

NEWSLETTER 2/2007 (Nr.2)

Liebe Run Fit'ler

Das Vereinsjahr 2007 ist äusserst gut angelaufen. Es waren grosse Teilnehmerzahlen beim Salmsacher, beim Schollenholzlauf, bei der Halbmarathon-SM und weiteren Läufen seitens unseres Vereins zu verbuchen. Dabei mischten einige unserer schnellsten Läuferinnen und Läufer ganz vorne mit.

Auch das Trainingslager konnte einmal mehr als voller Erfolg verbucht werden. Eher traurig stimmt die Beteiligung und das Interesse am Vereinsausflug an den St.Wendel-Marathon/D. Lediglich 9 von über 200 Mitgliedern nahmen an dem tollen Ausflug teil. Die Bedenken einiger Mitglieder wurden umgesetzt (Rotterdam wäre eine zu lange Anreise, langer Aufenthalt, zu teuer, usw.), und doch kamen nicht mehr...

Im vorliegenden Newsletter können einmal mehr Kurzberichte gelesen werden und die nächsten Wettkämpfe und Vereinsanlässe werden vorgestellt. Es ist schwierig, alles und alle zu erwähnen. So beschränken wir uns auf unsere Anlässe und vereinzelte andere Anlässe. An sehr vielen Läufen und Wettkämpfen sind Run Fitter anzutreffen. Auf der „Seite der Mitglieder“ folgt der 1. Teil einer 4-teiligen Serie. Sehr lesenswert!

Der Panoramalauf nähert sich auch wieder. Wir sind wieder auf der Suche nach Helferinnen und Helfer. Im Anhang liegt eine Liste bei. Bitte beachten!

In diesem Sinne wünschen wir euch und euren Familien weiterhin eine erfolgreiche und gesunde Saison!

Run Fit Thurgau
Der Vorstand

Kurzübersicht:

Rückblick...

Longjogg Vereinstraining/Brunch ZP/Run Fit
Fondue-Schlittelpausch
Salmsacher Grenzlauf
Ausrüsterabend bei Sport Gubler
Trainingslager in Ardeche/F
47. Kreuzlinger-OL Scherzingen
Schollenholzlauf
Zürich Marathon
Vereinsreise Marathon St.Wendel/D
Halbmarathon-SM Oberriet
38. Running Day Eschenbach
Waffenlauf
Musikfest Bürglen

Vereinswettkämpfe und Anlässe bis Ende Juli

Dreikampf Amriswil (11.5.07)
Dreikampf Diepoldsau (25./26.5.07)
Wohlener Waffenlauf (26.5.07)
Probetraining Vereinslauf (11.6.07)
Vereinslauf Hinterthurgau (21.6.07)
Bike Duathlon (27.6.07)
Streckenbesichtigung Panoramalauf (5.7.07)
Märwiler Triathlon (15.7.07)

Vereinsinfos / News

Helferliste Panoramalauf und Dorflauf Berg
„Kuchenspendenaktion“ für den Vereinslauf
Seite der Mitglieder
Serie „Laufschule“ – Teil 1 - Kenne ich meinen Laufstil?

Anhang

Helferliste Panoramalauf und Dorflauf Berg,
Samstag 18. 8.07

Rückblick...

Longjogg Vereinstraining/Brunch ZP/Run Fit

Bei prächtigem Winterwetter traf sich eine stattliche Zahl RunFitter und ZP'ler zum gemeinsamen Training in Winterthur. In verschiedenen Stärkeklassen gruppiert führten uns die ortskundigen Zürcher Patrouilleue durch die Winterthurer Hügellandschaft.

Nach der warmen Dusche erwartete uns ein prächtiges Brunch-Bufferet von Bea Erb und lud zum gemütlichen Zusammensein.

Monika Widmer

Fondue-Schlittelpausch

Der Schnee liess uns dieses Jahr leider im Stich, nur ein weisser Flaum hatte sich über die Wiesen gelegt. So heizte unser Waldfondueprofi René seinen Käsekessel in der Nähe vom Schloss Sonnenberg in Stettfurt ein und verwöhnte uns mit seinen Spezialitäten. Bei gemütlicher Lagerfeuerstimmung liessen es sich die Runfitter gut (die einen fast zu gut...) gehen, und traten in später Nacht den Heimweg durch den Winterwald an.

Monika Widmer

Salmsacher Grenzlauf

Der erste Vereinswettkampf im Jahr fällt immer auf eine gute Resonanz bei den Mitgliedern. So auch dieses Jahr, als sich am 18. Februar 32 Run Fitterinnen und Run Fitter auf die 11,2 km lange Strecke des 30. Salmsacher Grenzlauf begaben.

Bei den Männern setzte sich bald nach dem Start eine Spitzengruppe mit Martin Leemann, LG Wittenbach, Patrick Wieser und Felix Schenk vom Feld ab. Den Vorsprung konnten sie bis ins Ziel ausbauen. Gewonnen wurde der Lauf von Leemann in 00:37.38, Wieser in 00:37.41 wurde Zweiter, und Schenk in 00:37.50, Dritter. Vierter wurde Bruno Hasler mit 00:39.35 gefolgt von Dan Uebersax mit 00:40.11. Während bei der Elite Herren mit Patrik Wieser (*dem die gelbe Jacke übrigens sehr gut steht*) „nur“ ein Run Fitter auf dem Podest stand, konnten die Senioren1 mit Felix Schenk, Bruno Hasler und Dan Uebersax das Treppchen ganz für sich beanspruchen. Mit Fredi Pfister in 00:40.56 konnte ein weiterer Run Fitter einen Kategoriensieg für sich verbuchen. Die fünf ersten Plätze der Kategorie Senioren3 beanspruchte der Run Fit ganz für sich. Erster wurde Walter Stillhard mit 00:41.57, 2. Walter Klaus mit 00:43.46, 3. Josef Schmid in 00:45.17 gefolgt von Stephan Obertüfer und Hans Widmer.

Bei den Frauen gab es keine Überraschungen. Es siegte deutlich Topläuferin Luzia Schmid mit 00:42.17 vor Monika Widmer mit 00:47.46. Einen weiteren Podestplatz bei den Damen Seniorinnen2 erlief sich Elisabeth Nadler mit 00:54.58. Siegerin bei den Mädchen C wurde Raphaela Belser.

Gut ein Viertel der 118 Läuferinnen und Läufer vom Hauptlauf waren Runfitter. Entsprechend gross war auch die Ausbeute an Spitzenplätzen am ersten Vereinswettkampf und entsprechend beliebt muss der gelbgewandete Läufer auch beim Veranstalter, dem STV Salmsach sein – macht doch der Run Fit diesen Lauf attraktiver.

Rosmarie Keller

Ausrüsterabend bei Sport Gubler

Rund 15 Vereinsmitglieder trafen sich Ende Februar bei Gubler Sport, um sich für die neue Laufsaison ein zu decken. Die neusten Schuhe von Asics und anderen Marken konnten probiert und getestet werden. Leider war in Sachen Bekleidung noch nicht viel eingetroffen, so dass die meisten lediglich mit 1 oder 2 paar Schuhen das Geschäft verliessen. Für's nächste mal werden wir besorgt sein, dass uns das gesamte Sortiment zur Verfügung steht, denn der Schuh ist das eine, aber ebenso wichtig, ist eine funktionelle und natürlich auch trendige Laufbekleidung.

Felix Schenk

Trainingslager in Ardeche/F

Vom 17. bis 24. März stand wieder einmal das Trainingslager auf dem Programm. Am Samstag noch mitten in der Nacht, genauer gesagt um 5.30 Uhr war Treffpunkt auf dem Parkplatz in Weinfeld. In Frauenfeld stiegen dann die letzten (Hinterthurgauer) Passagiere zu. Fredy und Karl bevorzugten wieder die Reise im eigenen Auto. Voller Vorfreude, aber mit der Gewissheit, dass die Fahrt noch 10 Stunden dauert, gingen los. Die beiden Fahrer, Geri und Hans Bichsel konnten sich nicht beklagen über zu laute Fahrgäste. Die meisten versuchten die Fahrt mit etwas Schlaf zu verkürzen, andere mussten sich schlicht vom Freitagsausgang erholen. Bei jedem Halt, dem Frühling ein Stück näher, stieg aber die Stimmung. Sicher auch in Hinblick auf das zu erwartende Wetter. Wie letztes Jahr konnten wir dem Winter ein Schnippchen schlagen.

Bei der Ankunft im Domaine du Frigoulet wurden wir von der „neuen Dominic“ ganz herzlich empfangen. Nach der Zimmereinteilung und dem Zimmerbezug stand bereits das erste gemeinsame Footing auf dem Programm. Kaum geduscht, galt es die Speicher beim Begrüssungssapéro wieder zu füllen.

Beim anschliessenden Abendessen wurden, wir wie die ganze Woche, kulinarisch verwöhnt. Was die Köchin die ganze Woche zubereitet hatte, war schlicht sensationell. Alleine wegen dem Essen würde sich eine Reise in die Ardeche lohnen. Zudem war die Bedienung durch Sandra und Dominic auch auf hohem Standard, das Auge isst ja auch mit.

Ach ja, der eigentliche Reisegrund war das Laufen und Biken. Anfangs in kurzen Hosen laufend, im verlaufe der Woche mit etwas wärmeren Kleidern, liefen wir zum Teil gegen 200 Km durch die wunderschöne Gegend. Für alle die nicht zwei Mal im Tag laufen wollten, bestand die Möglichkeit direkt beim Hotel brandneue Bikes mieten. Leider hatte die Verletzungs- und Unfallhexe um sich geschlagen. Peter verspürte nach einem Training einen stechenden Schmerz im Knie. Nach einem Sturz mit dem Bike hatte Walter Schmerzen in der Brustgegend und war in der Folge zum Spazieren verknurrt.

Das Abendprogramm bestand vorwiegend aus Jassen. Da nicht um Geld gespielt wurde und niemand Haus und Hof verspielte, konnte sicher jeder guten Gewissens die Heimreise antreten.

Am Samstag war grosser Abrechnungstag im Hotel. Die ganze Woche musste beim Bestellen nur die Zimmernummer angegeben werden. Da die einheimischen (Wein und Hopfen) Bauern ihre Lagerbestände ziemlich abbauen konnten, tauchte einiges auf den Rechnungen auf.

Nach einer herzlichen Verabschiedung gingen am Samstag gegen 8.30 Uhr auf den Heimweg. Die Heimreise verlief dank den beiden Fahrern sicher und ruhig. Gegen Abend kamen wir müde, aber glücklich in der Ostschweiz an.

Vielleicht starten wir nächstes Jahr wieder in Richtung Frankreich.

Mit sportlichen Grüssen Bruno Hasler



Zwei Run Fitter mischen an der Spitze mit: Felix Schenk (vorne) und Patrick Wieser (hinten)

47. Kreuzlinger-OL Scherzungen

Am Sonntag, 4. März stand mit dem Kreuzlinger-OL auf dem Programm. Bei herrlichem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen fanden sich insgesamt 472 Läuferinnen und Läufer in Scherzungen ein, darunter auch zwölf Mitglieder des RunFit's. Schon vor dem eigentlichen Wettkampf aber gab es für Marc H. aus K. eine Suche der besonderen Art. Verzweifelt suchte er in Ekkarthof das Wettkampfbüro. Dieses befand sich aber in Scherzungen. War doch mit der Bezeichnung Ekkarthof nicht die Ortschaft, sondern der Name der OL-Karte gemeint. Dieses Malheur sollte für ihn jedoch die einzige Schwierigkeit bleiben an diesem Tag.

Gestartet werden konnte zwischen neun und zwölf Uhr. Die meisten RunFitter begaben sich schon früh in den Wald, um danach rechtzeitig zur Buchvernissage von Dominik Schlumpf in Lichtensteig zu erscheinen.

Nach der Postensuche im Wald kehrten die Läuferinnen und Läufer wieder in die Turnhalle zurück. Sofort stehen Zwischenzeiten und Gesamtzeit fest. Nach der wohlverdienten Dusche traf man sich in der Läufer-Stube, um die Zwischenzeiten miteinander zu vergleichen und Erlebnisse im Wald auszutauschen.

Warf man einen Blick auf die Rangliste, befanden sich in der Kategorie Offen Lang gleich sechs Personen unseres Vereins auf den ersten sechs Plätzen. Darunter als vierte auch schon die erste Frau, nämlich Luzia Schmid. Herzliche Gratulation!

Gewonnen wurde das Rennen von Thomas Müller, der die Strecke in weniger als 25 Minuten absolvierte. Serge Welna und Marc Hungerbühler komplettierten das Podest. Die komplette Rangliste der RunFitter kann wie immer auf unserer Homepage angesehen werden.

Serge Welna

Schollenholzlauf

Am 10. März begaben sich 22 Runfitter nach Frauenfeld um ihre Frühlingsform zu testen. Bei angenehmen äusseren Bedingungen und auf trockener Strecke kämpften alle um gute Zeiten und Platzierungen. Am besten gelang dies nicht ganz unerwartet unserem Waffenlauf-Schweizermeister Padi Wieser, der das Gesamtklassement für sich entscheiden konnte. Den fünffachen Run-Fit-Triumph vervollständigten Felix Schenk, Bruno Hasler, sowie die zeitgleichen Fredi Pfister und Roland Stoll. Ob sie wohl alle so schnell gelaufen sind weil es eine gratis Flasche Bier gab für eine Zeit unter einer Stunde???

Ein heisses Duell lieferten sich auch Felix Zehnder und Serge Welna, die beide nur knapp über der Stundenmarke das Rennen auf den Plätzen 11 und 12 beendeten. (Die beiden trinken wohl lieber Wein...?!)

Bei den Damen zeigte sich Luzia Schmid wieder mal in Hochform, liess sie doch die Zweitplatzierte um fast acht Minuten hinter sich und klassierte sich inmitten der schnellsten Männer. Auf Platz 4, mit nur einer Sekunde Rückstand aufs Podest war Moni Widmer eigentlich ziemlich zufrieden, zeigte sie doch trotz einigem Trainingsrückstand einen ansprechenden Wettkampf. Die Waffenläufe folgen ja erst später, da bleibt noch Zeit fürs Training...

Auch allen anderen, hier nicht namentlich erwähnten Mitgliedern, recht herzlichen Dank fürs Mitmachen und Gratulation zum absolvierten Lauf.

Bei der Rangverkündigung verköstigten sich alle bei Kaffee und Kuchen oder unterhielten sich bei einem Bier oder Saft über die bevorstehende Saison. Schön auch immer wieder das Zusammentreffen mit den Mitgliedern des LSV Frauenfeld und des LSC Wil, kennen sich doch viele der Läufer und Läuferinnen untereinander recht gut.

Vielen Dank auch dem Veranaltenden Verein für die unkomplizierte und gute Organisation und hoffentlich auf ein Neues im 2008.

Ibig Peter

Zürich Marathon

Mit einer Zeit von 2:46.26 lief die Homburgerin Luzia Schmid am 5. Zürich-Marathon ein hervorragendes Rennen. Sie passierte als zweitbeste Schweizerin und Gesamt-Sechste die Ziellinie in Zürich Wollishofen. Bei optimalen Wettkampfbedingungen konnten weitere Marathonis vom Run Fit Thurgau ihre persönlichen Bestzeiten realisieren.

„Dieses Jahr hat einfach alles gestimmt“ sagt Luzia Schmid, wenn man sie nach den Wettkampfvorbereitungen fragt. Sie konnte optimal trainieren und sie war vor allem gesund.

Dass dieses Jahr wieder mit der Homburgerin zu rechnen ist, zeichnete sich bereits nach ihrem Sieg am Zürcher Neujahrslauf ab. Die Elite-Läuferin hatte auch ein gutes Gefühl, als sie sich mit Läufern wie Viktor Röthlin, den kenianischen Tempomachern, oder den schnellen Russinnen an der Startlinie einreichte vor dem grossen Feld der Breitensportler.

Schmid genoss die Stimmung der anfeuernden Zuschauerkulisse durch die Stadt. Früh spürte sie aber ihre Waden. Trotzdem konnte sie ab km 35 nochmals gut ziehen lassen. Nach 42, 195 Kilometern konnte sie ihren persönlichen Rekord um fast eine Minute auf 2:46.26 verbessern. Was bedeutet, dass sie den Marathon mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 3.56 pro Kilometer lief.

Aus dem Kanton Thurgau sind 126 Athletinnen und Athleten am 5. Zürich-Marathon gestartet, davon 10 vom Run Fit Thurgau. Etliche konnten bei diesen optimalen Bedingungen ihre persönlichen Rekorde verbessern.

Rosmarie Keller

Resultate weiterer Run Fitter:

Felix Zehnder	2:53:53
Armin Bolliger	3:06:26
Othmar Merkle	3:18:10
Marc Hungerbühler	3:20:51
Fredi Wirth	3:34:00
Markus Holzer	3:35:08
Arthur Sumi	4:44:37
Elisabeth Nadler	3:43:08
Rosmarie Keller	3:54:29

Vereinsreise Marathon St. Wendel/D

Einen kleinen gut organisierten Regionalmarathon im Saarland wählte der Run Fit dieses Jahr für seine Mitglieder als Vereinsreise aus. Bruno Hasler, Rickenbach erreichte als Gesamtsechster und Dominik Schlumpf, Sulgen als Gesamtzehnter bei den Männern das Ziel. Renate Heckendorn, Bürglen, konnte als Gesamtzehnte bei den Frauen einlaufen.

Keinen Marathon mit Kultstatus wie der Rennsteiglauf in Thüringen, auch kein City-Marathon wie Rom, Paris oder Wien, wie ihn der Run Fit Thurgau in den letzten Jahren besucht hat, stand dieses Jahr auf dem Laufkalenders des Sportvereins.

Dieses Jahr wurde der Marathon der saarländischen Kleinstadt St. Wendel berücksichtigt, einer Stadt, die sich bereits einen Namen, bei der Organisation von Grossveranstaltungen im Radsport machte und die diesen Herbst die Europameisterschaft MTB-Marathon austrägt.

Die Neuner-Delegation des Run Fit fand eine funktionelle Infrastruktur mit attraktivem Rahmenprogramm vor. Der Veranstalter rechnete mit gegen 1500 Läuferinnen und Läufer. Gemeldet hatten sich am Samstagabend schon 2200 Läufer, so dass die Zeitmessfirma Datasport Zollikhofen einen Angestellten über Nacht in die Schweiz zurückschicken musste um nochmals Startnummern nachzudrucken. Gemeldet waren schliesslich am Sonntagmorgen am Start rund 2600 Sportlerinnen und Sportler mit den Distanzen Marathon und Halbmarathon.

Der flache Rundkurs, der für die Marathonstrecke zwei Mal gelaufen werden musste, verlief auf gut zwei Drittel der Strecke auf einer verkehrsfreien Autostrasse. Die ungewohnt hochsommerlichen Temperaturen forderten viel von den Läufern, so dass viele Athleten sowohl beim Halbmarathon wie auch beim Marathon aufgeben mussten. Die Run Fitter konnten auf kompetente Unterstützung von Vereinspräsident Felix Schenk, der für einmal nicht selber lief, und Tanja Forster

zählen, die ihre Schützlinge zwischendurch auch mental stärkten mussten.

Die Hitze sorgte dafür, dass keine der die vorgenommenen Zeiten erreichen konnten. Dennoch reichte es für drei Run Fitter zu Spitzenplätzen. Bruno Hasler, konnte mit 2:49.20 den sechsten Gesamtplatz und den ersten Platz in seiner Alterkategorie M35 erreichen. Dominik Schlumpf, erreichte mit 2:58.59 den zehnten Gesamttrug und den dritten Platz der Kategorie M23. Renate Heckendorn, erreichte das Ziel in 3:33.11 und durfte sich als dritte in der Kategorie W35 ein Erinnerungsgeschenk abholen.

Peter Ibig hatte sich auf diesen Anlass sehr gut vorbereitet. Entsprechend waren auch seine Erwartungen. Umso bitterer war es für ihn, als er nach Kilometer 32 nach immer stärker werdenden Schmerzen im Oberschenkel den Lauf aufgeben musste. Über den seelischen Schmerz verhalf, wenigstens für den Moment, eine schöne Sanitäterin hinweg.

Fast zeitgleich mit Dominik Schlumpf lief auch Peter Gerber ins Ziel. Gerber lief allerdings den Halbmarathon. Zuerst duschen durfte Urs Oberhänsli. Er erreichte das Ziel nach 21,1 Kilometer in 1:53:44.

Rosmarie Keller

Halbmarathon-SM Oberriet

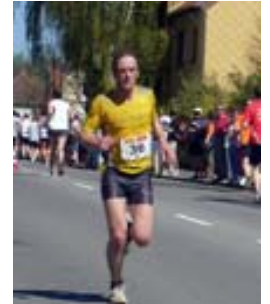
In Oberriet zeigten am sehr heissen 22.4.2007 einige Run Fitter ihr Biss. Herzliche Gratulation allen Run Fitter, die den Start gewagt haben. Für einmal musste der mit seiner Frau nach Oberriet gewanderte Schreibende (Zuschauer statt Teilnehmer) staunend feststellen, mit welchem Tempo die Run Fitter trotz der Hitze im Rheintal unterwegs waren. Gratulation Armin Bolliger, Patrick Wieser, Hanspeter Heierli, Fredy Pfister, Walo Stillhard, Tobias Baumgartner und allen anderen!



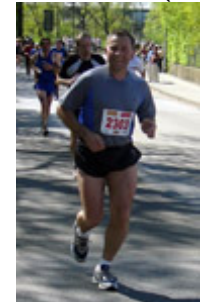
Alli Teilnehmer (KKT) und Helfer! Und wo bliibt der Rest, vo dä 200 Run Fit-Mitglieder??



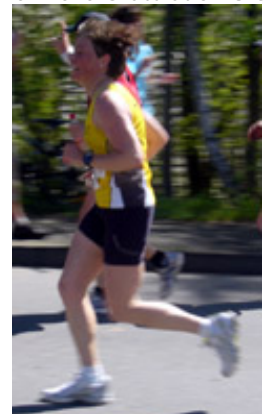
Marathon-Vorbereitung???



D' Bruno häti die 2°40' eigentlich scho dinä, aber hüt hets nôt söllä sie! (z'heiss)



D'Urs giht sich mit ähm äh Halbmarathon scho z'friedä. Herzliche Gratulation Urs!



Au dä Fotograf isch langsam Müed, denn är hät Rosmarie grad no knapp verwütscht!



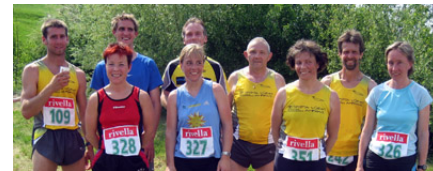
Viel vorgenommen hatte sich Neumitglied Patrick Wieser. Er konnte seine Form jedoch nicht umsetzen, lief aber dennoch ein konstantes Rennen und landete schliesslich auf dem guten 7. Gesamtrang.

Einmal mehr konnten die beiden Run Fit Spitzenläufer Stillhard Walo (im Bild) und Pfister Fredy triumphieren. Stillhard (Kat. M55) wurde Schweizermeister im Halbmarathon mit einer Zeit von 1:21:41 und Pfister (Kat. M50) lief in 1:18:12 auf den zweiten Platz und wurde somit Vize-Schweizermeister im Halbmarathon. Allen herzliche Gratulation!

Schlumpf Dominik

38. Running Day Eschenbach

Bei sommerlicher Hitze nahmen 12 Mitglieder des Run Fit am Hauptlauf des RunningDay in Eschenbach teil. Ausgezeichnet lief es Monika Farner. Sie musste sich nur von der Lokalmatadorin Brigitte Gyr geschlagen geben. Einen Kategoriensieg holte sich auch Fredy Pfister. Peter Ibig und Renate Heckendorn liefen in ihrer Kategorie ebenfalls unter die ersten drei.



Unsere Run Fitter machten eine ganz gute Falle (es fehlen Pfister Fredy, Farner Moni, Stillhard Armin)

Heiss war es als sich rund 120 Läuferinnen und Läufer auf die 10,3 km lange Strecke machten. Die Temperatur, aber auch die unattraktive Streckenführung zu Beginn des Laufes, die während längerer Zeit der Strasse und schliesslich der Autobahn entlang ging, machten es einigen Läuferinnen schwer den richtigen Rhythmus zu finden. Wesentlich einfacher, kühler und schöner wurde es, als der Weg in den Wald einbog und später die wunderbare Sicht über den Obersee frei wurde. Dieser Ausblick entschädigte die Strapazierten. Ebenfalls aufmunternd wirkten die Anfeuerungsrufe von Vereinspräsident Felix Schenk, der sich mit dem Rennrad an die Strecke begab und das Laufgeschehen mitverfolgte.

Tagessieger bei den Männern wurde Simeon Senn aus Jona. Schnellster Run Fitter wurde Fredy Pfister im siebten Gesamtrang und Sieger in der Kategorie M50. Als Achter in der Gesamtwertung erreichte Bruno Hasler das Ziel Auch Peter Ibig lief aufs Podest (2. M20).

Aus Frauensicht ist neben der guten Leistung von Monika Farner auch Renate Heckendorn zu erwähnen, die für einen weiteren Podestplatz sorgte (3. W30). Als sogenanntes Koppeltraining verstanden Tanja Forster und Susanne Baumann diesen zur Vereinsmeisterschaft zählenden Lauf. Sind sie doch zusammen in einem Fünfer-Team während einer Woche am diesjährigen Gigathlon dabei. Ausserdem startet Susanne am nächsten Sonntag am Thurgauer Triathlon. Sie sind per Rennvelo aus dem Thurgau nach Eschenbach gefahren.

Schnell in den Schülerkategorien unterwegs waren auch die Schenk Mädchen Shelly und Debby mit einem 3. und 2. Platz.

Waffenlauf

Der erste Waffenlauf des Jahres 2007 fand in Wiedlisbach statt. Wie im Vorjahr hat der für den Run Fit Thurgau startenden Patrick Wieser den Wiedlisbacher für sich entschieden. Auf der 26,3 km langen Strecke verwies er den Lokalmatador Martin Schöpfer (Attiswil) um 1:42 Minuten. Gesamtdritter wurde Vereinskamerad Bruno Dähler. Bei der 54. und vorletzten Austragung liess Patrick Wieser (Run Fit-Mitglied seit 2007) seinem einzigen ernsthaften Kontrahenten Martin Schöpfer keine Chance und siegte mit einem komfortablen Vorsprung.

Anfänglich konnte Schöpfer noch mithalten. Wieser konnte die Pace bis ins Ziel hochhalten und kam ungefährdet zu seinem fünften Tagessieg. In der Kategorie M20 lief Serge Welna auf das Podest. Er wurde dritter und konnte sich über diese willkommene Motivationsspritze für die Saison freuen.

Gesamtdritter wurde Bruno Dähler, der auch den Sieg in seiner Alterskategorie deutlich machte. Im Rennen der Frauen holte sich Moni Widmer deutlich den Sieg. In der Kategorie M50 lief Walter Baumann ebenfalls auf den tollen dritten Platz.

Aus den Run Fit Kreisen nahmen erneut eine beachtliche Anzahl Wettkämpfer teil. So absolvierten nebst den Podestläufern Peter Gerber, Gregi Rölli, Felix Zehnder, Walter Baumann, Stephan Obertüfer, Karl Scheiwiler, Pius Ruckstuhl, Jörg Wartmann, Hans Widmer, Fredy Wirth, Dominik Schlumpf, Hansruedi Roth und Arnold Haag den harten und in warmen Wetter ausgetragenen zweitletzten „Wiedlisbacher“

SI, Dominik Schlumpf



Das M20-Podest fast komplett in Gelb. Padi Wieser vor Christian Kreienbühl und Serge Welna

Musikfest Bürglen

Das 4. Alpenland Musikfest in Bürglen ist vorbei. Der Run Fit ist mit über 20 Männern und Frauen während 2 Tagen im Einsatz gestanden. Gesamthaft haben wir gegen 170 Manns- (und Frau)-Stunden absolviert. Der Veranstalter zeigte sich äusserst zufrieden ab unserem Einsatz, der teilweise ziemlich streng und stressig, jedoch zugleich fröhlich und abwechslungsreich war.

Daher ein herzliches Dankeschön allen Helferinnen und Helfer, die am diesjährigen Musikfest wieder aktiv mitgeholfen haben und somit einen willkommenen Zustupf für die Vereinskasse erarbeitet haben! Einen besonderen Dank gebührt Albi Fistarol, welcher dieses Jahr mein Job als „Tätschmeister“ während dem Musikfest übernommen hat.

Schlumpf Dominik

Vereinswettkämpfe und Anlässe bis Ende Juli

Dreikampf Amriswil (11.5.07)

Freitag, 11. Mai 2007

Standort: Schulhaus Hemmerswil, Amriswil (östlich v. A'wil, Dorfausgang)

Start: 16-20 Uhr Distanz: 300m/Wurf/5km Rangverlesen: ca. 21:15 Uhr

Mehr Infos: www.runfitthurgau.ch, www.dreikampf.ch.tt oder bei [Hansruedi Möhl, 071 411 54 11](mailto:Hansruedi.Moehl.071.411.54.11)

Dreikampf Diepoldsau (25./26.5.07)

Freitag/Samstag, 25./26. Mai 2007

Standort: MZA Kirchenfeld, Diepoldsau

Start: Fr 17-20 Uhr / Sa 13-16 Uhr Distanz: 300m/Wurf/5km

Mehr Infos: www.runfitthurgau.ch oder auf www.dreikampf.ch.tt

Wohlener Waffenlauf (26.5.07)

Sonntag, 26. Mai 2007

Standort: Sporthalle Hofmatten, Wohlen AG

Start: 11:30 Uhr Distanz: 11 km/110m HD

Mehr Infos: www.runfitthurgau.ch, www.waffenlauf.ch oder bei speed_bruno@hotmail.com

Probetraining Vereinslauf (11.6.07)

Montag, 11. Juni 2007

Standort: Schulhaus Ebnet, Balterswil

Start: 19:30 Uhr Distanz: 14.4 km

Mehr Infos: www.runfitthurgau.ch oder bei felixzehnder@gmx.ch

Vereinslauf Hinterthurgau (21.6.07)

Donnerstag, 21. Juni 2007

Standort: Schulhaus Ebnet, Balterswil

Start: 19:30 Uhr Distanz: 14.4 km

Mehr Infos: www.runfitthurgau.ch oder bei felixzehnder@gmx.ch

Besonderes: Umkleidekabinen beim Schulhaus Ebnet, Balterswil

Bike Duathlon (27.6.07)

Mittwoch, 27. Juni 2007

Standort: Rickenbach Richtung Kirchberg nach 500m

Start: 19:00 Uhr Distanz: 3.8 – 14 km Einschreiben: ab 18:15 Uhr

Mehr Infos: www.runfitthurgau.ch, www.lscwil.ch oder bei speed_bruno@hotmail.com

Streckenbesichtigung Panoramalauf (5.7.07)

Donnerstag, 5. Juli 2007

Standort: Landi Berg

Start: 19:00 Uhr Distanz: 18.3 km

Mehr Infos: www.runfitthurgau.ch oder bei felix.schenk@bluewin.ch

Besonderes: Duschen vorhanden

Märwiler Triathlon (15.7.07)

Sonntag, 15. Juli 2007

Standort: Schulhaus Märwil

Startzeiten: 09:25/09:40/09:55 Uhr Distanz: 200m/20km/7km Rangverlesen: 12:45 Uhr

Mehr Infos: www.runfitthurgau.ch oder bei a.koster@hotmail.com

Vereinsinfos / News

Helferliste Panoramalauf und Dorflauf Berg

Liebe Vereinsmitglieder/innen, es ist wieder soweit, der Panoramalauf steht vor der Tür.
Und zwar am Samstag, 18. August 2007.

Das wichtigste bei solch einer Veranstaltung sind die Helfer, also Ihr. Tragt Euch doch bitte wieder ein, wenn möglich am gleichen Ort, wo Ihr die Jahre zuvor schon geholfen habt. Solche die selber laufen wollen, sucht Euch was aus, wo ihr vorher- oder nachher beschäftigt seid. Selbstverständlich sind auch Eure Verwandten, Bekannten und Freunde herzlich eingeladen, an diesem Anlass mit zu wirken/helfen.

Bitte melden bis spätestens 30. Juli 2007!

Ich Danke Euch schon im voraus!

Euer Präsi!

Siehe Beilage, Helferliste!

4. Panorama- und Dorflauf in Berg TG
Samstag, 18. August 2007
Organisator: Run Fit Thurgau / Turnverein Berg

Kategorien und Distanzen Dorflauf
Schülerkategorien: 1,0 km / 2,0 km / 3,0 km
Muki/Vaki: 500 m

Kategorien und Distanzen Panoramalauf
Walker/innen: 8,0 km
Jogger/innen: 5,0 km
Junioren/Juniorinnen: 13,8 km
Hauptklasse Männer/Frauen: 13,8 km

Weitere Infos und Onlineanmeldung unter:
www.runfitthurgau.ch oder bei Felix Schenk, Tel. 052 763 18 94, felix.schenk@bluewin.ch

„Kuchenspendenaktion“ für den Vereinslauf

Liebe Run Fittlerinnen und Run Fittler

Für unseren Vereinslauf im Hinterthurgau vom Donnerstag, 21. Juni 2007 (siehe auch Rubrik Vereinswettkämpfe, Seite 6) sind wir noch auf der Suche nach „Kuchenspenden“.

So können wir den Teilnehmer nebst Wurst und Brot auch Kaffee und Kuchen verkaufen.

Bitte melde Deinen Beitrag in Form eines „Kuchens“ an felixzehnder@gmx.ch/052 378 28 93 bis spätestens 19. Juni.

Vielen Dank für Deinen „Kuchen-Beitrag“!

Seite der Mitglieder

In dieser Rubrik möchten wir unseren Mitgliedern die Gelegenheit geben, am Newsletter teilhaben zu können. Seien es Erlebnisberichte, „Leserbriefe“ oder andere Dokumente.

Der Vorstand ist gerne offen für Berichte jeglicher Art behält sich jedoch vor, über Erscheinart/Datum zu entscheiden. Berichte, Leserbriefe usw. sind an Dominik Schlumpf zu richten.

Neue Serie „Laufschule“

Der Run Fit Thurgau ist nicht nur ein Verein mit einer attraktiven Vereinsmeisterschaft, einem eigenen Vereinslauf und mit sonst vielen Angeboten für Sportlerinnen und Sportler, seien es solche aus dem Radsport, Dua- und Triathlon, Waffelauf, Langstreckenlauf, OL, usw., sondern bietet auch so einiges im Bereich Training und Trainingsteuerung. So geben zahlreiche ehemalige und aktive Läufer an den Lauffreize ihr Wissen, Können und Erfahrungen weiter.

Dank der grossartigen Arbeit einer aktiven Run Fittlerin kann in den nächsten Newslettern des Run Fit Thurgau den Mitgliedern das Thema „Laufschule“ näher gebracht werden.

Idee ist es, den Lesern das Thema näherzubringen. Ziel ist es, dass jedermann und jederfrau den eigenen Laufstil trainieren, überdenken oder optimieren kann.

Der Verfasserin der sehr lesenswerten Artikel sei herzlich gedankt!

Disposition der Themen / Ausblick:

- Teil 1: Kenne ich meinen Laufstil?
- Teil 2: Kräftigung Lauftechnik und Trainingsvariationen
- Teil 3: Ausrüstung, Regeneration und Alternativ-Training
- Teil 4: Ernährung, Mentales Training und Wettkampf

Serie „Laufschule“ – Teil 1 - Kenne ich meinen Laufstil?

Den eigenen Laufstil erkennt man spätestens dann, wenn wir uns vor laufender Kamera filmen lassen. Vielfach kommt dann beim Anschauen des Filmes ein: „so laufe ich doch nicht“ oder „bin ich das wirklich“!

Es gibt etliche Weltklasseathleten, die eine komische Gangart haben und trotzdem spitzen Resultate erzielen. Solange wir langfristig gesehen keine Verletzungen oder Schäden davontragen ist dies sicher im grünen Bereich. Es lohnt sich immer, an seinem Laufstil zu feilen!

Dazu brauchen wir offene Augen, Eigenkritik, Körpergefühl, Geduld und eine gute Vorstellung vom Bewegungsablauf.

Macht die Augen auf und betrachtet den Laufstil eurer Kollegen, wenn ihr in der Gruppe trainiert, oder an Wettkämpfen zuschaut oder einfach, wenn euch ein anderer Läufer auf der Trainingsstrecke begegnet. Die Fehlhaltungen an anderen Personen entdecken wir viel schneller als die Eigenen. Mit einer sofortigen Kontrolle wie dies bei uns aussieht, beginnen wir, an uns zu arbeiten.

Mit viel Selbstdisziplin kann ich meinen Laufstil verbessern, indem ich bewusst auf mich achte wie ich laufe oder indem ich die sinnvollen, guten Eigenschaften anderer Läufer kopiere.

Tipps eines optimalen Laufstils

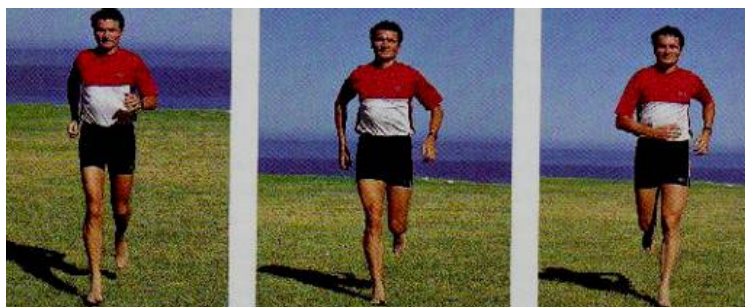
1. Füße

In welche Richtung zeigen sie?

Sobald die Füße in eine andere Richtung als die Laufrichtung zeigen, bremsen diese den Schwung ab.



Zeigen die Füße z. B. 30° nach aussen, verkürzt sich der Schritt um 2 cm und die Kraft des Fussabdrucks verringert sich.



richtig – von vorne

Arme zu tief, zu breit

Arme zu weit nach innen

2. Haltung

Sehe ich locker aus und bewege ich mich in einer aufrechten Gangart vorwärts? Oder laufe ich total verkrampt mit angespanntem Gesicht?

Eine krumme, angespannte Haltung kann mit der Zeit die Atmung beeinträchtigen, ist kräftezehrend oder kann Schmerzen im Nacken und Rückenbereich hervorrufen. Wo bleibt da die Freude am Laufen? Ein Lächeln sieht nicht nur nett aus, es entspannt auch das ganze Gesicht.

Die optimale Haltung:

Aufrechter Oberkörper mit leichter Neigung nach vorne, Schultern ruhig und entspannt (kein pendeln), Kopf hochnehmen Augen schauen geradeaus.



richtig-von der Seite

Schultern pendeln nach innen

Oberkörper pendelt, Beinstellung nicht optimal

3. Arme

Wie schwinge ich meine Arme?

- Die Arme sollten auf der Seite in Laufrichtung nach vorne schwingen und nicht vor dem Brustkorb hin und her (Kraftverlust), 90° C-Winkel im Ellenbogenbereich

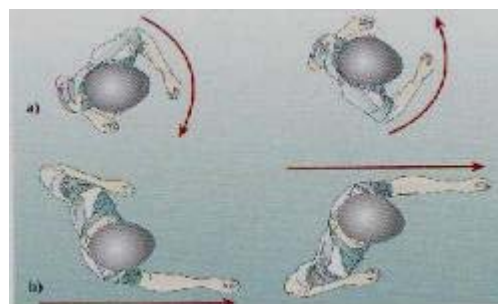
- Handgelenke möglichst entspannen (keine Fäuste), ansonsten werden die Schultern angespannt

- Hände in Hüft-, Brusthöhe hin und her schwingen
- Zum Entspannen und Entlasten des Oberkörpers, Arme von Zeit zu Zeit hängen lassen und leicht ausschütteln

- Nacken und Schultern sind entspannt

Laufen leicht gemacht! Diese Tipps sollen nicht den Spass am Laufen nehmen, nein!

Sie sollen anregen, am persönlichen Stil zu arbeiten.



a) Falsch: Oberkörper rotiert, Arme schwingen nicht in Bewegungsrichtung

b) Richtig: Oberkörper bleibt ruhig, Arme schwingen aus den Schultern nach vorne

Ein Tipp:

Mit der Filmkamera im Rücken durch die Gegend joggen, mit dem Ziel: Bei der nächsten Filmanalyse fällt meine Selbstkritik über meinen Laufstil besser aus!

Anhang

Helferliste Panoramalauf und Dorflauf Berg, Samstag 18. 8.07

Liebe Vereinsmitglieder/innen, es ist wieder soweit, der Panoramalauf steht vor der Tür. Das wichtigste bei solch einer Veranstaltung sind die Helfer, also **Ihr**. Tragt Euch doch bitte wieder ein, wenn möglich am gleichen Ort, wo Ihr die Jahre zuvor schon geholfen habt. Solche die selber laufen wollen, sucht Euch was aus, wo ihr vorher- oder nachher beschäftigt seid. Selbstverständlich sind auch Eure Verwandten, Bekannten und Freunde herzlich eingeladen, an diesem Anlass mit zu wirken/helfen.

Ich Danke Euch schon im voraus, Euer Präsi!

Bitte gewünschtes ankreuzen:

0	Einrichten Start- und Ziel	10 ^{oo} - 12 ^{oo} h
0	Einrichten Festwirtschaft	10 ^{oo} - 12 ^{oo} h
0	Festwirtschaft	13 ^{oo} - 16 ^{oo} h
0	Festwirtschaft	16 ^{oo} - 19 ^{oo} h
0	Anmeldung	12 ^{oo} - 15 ^{oo} h
0	Verkehrseinweisung	13 ^{oo} - 15 ^{oo} h
0	Velofahrer	15 ^{oo} - 17 ^{oo} h
0	Streckenposten	15 ^{oo} - 17 ^{oo} h
0	Aufräumen	18 ^{oo} - 20 ^{oo} h
0	Verpflegung	13 ^{oo} - 15 ^{oo} h
0	Verpflegung	15 ^{oo} - 17 ^{oo} h
0	Grill	13 ^{oo} - 16 ^{oo} h
0	Grill	16 ^{oo} - 19 ^{oo} h

Schreibt hier separat auf, wo Ihr auch noch bereit währt mit zu helfen, falls sich am andern Ort schon genügend gemeldet haben.

.....

Name:

**Einsendetermin 30. Juni an: Felix Schenk, Poststr. 19a, 8556 Wigoltingen,
felix.schenk@bluewin.ch**