hallo BRETT, dein Eintrag ist ja schon ein paar "Tage" alt und so hoffe ich, dass deine Blessur mittlerweile ausgeheilt ist und du wieder mit Freude laufen kannst!! Für deinen tollen Kommentar danken wir dir und fühlen uns zu weiteren "Untaten" angespornt.

Alles Gute und immer ausreichend Spaß am Laufen

Gruß Udo

152) **Uli** schrieb am 30.Juli 2007 um 09:28 Uhr:



Hallo Udo,
bin über "Laufen-aktuell" auf dieser Seite gelandet.

Lese Deine Beiträge im Forum immer sehr gerne. Nach und nach werd' ich mich jetzt mal durch die Texte auf dieser Seite lesen. 'Ne bessere Motivation für's Laufen kann ich mir nicht vorstellen 😊.

Wäre es Dir recht, wenn ich auf unserer Seite (www.awuz.de) zu dieser informativen Laufseite verlinke? Über eine kurze Rückmeldung würde ich mich sehr freuen.

Gruß,
Uli

**Antwort: Hallo Uli,
dein Urteil freut uns natürlich und spornt an, auf ähnliche Weise weiter zu machen. Danke!
Selbstverständlich kannst du uns verlinken, wenn du möchtest, aber das habe ich ja schon ins Gästebuch deiner Seite geschrieben.**

Alles Gute beim Laufen und auch sonst!

Gruß Udo

151) **Maria** aus Großaitingen schrieb am 19.Juli 2007 um 13:34 Uhr:

--

Hallo Udo,
die Homepage ist sehr schön übersichtlich gestaltet.
Habe schon einiges Interessantes gelesen.
Wünsche dir weiterhin viel Freude am Laufen, herzliche Grüße
sendet dir und Ines

Maria

**Antwort: Hallo Maria,
schön, dass sich mal wieder eine "Nachbarin" eingetragen hat. Vielleicht begegnen wir uns ja mal an den Ufern der Wertach oder in den westlichen Wäldern rund um Burgwalden. Oder wir sind uns schon begegnet, ohne es zu wissen 😊...
Viel Erfolg und Freude bei deinen Trainingsläufen!**

Gruß Udo

150) **Emil** aus Niedersachsen schrieb am 13.Juli 2007 um 08:17 Uhr:



Hi Udo,

schöne Homepage. Dein Laufbericht Biel fand ich sehr gut. Glückwunsch zu der Leistung.
RESPEKT dafür.

Ich wünsch euch beiden noch viele Km und Gesundheit.

LG
Emil

**Antwort: Hallo Emil, vielen Dank für deine guten Wünsche!
Auch für dich alles Gute auf allen (Lauf-) Wegen!**

Gruß Udo

149) [Lizzy](#) aus München schrieb am 12.Juli 2007 um 16:54 Uhr:



Hi Udo,

beim ersten Drüberguck-Versuch war mir der Biel-Bericht wirklich zu lang.

Soviel Zeit hab' ich in letzter Zeit einfach nicht übrig.

Aber so kann ich doch tatsächlich sagen: Gut, dass ich auch mal krank werde (Lebensmittelvergiftung *ächz*)

Für eins ist die mindestens gut gewesen: um deinen Biel-Bericht zu schaffen ;o)

Genauere inhaltliche Kommentare verkneife ich mir besser - nicht, dass das auch so ein Roman wird.

Aber soviel sei gesagt: 100 Km in dieser Zeit - für mich komplett unvorstellbar! Sowas schafft nur ein TIER!

Antwort: Hallo Lizzy, vielen Dank für den "tierisch" tollen Kommentar! Nachdem seit deinem Eintrag und meiner heutigen Antwort schon einige Zeit verstrichen ist, befindest du dich hoffentlich wieder bei bester Gesundheit und auf der Laufstrecke!

Alles Gute und viel Laufspaß!

Gruß Udo

148) [Jürgen68](#) aus Hanau schrieb am 11.Juli 2007 um 08:05 Uhr:



Hallo Udo,

ich bin über laufen aktuell auf eure Seite gestoßen.

Einfach klasse eure Homepage. Wenn ich die Berichte lese könnte ich schon wieder anfangen zu Laufen.

Wie im Forum geschrieben Laufe ich erst seit 11 Wochen,

habe meine 60 min geschafft.

Auf jedenfall wird mir Eure Seite sehr viel bringen.

Macht weiter so ich war nicht das letzte mal bei euch

Viele Liebe Grüße

Jürgen

Antwort: Hallo Jürgen, anderen Läufern dienlich zu sein, ist eines der Anliegen unserer Seite. Umso schöner, wenn das, wie in deinem Fall, so zu sein scheint. Danke für das tolle Feedback. Es wird auch in Zukunft Laufberichte und neue Sachthemen geben. In ein paar Tagen hoffe ich z.B. die umfangreiche Überarbeitung der Thematik "Laufen mit Pulsmesser" fertig zu stellen.

Für deine Laufaktivitäten alles erdenklich Gute und viel Freude!

Gruß Udo

147) [Alex](#) aus Ulm Donau schrieb am 4.Juli 2007 um 08:29 Uhr:

--

Hallo Udo,

herzlichen Glückwunsch für Biel und vielen, vielen Dank für Deine Laufberichte (ich würde wetten, dass die als Buch gebunden weggehen wie warme Semmeln)

Freut mich, dass Du in Ulm auch in Zukunft wieder starten wirst. Da werde ich Dich ja diesen Frühherbst vielleicht mal (von hinten 😊) sehen.

Viele Grüße
Alex

**Antwort: Hallo Alex, dank dir für das Lob. Du kannst ja mal versuchen einen Verleger zu finden. Ich beteilige dich auch an den Tantiemen 😊
Den Ulm Marathon kann ich in diesem Jahr leider nicht laufen ... Schade, ich hätte dich gerne kennen gelernt. Jedenfalls wünsche ich dir schon mal von dieser Stelle alles Gute dafür!
Gruß Udo**

146) **Thorsten** aus Gladbeck schrieb am 2.Juli 2007 um 14:17 Uhr:



Hallo Udo !

Als erstes meinen Glückwunsch für Biel. Respekt !!!
Auch wenn einiges nicht so war wie Du es Dir vorgestellt hast : Egal. Als Konsequenz: Nicht mehr in Biel laufen !!!
Ansonsten wünsche ich Dir weiterhin viel Spass am Laufen und für Deine nächsten Projekte (was kommt als nächstes ???) viel Erfolg!
42,195 Grüße
THORSTEN der Highopie
**Antwort: Hallo Thorsten, vielen Dank für deine Glückwünsche! Auch dir alles Gute und reichlich Laufspaß!
Gruß Udo**

145) **oko_wolf** aus Forum schrieb am 27.Juni 2007 um 15:18 Uhr:



Hallo Udo,

ein wunderschöner Bericht mehr. Ich habe Dein Projekt Biel verfolgt und jeden Deiner Berichte gelesen.
Je mehr ich las, je bedauere ich, daß wir uns in Kandel verpaßt haben.
Hut ab vor Deiner Leistung

Wolf Dieter
PS

Mich würde mal interessieren, was Du Dir als nächstes Ziel aussuchst.

**Antwort: Hallo Wolf Dieter, dass wir uns in Kandel verpasst haben ist schade 🙄 aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Danke für deinen anspruchsvollen Kommentar.
Gruß Udo
Ps: Über das nächste Ziel schweige ich mich noch ein wenig aus ...**

144) **Tom vom Meer** aus Forum LA schrieb am 27.Juni 2007 um 14:34 Uhr:

--

Hallo Udo,
selten hat mich ein Laufbericht so gefesselt wie Deiner von Biel.
Ich habe dafür meine Mittagspause weit überzogen, aber es hat sich mehr als gelohnt.
Für mich sind diese Distanzen allerdings absolut unvorstellbar.
Also vielen herzlichen Dank für den faszinierenden Bericht.

Schönen Gruß
Tom vom Meer

P.S. Und ich wette, nächstes Jahr wirst Du wieder in Biel dabei sein und sub9 laufen.

Antwort: Hallo Tom, die Wette nehme ich nicht an, denn du würdest sie verlieren. Dunkelheit brauche ich nicht noch einmal und zudem gibt es so viele schöne Laufveranstaltungen, dass ein Mehrfachstart nur in Frage kommt, wenn sich keine Alternative anbietet. Oder weil ich einen Lauf wegen räumlicher Nähe mal so eben mitnehmen kann. München und Ulm werde ich bestimmt noch häufiger laufen, dahin ist es ja nicht weit. Danke für dein großes Lob. Alles Gute!

Gruß Udo

143) **Hans** aus Land Brandenburg schrieb am 27.Juni 2007 um 10:04 Uhr:

--

Guten Morgen Udo,

wenn ich Deine bisherigen Laufberichte gelesen hatte und Du den von Biel mit den Worten: "Ines nahm am Büttenberglauf (14,5 km) teil. Nach einem Wohlfühllauf durch schöne Landschaft unter strahlendem Sonnenschein, blieb die Uhr für sie bei 1:29 stehen. Platz 12 gesamt und Platz 3 in ihrer Altersklasse" ankündigst, dann ahnte ich, was da kommen könnte.

Im Ziel war Deine stolze Faust zu recht oben. Und auf jeden Fall hast Du eine aussergewöhnliche Leistung vollbracht, wobei: Ich kann sie nur in Gedanken nachvollziehen, weil ich so ein Abenteuer nie gewagt habe.

Auch von mir einen Glückwunsch!

Herzlichst Hans

Antwort: Hallo Hans, 100 Kilometer kann man laufen, wenn man es will und die Rahmenbedingungen stimmen. Das Alter spielt zum Glück eine untergeordnete Rolle, worüber mich viele noch deutlich ältere Gesichter als meines in Biel aufgeklärt haben. Vielleicht bringst du auch eines Tages die Zeit auf, dich auf einen solchen Lauf vorzubereiten. Man darf viele Marathons vorher laufen, was ja schon einen Wert an sich darstellt 😊 Alles Gute und viel Laufspaß!

Gruß Udo

142) **Heinz** aus Oberbayern schrieb am 27.Juni 2007 um 02:16 Uhr:

--

Hallo Udo

Habe schon mit großer Spannung auf den Laufbericht von Biel gewartet. Und das Warten hat sich gelohnt. Konnte nicht aufhören zu lesen, bis der Psychothriller doch ein Happy End hatte! Gratuliere mit größtem Respekt zu dieser tollen Leistung.

Ihnen und Ines noch viele schöne Lauferlebnisse (und Eurer Fangemeinde noch viele spannende Laufberichte *grins*).

Viele Grüße ins Lechfeld und noch weiterhin gute Regeneration!

Heinz

Antwort: Hallo Heinz, ein solcher Kommentar geht einem natürlich runter wie Öl. Immerhin ist es ja nicht "einfach" meine Bericht zu lesen. Man muss schon Zeit haben ... Alles Gute auf eigenen Laufwegen!

Gruß Udo

141) **laufanja** schrieb am 25.Juni 2007 um 05:55 Uhr:

--

Hallo Udo,

Biel war ja ganz großes Kino!!!

ganztiefverneig

Herzlichen Glückwunsch!!
Auf den Bericht freue ich mich schon.
Ich wünsche dir eine gute Regeneration.

Ganz liebe Grüße
Anja

**Antwort: Hallo Anja, dank dir herzlich für die Glückwünsche. Dir alles Gute!
Gruß Udo**

140) [pheidi](#) aus München schrieb am 20.Juni 2007 um 07:28 Uhr:

--

zunächst mal herzlichen Glückwunsch zu der Superzeit in Biel. Da hast du ja im Vorfeld alles richtig gemacht. Deine Laufberichte sind im übrigen wirklich klasse und in vielem, was du beschreibst, finde ich mich wieder. So etwa bei der Jagd nach sub3 oder den doch oft auch frustrierenden Trainingsläufen, wenn man eigentlich keinen Bock hat oder im Winter bei Eis und Schnee. In Biel würde ich 2008 auch gerne laufen; ich werde mir deine Vorbereitung zum Vorbild nehmen. Viele Grüße Pheidi

**Antwort: Hallo Pheidi, danke für den tollen Kommentar und natürlich auch alles Gute für den Weg nach Biel. Er ist weit, aber zum Glück auch gesäumt von schönen Lauferlebnissen. Viel Spaß dabei!
Gruß Udo**

139) [Tati](#) aus Mohorn schrieb am 17.Juni 2007 um 21:37 Uhr:

--

Hallo Udo,
ich habe die Ergebnisliste durchsucht und war baff. Eine super Zeit und damit eine super Platzierung. Herzlichen Glückwunsch. Erhol dich gut. Du weißt dein Bericht wird sehnsüchtig erwartet.
Viele Grüße

Tati

**Antwort: Hallo Tati, danke für die Blumen. Von einer Rennsteig-Finisherin überreicht blühen sie natürlich besonders schön.
Gruß Udo**

138) [Bernd](#) aus Königsbrunn schrieb am 17.Juni 2007 um 15:00 Uhr:

--

Hallo Udo,

herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung bei Deinem 100er Debut in Biel! Bei Deinem Tempo scheinst Du über die Schlammputzen regelrecht ´drübergesegelt zu sein 😊 Ich wünsche Dir eine angenehme Regeneration, schöne Grüße,
Bernd (... der über seine 10:44 auch sehr glücklich ist)

Antwort: Hallo Bernd, lass dir auch zum Finish gratulieren. Ich werde dich bald mal anmailen, um sich ggf. zu einem kleinen Erfahrung*stausch zu treffen. Mach's gut!
Gruß Udo**

137) [Moni](#) aus Bad Homburg schrieb am 11.Juni 2007 um 05:55 Uhr:

--

Hallo Udo - ich bin auf Umwege (wie so oft in diesem Leben) auf Deine spannende Seite gestoßen. Es macht echt viel Spaß, Deine Berichte zu lesen.
Habe mir noch einen kleinen Vorrat für die Zugfahrt nach BIEL ausgedruckt!
Freue mich schon sehr auf den Lauf und drücke Dir für die Nacht der Nächte die Daumen!

Ciao Moni

**Antwort: Hallo Moni, wie du siehst hat es geholfen! Danke!
Gruß Udo**

136) **Tom** schrieb am 5.Juni 2007 um 14:05 Uhr:

--

Hallo Udo,
erstmal muss ich Dir sagen, dass ich Deine Beiträge im LA Forum sehr schätze. Immer fundiert, man merkt die Erfahrung und vor allend Dingen ist Dir keine von uns Anfängern gestellte Frage zu "läppisch". Nie von "oben herab" und immer mit Respekt, auch vor kleinen Leistungen.
Danke erstmal hierfür.

Aber auch Deine eigene Seite ist ne Wucht und es macht Spass, darin zu stöbern.
Ich finde immer was, das mich interessiert.
Gerade las ich das Thema über das Laufen mit Hund.
Es geht mir genau so, wie es Dir ging. Wir haben seit einem Jahr einen Beagle, und da dachte ich mir auch, wenn ich schon bei Wind und Wetter jeden Abend meine 1-2 Stunden mit dem Hund gassi gehe, kann ich auch gleich wieder mit dem Laufen anfangen.
Und so läuft Gipsy regelmäßig mit mir und ist mir eine absolut treue Laufpartnerin geworden.
Wollt ich nur mal sagen.

Schönen Gruß von der Nordsee

Tom & Gipsy vom Meer

**Antwort: Hallo Tom, mit Hund zu laufen kann einem viel geben. Anfangs empfand ich es als Pflicht, später war es einfach toll immer "jemanden" dabei zu haben, der nie müde wurde, egal welches Tempo ich lief.
Ich wünsche dir weiterhin schöne gemeinsame Lauferlebnisse mit Gipsy!
Gruß Udo**

135) **Monika** schrieb am 3.Juni 2007 um 20:26 Uhr:

--

Hallo Udo,
vielen Dank für Deine konstruktiven Beiträge im LA-Forum für die "Berghexe".
Mein langes Regenerationsbedürfnis lag übrigens an einem HB tief im Keller. Deine Laufberichte verfolge ich natürlich gern. Dickes "Respekt- Schild!"
Auf Eure Seite schaue ich auch immer gerne mal rein.
Viel gutes Gelingen auch weiterhin mit Daumendrück für Biel.

Beste Grüße Monika (Ellie)

**Antwort: Hallo Monika, dein Lob tut gut und ist Ansporn weiterzumachen. Danke!
Gruß Udo**

134) **Achim (toprun)** aus Immenstadt schrieb am 1.Juni 2007 um 14:17 Uhr:



hallo udo!
danke dir für den schönen bericht aus oberstdorf.
ich konnte daran heuer leider nicht teilnehmen,weil eine familiäre angelegenheit vorrang hatte.
die damenstartgeschichte habe ich auf der oberstdorfer site auch schon einmal im gästebuch kritisiert.irgendwann passiert da noch mal was...

glückwunsch zu deiner tollen zeit auf dieser schweren strecke.

greetz,
toprun

Antwort: Hi Achim, danke für den Glückwunsch. Mittlerweile bewerte ich die Zeit selbst höher als kurz danach. Bei den Bedingungen ... Aber mir fehlt Erfahrung bei Vergleichbarem. Meine bisherigen HM's waren entweder flach oder mit relativ wenig Steigung gelaufen. Alles Gute für dich. Gruß Udo

133) [Erwin](#) schrieb am 28.Mai 2007 um 06:42 Uhr:

--

Hallo Udo,

habe einiges auf Eurer Seite gelesen oder besser eingezogen.

Vieles amüsant und gut gelungen. Glückwunsch für deinen ersten 50km Lauf. Ich denke, weitere und längere werden folgend.

Bin selber Ultraläufer und kann nur bestätigen, daß es richtig Spaß macht mal einwenig mehr zu laufen als "nur" einen Marathon.

Gruesse aus Canada

Erwin

Antwort: Hallo Erwin, na ja, mein erster Ultra war's nicht. Die 6h von Troisdorf im letzten November (sh. Laufbericht) haben mich ja schon mal 70km weit gebracht ... Schön, dass du hier warst und profitieren konntest. Komm einfach wieder. Alles Gute (laufend) in Kanada. Gruß Udo

132) [Anja](#) schrieb am 25.Mai 2007 um 23:29 Uhr:

--

Hallo Udo,

jetzt hab ich ihn endlich gelesen, deinen Westerwaldrun-Bericht. Klasse und Dankeschön. Bin ein bisschen gedanklich mitgelaufen.

Die Strecken sind ja jedes Jahr anders. 5 Strecken gibt es, da sie von beiden Richtungen aus gelaufen werden, wiederholen sich die Strecken wohl alle 10 Jahre.

Jetzt warte ich noch auf den Bericht von Windhagen 😊

LG

Anja

Antwort: Hallo Anja, schön, dass dir der Bericht gefällt. Und "Windhagen" ist jetzt auch online. Viel Spaß beim Lesen. Gruß Udo

131) [\(Lauf-\)Anja](#) schrieb am 20.Mai 2007 um 15:01 Uhr:

--

Hallo Udo,

gratulation zu deiner Leistung in Rengsdorf. Warte schon gespannt auf den Laufbericht. Ich war diese Jahr dann doch nicht dort, dafür war ich zu untrainiert. Aber vielleicht wieder nächste Jahr....mal seh....

Für Biel drücke ich Dir ganz fest die Däumchen!

LG

Anja

Antwort: Hallo Anja, Daumendrücker kann ich gut gebrauchen! Am besten für jeden der hundert Kilometer einen ... 😊 Wenn ich nur nich so'n Schiss hätte vor dieser Strecke ... Alles

Gute auf deinen (Lauf-) Wegen. Gruß Udo

130) **Simone** schrieb am 26.April 2007 um 10:20 Uhr:

--

Hallo Udo,

ich fass es nicht, was du Wahnsinniger da momentan fabrizierst. Einen Marathon nach dem anderen, gefolgt von Berichten, die sich gegenseitig überbieten im Lesevergnügen, das sie mir bereiten. Muss ich jetzt zugeben, dass ich mittlerweile zu den Startzeiten deiner Läufe ein leises "Viel Erfolg Udo" denke, um geradezu auf die Ergebnisse im Internet zu fiebern, um mich wieder einmal mit dir zu freuen?

Alle Guten Wünsche für dein weiteres Wahnsinnsprogramm und natürlich besonders für Biel.

Liebe Grüße und auch ein "toi toi toi" an Ines für Würzburg.
Simone

Antwort: Hallo Simone, na ja, es läuft ganz gut ... 😊 Ich hoffe dass es so bleibt! Danke dir für den Besuch. Und dir alles Gute und Laufspaß pur. Gruß Udo

129) **bernd** aus auch aus Königsbrunn schrieb am 24.April 2007 um 14:05 Uhr:



Hallo Udo,

ja sowas.... da entdecke ich doch tatsächlich in der Bieler Starterliste noch einen Königsbrunner! Wird es Dein Debut? Ich war 2005 schonmal dabei und kann nur sagen: großartig! Falls Du Lust auf einen gemütlichen Trainingslauf hast, melde Dich mal. Meinen letzten "Langen" mache ich übrigens am 12.5. in Bad Waldsee. Schöne Grüße, bernd.

Antwort: Hallo Bernd, einer aus der Nähe auch in Biel! Und er war schon mal da! Da hole ich mir per e-mail ein paar Tipps! Danke, dass du dich gemeldet hast. Gruß Udo

128) **Christian** aus Ulm schrieb am 20.April 2007 um 10:19 Uhr:

--

Hallo Udo,
kam über laufen-aktuell zu deiner Seite.

ich wollte dir nur ein ganz großes Lob für deine Hp schreiben.
Deine Seite ist sehr informativ, freue mich immer über neue Berichte von dir.

Liebe Grüße
Christian

Antwort: Hallo Christian, danke für die tolle Motivation von dir. Ich schreibe gerne Laufberichte und freue mich natürlich, wenn sie unseren "Besuchern" gefallen. Dir viel Laufspaß und selbst tolle Lauferlebnisse! Gruß Udo

127) **Michael** aus Hamburg schrieb am 20.April 2007 um 10:07 Uhr:



Hallo liebe Lauffreunde,
bin duch Zufall auf Euere tollen HP gelandet.
Wünsche Euch für die Zukunft alles Gute und hoffe Ihr schaut auch mal bei mir rein !

Viele liebe Grüße aus Hamburg-Alsterdorf
von Michael V.

Antwort: Hallo Michael, danke für den Eintrag und dein großes Lob. Alles Gute für dich. Gruß Udo

126) **Andreas Hofreither** aus Pucking/Österreich - nahe Linz schrieb am 19.April 2007 um 20:45 Uhr:



Hallo Udo! Ich bin ein Lauf-Kollege von Gerald aus Pucking und finde deine Homepage ganz toll und den Bericht über Linz echt lässig! Bin auch Marathon in Linz gelaufen - ich war in 3h 34 im Ziel. Würde uns wirklich freuen, wenn es deine Planung zulässt, dass du am 02.06.2007 zu uns nach Pucking zum 3. Puckinger Seelauf kommen könntest. Du bist jedenfalls herzlich eingeladen!

Liebe Grüße
Andreas Hofreither

Antwort: Hallo Andreas, erst mal meinen Glückwunsch zu deiner/eurer Leistung in Linz. Über die Laufeinladung werde ich nachdenken! Herzliche Grüße Udo

125) **Gerald Gindlhuber** aus Österreich schrieb am 19.April 2007 um 18:07 Uhr:



Hallo, ich bin der Puckinger Naturfreund der ein bisschen mit dir ein paar Meter beim Linzmarathon gelaufen ist.

Gratuliere zu deiner Leistung, der Bericht ist ziemlich beeindruckend.
vielleicht sehen wir uns ja mal wieder.

Gerald Gindlhuber

www.naturfreunde-pucking.at

(ps.am 2.Juni veranstalten wir unseren 3. Seelauf, Infos auf der Homepage)

Antwort: Hallo Gerald, schon verrückt, dass von den vielen tausend Läufern in Linz, ausgerechnet jener auf unsere Seite findet, der im Laufbericht vorkommt. Ich freue mich, dass er dich beeindruckt hat. Zu deinem Lauf in Linz gratuliere ich dir. Du hast gekämpft und für deine Staffel alles gegeben! Meine guten Wünsche für deine läuferischen und sonstigen Vorhaben begleiten dich. Gruß Udo

124) **Toprun** aus Immenstadt schrieb am 19.April 2007 um 17:11 Uhr:



Hallo ,Ihr Läufer!

Tolle Seite habt Ihr .Bin übers Marathonforum darauf aufmerksam geworden.

Viel Spass und Erfolg bei allen Euren Wettkämpfen wünscht,

dertoprun

Antwort: Hallo toprun, danke für die Blumen! Die guten Wünsche gebe ich gerne zurück. Gruß Udo

123) **Robert Scharf** aus Leoben - Österreich schrieb am 9.April 2007 um 22:40 Uhr:



Hallo ihr zwei,

diese Seite war und ist Motivation für mich, selbst weiter zu laufen und auch meine Erfahrungen kund zu tun.

Allo Achtung vor euren Leistungen and keep on running.
Viel Glück bei den 100.

Antwort: Hallo Robert, hab Dank für den Besuch, den lobenden Kommentar und die guten Wünsche. Auch dir alles Gute auf allen Wegen! Gruß Udo

122) [eliza](#) aus München schrieb am 9.April 2007 um 13:47 Uhr:

--

Hallo,
sehr schöne Seite und gut zu lesen!
Liebe Grüße liz

Antwort: Hallo liz, danke für den Besuch. Bist uns jederzeit gerne wieder willkommen! Gruß Udo

121) [Thorsten](#) aus Gladbeck schrieb am 7.April 2007 um 07:19 Uhr:



Hallo Udo !
Das ist ja mal 'ne suuuuper Läuferseite. Sehr schöne Berichte. Sehr interessant finde ich auch die "Marathon Kurzkritik". Da kann man ja schon mal den einen oder anderen geplanten Marathon wieder von der Liste streichen, sehr hilfreich.

Ich wünsche Dir weiterhin viel Spass am Laufen.

42,195 Grüße

THORSTEN der Highopie

Antwort: Hallo Thorsten, Danke für Besuch und tolle Kritik! Von Läufern für Läufer ist eines der Konzepte. Schön, dass du es verwerten kannst! Alles Gute und immer genug Kraft für die letzten Meter! Gruß Udo

120) [Volker](#) aus Heidelberg schrieb am 16.März 2007 um 08:39 Uhr:

--

Hallo Udo,
ein toller Laufbericht über den Bienwald-Marathon. Ich gratuliere dir zu deiner Bestzeit. Leider haben ich dich vor dem Start verpasst, aber ich glaube dass ich bei der Halle an dir vorbei gelaufen bin. Ich habe zwar nur den HM gelaufen aber ihn sehr genossen, da es letztes Jahr so kalt und ein eisiger Wind ging.
Weiterhin wünsche ich dir und deiner Frau tolle und verletzungsfreie Läufe vielleicht trifft man sich mal bei einem Marathon.
Mit einem Lächeln
Volker

Antwort: Hallo Volker, schade, dass wir uns verfehlten. Aber Läufer "laufen" sich schon irgendwann wieder über Laufweg! Dass dir mein Bericht gefällt, liegt am tollen Lauf. Hätte es mir nicht so gut gefallen in Kandel, käme auch kein guter Bericht dabei heraus. Danke für's Lesen und alles Gute! Gruß Udo

119) [Winni](#) aus Geldern/Niederrhein schrieb am 12.März 2007 um 15:47 Uhr:

--

Hallo Ihr Beiden,

Eure Seite ist sehr informativ und motivierend. Ich glaube, dass sich gerade auf der "Einsteiger-Seite" irgendwo jeder vom Typ her wieder findet und sich aufgrund der dort beschriebenen Erfahrungen orientieren kann.

Ich bin 50 und habe die letzten 4 Jahre aus beruflichen Gründen so gut wie überhaupt keinen Sport betrieben. Als ich letztes Jahr einen gesundheitlichen Denkkettel bekam, habe ich erstmal vorsichtig mit Nordic-Walking angefangen. Im Hinterkopf hatte ich aber immer den Wunsch, recht bald mit dem

Laufen zu beginnen (hatte ich früher schon gern gemacht). Ich habe mit dem Laufen dann Anfang Februar im Fitness-Center angefangen und will jetzt bald draussen laufen. Ich bereue es aber nicht, den Anfang im Fitness-Center auf dem Laufband gemacht zu haben, denn es bietet gerade für jemanden, der seine eigene Leistungsfähigkeit noch nicht einschätzen kann, die wunderbare Möglichkeit, die Distanz auf dem Laufband zu testen, da man ja jederzeit aufhören oder aber auch weitermachen kann.

Nach 4 Wochen bin ich soweit, dass ich 30 Minuten mit etwa 7,8 KM/Std. laufe und will das jetzt jede Woche ein Stückchen erweitern (4x in der Woche trainiere ich). Ich hoffe, dass ich Ende dieses Monats 45 - 60 Minuten draussen laufen kann (und das bei einem vorhigen Konsum von 40 Zigaretten/Tag bis Ende Juli 2006!).

Also, zum Schluss nochmals Glückwunsch zu Eurer tollen Seite!

Viele Grüße

Winni

Antwort: Hallo Winni, die schönste Belohnung für das sich Aufraffen (Laufen) und das Unterlassen (Rauchen) ist das herrliche Gefühl - körperlich und mental. Ich wünsche dir auch weiterhin viel Erfolg, Spaß und beste Gesundheit! Daneben freut mich natürlich, dass du dich auf unserer Seite wieder findest und hoffentlich davon profitierst!. Gruß Udo

118) [Arno](#) schrieb am 27.Februar 2007 um 19:33 Uhr:



Hallo Ines und Udo,

zuerst einmal GLÜCKWUNSCH zu eurer Seite. Klasse Infos, übersichtlich, interessant und kurzweilig! Ich laufe zur Zeit euer "5 Km-in-8 Wochen-Programm" und komme damit auch als absoluter Anfänger bis jetzt sehr gut zurecht. Bis heute bin ich 9 mal gelaufen und es macht mir sehr viel Spaß. Aus der Linkseite kann ich noch viele Infos heraus ziehen. Respekt für die Gestaltung dieser Seite, steckt bestimmt eine Menge Arbeit drin.

Viele Grüße

Arno

Antwort: Hallo Arno, dein Erfolg und deine Zufriedenheit mit dem Laufprogramm freuen uns natürlich besonders. Das Ziel ist zu helfen, wo immer möglich. Schön, wenn es gelingt. Weiterhin alles Gute und viel Laufspaß! Gruß Ines und Udo

117) [Edmund](#) aus Österreich schrieb am 27.Februar 2007 um 15:18 Uhr:



Hallo ihr zwei,
nett, das ihr mir auch ein paar Tips zum Thema HM in 2 Std. gegeben habt.
Eure Trekkingreisen sind auch sehr interessant, vorallem Bolivien würde mich auch mal reizen.
Aber ich würde lieber auf eigene Faust ein paar 6000er machen.
Aber ohne Spansich.
lg Edmund

Antwort: Hallo Edmund, auf nach Bolivien! Das Land lohnt jede Mühe. Man kann das natürlich im Alleingang machen. Ganz ohne Spanischkenntnisse sehe ich es allerdings etwas kritischer. Vielleicht mit entsprechend akribischer Vorbereitung. Ich würde hohe Berge nie ohne kompetente Begleitung angehen. Dafür ist meine (Überlebens-) Fähigkeit im Höchstgebirge zu wenig geschult und mein Respekt (Angst?) vor dieser Natur zu groß. Viel Erfolg bei dem HM-in-2h-Projekt und natürlich generell viel Spaß beim Laufen. Gruß Udo

116) [Stefan](#) aus Hagen schrieb am 27.Februar 2007 um 13:46 Uhr:



Super Seite haben Sie.
Schöne Grüße aus Hagen.

www.laufen-in-hagen.com

*Antwort: Hallo, danke für das Lob. Es gibt natürlich immer etwas zu verbessern, inhaltlich und in der Form. Andererseits sind einem reinen Amateur-Admin da auch zeitliche Grenzen gesetzt. Laufen will der selbstredend ja auch noch 😊 Mit der Zeit wird sicher auch der ein oder andere Fehler im Webdesign noch korrigiert werden. Jedenfalls hab ich auch in dieser Richtung "Zukunftspläne".
Der jungen laufen-in-hagen-seite wünsche ich alles Gute.
Gruß Udo*

115) [Rudolf Ribock](#) aus 82140 Olching schrieb am 25.Februar 2007 um 21:03 Uhr:

--

Lieber Udo,
vielen Dank für Deinen "6h" Erlebnisbericht.
Du schreibst ja fast noch anschaulicher als Du eh schon schnell läufst.
Ich habe es sehr genossen.
Bleib lange gesund.
Die besten Grüße auch an Ines.
Rudolf

Antwort: Hallo Rudolf, es ist mir - weiß der Himmel warum - ein Anliegen das Innenleben des Läufers beim Laufen darzustellen. Es können sich sicher nur wenige Menschen vorstellen, dass man bei 6h-Kreislaufen nicht vor Langeweile stirbt. Wer noch nie mit Lust im Bauch seine Runde im Viertel gedreht hat, kann auch kaum nachvollziehen, dass selbstquälerische Marathonläufe Lebenshöhepunkte sein können. Schon klar, auf eine Laufseite werden sich selten Nichtläufer verirren, denen man's erzählen kann. Sei's drum. Der ein oder andere Einsteiger liest es und fühlt sich vielleicht angezogen, motiviert, von der ihm noch fremden Welt. Das wär doch schon was.

Danke, dass du beim längsten meiner Berichte durchgehalten hast.

Gruß Udo

Ps: Viele Grüße auch von Ex-Kollegin Ines 😊

114) [justus](#) aus Langgöns schrieb am 23.Februar 2007 um 22:22 Uhr:

--

Hallo, Ines und Udo - super Laufseiten, macht Spaß zu lesen! Motiviert mich als reinen (manchmal faulen....) Hobbyläufer richtig wieder neu ! Danke dafür. Viele Grüße, Justus

*Antwort: Hallo Justus, komm runter von der Couch. Nach dem Läufechen ist es dort nämlich noch viel schöner 😊 Auch wir haben nicht immer "Lust" zu laufen. Mal ist die Zeit knapp, dann das Wetter schlecht oder man fühlt sich müde ... Gründe gibt's genug. Aber zum Glück kaum je einen der stichhaltig genug wäre. Vielen Dank für Besuch und Beitrag im Gästebuch.
Gruß Ines und Udo*

113) [noname07](#) aus Rhein Main schrieb am 17.Februar 2007 um 07:36 Uhr:

--

hallo udo,
bin über die laufen-aktuell seite auf deine homepage gekommen.nach einem kurzen einblick muss ich sagen GENIAL.als marathonneulig hoffe das ich noch genug tipps und infos und motivation finden kann.

Antwort: Hi noname, vielen Dank für dein sehr positives Feedback. Und vor allem alles Gute für deine Laufprojekte in diesem Jahr!

Gruß Ines und Udo

112) [Kruemelmonster](#) schrieb am 16.Februar 2007 um 16:18 Uhr:

--

Hallo Udo,

wow, jetzt bin ich noch nicht mal wirklich zum kompletten Lesen gekommen und muss dir doch direkt schon zwischendurch ein Kompliment für deine Seite machen. Alleine deine Ausführungen zum "Laufen mit Hund" lesen sich klasse.

Riesen Kompliment für die Arbeit, die du neben dem Laufen noch hier reinsteckst.

Vielleicht trifft man sich ja irgendwann mal auf einer der zahlreichen Laufveranstaltungen der weiten Laufwelt 😊

Liebe Grüße vom Krümelmonster

Antwort: Hallo Krümelmonster, so ein "fettes" Lob freut einen natürlich besonders. In jede Veröffentlichung auf unserer Seite stecke ich viel "Herzblut". Aber gerade das von dir angesprochene Thema lag mir besonders am Herzen. Der herbe Verlust unserer treuen "Laufgefährtin", der Hundedame "Laska", hat uns schon hart getroffen.

Ich hoffe du unterhältst dich auch auf den anderen Seiten so gut.

Herzliche Grüße

Udo

111) [Bernie](#) aus Augsburg schrieb am 15.Februar 2007 um 22:38 Uhr:



Hallo Udo,

ich bin ja Fan von Laufberichten, deine sind wirklich detailliert bis ins Feinste, hast du immer einen Stenoblock dabei? Vielleicht trifft man sich ja mal, ich denke wir und unser Team TOMJ haben so ziemlich das gleiche Laufrevier und bei vielen deiner Läufe war ich auch am Start!

Mach weiter so und keep on running

Gruß

Bernie

Antwort: Hallo Bernie, einen Notizblock trage ich nicht bei mir 😊 und im Grunde sind es ja auch nur ein paar Begegnungen oder Erlebnisse von denen ich während eines Laufes berichte. Aber sie prägen sich mir jeweils tief genug ein, um ein, zwei Tage später "wiedererlebt" und niedergeschrieben werden zu können.

Schön, dass du dich hier verewigt hast, auf diese Weise hab ich von eurem Laufteam erfahren.

Ich wünsche dir und allen vom TeamTOMJ mega-viel Erfolg und Spaß in diesem Jahr!

Vielleicht laufen wir uns über den Weg. Die Frage ist nur, wie man sich dann erkennen soll ...

Herzliche Grüße

Udo

110) [Helmut](#) aus Bayern schrieb am 11.Februar 2007 um 15:33 Uhr:

--

Hallo zusammen,

ein dickes Lob für Eure sehr informative Homepage!

Ich beabsichtige, am 03.06. einen Halbmarathon in Görlitz zu laufen. Meine Frage:

Gibt es dort ein spezielles Marathonhotel? Welches Hotel ist empfehlenswert?

Für Eure Antwort vielen Dank!

Läufergrüße,
Helmut

Antwort: Hallo Helmut, wir hatten dir ja bereits per Mail direkt geantwortet. Auch die weitere Recherche bei Verwandten ergab kein spezielles Marathonhotel, nicht einmal eines das besonders empfehlenswert wäre. Auf der Seite des Europamarathon findet sich aber ein Link zur Hotelbuchung und im Forum der Seite findet sich die Rubrik "Bettenbörse". Vielleicht hilft dir eines davon weiter. Alles Gute für deine Vorhaben. Gruß Ines und Udo

109) [Einstein07](#) aus Illertissen schrieb am 10.Februar 2007 um 18:28 Uhr:

--

Hallo ihr Zwei...

Es hat mir großen Spaß gemacht, wiederholt auf Eurer sympathischen Laufseite ein wenig zu stöbern... Habe selbst vor einigen Monaten mit dem Laufen angefangen (mit 40 Jahren...) und für dieses Jahr große Ziele: Halbmarathon am 01.04. in Berlin und schließlich am 16.09. meinen ersten Marathon in Ulm... Das Lesen Eurer Seiten macht noch mehr Lust darauf!!!

Antwort: Hallo Einstein07, dein Pseudonym ist wohl ein Anklang auf deinen geplanten Marathon in Ulm, den Einsteinmarathon. Dafür und für alle Ziele die besten Wünsche! Schön, dass du dich auf unseren Seiten wohl gefühlt hast. Gruß Ines und Udo

108) [Lizzy](#) aus München schrieb am 7.Februar 2007 um 06:50 Uhr:



Hallo ☺)

schöner ausführlicher Bad-Füssing-Bericht. Danke dafür!

Der Marathon stand noch nie auf meiner todo-Liste aber soeben hat sich das für nächstes Jahr geändert *s*

Gruß
Lizzy

Antwort: Hi Lizzy, danke für's Lesen und danke für die Rückkopplung. Grundsätzlich schreibt man sich seine Erlebnisse schon für sich selbst "von der Seele". Lase sie jedoch niemand - es bescherte nur den halben Spaß.

Wünsch dir schöne Läufe und hartnäckige Gesundheit! Gruß Udo

107) [Roland](#) aus Gladbeck schrieb am 5.Februar 2007 um 09:54 Uhr:



Tolle Seite, tolle Berichte! Macht Spaß auf Euren Seiten zu sein.

Grüsse
Roland

Antwort: Hallo Roland, danke für den Besuch und es freut uns, dass du hier ein paar kurzweilige Minuten verbringen konntest!

Alles Gute beim Laufen! Gruß Udo

106) [Dietmar Schramm](#) aus Recklinghausen schrieb am 29.Januar 2007 um 18:02 Uhr:



Das sind wirklich tolle Fotos von La Palma. Bei dem scheußlichen Wetter hier könnte man fast heulen. Ich kenne nur Teneriffa. Da wäre ich jetzt auch gerne.
Noch ganz viel Spaß und vorsichtig beim Laufen!

Viele Grüße aus dem Vestischen Kreis Recklinghausen im Ruhrgebiet.

Dietmar Schramm

Antwort: Grüße in den Kreis "Re", den ich vor 35 Jahren mal gut kannte (hatte Verwandte in Marl). Ja, die Kanaren können - nicht nur vom Wetter her - paradiesische Momente vermitteln. Eben bloß nicht, wenn man laufend trainieren möchte.

Mach's gut und weiterhin viel Laufspaß. Gruß Udo

105) [Ingo Hinkel](#) aus Sindelfingen, Deutschland schrieb am 21. Januar 2007 um 10:00 Uhr:

--

Hallo zusammen,

ich bin begeistert von eurer Seite, und v.a von den Laufberichten. Ich möchte dieses Jahr nach vielen Halbmarathons endlich meinen ersten marathon laufen und schwanke zwischen berlin und München. Könnt ihr mir einen Tip geben? Ich suche nach einem Lauf im Herbst mit einem möglichst einfachen Höhenprofil.

Bedanke mich im Voraus. Viele Grüsse aus dem Schwabenland,
Ingo Hinkel

**Antwort: Hallo Ingo, das flachere Profil (= die schnellere Strecke) hat eindeutig Berlin, was man ja auch den Weltklassezeiten ablesen kann, die dort jedes Jahr erzielt werden. Die schnellste von einem Mann in 2006 gelaufene Zeit stammt aus Berlin (2: 05:56 von Haile Gebreselassie). In Muenchen gab's aber auch nur eine relevante Steigung kurz nach Ueberquerung der Isar. 2007 wird in Muenchen zwar eine Umkehrung der Strecke vorgenommen und der Verlauf geaendert, dabei sollte aber keine weitere Steigung hinzu kommen. Die eine oder andere Unterfuehrung "kitzelt" dann die Muskeln auch noch ein bisschen. Insgesamt ist der Kurs in Muenchen aber gleichfalls reichlich flach. Wegen des aberwitzigen Gesamterlebnisses von 35.000 Finishern, kann man aber jedem M-Einsteiger nur ans Herz legen den Ersten in Berlin zu laufen. Es ist ein irres Erlebnis. Und wer in Berlin gut durchkommt, wird diesem Sport mit Haut und Haaren verfallen ... Mir ging's jedenfalls so, Berlin war auch mein Erster. Alles Gute Ingo fuer deinen Ersten!!!! Und danke fuer deine ueberschwaengliche Bewertung unserer Bemuehungen! Mach's gut!
Gruss Udo**

104) [Katinka30989](#) aus bei Hannover schrieb am 14. Januar 2007 um 18:50 Uhr:



Hey, Ihr seid ja engagiert mit Eurer Seitengestaltung! Hut ab. Die alte Version hat mir aber auch sehr gut gefallen, nun muss ich mich wohl erst einmal neu orientieren. Habe schon vielen Leuten Eure Seite empfohlen. Bislang waren alle von den tollen Tips begeistert! Macht bitte weiter so. Liebe Grüße
Katrin

**Antwort: Hi Katrin, es freut uns, dass auch die neue Form deine Zustimmung findet. Alle Inhalte, die du kennst, sind erhalten geblieben. Die Rubrik "Wissenswertes" teilt sich jetzt auf in drei Rubriken "Themen ..." und darin stecken die Infos im neuen Kleid. Nachdem die äußere Form nun steht, können wir uns wieder dem Inhalt zuwenden ... Alles Gute für dich in 2007 und bleib unserer Seite treu.
Gruß Udo**

103) [Jens](#) aus Öhringen schrieb am 14. Januar 2007 um 16:14 Uhr:

--

Hallo ihr Zwei,
klasse Laufseite! Informativ und alles drin was des Läufers Herz begehrt.
Hab mich bei euch über die Kurzkritiken der gelaufenen Marathons kundig gemacht.
Mein persönliches Ziel im September wird der Marathon am Brombachsee sein. Ich liebe Landschaftsläufe!

Kleiner Tip: Probierts doch mal mit dem Trollinger-Marathon in Heilbronn. Ist gleich bei mir um die Ecke. Herrlicher Landschaftslauf, und zum Geniessen! Wünsche euch schöne verletzungsfreie Läufe; sportliche Grüße aus dem Hohenloher Land.

Jens

Antwort: Hallo Jens, ich laufe auch sehr gerne Landschaftsmarathons, wengleich man dann von vorneherein weiß, dass die Zuschauerunterstützung sich auf wenige Punkte konzentriert. Aber dafür wird man ja mit sattem Grün entschädigt. Noch ein Hinweis: Der Brombachseemarathon hatte nach unserem Lauf eine wichtige Änderung zu verzeichnen. Nach Proteststürmen der Läufer wurde die Kleideraufbewahrung in den Zielraum verlegt. Damit ist dieses von mir angekreidete Manko beseitigt. Diese Info erhielt ich erst vor wenigen Tagen und hab sie gleich auf den Seiten verwertet. Du hast das ev. noch nicht mitbekommen. Alles Gute und viel Erfolg am und um den Brombachsee.
Gruß Udo

102) **Frank** aus Welver schrieb am 12.Januar 2007 um 11:36 Uhr:



Hallo Udo, hallo Ines,
eurer neues Design ist spitze, das sieht viel professioneller aus als vorher.
Der Link auf www.Laufen-in-Dortmund.de wird natürlich jetzt sofort gesetzt.
Noch einmal vielen Dank für die Texte.
Liebe Grüße aus Dortmund.
Frank

Antwort: Hallo Frank, danke! Genau das "wollte" ich natürlich hören 😊. Ich hoffe auch, dass die Leser deiner Seite, von der Übernahme unserer Texte profitieren. Da fällt mir grade ein, dass ich noch einen Link auf deine Seite einbauen muss ... Weiterhin viel Erfolg.
Gruß Udo

101) **Kai-Uwe** aus Dortmund schrieb am 4.Januar 2007 um 13:00 Uhr:



Hallo,
ich will seit sehr langer Zeit mal wieder einen Marathon angehen. In diesem Zusammenhang bin ich auf eure Seite gestoßen. Toll gemacht und echt informativ.
alles Gute für die Zukunft
Kai-Uwe

Antwort: Hi Kai-Uwe, hab vielen Dank für deine lobenden Worte. "Feedback" - zumal positives - wird gebraucht! Es hilft "durchzuhalten", wenn beim designen der Seiten die blöde Software grad mal wieder überhaupt nicht das tut, was man von ihr erwartet ... Alles Gute auf deinen (Lauf-)Wegen.
Gruß Udo

100) **Joerg** aus Wolfenbüttel schrieb am 31.Dezember 2006 um 13:29 Uhr:

--

Hallo Ines,
hallo Udo,
Glückwunsch zu Eurer klasse Webside: Schau immer wieder gerne in diese informativen Seiten.
Sehr gut auch Eurer Trink-Beitrag. Habe die geschilderte Flüssigkeit***fnahme/Gel vor dem Marathon übernommen und bin damit bestens gelaufen. Wünsche ein gutes Ankommen in 2007.
Antwort: Hallo Jörg, da "kommt natürlich Freude auf", wenn ein Besucher unserer Seiten mit den Tipps erfolgreich war. Natürlich sind wir uns bewusst, dass nicht jeder Rat für jeden Läufer passt. D'Menschen san halt vaschied'n ... Alles Gute auch weiterhin und bleib uns treu.
Gruß Udo

99) **Hilmar** aus Bayreuth schrieb am 29.Dezember 2006 um 12:22 Uhr:



Hallo, ich wünsche Euch weiterhin viel Spaß, sowie einen Guten Rutsch ins neue Jahr!

98) [Sven](#) aus Neumünster schrieb am 24.Dezember 2006 um 14:25 Uhr:

--

Hallo,
Euer Hobby ist toll, auch die Infos die ihr anderen Menschen zukommen lasst.
Trotzdem würde ich mich nicht mehr so stark auf den Laufsport versteifen,
das ist auf Dauer eintönig, ungesund und man setzt sich unbewusst unter Druck, ich war auch mal so
wie ihr davor...

Frohe Weihnachten

Antwort: Hallo Sven, hältst du es nicht für ein bisschen gewagt, die Situation von Menschen, die du nur von ihrer Laufseite her "kennst", mit deiner eigenen zu vergleichen? - Und was mir noch wichtig ist: Unter Druck setze ich mich ganz bewusst - wenn ich das möchte und meist verspüre ich den Wunsch dazu. Man nennt diesen selbstverschuldeten Druck "ein (Lauf-) Ziel haben".

**Ich wünsche dir ein gutes neues Jahr 2007 - möglichst ohne unbewussten Druck!
Gruß Udo**

97) [Raphael](#) aus Oke schrieb am 9.Dezember 2006 um 11:44 Uhr:



Hallo Ihr beiden!
Schön das es noch andere Läuferseiten im Netz gibt. Herzlichste Glückwünsche zur Marathon-Premiere von Ines. Sind dieses Jahr auch unseren "Ersten" in Berlin gelaufen! Liebe Grüße

96) [Entschuldigung für meinen Eintrag Nr. 91](#) schrieb am 6.Dezember 2006 um 23:28 Uhr:

--

Hallo Ihr beiden!
Möglicherweise habt Ihr Euch über meinen Beitrag vom 1. November geärgert.
Ich möchte mich bei Euch für diese unmöglichen Zeilen entschuldigen!
´Bin auch kein Bekannter von Euch oder so, ´war beim Surfen nur kurz hier vorbeigekommen und bleibe daher anonym...
Ich bin ziemlich übel erkrankt, habe jetzt den ganzen Tag Zeit, da kommt man aus Langeweile und Frust anscheinend zu solchen Sachen. Also, bitte, seht mir diesen Gästebucheintrag "Nummer 91" nach, Ihr habt ja auch sehr intelligent darauf reagiert,
ich wünsche Euch eine schöne Weihnachtszeit und ein gutes 2007.

Antwort: Hallo, was soll's, kann ja mal vorkommen. Da du krank bist, gelten die guten Wünsche für 2007 in allererster Linie dir!!! Gruß Udo

Ps1: Ich habe kurz überlegt, ob ich beide Beiträge löschen soll, entschied mich aber dagegen, weil diese Seite in ALLEN Teilen reell und Abbild realen Geschehens bleiben soll.

95) [ewald](#) schrieb am 5.Dezember 2006 um 13:39 Uhr:

--

Hallo Udo!
Ich habe mir heute die Zeit genommen und habe den ganzen Laufbericht vom 6Stunden-Lauf gelesen.
Da ich heuer auch erstmals an einem Ultralauf in Wien teilgenommen habe kann ich deine Schilderungen sehr gut nachempfinden. Ich bin in Wien 100 km gelaufen obwohl ich niemals zuvor weiter als 42,195 km gelaufen bin
Es war ein prägendes Erlebnis und man bekommt Lust auf mehr...
Meine Frau und meine Vernunft (3 Monate Knieschmerzen) raten davon ab. Meine Frau ist damals die

letzten 5 km mit mir gelaufen/gegangen und das war das Allerschönste dieser 12 Stunden. Ich wünsche dir noch viele vergleichbare Erfolge und vielleicht sieht man sich 2007 in Wörschach beim 24 Stundenlauf (es gibt ja auch eine Staffel).

Tschüss

Antwort: Hallo Ewald, "Lust auf mehr" - das ist eine Variante meines "Läufer kommen niemals an". Mein Kilometerhunger ist noch nicht gestillt. Allerdings sind mir im nächsten Schritt 24h zu heftig. Wenn ich meine Planungen umsetzen kann, steht im nächsten Jahr Biel auf der Liste. Auch dir ein gutes (Lauf-) Jahr 2007. Gruß Udo

94) **Christian Kleineberg** aus Österreich/ Steiermark schrieb am 23.November 2006 um 12:42 Uhr:

--

Hallo Ines, hallo Udo
tolle Webside.
Vielleicht sehen wir uns mal bei
einem Marathon.
Mein nächster ist der Welschlauf in
Südsteiermark.<http://www.welschlauf.at/>

Ig Christian

Antwort: Hallo Christian, ja, es wäre schön sich persönlich kennen zu lernen. Auf unserer Seite kündige ich bevorstehende Läufe eigentlich immer rechtzeitig an. Wär' schön, wenn du dich melden würdest, falls es da eine Übereinstimmung mit deinen eigenen Plänen gibt!!! Alles Gute für das kommende (Lauf-)Jahr 2007! Gruß Udo

93) **Alex** aus Ulm Donau schrieb am 14.November 2006 um 08:13 Uhr:

--

Hallo Ines, Hallo Udo,

erst einmal herzlichen Glückwunsch zur hervorragenden Marathonpremiere von Ines. Dann gleich noch einen weiteren dicken Glückwunsch an Udo für seinen 6h Lauf.
Hut ab vor Euch beiden (wenn das auch von manchen als gegenseitiges Gesülze gesehen wird).
Ich kann Euch auf jeden Fall versichern, dass ich den Stil insgesamt gelungen finde und ich einen Teil meiner Motivation auch aus solchen Berichten heraushole. Machen wir uns doch nichts vor, wir laufen ja nicht für die anderen, sondern für uns selbst und das darf im Bericht doch durchaus zum Ausdruck kommen.

Auf jeden Fall weiter so und ich freue mich schon auf den 6h-Bericht.

Bis bald im Haunstetter Wald...

Alex

Antwort: Danke Alex! 2006 war für uns ein tolles Jahr und es kann ruhig so weiter gehen ... Was den Eintrag im Gästebuch angeht, auf den du dich beziehst: Art und Anonymität legen den Eindruck einer Retourkutsche nahe. Da bin ich wohl verbal mal jemandem zu fest auf die Zehenspitzen getreten.

Ja, bis bald im Haunstetter Wald. Alles Gute auf deinen (Lauf-)Wegen!

92) **Lizzy** aus München schrieb am 3.November 2006 um 10:52 Uhr:

--

Hallo Ines, Hallo Udo,

herzlichen Glückwunsch an Ines zur
super geglückten Marathonpremiere!

Schöne und herzliche Berichte habt ihr da über Venedig geschrieben.

Dafür Dankeschön und so eine Medaille aus Venedig zur Erinnerung ... das wär' ja auch mal was schickes ;o)

Liebe Grüße

Lizzy

Antwort: Danke Lizzy! Venedig war eine tolle Erfahrung und ist auch läuferisch eine Reise wert (trotz einiger ätzender Kilometer auf der M-Strecke). Alles Gute für dich

91) [Anton Anonym](#) schrieb am 1. November 2006 um 14:02 Uhr:

--

Hallo Ihr!

Auch wenn Eure Site vor Informationen nur so strotzt und design-technisch sicherlich gut ist, wirkt sie doch recht selbstverliebt auf mich.

Ich würde mir vorm Erstellen die Frage stellen, WAS ich mit so einer zeitintensiven Website eigentlich bezwecken will: Mitteilen, dass Laufen gut/ schön/ gesund/ toll ist? Dass Ihr zwei ein tolles Paar seid? Dass Ihr Euch in Webdesign übt, oder zeigen möchtet, wie gut Ihr das schon könnt? Dem Laufanfänger Mut machen?

Immer, wenn sich zu vieles an Intentionen vermischt in einem Werk, kann viel an Wirkung verloren gehen. Das ist wie mit einer Suppe und den Zutaten...

Seht mir diese Kritik nach, dieses gegenseitige Gesülze in den Gästebüchern hilft doch niemandem weiter...

Antwort: Offene Worte mag ich und gebe sie gerne zurück: Was wir / ich mit dieser Laufseite bezwecken weiß ich und ist für Besucher an verschiedenen Stellen klar erkennbar. Was du nun wirklich "schlecht" findest, erschließt sich mir dagegen nicht. Anonym, launisch und das Gegenteil von konkret. Schade.

Ganz und gar in der Wortwahl vergriffen und dadurch als oberflächlicher Betrachter bloßgestellt, ist dann die Schreibe vom "Gesülze" im Gästebuch zu bewerten. Einen derartigen Unsinn kann nur schreiben, wer die Einträge - übrigens auch negative - nicht gelesen hat. Trotzdem alles Gute auf deinen (Lauf-)wegen, Läufer wirst du ja wohl sein ...

90) [Peter Sperling](#) aus Bartrup schrieb am 17. Oktober 2006 um 22:30 Uhr:

--

Glückwunsch zu deiner gelungenen Seite. Werde an einiges denken wenn ich Ende Oktober den Frankfurt-Marathon laufen werde.

Viele Grüße

Peter

Antwort: Danke! Alles Gute in Frankfurt. Einer der vielen Läufe, die mir noch in der Sammlung fehlen. Einen gelungenen Lauf und ein tolles Finish für dich. Gruß Udo

89) [Alex](#) aus Ulm/Donau schrieb am 2. Oktober 2006 um 20:31 Uhr:

--

Hallo Udo,

super Bericht. Da hab ich mich doch gleich wieder eine Woche nach hinten versetzt gefühlt. Vielleicht begegnen wir uns ja nächstes Jahr.

Noch ein kleiner Hinweis: Der Stadtteil mit dem klobigen Klotz 😊 heißt Wiblingen.

Also weiterhin gute Läufe und nochmals ein dickes Lob für den schönen Bericht.

Viele Grüße Alex D.

Antwort: Danke Alex! Für Lob und Korrektur. Das überflüssige 'r' in "Wiblingen" muss

Ortskundigen hässlich im Ohr klingen. Heute Abend stell' ich die neue Version ein. Alles Gute für dich!!

88) **sigi** schrieb am 29.September 2006 um 08:28 Uhr:

--

Hallo Udo - mich verschlägt es immer wieder mal hier rein. Toll gemacht das Ganze. Informativ und unterhaltsam.-

Gruss Sigi - der den Panda drivt

Antwort: Hallo Sigi, danke für den Eintrag! Lob ist immer Ansporn es noch besser machen zu wollen. Auf jeden Fall soll es von Zeit zu Zeit Neues auf der Seite geben. Nicht nur Laufberichte, auch die Rubrik "Wissenswertes" wird über "das aktuelle Thema" immer wieder einmal Zuwachs bekommen. Alles Gute für deine Laufaktivitäten!!!

87) **Dieter** schrieb am 11.September 2006 um 16:12 Uhr:

--

Hallo Udo!

Ich habe gerade mit Interesse Deinen Bericht vom FSM vergangene Woche gelesen. Gratulation zunächst zur tollen Leistung! Doch eine Anmerkung habe ich schon noch. Und zwar wundere ich mich, weshalb Du den Aufwand mit den beiden Chips und Startnummern betrieben hast? Zum einen wirst Du in der Ergebnisliste trotzdem mit der Bruttozeit gewertet, zweitens gibt es viele Läufer, die den Marathon - meist zusammen mit ihren Teampartnern - in Forchheim finishen, obwohl sie nur als Teamläufer gemeldet waren.

Und da es Dir ja nicht um die Endzeit, sondern ums Vergnügen ging, hättest Du auf den Marathonchip gemütlich verzichten können.

Weiterhin tolle Läufe wünscht Dir
Genuss- und Gelegenheitsläufer
Dieter

Du findest mich auf der Ergebnisliste (Platz 112) übrigens ebenfalls mit einer Brutto-/Netto-Differenz von 15 Min., da ich ebenfalls just for fun laufend den FSM genutzt habe, ein befreundetes Paar beim Teamlauf zu begleiten.

Antwort: Hallo Dieter, die Erklärung ist recht einfach: Wenn ich schon lange Läufe über die Marathondistanz absolviere, dann will ich das auch "offiziell" als absolvierten M dokumentiert haben. Da bin ich eigen 😊 Eine andere Möglichkeit, um in die Ergebnisliste des M aufgenommen zu werden, habe ich nicht gesehen und hat mir auch das OrgTeam nicht genannt. Platzierung und Zeit sind tatsächlich nebensächlich. Alles Gute

86) **Heike** aus Meck-Pomm schrieb am 17.August 2006 um 16:34 Uhr:

--

Hallo Udo,
ich schaue seit dem letzten Jahr regelmäßig bei Euch rein, weil Ihr so eine tolle Seite habt. Ich wollte in diesem Jahr meinen 2.HM laufen, aber eine Knie-OP hat mir einen Strich durch die Rechnung gemacht. Nun muss der Knorpel nachwachsen und ich trage noch bis November eine Orthese.

Bis dahin gilt auch Laufverbot, was mir sehr schwer fällt. (Wie ich in l.a.-de sehe, musst Du leider auch gerade unfreiwillig pausieren, gute Besserung!)

Seit einigen Wochen walke ich jetzt mit Stöcken, das macht auch Spaß, ist aber kein wirklicher Ersatz. Ich hoffe, dass ich in der Adventszeit wieder langsam mit dem Laufen beginnen darf und dann schnell wieder in die Form komme, die ich bis Ostern schon hatte (15 km in 90 Minuten, das hätte klappen können mit meinen geplanten 2:10 beim HM)

Viel Erfolg bei Euren nächsten Läufen

wünscht die laufende (oder im Moment walkende) Bäuerin aus Meck-Pomm

Antwort: Hallo Heike, das sind ja traurige Nachrichten aus Meck-Pomm! Ich hoffe wirklich, dass der Heilungsverlauf ohne Komplikationen vonstatten geht und du dann im November, wie geplant, wieder laufen kannst! Drücke fest die Daumen! - Das Lob zur Seite nehme ich als Ansporn. Es sind natürlich noch viele Erweiterungen geplant und Laufberichte sowieso. Nur beschäftigt mich derzeit die Arbeit am Kilimanjaro-Bericht so sehr, dass ich von den Plänen nichts umsetzen kann. Ist aber nur aufgeschoben. Ich wünsche dir auch sonst alles Gute!

85) [Martin](#) schrieb am 15.August 2006 um 14:18 Uhr:

--

Hallo Udo !

Ich bin echt begeistert von eurer Seite.

Schauen schon standardmäßig immer wieder bei euch vorbei, um zu gucken, ob es neue Beiträge gibt. Die verschlinge ich dann immer sofort. Aber auch die anderen Rubriken haben mir zu Beginn meiner "Lauf"-Bahn eine Menge Infos und Motivation geliefert.

Jetzt hab ich in deinem Bericht über den Regensburg Marathon wieder einen interessanten Aspekt entdeckt.

Du schreibst, das man nach 4 Wochen Zwischentraining einen weiteren Marathon in Bestzeit laufen kann. Die Idee hab ich mal aufgegriffen. Am 10 September laufe ich in Münster meinen 2. Marathon. Ich möchte zwar keinen weiteren Marathon laufen. So weit bin ich noch nicht. Aber es gibt da einen HM, auf dem ich gerne, mit der Form des Marathons, eine Bestzeit laufen möchte. Du schreibst in deinem Bericht, das du in einem deiner Bücher einen entsprechenden Trainingsplan gefunden hast. Kannst du mir den Titel nennen oder mir evtl. für mein Vorhaben ein paar Tipps geben?

Danke im Voraus und dir vor allem gute Besserung

Martin

Antwort: Hallo Martin, es ist toll, wenn man ein so eindeutig positives Echo bekommt! Und es ist fast noch schöner, wenn andere von den eigenen Erfahrungen profitieren. Deine Frage beantworte ich dir direkt per E-Mail. Alles Gute für deine läuferischen Vorhaben!!!

84) [sims](#) schrieb am 10.August 2006 um 23:31 Uhr:

--

Hallo!

Bin über laufen-aktuell auf eure Seite gestoßen, die mir sehr gut gefällt.

(Udo, deine Beiträge in I-a finde ich meistens klasse - bist du überhaupt mal aus der Ruhe zu bringen???)

Viele Grüße aus Augsburg - sicher sind wir uns "entlang der Wertach" schon mal begegnet...

Simone

Antwort: Hallo Simone, ich ärgere mich häufiger über unqualifizierte Kommentare bei I-a als du dir vorstellen kannst. Aber ich versuche mich selbst auf der sachlichen Schiene zu halten, was mir meistens gelingt ... An der Wertach, zumal in der Nähe von Augsburg, laufen meine Frau und ich nur selten, weil das hieße mit dem Auto nach Göggingen zu fahren. Ist aber eine schöne Strecke da, wie ich weiß. Danke für deine positive Reaktion! Bleib gesund und hab weiterhin viel Spaß am Laufen. Gib mir ein Erkennungszeichen, falls wir uns mal begegnen. Würde mich mich freuen! Gruß Udo

83) [0815runner](#) schrieb am 11.Juli 2006 um 15:55 Uhr:

--

hallo Udo,

eure Seite ist einfach super!!! Habe selten so komplett die Themen rund um den Lauf vom Anfänger bis zum Marathon abgedeckt gesehen. Toll und verständlich formuliert.

Wer nach dem Lesen dieser Seite nicht Lust darauf bekommt, selbst zu laufen, bzw. mal einen Marathon in Angriff zu nehmen, dem ist nicht mehr zu helfen.

Auch deine Kommentare im Forum laufen aktuell sind stets super und wirklich hilfreich.

Weiterhin viel Erfolg bei deinen eigenen Laufunternehmungen.

Antwort: Was soll ich sagen? Ich freu mir einfach ein Loch in den Bauch, wenn wieder jemand bei uns etwas lesen konnte, das ihm weiter hilft. Und nehme mir vor das Angebot Schritt für Schritt zu erweitern ... Alles Gute!!

82) **Markus** aus Meersburg schrieb am 27.Juni 2006 um 09:51 Uhr:

--

Hallo!

Eure Seite gefällt mir, sehr motivierend J.

Ich selber Lauf seit Dezember 26.12.2005, und hab meine ersten Halbmarathon hinter mir (Mai 2:16:15) und (Juni 2006 8:35) bin seit Januar in Berlin angemeldet und hoffe ich schaffe die 42,195 km. Macht weiter so....

Schöne Grüße vom Bodensee

Markus

Antwort: Alles Gute für deine Laufaktivitäten!

81) **Carlos** aus Schweiz schrieb am 9.April 2006 um 11:49 Uhr:



Hallo zusammen,

bin endlich mal auf Eure Seite gestossen. Betreibe mit einem Laufkollegen zusammen auch eine Laufseite. Eure Seite gefällt mir sehr gut. Seid Ihr an einem Linktausch interessiert? Schaut doch mal einfach vorbei.

Viele Grösse aus der Schweiz

80) **ilja batic** schrieb am 5.April 2006 um 18:34 Uhr:



Nette Seite, sehr hilfreich. Weiter so!

Antwort: Danke! Wir werden uns bemühen! Versprochen!

79) **Ewald Kainzbauer** aus Österreich schrieb am 5.April 2006 um 12:27 Uhr:

--

Hallo!

Ich bin ebenfalls am Sonntag den 2.4 einen HM gelaufen. Um 10.00 war der Start beim Wien-Energiehalbmarathon. Ich hatte bisher eine Bestzeit von 1:50 und verbesserte mich zu meiner großen Freude auf 1:38:45.

Es haben bei besten Laufwetter ca 2500 Menschen teilgenommen wobei der Ö-Rekord auf 1:01:07 verbessert wurde. Es waren drei Runden zu laufen und daher hatte ich dass (kurze) Vergnügen den späteren Sieger

vorbeilaufen zu sehen und es war beeindruckend mit welcher Geschwindigkeit er das tat.

Mein nächster Lauf wird der Wien-Marathon am 7.5 sein wo ich mich, wie bereits früher schon einmal berichtet, auf eine Zeit um 3:30 verbessern möchte.

Ich wünsche allen Läufern für zukünftige Läufe die persönlichen Ziele erreichen zu können.

Schöne Grüße aus Österreich

Antwort: Alles Gute für deine nächsten Ziele!

78) **freerunner** aus Bonn schrieb am 23.März 2006 um 09:18 Uhr:



Hallo Udo, hallo Ines,

die Seite gefällt mir, übersichtlich,

informativ und interessant.
Die Berichte machen schon Lust auf
"ich auch" und geben einen schönen Einblick
in Eure Erlebnisse und die Läufe an sich.
Weiter so!

Grüsse aus Bonn
Max

Antwort: Danke Max!

77) **Ewald Kainzbauer** aus Österreich schrieb am 13.März 2006 um 15:23 Uhr:

--

Hallo ich bins nur!
Ich wollte euch nur ganz kurz erzählen dass in Stockerau (Niederösterreich) dieses Wochenende der Weltrekord für Laufbandlaufen gebrochen wurde. Martina Schmid lief 48 Stunden auf dem Laufband und legte dabei eine Strecke von 309 Km zurück.
Genauere Infos unter <http://www.gitti-city.com/>. Ich selber nahm die Gelegenheit war eine zeitlang auf einem Laufband daneben mitzulaufen. Es hat mich wirklich beeindruckt dass so etwas möglich ist.
Noch dazu hat Martina erst 1999 mit dem Laufen begonnen!!!
Liebe Grüsse aus dem immer noch frierenden Österreich

76) **Ingi** aus Schweiz schrieb am 8.März 2006 um 13:07 Uhr:

--

Hallo Udo
Ich find Deine HomePage prima. Bis vor 2 Jahren bin ich regelmässig gelaufen, hab aber dann die Diagnose MS erhalten. So hab ich ausgesetzt und gewartet, was passiert. Als zum grossen Glück nichts weiter geschah, hab ich mit deinen Laufanfängertips wieder gestartet und laufe wieder 5 km ohne Probleme 3 mal die Woche. Die Ziele haben sich einfach ein wenig verlagert, das Glück, laufen zu können ist aber umso grösser! Mal sehen, vielleicht wage ich mich an den nächsten Schritt der 10 km. Liebe Grüsse aus der Schweiz
Antwort: Ich wünsche dir, dass du dein gestecktes Ziel erreichst und dabei gesund bleibst!!!

75) **Hans Jordan** aus Bayern schrieb am 8.März 2006 um 12:28 Uhr:



Hallo Udo,

ich habe Deinen Beitrag im Laufen aktuell über die Laufbandanalyse gelesen.
Habe genau das gleiche hinter mir, allerdings war ich dafür in Straubing.
Es wäre schön, wenn Du mir eventuell die Adresse des Orthopäden schicken könntest.

Danke im Voraus und viele Grüsse
Hans

74) **Kris** schrieb am 4.März 2006 um 22:17 Uhr:



Hi Udo

Ich habe schon vor einiger Zeit auf deiner Seite reingeschnuppert,

damals war sie aber etwas unübersichtlich (nicht jeder Mensch muss so viele Stunden vorm PC hocken wie ich *g*).

Doch jetzt siehts ganz passabel aus und sie vermittelt auf jeden Fall das, was sie soll : Information.

Sehr schön ist die Seite für Laufanfänger gestaltet, du hast dir also auch Gedanken darüber gemacht 😊

Wir haben alle mit dem laufen angefangen und den einen oder anderen Fehler begangen und versuchen nun,
die Anfänger von den gravierendsten zu bewahren 😊

So, jetzt mach ich Schluss, will nicht dein Gästebuch vollmüllen und freue mich über einen Gegenbesuch oder einen Information***tausch.

Gruss Kris

73) [Niki](#) aus österreich schrieb am 2.März 2006 um 23:50 Uhr:

--

hallo ihr beiden!
bin normalerweise nicht der grosse gästebuchschreiber, aber eure site ist echt toll.
und - lieber udo- die sub 3 stunden nicht abschreiben, bei mir hat es 11 (!!!) versuche gedauert 😊.

solltest du tipps brauchen, schick ein mail, helfe dir gerne.

alles liebe aus wien

euer niki

Antwort: Danke Niki, für Besuch, Kommentar und Angebot. Über ungelegte Eier rede ich ungern aber der nächste sub3-Versuch ist für Prag 14.05. geplant. Mal sehen, ob die "schweren Geschütze", die ich derzeit auffahre die Festung schleifen können ... Sub3 sind für mich nicht einfach ein Trainingsziel. Bei drei Stunden liegt meine persönliche Grenze. Was ich im Training leisten kann lässt sich nicht weiter steigern. Dieses Mal gehe ich aber teilweise andere, zusätzliche und noch aufwändigere Wege. Mehr verrate ich erst im Laufbericht - falls nichts dazwischen kommt natürlich ... Dir alles Gute und einen herzlichen Gruß nach Wien!

72) [Jörg](#) schrieb am 2.März 2006 um 22:27 Uhr:

--

Hallo,

schöne Seite aber mit dem Konqueror aus Suse Linux 9.3 nicht so toll.
Ich denke mit Firefox sollte es klappen.

Antwort: Tja leider bin ich nicht nur Laufamateure, sondern eben auch was das Gestalten von Websites angeht. Die Seiten sind für den Explorer gesetzt und sind auch im Firefox einwandfrei dargestellt (wenngleich mit etwas "Schönheitsverlust").

71) [Ewald Kainzbauer](#) aus Österreich schrieb am 2.März 2006 um 14:52 Uhr:

--

Selten so eine umfangreiche und interessante HP gesehen. Außerdem mag ich deinen Wortwitz und deine Art zu berichten weil man sich sehr damit identifizieren kann. Ich selbst war leider nie so kosequent über einige Jahre hinweg durchzulaufen. Momentan jedoch bin ich sehr gut trainiert und bin voll im Plan für den bevorstehenden Wien-Marathon. Ich möchte mich diesmal von 3:59:07 auf 3:30 verbessern. Mir ist durchaus klar dass das ein sehr großer Sprung ist und deshalb betreibe ich auch einen Trainingsumfang von 70-80 km in der Woche. Nochmals meine Hochachtung und

Zustimmung zu deiner HP. Mit lieben Grüßen aus dem kalten Österreich Ewald

Antwort: Hallo Ewald, hab Dank für das Lob, ich versuche immer inhaltlich und äußerlich Ansprechendes zu geben. - Der Sprung auf 3:30 ist natürlich gewaltig aber mit entsprechendem Trainingsfleiß machbar und den beweist du ja. Richtig "eng" wird es erst, wenn man sich seiner persönlichen Grenze nähert. Die liegt bei mir bei 3 Stunden. Sicher findest du dein Limit auch nicht vorher. Nach den 3:30 empfehle ich dir allerdings kleinere Schritte - natürlich nur falls du das wirklich willst. Jedenfalls alles Gute für Wien! Der Marathon dort war ein heftiges Erlebnis. Vor allem wegen der ungewohnten Wärme. Aber auch die Stadt hat uns begeistert ...

70) **Günter** aus Neunkirchen/Saar schrieb am 25.Januar 2006 um 18:01 Uhr:



Hallo,

tolle Seite habt Ihr hier. Ich bin über den Eintrag zum Silvesterlauf München bei laufen-aktuell zu euch gestoßen. Auf unserer Page sind auch einige Bilder davon enthalten.

Den Bericht über Monaco finde ich toll - im Mai bin ich bei der F1 dort - im November würde mich der Marathon interessieren - mal schauen.

Gruß und macht weiter so,

Günter

Antwort: Hallo Günter, Monaco kann ich dir für einen Marathon empfehlen. Strecke und Witterung sind bzw. können schwierig sein aber insgesamt ist der Lauf mehr als lohnend und rechtfertigt den großen finanziellen und Anreiseaufwand. Alles Gute

69) **Gregor** aus Köln!!! schrieb am 25.Januar 2006 um 12:55 Uhr:



Hi.

ich bin über laufen-aktuell zufällig hier heringeschliddert: eure Art, die Berichte zu präsentieren finde ich klasse!

Geniale Idee und sehr innovativ. Leider hatte ich zum richtigen Lesen nicht die richtige Zeit - werde ich aber noch tun - versprochen!!!

Also: weiter so!!

P.S: wenn euch meine/unsere Seite gefällt, könnten wir uns ja gegenseitig verlinken ;o)

68) **Bernd** aus Bw schrieb am 17.Januar 2006 um 12:37 Uhr:

--

Hallo

Schöne HP von euch Guckt mal meine an, da ist das neuste Zell-Energie-Konzept

Gruß Bernd

Antwort: Hinweis für unsere Leser: Die in diesem Gästebucheintrag enthaltenen Links haben wir gelöscht. Es handelte sich um Verweise auf kommerzielle Seiten zur Vermarktung eines Produkts. Läuferinfos enthielt sie keine. Und wir lassen unsere Laufseite nicht als Werbeplattform missbrauchen! Gruß Udo

67) [jochenburghartz](#) schrieb am 12.Januar 2006 um 15:03 Uhr:

--

Haben den Bericht mit grossem Interesse gelesen! Gratulo tibi! Jetzt machst Du aber sicher eine heftige Pause! Wellness sollte angesagt sein. Ich zweifle aber, ob Du mental dazu in der Lage bist???! Ich habe gerade zwei Wochen Laufpause hinter mir, zwangsläufig, da in der Eifel, wo wir über Weihnachten waren, die Wege halbrecherisch vereist waren. Gestern habe ich hier in Ddorf mal wieder angefangen, bei Wind und Niesel, einfach scheusslich, besonders in der Dunkelheit! Aber hinterher ist es dann doch ein gutes Gefühl! Ich grüsse Dich und Ines/Jochen

Antwort: Hallo Jochen, auch bei uns ist Laufen derzeit nur noch auf den Straßen möglich. Zum Glück hab ich einige wenig befahrene Nebenstraßen und befestigte Feldwege in der Nähe! Die Auszeit - mit max. 30 Wochenkilometern - nach dem Monaco Marathon hab ich mir genommen. Der Silvesterlauf in München bildete den Abschluss dieser Phase. Jetzt laufe ich wieder etwa 50 - 60 Kilometer pro Woche. Versuche ein bisschen was für die Grundschnelligkeit zu tun, bevor Ende Februar die unmittelbare Marathonvorbereitung beginnt. Ich wünsche dir viel Laufspaß!!!

66) [Manni](#) aus Münsterland/NRW schrieb am 21.Dezember 2005 um 21:48 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo

Bin über einen Link bei laufen-aktuell.de auf eure Seite gestoßen. Gefällt mir sehr gut. sehr ausführlich geschrieben, schöne Laufberichte.

Ich bin mit dem Laufen 1987 angefangen. Bei einem Laufftreff ganz in der Nähe. Alles lief prima. War lange Zeit der schnellste im LT. (Bestzeit HM 1:34)

Durch Hausbau in 1991 blieb dann keine Zeit mehr zu Laufen. Danach sind noch 3 Kinder geboren mit mehr o. weniger großen Problemen. Erst im letzten Jahr im Sommer bin ich wieder angefangen. War bei ebay zufällig über Laufschuhe gestolpert.

Schon damals hatte ich mir vorgenommen, einmal einen Marathon zu laufen. Jetzt soll es wahr werden. Hab mich zum Karstadt Ruhr Marathon angemeldet. 30000 Teilnehmer, 1 Mio. Zuschauer. Bin da in diesem Jahr den HM gelaufen (1:43). Einfach Wahnsinn!

Da stand mein Entschluß fest hier auch den ersten Marathon zu laufen. Und wenn ich so eure Laufberichte lese, wird die Vorfreude umso größer.

Frohes Fest und guten Rutsch! Manni

Antwort: Hallo Manni, vielen Dank für deinen Eintrag und die Lobesworte. Sie bestärken und geben Anlass zu neuen Anstrengungen. Auch für dich ein gutes neues Jahr mit dem ersehnten Marathonfinish!

An tim Günter, keks, Andi, kurt und alle anderen Gästebuchbesucher: Ein gutes neues (Lauf-) Jahr 2006!!!

65) [tim](#) aus Solingen schrieb am 21.Dezember 2005 um 08:48 Uhr:



Hallo Udo&Ines schöne weihnachtliche Grüße und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Desweiteren wünsche ich Dir /Euch eine erfolgreiche Saison 2006. Schöne Grüße aus Solingen TB Triathlon Solingen TIM

64) [Günter](#) schrieb am 20.Dezember 2005 um 23:22 Uhr:



Hallo Ines und Udo,

weihnachtliche und sportliche Grüße aus Zerbst und ein erlebnisreiches Jahr 2006.

63) **keks** schrieb am 16.Dezember 2005 um 13:42 Uhr:

--

Hi ihr zwei,
schöne Seite.
Bis demnächst, bei LT.de
Gruß
Keks

62) **Andi** aus berlin schrieb am 22.November 2005 um 14:38 Uhr:



nochmal ich, hat wohl was mit der homepage nicht geklappt 😊
also www.marathon-andi.de
- und weg -

61) **Andi** aus berlin schrieb am 22.November 2005 um 14:35 Uhr:

--

Hey Ihr beiden,
auch wenn ich nur erstmal kurz drübergeschaut habe:
*** coole Homepage habt ihr da, da kann ich mir noch was
davon abschneiden 😊
Würd mich freuen wenn ihr mal bei mir vorbeischauen würdet und ebenfalls das GB
ein wenig ausschmückt *g*
Viel Erfolg weiterhin!
Jetzt werd ich mir eure Seite mal genauer anschauen.
Andi

60) **kurt** aus dem norden schrieb am 19.November 2005 um 09:38 Uhr:



hallo ihr beiden,
glückwunsch zu der seite! für mich sind persönliche laufberichte immer eine hilfreiche ergänzung zu
den seiten der veranstalter. und wenn ich wirklich nach florenz fahre, nehme ich genug zu essen mit
😊
gruß aus kiel
kurt
<http://www.lg-albatros.de>

59) **Günter** schrieb am 4.November 2005 um 14:28 Uhr:



Hallo Ines und Udo,

ich wollte nach längerer Zeit mal wieder bei euch auf der Website vorbei schauen. Zunächst erst einmal meine Glückwünsche zu den erreichten Zeiten beim letzten Halbmarathon und Marathon. Ich kann eure Faszination bezüglich des Marathons sehr gut nachvollziehen, da ich selbst nach einer insgesamt 13-jährigen Marathonabstinenz am 23. Oktober in Magdeburg wieder einen Marathonlauf bestritten habe. Ich wünsche euch beiden weiter viel Spaß am Laufen und würde mich über einen Gegenbesuch auf unserer Vereinswebsite freuen.

Mit den besten Grüßen aus Zerbst
Günter

58) **Torsten** aus Niedersachsen schrieb am 22.Oktober 2005 um 18:40 Uhr:

--

Hallo,ich kann die Euphorie meiner Vorredner leider nicht teilen.Finde die Seite eher mäßig.Vor allem aber finde ich die Schreibart sehr aufgezwungen.Man könnte meinen hier versuchen zwei Topathleten etwas rüber zu bringen.Dabei finde ich eure Leistungen eher durchschnittlich,bei Ines sogar sehr langsam.Auch ,dass ihr in jedem Forum bzw.Gästebuch eure Seite groß bewerben müsst,nervt ziemlich!Ich hoffe ihr könnt mit Kritik umgehen.Gruß Torsten

Antwort: Wenn du auf unseren Seiten etwas "aufgezwungen" findest, dann hast du sehr oberflächlich gelesen. Vor allem aber hast du nicht verstanden wo du bist: Das ist die Laufseite von zwei Hobbyläufern, die ihre Erfahrungen weiter geben wollen. Schade, dass du schon genervt her gekommen bist.

Kritiker fürchte ich natürlich, gleichzeitig hoffe ich auf sie, weil sie helfen die Seite weiter zu entwickeln. Aber da ist dein Beitrag leider nicht hilfreich. Dir viel Spaß auf wirklich guten Laufseiten von Topathleten ...

57) **Verena** aus Köln schrieb am 13.Oktober 2005 um 00:33 Uhr:

--

Hallo Udo,
da ich demnächst den Frankfurt-Marathon mitlaufen möchte, stieß ich über diese Homepage auf deine Seiten, die mich sofort fesselten. Ich laufe seit 1.2.2004 und auch wenn ich seitdem schon 3 Marathons hinter mich gebracht habe, betrachte ich mich immer noch als Anfänger und bin dankbar über deine vielen Informationen und Motivationen. Während manche die 3-Stunden-Marke knacken möchten, arbeite ich an der 4-Stunden-Grenze! Euch beiden wünsche ich weiterhin viele schöne Läufe und danke für die aufwendig und interessant gemachte HP!
Sportliche Grüße aus Köln
Verena

Antwort: Hallo Verena, es geht uns doch allen so: Ich "verbuche" jetzt 8 Marathonläufe, würde mich jedoch nicht als erfahrenen M.Läufer bezeichnen. Jeder Lauf sieht mich in neuen Situationen und der Körper reagiert auch immer wieder anders. Und mein Fachwissen - das stelle ich beim Lesen von Artikeln und Büchern fest - ist immer noch sehr lückenhaft. Ich freue mich natürlich, wenn die auf unseren Seiten zusammen getragenen Infos dir oder Raphael (s.u.) was geben können.

Derzeit arbeite ich mit Hochdruck am Bericht zu unserem Bolivien-Trekking. Deshalb ist es auf der Laufseite ein wenig "ruhig" geworden. Ich habe jedoch viele Ideen für Erweiterungen und werde sie so schnell wie möglich umsetzen. Danke für eure Einträge!!! 😊😊😊 Alles Gute und viel Laufspaß!

56) **Raphael** aus Oberkochen schrieb am 5.Oktober 2005 um 19:18 Uhr:



Ahoi Ines und Udo-
Ihr habt da eine sehr informative Seite zum Thema Marathon, gefällt mir! Ich werde mal wieder vorbeischauen... Grüöle
Raphael

55) **Gaby** aus Düsseldorf schrieb am 14. September 2005 um 13:04 Uhr:



Hallo Ines und Udo,
ich habe mir gerade den Bericht über Euren Rom-Marathon durchgelesen....so unterschiedlich sind die Ansichten. 😊
Man könnte direkt meinen wir sind in einer anderen Stadt gestartet! Unsere Eindrücke weichen riesig von Euren ab, denn es hat sich überhaupt kein Römer um uns Läufer gekümmert, sprich: keine Zuschauer.
Überhaupt keine Stimmung an der Strecke, nur bei km3 eine Band. Die Römer liefen kreuz und quer über die Strasse, sowie auch die vielen Mofas.
Kurzum, wir waren von unserem Lauftreff mit 4 Leuten am Start und fanden diesen Lauf nur schrecklich, das hat nichts mit meinem Ergebnis zutun, das lag eher am nicht vorhandenem Training. Denn, von nix, kommt nix. 😊
Gut, das Menschen unterschiedlich sind.
Nun muss ich aber weiter Eure Berichte lesen...

Ciao und weiterhin viel Erfolg!

Antwort: hallo Gaby, erst mal willkommen auf unserer seite! das erstaunt mich nun aber wirklich sehr. natürlich standen nicht überall an der strecke zuschauer. insbesondere nicht in den außenbezirken. das ist aber selbst in berlin so. in der innenstadt war der zuschauerandrang jedoch groß. über stimmung konnte ich auch nicht klagen. undiszipliniertheiten der zuschauer hab ich nicht beobachtet. für mich war es ein ganz und gar grandioses erlebnis. lass es mich aber selbst ein wenig relativieren: erstens war es damals erst mein 3. marathon. zudem haben wir zu italien im allgemeinen und zu dieser wunderbaren stadt im speziellen eine besonders positive einstellung. bei einem stadtmарathon ist für uns auch die reise an sich wichtig. und rom hat uns auch in dieser hinsicht mit seinem zauber überwältigt. nun weiß ich allerdings von freunden, dass sie diese stadt nur als laut und schlecht belüftet erlebt haben. man kann da sehr wohl unterschiedliche eindrücke haben. vielleicht liegt darin eine erklärung. interessieren würde mich noch in welchem jahr ihr dort wart! ich wünsche dir für weitere läufe alles gute und viel erfolg!

54) **sigi** schrieb am 5. September 2005 um 08:01 Uhr:

--

Hi Ines und Udo, bin über laufen-aktuell auf Eure Site gestossen. Super gemacht und sehr informativ. Toll! Gruss (auch aus der Schweiz 😊)Sigi - Pandadriver58
Antwort:vielen dank Sigi, auch für das extra-mail mit hinweis auf den fehlerhaften link. für sowas bin ich sehr, sehr dankbar. die vielen links kann man nicht ständig kontrollieren. alles gute bei deinen läufen.

53) **Brigitte** aus Hückelhoven/NRW schrieb am 3. September 2005 um 16:53 Uhr:

--

Hallo,
ich bin über Lauftreff.de auf Euere Seite gekommen, die Berichte sind interessant, ausführlich und sehr verständlich. Weiter so! Ich bin sechsmal Marathon gelaufen und es ist jedes Mal ein tolles, nachhaltiges Erlebnis.
Antwort: lob sport natürlich an. danke. für deine nächsten läufe alles gute und viel erfolg!

52) **Volker Andreas** aus Eschenburg / Hessen schrieb am 30. August 2005 um 09:22 Uhr:

--

Hallo Udo,
Deine Infos und insbesondere Deine Laufberichte über Deine Marathon-Läufe haben mich im Hinblick auf meine Marathon-Vorbereitung für den Frankfurt-Marathon sehr motiviert. Alles in allem ist Deine

Seite absolut gelungen und ich werde immer wieder in regelmäßigen Abständen bei Dir nach Updates Ausschau halten!

Antwort: danke und jederzeit herzlich willkommen!

51) **Tanja** aus DE schrieb am 6.August 2005 um 12:29 Uhr:



Hallo,
na musste mich auch hier verewigen. Tolle Seiten habt ihr hier !

Liebe Grüsse
Tanja
Lastminute-Blitz
www.realreisen.de

PS: habe auch schon 1 x Marathon hinter mir

50) **Christian Topp** aus dem Münsterland schrieb am 29.Juli 2005 um 13:42 Uhr:



Hallo!
Beim Passiven vorbereiten meiner
M-Premiere in Münster bin ich auf
eurer HP gelandet.
Konnte viele Tipps mitnehmen,
vielen Dank dafür!

**Antwort:gern geschehen! aus diesem grund - hauptsächlich jedenfalls - gibt es unsere seite!
wünsche dir viel glück und noch mehr spaß beim lauf!!!**

49) **Mary** schrieb am 19.Juli 2005 um 20:11 Uhr:

--

hi udo, bin ne freundin von sven und hab ueber sein gaestebuch auf deine seite gefunden 😊 hab auch schon ueberlegt mal den marathon in berlin zu laufen, wie wars denn da fuer dich? lohnenswert? werd fuer die naechsten jahre mal versuchen sven zu ueberreden mit mir fuer dieses lauefchen zu trainieren *g* gruss aus darmstadt, mary

Antwort:liebe Mary, die antwort auf deine frage gibt dir der berlin-beitrag unserer seite oder die kurzwertung der läufe unter *wissenswertes*. vorab: berlin ist in deutschland das nonplusultra! ein marathonfest ohnegleichen! gruß udo

48) **ergin** schrieb am 13.Juli 2005 um 12:41 Uhr:

--

hallo udo,

über die passtschon98-seite bin ich auf deiner page gelandet. den bericht über den nepal-trek habe ich in einem rutsch durchgelesen. es hat ungeheuer spass gemacht. ich war auch schon einige male in diesem schönen land. schon eine weile her... wir sind allerdings andere treks gelaufen, jomsom, langtang und annapurna base camp. leider sind die berichte auf meiner page nicht so ausführlich wie deine.

alles in allem: eine klasse seite! super, mach witer so!

47) **Thomas** aus Bayern schrieb am 12.Juli 2005 um 21:32 Uhr:



Hallo Udo,
SUPER HP! Bei euch erfährt man sehr viel wissenwertes und hat gleich eine Lektüre, die man ausgedruckt richtig gemütlich als Motivation erlesen kann. Sehr aufwändige und aktuelle Seite. Da kann man sich zwei Scheiben von abschneiden. Weiter so, dann fällt vielleicht auch die 3 Stunden-Grenze! Wünsche Euch beiden noch viele Lauferfolge und verbleibe mit marathonischen Laufgrüßen
Thomas

46) **Carlos** schrieb am 11.Juli 2005 um 23:35 Uhr:



Hallo Udo!

erstman danke für deinen Eintrag in mein Gästebuch. Kann Deinen Kommentar nur zurückgeben und ebenso ein Kompliment für Eure Webseite und Leistungen geben!

Weiter So!

Viele Grüsse
Carlos

45) **sandra** schrieb am 24.Juni 2005 um 09:08 Uhr:



Hallo
klasse Seite, die ihr da aufgezogen habt! Bin durch Zufall über euren Eintrag im Euerbacher 60km-Lauf- Gästebuch darauf gestoßen.
Kann mir bei euch auch den einen oder anderen Tip holen, wie man interessante Berichte schreibt.
weiter so
gruessle sandra

Antwort: hallo Sandra, freut uns, wenn's gefällt. danke schön. Udo

44) **Helmut** aus Haunstetten schrieb am 14.Juni 2005 um 18:51 Uhr:

--

Erneute Glückwünsche zum Marathon in Bad Waldsee!
Hab ich schon richtig gelesen? Eine Zeit von 3:25, und das kurz nach Wien - einfach gigantisch!! Ich stecke noch in der Regeneration nach meinem Hannover-Marathon am 8.5. und kann deshalb deine Leistung um so mehr einschätzen.

Läufergrüße,
Helmut!

43) **michel melanie** schrieb am 14.Juni 2005 um 11:54 Uhr:



Hallo Ihr zwei!

Herzliche Einladung zum 19. 60 km-Lauf am 10.07.2005 in Euerbach - es gilt 11 Runden rund um Euerbach zu laufen!

Neben den traditionellen 60km bieten wir auch wieder den 60km-Paarlauf an - "60km zu zweit: der etwas andere Halbmarathon!!! "

Schaut doch auch mal bei uns vorbei.... www.euerbach60kmlauf.de
Es lohnt sich!!!

Eure Seite ist echt super galungen - werde sie weiterempfehlen und noch desöfteren reinschaun.... ;0)

42) **Ernst** schrieb am 12.Juni 2005 um 23:35 Uhr:

--

Herzlichen Glückwunsch zu Eurer Laufseite. Sie bietet auch einem Spätberufenen viel Interessantes (ich laufe seit ca 2 Jahren, zZ bis HM knapp>2h). Vielen Dank! BG ...Ernst

Antwort: dein kommentar passt zu unserer motivation. schön, dass es so ankommt. alles gute. udo

41) **Robert Hermann** aus Lechsend schrieb am 8.Juni 2005 um 11:23 Uhr:

--

Hallo Udo,

Ganz GROSSES Kompliment zu Deiner Laufseite.

Da ich selbst erst seit 2 Jahren regelmäßig laufe und lediglich an ein paar Halbmarathons (knapp unter 2 Std.) teilgenommen habe, fühle

ich mich auf Deiner Seite sehr wohl. Du "sprichst" mir mit deinen Erlebnissen aus der Seele und auch die Tipps versuche ich zu beherzigen.

Vielen Dank und weiter so.

Robert

Antwort: danke Robert, es freut mich, wenn unsere seiten helfen und unterhalten. es ist zwar aufwändig sie aktuell zu halten, macht aber auch spaß. wir wünschen dir alles gute und viel spaß bei deinen künftigen laufaktivitäten ines und udo

40) **Helmut** aus Haunstetten schrieb am 24.Mai 2005 um 17:58 Uhr:

--

Herzlichen Glückwunsch zu euren tollen Leistungen in Wien!

Eine Zeit von 03:15:53 wär mein absoluter Traum!!

(hab beim Hannover-Marathon am 08.05.2005 eine Zeit von 03:27:44 geschafft.)

Weiterhin viel Spass und Erfolg beim Laufen!

Läufergrüße

Helmut!

Antwort: vielen dank Helmut!

lass dich aber auch zu deiner zeit beglückwünschen. und: alles hat zwei seiten. das harte training hat mich wirklich sehr geschlaucht diesmal und die hitze in wien noch mehr. 12 min für die letzten zwei kilometer sprechen bände. aber schon vorher war klar, dass ich dieses jahr nur noch auf deutlich niedrigerem niveau trainieren werde. die nächsten marathonläufe möchte ich wieder einmal das endorphine spaßerlebnis über die leistung stellen und mich dabei erholen. 3:27 sind eine "geile" zeit. 3/4 aller marathonis sind langsamer - vergiss das nicht!

gruß udo

39) **ZfS** schrieb am 23.Mai 2005 um 15:19 Uhr:



"Gesundheit erhalten, Training optimieren, Ziele erreichen."

Das Zentrum für Sportmedizin ist lizenziertes sportmedizinisches Untersuchungszentrum des Deutschen Sportbundes und des Landessportbundes Berlin. Unser professioneller Gesundheits- und Leistungscheck ermittelt Ihre individuelle Belastbarkeit sowie Leistungsreserven. Darauf aufbauend beraten wir Sie in Ihrer Trainingsgestaltung.

Nutzen Sie, als Einsteiger, Gesundheits-, Freizeit- oder Leistungssportler, unsere langjährige sportmedizinische Erfahrung. So trainieren Sie erfolgreicher und vermeiden gesundheitliche Risiken

Antwort: wieder werbung, wieder zum thema passend, wieder lass ich sie deshalb stehen

38) **Jürgen Dueborgdioe** schrieb am 21.Mai 2005 um 15:38 Uhr:

--

Hallo Ihr 2,
eine richtig gelungene Läufer-Homepage, die ihr da auf die Beine gestellt habt. Sehr informativ und ganz schön viele Aspekte des Laufens untergebracht. Bin bisher 3 Marathons gelaufen (bonn, Frankfurt, Kandel) und liege derzeit bei 4:20. Im Juni kommt der Mittelrhein-Marathon, leider war durch Umzug die Vorbereitung nicht optimal, aber für September habe ich mir eine 3 vor dem Doppelpunkt vorgenommen in Münster. Macht weiter so mit eurer Homepage, ich schaue gerne ab und zu vorbei.

Grüße Jürgen

Antwort: danke! wir wollen andere hobbyläufer von unseren erfahrungen profitieren lassen. schön, wenn das so an- und rüber kommt!

läufergruß von udo ps: drücke dir die daumen für die "3:nn:nn"

37) **Heike Müller** aus Mecklenburgische Schweiz schrieb am 15.Mai 2005 um 14:18 Uhr:

--

Hallo Ihr beiden,
eine tolle Seite habt Ihr da ins Netz gestellt.
Ich laufe seit einem Jahr ca. 3x wöchentlich und habe mir für dieses Jahr den Rostocker Halbmarathon vorgenommen. Allerdings habe ich gestern zum ersten Mal 15 km auf Asphalt absolviert und hatte so meine Probleme. Vor allem schwere Beine am Schluss. Allerdings ist die Strecke wegen mehrerer Steigungen nicht ganz anspruchslos.
Bis Ende Juli will ich mein Wochenpensum langsam steigern (von derzeit 30 km auf mindestens 40 km) und dann schauen wir mal...

Weiterhin viel Spaß beim Laufen wünscht Euch
die laufende Bäuerin Heike aus Meck-Pomm

Antwort:hallo heike,

freut mich, dass dir unsere seite gefällt. natürlich ist damit ein stück selbstdarstellung verbunden, wer wollte das leugnen. sie ist auch eine "spielwiese", um einen kreativen drang aus zu leben und um kenntnisse rund um die gestaltung von webseiten zu mehren. letztlich soll sie aber anderen läufern freude machen und besonders jenen helfen, die den drang nach mehr laufen oder länger laufen in sich verspüren. dabei aber ev. von zweifeln geplagt sind oder nicht recht wissen wie.

schwere beine, schmerzende beine nach ungewohnten distanzen oder einem bisher nicht gehabtten trainingsumfang sind des läufers alltag ... kein grund zur beunruhigung. aber hast du einen trainingsplan? er macht vieles einfacher und ist ein gutes mittel gegen unsicherheiten. vor allem dem zweifel: "Trainiere ich zu viel, trainiere ich zu wenig oder trainiere ich vielleicht total falsch"?

ansonsten alles gute, gruß udo

36) **Hans Pertsch** aus Pirmasens schrieb am 12.Mai 2005 um 16:51 Uhr:



Hallo
Bin von Eurer Seite und den Leistungen begeistert.
Versuche zur Zeit gerade meine künftige Ernährung während des
Marathons neu zu ordnen. Meine Muskelkrämpfe in Dortmund bringen mich
auf neue Ideen und Wege.

Bis zum nächsten Mal

Hans

*Antwort: danke für die netten worte!
auch ich denke nach: wieder ein harter trainingsplan, um den "unter-3-std-traum" zu
verwirklichen und wieder eine verletzung! ist es einfach zu viel für mich oder muss ich "nur"
etwas ändern. ich neige zu ersterem. mal sehen.
viel glück auf allen wegen! gruß udo*

35) **margitta** aus ostsee schrieb am 11.Mai 2005 um 08:18 Uhr:



hi, ihr zwei, erst einmal danke für den lieben gb-eintrag, habe mich sehr gefreut, freue mich noch mehr
über gleichgesinnte, bei uns läuft (fast) die ganze familie mindestens marathon !! schööön -
gemeinsame aktivitäten !! besonders gut gefällt mir die seite von ines, sehr kreativ, ihr seid ein
hübsches paar !!!

im übrigen war ich auch schon in wien marathon laufen, viel spaß !!!
ciaooooo margitta

34) **Jörn** schrieb am 9.Mai 2005 um 15:45 Uhr:



Hallo Ines und Udo,
tolle Seite, mit interessanten
Berichten und tollen Leistungen (die 3:11 haben mich beeindruckt).
Also weiterhin viel Erfolg. Vielleicht begegnet man sich mal bei
einem Event.
Bis dahin
keep running
Jörn vom "Beerdigungsinstitut"

33) **Daniel** schrieb am 7.Mai 2005 um 00:08 Uhr:



nette Homepage.

Weiterhin viel sportlichen Erfolg!

Gruss, Daniel.

32) **Silvia** aus Regensburg schrieb am 25.April 2005 um 16:20 Uhr:



Hallo Ines u. Udo!

Schöne Seite habt ihr da!!

Bin über die "funrunners"-Seite
auf Eure Seite gekommen..

Respekt vor Euren Lauf-Zeiten!!

@ Udo: Gute Besserung mit deiner Oberschenkelverletzung!

@ Ines: Deine Bilder gefallen mir -echt kreativ!!

Viele Grüße aus Regensburg
KEEP ON RUNNING!!
Silvia

31) **Dirk Michael Boche** aus Magdeburg (Sachsen-Anhalt/Germ any) schrieb am 21.April 2005 um 11:07 Uhr:



Hallo!

War soeben auf Eueren Web-SITEs und wollte Euch einmal auf diesem Wege aus der
Landeshauptstadt Magdeburg (Saxony-Anhalt/Germany) grüßen.

Magdeburg feiert 1200 Jahre und ist dennoch eine moderne sportbegeisterte Stadt und offen für
ALLE(s)!

- Und alle feiern mit. - Event-Infos unter:

<http://www.magdeburg1200.de/> sowie unter: <http://www.elbauenpark.de>

und am 23.Oktober 2005 findet der 2.Magdeburg-Marathon über das größte Wasserstraßenkreuz
Europas statt (Marathon; Halbmarathon; 12-km-Lauf; 12hundert-Meter-Lauf; Walking).

Auch hier sind ALLE aufgefordert mitzumachen (wer möchte: vielleicht mit lustigem Kostüm ??? -
Wäre schön.) Online-Anmeldung: <http://www.vlg1991magdeburg.de>

Gruß, Euer Sportsfreund:
Dirk

30) **Torsten** aus Magdeburg schrieb am 14.April 2005 um 23:36 Uhr:

--

Hallo Udo! Respekt vor Deinen Hammer-Leistungen !!! Sind absolute Traum Zeiten für mich. Ich will im
Oktober meinen Ersten Marathon bestreiten. Wohne in Magdeburg. Werde öfters mal auf Deiner tollen
Page vorbeischauen ob Du ein neues Marathonabenteuer erlebt hast. Ich wünsche alles Beste.
Hirschi

***Antwort:Danke für die Blumen aber das hat auch eine Schattenseite. Im Moment plagt mich
eine Oberschenkelverletzung, die ich mir bei einem scharfen Intervalltraining geholt habe. Der
Unter-3-Stunden-Traum ist erst mal wieder ausgeträumt. Diese Woche war an Training nicht zu
denken. Ich bin froh, wenn ich in Wien überhaupt laufen kann ... Dies zur Warnung für alle
Ehrgeizigen!***

29) **Tim** aus Solingen schrieb am 13.April 2005 um 20:00 Uhr:



Tolle und informative Seite ich möchte auch nächstes Jahr einen Marathon oder Triathlon oder beides
im Ausland anpeilen und habe da sehr schöne Anregungen auf Eurer Seite gefunden. Weiter so mit
sportlichem Gruß Tim TB Triathlon Solingen

Antwort:Ein Triathlet ... seufz ... wenn ich doch nur besser schwimmen könnte ...

Im Ausland laufen hat natürlich noch viel mehr Reize als ich beschreiben konnte und wollte. Ist ja auch individuell unterschiedlich ... jedenfalls viel Erfolg dafür und natürlich auch in diesem Jahr!!!

28) **Angela** schrieb am 13.April 2005 um 17:20 Uhr:

--

Hallo,

die Nervosität steigt, die Vorfreude auf den ersten Halbmarathon am Sonntag (Dortmund-Herne) hat mich gepackt. Auf Euren Seiten habe ich manches noch einmal rekapitulieren können, jetzt wird aus grauer Theorie ein hoffentlich großes Laufereignis. Tolle Seite!!! Fühle mich sehr verstanden...

Antwort: Wir drücken dir alle vier Daumen Angela! Viel Erfolg und Spaß bei deinem Debüt.

27) **Peter von Lackum** aus Duisburg schrieb am 13.April 2005 um 13:48 Uhr:

--

Hallo,

bin über das Forum des Hannover Marathons auf eure Seite gestoßen. Ich laufe seit Jahren Marathon und bin inzwischen Mitglied im LC Duisburg. Eure Seite hat mich fasziniert, denn ich habe mich an vielen Stellen erkannt (Zweifel in den beiden Wochen vor dem Lauf insbesondere).

Weiter so, denn für viele Anfänger können eure persönlichen Ausführungen sehr hilfreich sein.

Runners do it better

26) **Helmut** aus Haunstetten schrieb am 12.April 2005 um 20:09 Uhr:

--

Hallo,

ich gratuliere Euch zur Leistung beim HM in Kempten!

Läufergrüße,
Helmut

Antwort: Danke Helmut! Dir alles Gute für die Saison!

25) **rozzenbottel** schrieb am 6.April 2005 um 17:19 Uhr:



Hier gibt es noch einige Fotos vom Zürich Marathon 05

24) **Maschine** aus Gierath schrieb am 6.April 2005 um 09:34 Uhr:



Hallo ihr beiden... eine interessante HP! Ich schaue sicher wieder vorbei. Eventuell sieht man sich ja mal bei einer Laufveranstaltung.

Schönen Gruß
M (JS)

23) **Tim** aus Solingen schrieb am 25.März 2005 um 09:03 Uhr:



Hallo ich bin über Lauflinks.at auf Eurer Seite gelandet und ich muß sagen die ist echt sehr schön geworden. Weiter so. Schöne Grüße aus Solingen
TB Triathlon Solingen

22) [Rene](#) aus Melle schrieb am 21.März 2005 um 22:32 Uhr:



Was gibt es schöneres als zu laufen und dies dann auch noch mit dem Pc zu verbinden.
Also bei euch hats ja ganz gut geklappt.
schaut doch auch mal bei mir rein.
Habe auch versucht meine beiden Hobbys so mit einander zu vereinen.
Aber ich glaube laufen kann ich besserlol
cu Rene

21) [wilfried niesen](#) schrieb am 18.März 2005 um 21:03 Uhr:

--

Kalorien verbrennen mit Verstand durch Bewegung
Laufbegleitung für Jogging Anfänger
Gewichtsreduzierung durch individuell angepasstes Lauftraining
Marathontraining für 6:30 bis 3:30
Laufbegleitung für Ambitionierte
Individuelle Trainingspläne
Laufbegleitung im Raum Koblenz bis Boppard

F.: 02628-988724 E-Mail: olahraga@t-online.de

E-Mail: olahraga@t-online.de

Antwort: das hier ist natürlich eindeutig kommerzielle werbung. da es zum thema gehört, lass ich es mal stehen ...

20) [Helmut](#) aus Haunstetten schrieb am 15.März 2005 um 20:17 Uhr:

--

Hallo,
übers Läuferforum der TGVA bin ich neulich auf Euere Seite aufmerksam geworden: Spannend zu lesen, informativ und viele Links! Bravo, weiter so!
Ich bin selber "Dauerläufer", bisher 1 Marathon (München 2003), 10 Halbmarathons; z.Zt. bereite ich mich auf den Marathon in Hannover am 8.5. vor.

Läufergrüße,
Helmut

*Antwort: die zuletzt so positiven kommentare tun gut und sind zugleich ansporn die seiten aktuell zu halten! danke!
unser nächster lauf - vor dem wien-marathon - wird voraussichtlich der halbmarathon in kempten im allgäu (10. april) sein!
alles gute und viel spaß auf jedem laufkilometer!*

19) [Daniel](#) aus LE schrieb am 14.März 2005 um 12:31 Uhr:

--

Hallo!

Fragt nicht, wie ich auf dieser Seite gelandet bin. Aber sie ist die erste, wirklich informative zum Thema Marathon. Für mich natürlich sehr interessant die persönlichen Eindrücke 😊
Obwohl ich erst Lauffanfänger bin und demnächst meinen ersten Halbmarathon bestreite breitet sich in mir das "ungute" Gefühl aus, dass es irgendwie beim Marathon enden wird. Mein Brüderchen als Vorbild...

Hoffe in Zukunft noch einiges lesen zu können,
Grüße aus LE / Potsdam
Daniel

18) **SCMM** aus Vienna schrieb am 11.März 2005 um 20:54 Uhr:



Danke für euren Gästebucheintrag und Hinweis auf eure Seite, die sehr gut geworden ist. Wünsche euch alles gute und bleibt verletzungsfrei....Grüße aus Wien

Fun for Running

SCMM

17) **herchi** aus Leipzig schrieb am 11.März 2005 um 18:44 Uhr:



Hallo!

Sehr schoene und informative Seite!
Am besten finde ich Deine persoenlichen Tipp's.
Die meisten davon kann ich nur bestaetigen!

Grüße aus Leipzig
herchi

16) **Petra Schädle** schrieb am 11.März 2005 um 03:34 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo.
hab eure Seiten gelesen und etwas Mut geschöpft. Lebe seit 7 Monaten hier in den USA in New Mexico und nehme am Bataan-March, Marathon durch die Wüste teil. Habe enorme Angst davor, hatte ein paar Einbrüche bei meinen langen Läufen. Wird mein erster Marathon werden. Allerdings macht mir auch die Hitze und Höhe zu schaffen. Habe eigentlich auch einen guten Trainer, meinen Mann, 10 km Bestzeit: 32 Min. Meine liegt bei 49 Min. Also dann vertrau ich mal auf dein Wort und mit festem Willen,werde ich es schon schaffen.
P.S. Übrigens, mein Mann ist auch bei der Bundeswehr.
Liebe Grüße aus Holoman.
Petra

15) **Lothar** aus Freiburg schrieb am 9.März 2005 um 17:17 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo, da ich in Zürich laufe, obwohl ich auch im Trainingsrückstand bin wie so viele andere, bin ich auf Eure Seite gekommen. Supergut und sehr informativ. Empfehlen kann ich sehr unseren Freiburger Marathon, der in diesem Jahr das 2. Mal startet. An der Strecke werden 42 Musikgruppen unterhalten, das wird ein tolles Event. Ich bin im letzten Jahr mitgelaufen, habe jedoch immer den Wunsch nach Abwechslung, daher dieses Frühjahr Zürich. Ich freue mich darauf. Liebe Grüße aus dem Schwarzwald Lothar

14) **Schäfer Walti** aus Schweiz schrieb am 8.März 2005 um 07:04 Uhr:



Hallo Ines und Udo

Danke mal im Voraus für den Besuch auf meiner Page und den Eintrag im Gästebuch. Udo, Du hast da ja eine tolle Zeit im Marathon! Da kann ich nur träumen davon ;o) Tolle Seite und toll dass es immer mehr so Leute wie Euch gibt, die gute Infos allen zugänglich machen. Das Internet ist dazu da. Je mehr um so besser. So wird unser Sport immer populärer.

Weiterhin viel Spass an Euren Hobbys und alles Gute
PS: Werde Euch wenn Ihr wollt bei mir auf der Seite verlinken.

es grüsst aus der Schweiz
Walti

13) **Karl-Heinz** aus Thüringen schrieb am 5.März 2005 um 09:41 Uhr:



Hallo Ines und Udo

Klasse Seiten geworden. Ich jogge auch gern, aber bei mir reicht maximal eine Stunde für die Gesundheit. Was verbindet Euch mit Görlitz, mit der Stadt, in der ich geboren wurde?

Viele Grüße Karl-Heinz

PS. In meiner Linkliste steht Ihr schon. Ihr braucht mich nur noch bei Euch eintragen und der Linktausch ist perfekt.

Antwort:Danke!! Ines ist wenige km vor Görlitz geboren und so sind wir mehrmals im Jahr dort. Ich werde irgendwann auch eine Bilderseite über diese wunderschöne Stadt machen. Bei jedem Besuch fotografiere ich und freue mich über die nächsten renovierten Häuser. Ich hab dich schon für die Linkseite notiert. Werde sie in ein paar Tagen überarbeiten, weil ich beim posten eine Menge toller Seiten entdeckt habe. Gruß Udo

12) **Günter** aus Sachsen-Anhalt schrieb am 5.März 2005 um 07:27 Uhr:



Hallo Ines und Udo,

danke für euren Gästebucheintrag auf unserer Website. Ihr bringt auf euren Seiten die Faszination am Marathonlauf gut rüber.

Weiter viel Spaß an der Webseitengestaltung.

Mit den besten Grüßen aus Zerbst
Günter

11) **Domenik** aus Eggingen BW schrieb am 4.März 2005 um 15:48 Uhr:



Hi ihr Runners,

danke für euren Eintrag und den damit verbundenen Besuch auf meiner Homepage
www.sportler.ch.vu

Eure Informationen und euren Webinhalt gefällt mir ganz gut jedoch ist die Seite noch nicht ganz perfekt aufgebaut und ihr solltet weiter dran arbeiten 😊Aber sonst aller Anfang ist schwer aber es wird immer leichter. Und macht auf jeden Fall weiter so. Wenn ihr Hilfe braucht stelle mich gerne zur Verfügung. Könnte euch mal ein Bild schicken wie bei mir eure Seite aussieht...

Übrigens wenn euch meine seite gefallen hat, könnt ihr sie ja auch verlinken... ich warte 😊

euer Domenik
www.sportler.ch.vu

10) **Olaf Tomscheit** aus Düsseldorf schrieb am 3.März 2005 um 10:44 Uhr:

--

Eine sehr unterhaltsame Seite mit vielen Tipps. Ich werde öfter vorbeischaun und mir Mut und Rat für meinen ersten Marathon (nach 1996 in Hamburg) holen.

9) **Renato** aus Zürich schrieb am 2.März 2005 um 11:31 Uhr:

--

Hallo,
Sehr interesseant, gut gemacht,
lebendig geschrieben. Bin begeistert.

Gruss aus der Schweiz

8) **Michi** aus Nürnberg schrieb am 1.März 2005 um 14:10 Uhr:



Hallo,
bin mal von laufen-aktuell.de rübergesurft.
Sehr informative Laufseite, verständlich geschriebener Text.
Der Link zum Nepaltrekking würde mich noch interessieren, geht aber nicht.
Gruß aus Nürnberg
Michi
Antwort:müsste jetzt gehn!

7) **Frank** aus Neuss schrieb am 1.März 2005 um 10:04 Uhr:



Hallo,
auf meiner Laufseite www.Laufstrecke4you.de erstelle ich u. a. Übersichten von Laufstrecken in ganz Deutschland und Europa.
Es wäre toll, wenn Ihr Eure Laufstrecken auf meiner Seite eintragen würdet. Das geht schnell und einfach mit einem Formular auf meiner Seite (linke Menüleiste / Neu eintragen / Laufstrecke). Vielen Dank !!!
Gruß
Frank
Antwort:gerne! ein bisschen geduld noch bitte.

6) **Ulf** schrieb am 1.März 2005 um 08:08 Uhr:

--

Was ich nicht so gut finde, ist, daß Ihr per Copy&Paste alle möglichen Marathonforen beglückt. Ich würde das eher als Spam auffassen. Dieses Vorgehen würde ich noch mal überdenken, damit könntet Ihr Euch auch unbeliebt machen. Trotzdem 42.195 Grüße
ulf

Antwort:und wem tut das weh? mal abgesehen davon dass spam ja wohl unverlangte e-mails sind. die gute absicht sollte es tolerabel machen ... danke.

5) **Siegfried Kreuzer** schrieb am 27.Februar 2005 um 02:38 Uhr:

--

Tja, wenn die http schon abgefragt wird, sollte sie auch gepostet werden...
www.st-michael-amberg.de

Antwort:ist so eingestellt. weiß nicht was da schief gelaufen ist.

4) **Siegfried Kreuzer** schrieb am 27.Februar 2005 um 02:36 Uhr:

--

Nette Seite.
für alle die schon an den saisonausklang denken:
am 12.11. in Amberg: 2. AULA, Amberger Ultralauf
in ca 6 std. gemeinsam in der Gruppe 55km rund um Amberg.
Ein Klasse Einstieg der Marathonies in die Welt der Ultras.
schaut mal auf unserer Seite vorbei (Lauftreff)
So Long and keep on running-
siegfried kreuzer

3) **Turrigan** schrieb am 27.Februar 2005 um 01:32 Uhr:

--

Nett nett.
Wenn ihr im Webdesign nur halb so gut wärt wie im Laufen, könnte man Eure Seite
auch mit dem Mozilla / Firefox geniessen.

Inhaltlich schon jetzt sehr Interessant, fehlt halt nur noch der letzte Schliff.

Antwort:also mein tag hat nur 25 stunden und ich bin nicht perfekt. ist das bei dir anders?

2) **nickels-höfer heidi** aus bedburg/erft schrieb am 25.Februar 2005 um 09:43 Uhr:

--

habe alles ganz aufmerksam gelesen,
ich bin nur noch nicht sicher ob es mir mut macht oder eher meine
ängste vermehrt . auf jeden fall ist eure seite super informativ ,vielleicht
auch ernüchternt. ich bereite mich derzeit auf meinen ersten marathon vor
werde euch mitteilen wie es gelaufen ist.

***Antwort:nicht entmutigen lassen. mit sinn und verstand und einem entschiedenen "ich will"
klappt das!***

1) **Hartmut Pfüller** aus Sachsen schrieb am 20.Februar 2005 um 14:54 Uhr:

--

Hallo Ines und Udo ! Eure Homepage finde ich Klasse -denn sie zeigt zu welchen Leistungen man mit
eisernem Willen fähig ist. Macht weiter so! Es grüßt Euch ganz herzlich - Hartmut P.