

NEWSLETTER Nr. 4/2007

Liebe Run Fit'ler

Bald neigt sich das Jahr wieder dem Ende zu. Die Tage werden kürzer und die Nächte kälter. Auch neigt sich die Saison allmählich dem Ende zu.

Das Jahr 2007 geht in der Geschichte des Run Fit sicherlich als eines der erfolgreichsten ein. Ein Beispiel: Peter Ibig, ein Beisser der harten Sorte erlangte seinen ersten Tagessieg an einem Dreikampf, wurde in dieser Disziplin sogar Vize-Schweizermeister, lief am Schwarzwald-Halbmarathon auf den Bock, erlangte den zweiten Platz an den Armeemeisterschaften und positionierte sich an diversen Wettkämpfen an vorderster Front. Weiter ist auch der neu zu uns gestossene Padi Wieser mit seinen eindrücklichen Siegen zu erwähnen. Zu erwähnen sind auch die schönen und zum Teil beachtlichen Teilnehmerzahlen von Leuten aus unseren Reihen. Es wird sicherlich noch ein erfolgreicher Herbst und Winter geben.

Für die weiteren Wettkämpfe und Anlässe wünschen wir allen viel Glück und „Biss“. Es ist nicht immer nur die Leistung oder die Zeit, die man läuft, die zählt, sondern das Mitmachen. In der Rubrik Anlässe finden sich auch sonstige „Leckerbissen“, an denen sich eine Teilnahme lohnt. Seien es gesellschaftliche Anlässe oder Sport der etwas „anderen“ Art. Beispiele gefällig? Siehe Vereinsinfos/News!

Die Generalversammlung jährt sich ebenfalls wieder. Es ist eine Jubiläums-GV, denn vor 60 Jahren wurde der Run Fit als Thurgauischer Wehrsportverein (TWSV) gegründet. Mit einem besonderen Rahmenprogramm an der GV möchten wir mit möglichst vielen GV-Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein weiteres erfolgreiches Jahr beginnen!

Der Vorstand wünscht euch und euren Familien noch eine tollen Schlusspurt 2007 und einen verletzungsfreien Winter!

Man sieht sich am 12. Januar in Sonterswil...!

Run Fit Thurgau
Der Vorstand

Kurzübersicht:

Rückblick...

28. Frauenfelder Stadtlauf

Mosnanger Geländelauf

14. Schweizerische Militärstaffette Rütihof

Dreikämpfe Herbst

Herbstwanderung

Wunder vom Schwarzwald

Vereinswettkämpfe / Anlässe bis Ende Januar

Wiler Herbstlauf (3.11.07)

73. Frauenfelder Militärwettmarsch
(18.11.07)

Bloderämäntig (19.11.07)

Chlausobig (7.12.07)

Voranzeige Jubiläums-Generalversammlung
(12.1.08)

Vereinsinfos / News

Trainingslager Südfrankreich (15.-22. 03.08)

Neu: Bahntraining/Laufschule in Sirnach

Trainingsgruppen Run Fit Thurgau

Run Fit Schneeschuhtour (27.12.07)

Run Fit – Hallentrainings

Resultate Marathon 2007

Run Fit - Chlausobig (07.12.07)

Skiweekend (19./20.1.08)

Seite der Mitglieder

Serie „Laufschule“ – Teil 3 – Kräftigung und

Trainingsvariationen

Anhang

Anmeldetalon - Chlausobig (7.12.07)

Anmeldetalon - Skiweekend (19./20.1.08)

Anmeldetalon - Trainingslager (15.-22.
03.08)



Der Run Fit Thurgau räumt ab, nun auch im Schwarzwald (siehe Reportage in den Mitteilungen)

Rückblick...

4. Panoramalauf Ottenberg und Dorflauf Berg



Die Kategorie MuKi/VaKi war auch dieses Jahr beliebt

Viele zufriedene Gesichter, mehr Teilnehmer, motivierte Helfer, eigentlich ein rund um gelungener Anlass, wäre da nicht...doch alles der Reihe nach. Bei guten äusseren Bedingungen durften wir am 18. August die

4. Austragung des Panoramalauf Ottenberg und des Dorflauf Berg in Angriff nehmen. Dank einer gewissen Routine gingen die Vorarbeiten zügig voran, so das alles bereit war, als die Schülerkategorien starteten. Unserm neuen Speaker merkte man die anfängliche Nervosität nicht an, denn er führte gekonnt und kompetent durch die verschiedenen Kategorien-Start's. Zum Höhepunkt, dem Panoramalauf, wurde mit einer kleinen Verspätung gestartet, was im Nachhinein zu hitzigen Diskussionen führte. Mit dem Sieg von Padi Wieser, waren wir Run Fitler, auch sportlich ganz vorne. Und dann kam, wie schon angekündigt, das wäre da nicht... gewesen, gemeint ist die Rangverkündigung. Da ging so mehr oder weniger alles drunter und drüber: Zeiten stimmten nicht, in der falschen Kategorie eingeteilt, usw., ein Alptraum für jene, die da vorne standen und quasi den Kopf hinhalten mussten. Auf die schnelle ging da nichts mehr, doch das es nicht weniger als drei Tage dauerte, bis wir eine richtige Rangliste präsentieren konnten, war dann die absolute Krönung. Für unser kleines Jubiläum, der 5. Austragung, gibt es doch noch einiges zu tun.

Ich möchte allen Helferinnen und Helfern recht herzlich danken. Ich war angenehm überrascht, das sich auf Anhieb so viele gemeldet haben, und ich nicht noch kurzfristig Leute suchen musste, besten Dank!

Euer Präsi und „Panoramalauf-Chef“, Felix Schenk



Kurz vor den Start...

28. Frauenfelder Stadtlauf

Bei sommerlichen Temperaturen starteten lediglich zwei Frauen und 9 Männer des Run Fit Thurgau am Frauenfelder Stadtlauf. Auf den drei, respektive vier Runden waren die zwei Brunnen am Streckenrand eine willkommene Abkühlung. Bei den Frauen holte sich Tanja Forster die 100 Punkte, zweite wurde Susanne Baumann. Bei den Männern siegte Bruno Hasler vor Fredy Pfister und Peter Ibig.
Bruno Hasler, Rickenbach

Mosnanger Geländelauf

Run-Fitler erobern das Toggenburg... Eine kleine Anzahl Run-Fitler mit 4 Frauen und 9 Männern, startete an diesem schönen spätsommerlichen Samstag, 1. September 2007 am Geländelauf in Mosnang.

Diese 10 Kilometer mit deutlichem „Talgang“ im Höhenprofil, hatten es „in sich“... Nichts desto trotz platzierten sich auch hier wieder einige Run-Fitler auf Top-Rängen!
Unserem Vorzeigethleten, Patrick Wieser, konnte keiner etwas anhaben. Er holte sich den Gesamtsieg in 34.15min.
Einen Kategoriensieg konnte Fredy Pfister verbuchen, nämlich bei den M50 in 37.41min.
Gespannt waren wir auf das Comeback von Felix Zehnder, welcher sich am Gigathlon das Sprunggelenk verletzte. Er platzierte sich bei den M40 auf dem guten 6. Rang.
Bei den Damen erreichte Monika Widmer das Podest, sie wurde 3. bei den D30 mit 44.16min.
Tanja Forster, Weinfelden

14. Schweizerische Militärstafette Rütihof

Zum 14. Mal fand am 11. August 2007 die Rütihof-Stafette statt. Die Run Fitler waren stark vertreten. Und dies in allen Stärkeklassen.
Die beiden Run Fit-Wettkämpfer und aktuellen Schweizermeister Markwalder (Militärrad) und Wieser (Waffenlauf) gehörten von Anfang an zu den Favoriten. Sie starteten taktisch klug ins Rennen. Gegen ende des Rennens vermochten beide noch beachtliche Vorsprünge herauszuholen. Wieser gegen Topläufer auf seinem Niveau und Markwalder auf dem Militärrad. Schlussendlich wurde es aber ein verdienter und deutlicher Sieg.



Siegerduo Wieser/Markwalder räumten regelrecht ab.

Die Thurgauer vom Run Fit Thurgau belegten die Ränge 1,8,12,23,36,40,53. Eine ausgezeichnete Leistung erzielten die Duos Ibig/Hasler und Baumann/Hess. Die Top-Resultate zeigten eindrücklich, dass ihre Form stimmt.

Aufs Podest reichte es auch Claudia

Markwalder und ihrer Läuferin Regula Speck. Saladin/Röllli erreichten den 40. und den 53. Bosshard/Bachmann.

Wie die Rangliste der Run Fitler zeigt, waren dieses Jahr 11 „ösrigi“ am Start. Sie klassierten sich ihrem Leistungsvermögen recht ordentlich. Alle gaben ihr Bestes, gehörten zu den Siegern und wurden mit der begehrten Auszeichnung gebührend belohnt.
Dominik Schlumpf, Sulgen

Dreikämpfe Herbst

An den letzten Dreikämpfen in diesem Jahr fanden sich wieder einige Run-Fitler ein um Punkte für die Dreikampf-Ostschweizer-Meisterschaft zu sammeln. An der SM in Benken wurde für einmal nur in drei Alterskat. gestartet statt wie gewöhnlich in deren vier. In der Kat. Herren 1 siegte Reto Ciresa mit grossem Vorsprung und verteidigte seinen Schweizer

Run Fit Thurgau - Rangliste: Zweier-Patrouillen Läufer/Radfahrer, Run Fitler fett gedruckt:

- 1.[1.] **Wieser Markwalder** 2:06.21;
- 2.[8.] **Hasler /Ibig** 2:17.45;
- 3.[12.] **Baumann /Hess** 2:20.05;
- 4.[23.] **Schlumpf /Bürgi** 2:31.07;
- 5.[40.] **Speck /Markwalder** 2:42.19;
- 6.[40.] **Saladin /Röllli** 2:45.04;
- 7.[53.] **Bosshard /Bachmann** 3:05.33.

Meistertitel. Gesamt Zweiter wurde Peter Ibig, der vor allem dank seiner Laufleistung einige starke Konkurrenten hinter sich lassen konnte.

Gregor Röllli belegte in derselben Kat. den 7. Platz. 6. Rang für Rolf Huber und 9. Rang für Arthur Sumi lauten die Ergebnisse bei den Herren 2.

Einen 3. Rang erkämpfte sich Peter Gerber bei den Herren 3.

Kurzfristig hatte sich Gregi noch darum bemüht eine Gruppe zusammenzustellen. Dieser Aufwand hat sich gelohnt, belegte die Gruppe doch den 3. Rang.

Bereits eine Woche später trafen sich wieder fast die gleichen Wettkämpfer in Männedorf.

Auch hier gelangen wieder einige sehr gute Resultate. Bei den M20igern finden wir auf dem 1. Platz Peter Ibig und auf dem 4. Platz Gregor Röllli. Für Peter bedeutete dies den ersten Tagessieg, wenn auch äusserst knapp mit nur gerade 4 Punkten Vorsprung auf André Gardi. Auch aufs Podest als 3. reichte es Rolf Huber in der Kategorie M50, gefolgt von Arthur Sumi auf dem 5. und Albert Nadler auf dem 7. Rang. Die gemeldete Gruppe erreichte wiederum den 3. Platz.

Als Saisonabschluss stand schliesslich traditionell der Dreikampf in Maischhausen auf dem Programm. Es galt also möglichst noch Punkte aufzuholen um eine gute Platzierung in der OSM zu erreichen.

Am besten gelang dies einmal mehr Peter Ibig, der Sieger bei den M20 und Tageszweiter wurde, diesmal 7 Punkte hinter André Gardi. Dem sagt man gelungene Revanche.

Zweiter der M20 war diesmal Rolf Bürgi, 5. Gregor Röllli. Leider waren auch diesmal keine M30iger und M40iger aus unseren Reihen am Start. Umso schöner, dass die M50 mit guten Resultaten glänzten. Seinen 3. Rang von Männedorf wiederholte Rolf Huber, Hans Bichsel lernte die „eingefleischten Dreikämpfer“ als 4. das fürchten und Arthur Sumi und Albert Nadler als 6. und 8. komplettierten das gute Bild des Run Fit.

Zum drittenmal hintereinander belegte die Gruppe den 3. Rang.

Nach der Rangverkündigung des Tages folgte dann auch sogleich das Absenden der Dreikampf OSM. Auch hier gab es für die Run Fitler ein paar schöne Erfolge zu feiern.

Die Rangliste wies folgende Namen mit fünf oder mehr Wettkämpfen auf:

Peter Ibig 1. M20, Gregor Röllli 4. M20, Arthur Sumi 3. M50, Rolf Huber 4. M50 und Albert Nadler 6. M50.

Eine Durchaus gelungene Saison also. Dies wurde dann auch noch eine Weile gefeiert.

Hoffentlich auf ein Neues im 2008.

Peter Ibig, Wängi

Herbstwanderung

Am 7. Oktober traf sich ein schönes Grüppchen zur Run-Fit Herbstwanderung. Der Treffpunkt bei der Talstation der Ebenalpbahn lag im dicksten Nebel. Doch bereits in der Bahn wurde uns versprochen, dass wir in drei Minuten Sonne hätten. Schwupp, und schon stach die Bahn aus dem Nebel - welch herrlicher



Anblick des Nebelmeers! Gemütlich wanderte die Gruppe via Wildkirchli und Aescher zur Altenalp und gleich weiter zum Messmer. Nach einer wohltuenden Pause und frisch gestärkt nahmen wir den Abstieg zum Seealpsee und somit zum nächsten Restaurant unter die Füsse. Gewisse Wander- / Militärschuhe haben wohl ausgedient (nicht wahr, Kurt und Bruno?), denn die Sohlen blieben auf der Strecke! Nichts desto trotz kamen alle heil beim Ausgangspunkt an. Im Gegensatz zu den Daheim-Geblienen hatten wir viel Sonne getankt und Spass gehabt.

Sara Koster, Weinfeldern

Wunder vom Schwarzwald

Am 14. Oktober 2007 fand der 40. Schwarzwaldmarathon in Bräunlingen statt. Als Vorbereitungswettkampf auf die kommenden Waffelläufe war auch eine Gruppe Waffelläufer beim Halbmarathon am Start.



Peter Ibig inmitten einer grossen Läufer-schar



Einsamer Spitzenläufer Patrick Wieser

Bei anfänglich frostigen Temperaturen machten sich insgesamt über 2000 Läuferinnen und Läufer auf den Weg durch eine traumhaft schöne und hügelige Landschaft. Schon kurz nach dem Start setzen sich zwei uns bekannte Läufer vom Rest des Feldes ab: Der amtierende Waffellauf-Schweizermeister Patrick Wieser aus Aadorf und Marc Berger aus Fribourg. Ganz nach Waffellaufmanier vergrösserte sich der Vorsprung der beiden auf den Rest des Feldes kontinuierlich. Aber auch Berger musste dem hohen Tempodiktat von Wieser rasch Tribut zollen und so lief der Aadorfer ein einsames Rennen und überquerte in einer sensationellen Zeit von 1.11.34 als erster über die Ziellinie. Als zweiter folgte mit knapp 3 Min Rückstand Marc Berger. Als Gesamt-vierter knapp das Podest verpasst hatte Bruno Hasler. Der angestrebte Sieg in der Mannschaftswertung für die Mannschaft *waffellauf.ch 1* war somit eine klare Sache. Doch auch *waffellauf.ch 2* mit Roland Stoll (6.), Peter Ibig (10.), Serge Welna (14.), und Rolf Bürgi (59.) machten den Waffelläufern und dem Run Fit alle Ehre und reiheten sich hinter *waffellauf.ch 1* auf dem Podest ein. Mit insgesamt zwei Kategoriensiegen (Wieser M20, Stoll M30) und zwei zweiten Plätzen (Berger M20, Hasler M35) machten die Waffelläufer und Run Fit'ler auch im Ausland auf sich aufmerksam und beste Werbung für den Sport, welcher in Deutschland mit Bewunderung und Anerkennung angesehen wird. Auch eine gute und sympathische Werbung für unseren Verein. Mehr Infos unter www.schwarzwaldmarathon.de und www.sportheute-schweiz.ch

Serge Welna, Steckborn

Vereinswettkämpfe / Anlässe bis Ende Januar

Wiler Herbstlauf (3.11.07)

Standort: Kantonsschule Hubstrasse 75, Wil

Einschreiben ab: 12:15h oder auf www.lscwil.ch mit Name, Jg. und Verein

Start: 14:00h

Distanz: 17.6 km

Rangverkündigung: 16:15h

Mehr Infos/Anmeldung: www.lscwil.ch oder bei Hans Ziegler, Tel. 071 923 51 03

73. Frauenfelder Militärwettmarsch (18.11.07)

Standort: Start, Marktplatz Frauenfeld

Einschreiben ab: 07:30h oder auf www.frauenfelder.org mit Name, Jg. und Verein

Start Militärwettmarsch: 10:00h

Distanz: 42.195 km

Rangverkündigung: laufend nach Zieleinlauf

Mehr Infos/Anmeldung: www.frauenfelder.org, www.waffenlauf.ch oder

bei OK „Frauenfelder“, 8524 Uesslingen, Tel 052 746 13 78

Weitere Starts der anderen Kategorien siehe Ausschreibung oder Webseite des Veranstalters!

Das „Frauenfelder Nachtessen“ findet traditionsgemäss gleichentags ab 17:00 im Restaurant Ochsen, Bänikon TG statt.

Bloderämäntig (19.11.07)

Standort: Restaurant Sonne, Berg TG

Besammlung: 13:30 Uhr

Mit anschliessendem Spaziergang in den Stelzenhof

Chlausobig (7.12.07)

Standort: Kirchgemeindezentrum, Kirchstrasse 4, Matzingen

Beginn: ab 19:30 Uhr

Weitere Infos siehe News und Anmeldetalon

8-ung: KINDER erwünscht! ☺

Voranzeige Jubiläums-Generalversammlung (12.1.08)

Datum unbedingt im Terminkalender **rot** eintragen!

Die GV findet am Samstag, 12. Januar 2008 statt!

Einladung und weitere Infos folgen...

Vereinsinfos / News

Trainingslager Südfrankreich (15.-22. 03.08)

Trainingslager in der Ardèche, Südfrankreich (15.-22. März 2008)

Ich habe 15 Plätze reserviert. Die definitive Anmeldung muss ich bis Mitte Januar abgeben. Ob es später dann noch für Kurzentschlossene Platz hat, ist unsicher. Wer also jetzt schon weiss, das er sicher mit kommt, der melde sich doch frühzeitig an.

Die Gegend rund um unser Hotel, bietet sowohl dem Läufer, Biker, wie auch dem Strassenfahrer ideale Trainingsbedingungen (Bike's können vor Ort gemietet werden). Aller guten Dinge sind drei und nach dem guten Echo der Teilnehmer der letzten beiden Jahre, bin ich sicher, das das Trainingslager 08 wieder ein tolle Sache wird. Macht Euch doch mal schlaue auf der Homepage www.aktivferien.com, denn die Gegend hat noch vieles mehr zu bieten.

Kosten: Ca. 650.- Fr. inkl. Halbpension, plus Busmiete, Benzin und Zollgebühren

Anmeldungen bis spätestens Anfang Januar bei:

Felix Schenk
Poststr. 19a
8556 Wigoltingen
felix.schenk@bluewin.ch



Neu: Bahntraining/Laufschule in Sirnach

Neu bietet der Run Fit Thurgau ein Bahntraining mit Laufschule an!

Wir treffen uns jeweils:

Tag: Montag

Zeit: 18:30 Uhr

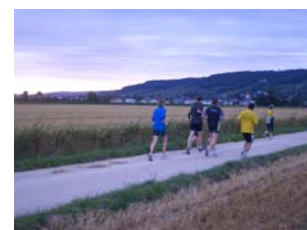
Dauer: 1h 15 Min

Auskünfte: Felix Zehnder (052 378 28 93)



Trainingsgruppen Run Fit Thurgau

Wann	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Auskunft	unter
Montag	18.30h	Sirnach, Bahntraining/Laufschule	1h 15 Min	Felix Zehnder	052 378 28 93
Dienstag	19.00 h	Wängi, Dorfschulhaus	1h 15 Min	Felix Zehnder	052 378 28 93
Dienstag	20.00h-22.00h	BBZ - Halle (Hallentraining) Weinfelden	2h	Sara Koster	071 620 01 41
Donnerstag	19.30 h	Güttingersreuti	1h-1h15 Min	Sara Koster	071 620 01 41
Donnerstag	19.00 h	Steckborn, Feldbachhalle	1h-1h30 Min	Serge Welna	078 790 12 44



Gemeinsames Lauferlebnis

Run Fit Schneeschuhtour (27.12.07)

Tour: Schwägalp - Pflingstboden – Hinterfallenkopf

Treffpunkt: Donnerstag, 27.

Dezember 2007, Zeit 9.30, Schwägalp, Parkplätze Passhöhe Richtung Toggenburg

Wer: Run Fitter, Angehörige und Freunde, die problemlos eine fünfständige Wanderung bewältigen können.

Kosten: Schneeschuhmiete Fr.: 10.-, fürs Einkehren nach der Schneeschuhtour oder Wanderung.

Anmeldung: nicht nötig, jedoch müssen die Schneeschuhe bis (siehe oben) reserviert werden.

Leitung: Karl Scheiwiller

Wir freuen uns auf viele Schneeschuhwandernde

Wichtiges.....

Bekleidung: Der Witterung angepasste Winterkleidung, wenn möglich funktionell, inkl. Handschuhe und Kappe.

Ausrüstung: Rucksack mit Ersatzkleidern und evtl. warmer Jacke, gemäss Wetter, inkl. Regenjacke. Wanderschuhe, hohe Winterschuhe, die dem Fuss Halt gewähren oder Militärkampfstiefel. Es müssen alle ein Paar Skistöcke (Alpin) oder Nordic-Walking-Stöcke, möglichst mit Schneetellern mitnehmen.

Schneeschuhe: Schneeschuhe können gemietet werden. Reservierung bis Donnerstag, 20. Dezember bei Karl Scheiwiller unter Nr.: 079 272 69 57 oder karl.scheiwiller@vtg.admin.ch,

Verpflegung: aus dem Rucksack (warmes Getränk in Thermosflasche mitnehmen)

Rückkehr: ca. 15.30 bis 16.00 Uhr

Ausklang: Gemütliches Beisammensein in der Wirtschaft

Witterung: Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Sollte es kein Schnee haben, werden wir wandern. Bei Regenwetter wird die Tour gekürzt.



Run Fit – Hallentrainings

Bald beginnen sie wieder, unsere Hallentrainings. Diverse Leiter sind bereits daran, spannende und abwechslungsreiche Lektionen zu vorbereiten. Spiel und Spass, Kondition und Ausdauer, dies nur einige Stichworte. Die Trainings finden jeweils Dienstags nach dem Frauenfelder bis März von 20.00 - 21.45 Uhr statt. Standort: BBZ - Halle Weinfeld.

Mehr Infos bei Sara Koster, 071 620 01 41 oder chevere3385@hotmail.com

Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

Resultate Marathon 2007

Für die Auswertung der Vereinsmeisterschaft bitte DEIN Marathon-Resultat 2007 bis spätestens 23. Dezember 2007 an Bruno Hasler mitteilen.

Adresse: Hasler Bruno, Unt. Mattweg 2, 9532 Rickenbach b. Wil, Fon 071 920 13 37 oder via Email an speed_bruno@hotmail.com

Run Fit - Chlausobig (07.12.07)

Schon bald bekommen wir wieder Besuch vom Samichlaus. Dieses Jahr am: **Freitag, 7. Dezember 2007**, Beginn **19.30 Uhr** im **Kirchgemeindezentrum, Kirchstrasse 4, Matzingen**. Kinder sind übrigens ausdrücklich erwünscht! ☺

Anmelden: Bitte mit Anmeldeatlon bis **3.12.07** anmelden! Bei Kindern bitte Anzahl und Namen angeben!

Bei wem: Dominik Schlumpf, dominikschlumpf@bluewin.ch



Wer kommt dieses Jahr „dran“??

Skiweekend (19./20.1.08)

Datum: 19 + 20. Januar 08 (auch ab Freitag 18. Januar möglich)

Ort: Davos, bei Marianne Balmer (200m vom Hallenbad entfernt)

Mitnehmen: Schlafsack und Badehose + Ski equipment

Die ersten 25 Personen nach Eingang der Anmeldung werden berücksichtigt! (Ev. noch weitere Übernachtung bei Madlene Oberhänli, nur nach Absprache)

Anmeldeschluss vor der GV. An der GV werden keine Anmeldungen mehr entgegen genommen.

Anmelden bei: Felix Zehnder, Rosenbergweg 6a, 9545 Wängi, Tel 052 378 28 93 oder Email felixzehnder@gmx.ch

Kosten: - Bus oder Privattransport

- Ski Tagespass bzw 2-3 Tagespass und sonstige Auslagen

- Übernachtung gratis



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 Erscheinungsart/Datum zu entscheiden. Berichte, Leserbriefe usw. sind an Dominik Schlumpf zu richten.

Neue Serie „Laufschule“

Der Run Fit Thurgau ist nicht nur eine 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, Waffenlauf, 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 Fitterin 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: Schulung Lauftechnik
- Teil 3: Kräftigung und Trainingsvariationen
- Teil 4: Ausrüstung, Regeneration und Alternativ-Training
- Teil 5: Ernährung, Mentales Training und Wettkampf

Serie „Laufschule“ – Teil 3 – Kräftigung und Trainingsvariationen

Die Filmkamera aus Teil 1 dieser Serie hat uns verfolgt und ich hoffe sehr, dass der Film zufriedenstellend ausgefallen ist! In diesem Teil befassen wir uns vor allem über die Kräftigung und Trainingsvariationen.

Kräftigung

Im Laufsport sollte vor allem die laufspezifische Muskulatur und die Stützfunktionen des Bewegungsablaufes gekräftigt werden. Dies sind: Bauch-, Rumpf-, Rückenmuskulatur, empfehlenswert → Fussmuskulatur



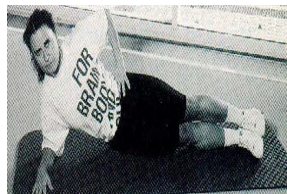
gerade Bauchmuskulatur



schräge Bauchmuskulatur



seitliche Rumpfmuskulatur



Rücken-, Gesäss-, hintere Oberschenkelmuskulatur



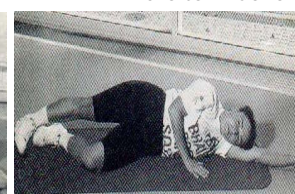
Rumpfmuskulatur



breiter Rückenmuskel



hintere Oberschenkelmuskulatur



mittlerer u. kleiner Gesässmuskel



Trainingsvariationen

Macht euer Lauftraining lebendig, indem ihr Tempo, Strecken und Distanz abwechselt. Wenn immer die gleiche Strecke im selben Tempo gelaufen wird, ist der Trainingseffekt geringer. Die monotonen Reize stumpfen den Körper ab, unterschiedliche Reize hingegen stimulieren ihn.

Regenerationslauf (Footing)
Longjogg
Normaler Dauerlauf
Tempodauerlauf
Testläufe, Wettkampftempo
Fahrtspiel

sehr langsamer Dauerlauf, Ein- oder Auslaufen, nach Wettkämpfen
langsamer Dauerlauf über 2-3 Std.

Hauptbestandteil des Trainings 70-80 % der max. Herzfrequenz

Aerobe Tempodauerläufe ca. 85 % der max. Herzfrequenz

als Formtest vor Wettkämpfen, Vorbereitungsphase

als Pyramidenlauf: 1 Min. schnell, 1 Min. langsam, 2 Min. schnell, 2. Min. langsam, 3 Min. schnell, 2 Min. langsam, 2 Min. schnell, 1 Min. langsam...

oder abwechselnd 5 Min. schnell, 5 Min. langsam

Fahrtspiel

spielerisch in Tempo und Distanz abwechseln bis hin zu Sprüngen, Slalomlauf, Rückwärtslaufen, Gehen etc. lässt der Fantasie freien Lauf

Intervalltraining

Wechsel zwischen Belastung und Erholung. Die Intervalle werden je nach Wettkampfziel, in extensiven oder intensiven Einheiten gelaufen. Die Trabpausen dienen zur kurzen Erholung vor der nächsten Einheit

Hügelläufe

in der Vorbereitungsphase optimal als Bergsprints ca. 150 m oder Hügellauf ca. 500 m in Intervallen gelaufen (gutes Tempotraining, kräftigt die Beine)

Crescendolauf

Dauerlauf mit zunehmender Geschwindigkeit

Dauerlauf mit Sprints

5-10 Sprints von ca. 15-20 Sek. mit langen Pausen dazwischen ins Training einbauen, warum nicht ab und zu eine Barfusseinheit auf dem Rasen? Verbessert die Fuss- und Stützmuskulatur

Barfusslauf

Lauf-ABC

Technikeinheiten am Anfang des Trainings einbauen (nach dem Einlaufen)

Zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung des Laufstils, Vorbeugung von Verletzungen und zum schneller werden ist dieser Teil 2 das beste Rezept.

Aber Achtung, die Ausführungen sollten korrekt gemacht werden! Viel Spass!

Anhang

Anmeldetalon - Chlausobig (7.12.07)

Freitag, 7. Dezember 2007, 19:30 Uhr, Kirchengemeindezentrum Matzingen

Ich/Wir nehmen teil Anzahl Personen

Name 1:

Name 2:

Name 3:

Meine Adresse:

.....

.....

.....

Anmeldung bitte bis spätestens 23.11.2007 senden an: Dominik Schlumpf, Schulstrasse 14, 8583 Sulgen TG oder via Email dominikschlumpf@bluewin.ch

-----✂-----

Anmeldetalon - Skiweekend (19./20.1.08)

19./20. Januar 2008, Davos

Ich/Wir nehmen teil Anzahl Personen

Name 1:

Name 2:

Name 3:

Meine Adresse:

.....

.....

.....

Anmeldung bitte bis spätestens 10.01.2008 senden an: Felix Zehnder, Rosenbergweg 6a, 9545 Wängi, Tel 052 378 28 93 oder via Email felixzehnder@gmx.ch

-----✂-----

Anmeldetalon - Trainingslager (15.-22. 03.08)

Ardèche, Südfrankreich, 15.-22. März 2008

Ich nehme teil

Meine Adresse:

.....

.....

.....

.....

Anmeldung bitte bis spätestens 3.1.2008 senden an: Felix Schenk, Poststr. 19a, 8556 Wigoltingen oder via Email felix.schenk@bluewin.ch