



Hans-Jürgen Fründt

160 Seiten

€ 8,90 [D]

ISBN-10: 3-8317-1487-8

Reise Know-How Verlag,  
Bielefeld

- › Über 50 Farbfotos
- › Detaillierte Adressangaben
- › Register
- › Griffmarken
- › Strapazierfähige Bindung

Mit Terminübersicht



### Mythos Marathon

Marathon boomt!  
Geschichte des Marathon

### Praktische Tipps für die Teilnahme

Marathon-Psychologie: Was passiert  
auf den 42,195 km?

Countdown bis zum Start

### 40 ausgewählte Marathon-Läufe in Deutschland mit allen Details

Termin, Teilnehmerzahl, Teilnehmer-  
limits, Startgebühr inkl. Leistungen,  
Meldeschluss, Startzeit, Zielschluss,  
Streckenrekord, Streckencharakteris-  
tik, Rahmenprogramm, Infoadressen  
und Anmeldung, Unterkunft, Sehens-  
wertes drumherum

### Besondere Strecken

Kyffhäuser-Berglauf, Hermannslauf,  
European Minority Marathon,  
Alpin Marathon Oberstaufen,  
GutsMuths Rennsteiglauf,  
Internationaler Usedom-Marathon,  
Harzquerung und Harz-Gebirgslauf

### Alle Strecken auf einen Blick

Marathon-Läufe von A bis Z  
Marathon-Läufe im Jahresverlauf



Der Praxis-Ratgeber für Langlaufenthusiasten



Marathon-Guide Deutschland

Praxis

REISE Know-How  
Praxis  
Marathon-Guide Deutschland  
Praxis

- Kontakt-  
adressen*
- Termine*
- Anmeldung*
- Weg zum Start*
- Die Strecke*
- Rekorde*
- Übernachtung*
- Touristische  
Highlights*

Hans-Jürgen Fründt



Marathon  
Guide  
Deutschland