

## EDITORIAL - „Der Winter naht...“

Liebe Run Fit'ler

Bald neigt sich das Jahr dem Ende zu, der erste Schnee liegt ebenfalls schon. Die Tage werden kürzer und die Nächte kälter.

Das Jubiläumsjahr (1948-2008) unseres Vereins geht wiederum als ein ganz erfolgreiches in die Geschichte ein. Oft von sich reden machte ein mittlerweile schweizweit bekanntes Mitglied. Unserem Pädi Wieser gelang es, einer der besten Läufer in der Schweiz zu werden. Dies bewies er mit dem Gewinn des Schweizermeistertitels im Halbmarathon, seinem dritten Platz am Jungfrau-Marathon und als bester Schweizer am Greifenseelauf.

Zu erwähnen sind auch die schönen und zum Teil beachtlichen Teilnehmerzahlen von Leuten aus unseren Reihen. Das jüngste Meisterstück gelang unserem Verein am vergangenen „Frauenfelder“. „Run Fitler die „Könige“ von Frauenfeld“, so schreibt es Felix in seinem „Frauenfeld-Bericht“. Wie recht er doch hat! Als wahrscheinlich grösster Erfolg in der 60-jährigen Geschichte des Run Fits ging der „Frauenfelder“ in die Geschichtsbücher ein. 14 Medaillen für unseren Verein, davon Tagessieg Marathon Männer und Tagessieg Waffenlauf Männer.

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 diesem Newsletter ist eine neue Rubrik zu finden. Darin sind jeweils die wichtigsten Infos zu den Ausdauer- und Wettkampftrainings zu finden. Wir erhoffen uns damit einen besseren Überblick über die Aktivitäten im Bereich Training und einen Ausbau des Angebotes, um die sportliche Leistungsfähigkeit fördern zu können. Neu sollen auch die beliebten Sonntags-Trainings wieder eingeführt werden.

„Der Winter naht...“ und damit auch unsere GV. Die Generalversammlung jährt sich ebenfalls wieder. Der Vorstand freut sich auf einen zahlreichen Aufmarsch! Näheres dazu entnehmt ihr bitte der separaten Einladung.

Der Vorstand wünscht euch und euren Familien noch eine tollen Schlusspurt 2008, einen verletzungsfreien Winter sowie eine ruhige, besinnliche Advents- und Weihnachtszeit!

**Wie sehen und am 10. Januar in Sonterswil...!**

Run Fit Thurgau  
Euer Präsident mit dem Vorstand  
Dominik Schlumpf

## Kurzübersicht:

### Rückblick...

- 29. Frauenfelder Stadtlauf (30.8.08)
- 26. WEGA-Lauf (27.9.08)
- Herbstwanderung (So, 5.10.08)
- Napfmarathon mit Ausflug (11./12.10.08)
- 9. Tablater Lauf (25.10.08)
- Wiler Herbstlauf (02.11.08)
- Hochzeit Moni+Ueli
- Run Fit-Chlausobig (05.12.08)
- „Frauenfelder“ (16.11.08)

### Vereinswettkämpfe bis Ende Jahr

Voranzeige Generalversammlung

### Ausdauer und Wettkampftraining

- Neu: Jogging - Treff in Wängi
- Run Fit-Trainingstreffe
- Run Fit - Hallentrainings
- Start Winter-Laufcup (ab 26.10.08)

### Vereinsinfos / News

- Resultate Halb-Marathon 2008
- Mitgliederwerbung
- Trainingslager Südfrankreich (21.-28.03.09)
- Run Fit Schneeschuhtour (29.12.08)
- Skiweekend (17./18.1.09)
- In Gedenken an Marlis Wyler
- Sixjours (ab 11.12.08)
- Neues von unserem Dan...

Alle Newsletter online  
auf: [www.runfitthurgau.ch](http://www.runfitthurgau.ch)



Pädi Wieser der grosse Dominator im 2008 und tolle Teilnehmerzahlen bei Wettkämpfen und geselligen Run Fit-Anlässen

# Rückblick...

## **29. Frauenfelder Stadtlauf (30.8.08)**

**Der Frauenfelder Stadtlauf ist der Lauf, an dem man als Teilnehmer bequem vom Strassenrand aus das Rennen der Elite mitverfolgen kann. Die Elite startet vor dem Hauptlauf. Bei dieser Bestenauflage hatte auch der Run Fit seine schnellsten Pferdchen am Start. Einerseits Vorjahressiegerin Luzia Schmid und andererseits der erfolgsgewohnte und stets freundliche Patrick Wieser.**



Stoll Roland      Kliem Roger      Feremutsch Christoph

Nach der ersten Runde durften die in Run-Fit- Wenn schon nicht die Elite-Läufer, dann mussten eben die andern Run-Fitler die Eisen aus dem Feuer holen. Und das taten sie auch. Rund ein Drittel des Run-Fit-Feldes lief aufs Podest. Monika Farner wurde Dritte in der Kategorie W 40. Roland Stoll erreichte das Ziel als Gesamtfünfter und Zweiter in der Kategorie M 30. Fredy Pfister und Gerhard Klarer besetzten die Plätze zwei und drei bei den M 50er und Hans Widmer lief als Zweiter in der Kategorie M 60 durchs Ziel.  
*Rosmarie Keller, Schweizersholz*

## **26.WEGA-Lauf (27.9.08)**

**279 Läuferinnen und Läufer machten mit beim Wega-Lauf. Der fünffache Sieger Roger Kliem musste Patrick Wieser den ersten Platz überlassen.**

Der Wega-Lauf startete wieder über die Rathausstrasse. Die Organisatoren mussten jedoch einen herben Teilnehmerrückgang hinnehmen.



Fredy Wirth kurz vor dem Ziel

Für die 15 verschiedenen Kategorien hatten sich lediglich 279 Läufer angemeldet, im Jahr 2006 waren es 609 Teilnehmer. Den Rückgang führen die Organisatoren darauf

zurück, dass der Anlass letztes Jahr ausfiel. Bei den Joggern kamen Ruth Friedinger, Märstetten, und Roman Steuble, Neuwilen, nach 4075 Metern am schnellsten ins Ziel, während der Aadorfer Patrick Wieser das Rennen in der Hauptklasse von Anfang an dominierte und seinen Vorsprung von Runde zu Runde vergrösserte, bevor er mit einer Laufzeit von 28:19:5 Minuten als Sieger der Hauptklasse vor dem einheimischen Roger Kliem (29:04:4) die Ziellinie passierte.



Familie Schenk im Ziel...

von der Familie Spengler aus Illighausen, gefolgt von den Familie Habegger, Frittschen, Moser, Rothenhausen, Dörig, Brülisau und Schenk, Wigoltingen.

*Quelle: Thurgauer Zeitung*

Bei den Damen durfte sich die Homburgerin Luzia Schmid mit einer Laufzeit von 32:37:3 Minuten als Siegerin feiern lassen. Bei den Juniorinnen und Junioren A und B heissen die Sieger Esther Fäsi, Tägerwilen, Karin Bernet, Istighofen, Reto Hablützel, Stehrenberg, und Jan Grünenfelder, Märstetten. Zum Abschluss starteten um 14 Uhr 20 Familien mit je drei bis neun Läuferinnen und Läufern. Sie liefen eine 820 Meter lange Runde. Gewonnen wurde diese Konkurrenz

## **Herbstwanderung (So, 5.10.08)**

Die Herbstwanderung wurde mangels Teilnehmer kurzfristig abgesagt. Es bleibt zu hoffen, dass sich für die Herbstwanderung 2009 wieder mehr teilnehmende Läufer, Familien und Veteranen finden.

## **Napfmarathon mit Ausflug (11./12.10.08)**

Was ist ein Marathon? – Der Marathonlauf (kurz Marathon) ist eine auf Strassen oder Wegen ausgetragene sportliche Laufveranstaltung über 42,195 Kilometer (Wikipedia). Dass Marathon nicht gleich Marathon ist, wussten die erfahrenen Marthonis des Run Fit Thurgau, als sie sich zum Vereinsausflug ins Emmental aufmachten. Dass Strassen, Wege, Gelände, Höhenmeter, Landschaft, Panorama, aber auch Verpflegungsposten, Helfer und Zuschauer jedem Marathon den persönlichen Stempel aufdrücken, wissen die vielfachen Finisher. Hat ein Marathon kein Charisma, ist er es nicht wert gelaufen zu laufen werden.

In diesem Sinne lohnte es sich den Napf-Marathon zu laufen. Ein Marathon mit einem unglaublichen Charisma. Da ist einmal die Topographie mit dem ständigen Rhythmuswechsel, dem saugenden Untergrund in sumpfigen Wiesen, in Hanglagen, auf Wurzelwegen, das den Laufenden im schwerfälligen

Gelände alles abverlangte. Da ist aber auch die wundervolle Landschaft mit dem grandiosen



Nelly Merk gelang ein tolles Resultat (ganz rechts)

Alpenpanorama, der Start am Bahnhof in Trubschachen und die Verpflegungsposten, die alle mit Namen angeschrieben sind. Ein Marathon, der nicht verwechselt werden kann, ein Erlebnis, das bleibt.

Ein Erlebnis, das bleibt, für die 13 Run Fittler, die per Bahn nach Trubschachen reisten und im b'häbigen Landgasthof Bahnhof abstiegen; im gleichen Haus, wo auch die Startnummern ausgegeben wurden und die Pastaparty stattfand, direkt vor dem Startgelände. Urs Oberhänsli, Armin Bolliger, Reto Leuch, Bruno Hasler, Doris Häberlin und Rosmarie Keller starteten am Sonntag um 9:00 Uhr zum Napf-Marathon, vorbei an der Guetzlifabrik Kambly, dem einzigen flachen Streckenabschnitt, wie Spötter zu scherzen pflegen. Und dann bergan die Hänge hinauf auf langen Kehren bis es bei Km 9 im steilen Gelände erst richtig zur Sache ging, wo auch austrainierte Läufer zu Wanderer mutieren. Bruno Hasler kam mit dem schwierigen Gelände gut zurecht und absolvierte den Parcours in 3.23. Mit diesem Resultat erreichte er den siebten Gesamtrang und durfte als zweiter in der Kategorie Senioren I aufs Podest steigen. Auch zufrieden mit ihren Leistungen waren Urs, Armin, Doris und Rosmarie, obwohl es für die einen kein nächstes Mal als Läufer am Napf geben wird. Reto Leuch musste bei Km 17 leider den Lauf verletzungs halber aufgeben. Einen weiteren Podestplatz für den Run Fit belegte Nelly Merk. Seit Jahren ist sie am Napf-Marathon anzutreffen. Dabei läuft sie ständig auf die vordersten Ränge.

Mit 4:26 wurde sie Zweite bei den Seniorinnen II.



Armin Bolliger vor eindrücklicher Kulisse

Um 9:30 Uhr startete Hans Bichsel zum Teamlauf. Etwa bei Km 17 überholte er bereits Rosmarie Keller. Auf dem Napf übernahm nach 2:05 Std. Renata Bichsel den aktiven Part des Teams. Sie hatte als „Talläuferin“ den weit beschwerlicheren Teil zu absolvieren, denn es wechselten steile Abwärtspassagen mit Wänden, wie dem Hochänzi, einer Erhebung, die aussieht, wie der Turm zu Babel ausgesehen haben mag.

Um 11.15 Uhr starteten auf dem Napf die Absolventen des Halbmarathons. Walter Klaus, Choli Helfenberger, Fabian Oberhänsli, Renate Heckendorn und Heidi Wickli, die sportliche Freundin von Choli, waren die Akteure des Run Fit in dieser Disziplin. Dabei waren sie

äusserst erfolgreich trotz schwierigstem Terrain. Alle fünf hatten Grund sich zu freuen. Walter siegte bei den Senioren III in 1:48:58; Fabian Oberhänsli wurde Zweiter bei den Junioren in 1:59:18; Reni Heckendorn wurde ebenfalls Zweite bei den Seniorinnen I in 2:14. Choli Helfenberger erreichte das Ziel als Gesamtneunter hinter Walter in 1:49:22 und Heidi Wickli absolvierte ihren ersten Halbmarathon in 2:23:50.



Es geht abwärts...Bruno Hasler im Element...

In der Stunde Drei nach dem Napf-Marathon müssen die 42,195 Kilometer nicht unbedingt in die Topographie des Napfs gelegt werden, dafür gibt es auch andere Strassen und Wege für eine sportliche Laufveranstaltung. Wenn nicht als Läufer, so doch als Wanderer, wird der Napf den einen oder andern Run Fittler wieder sehen.

Rosmarie Keller, Schweizerholz

## 9.Tablater Lauf (25.10.08)

### Grosser Sieg

Hasler gewinnt Tablater-Lauf

**Am 9. Tablater-Lauf vom 25.Oktober gelang dem Run Fittler Bruno Hasler ein grosser Sieg. In 39:52 lief er die 11.2km auf den ersten Gesamtrang.**

Läufer aus den Reihen des Run Fittler Thurgau erreichten ebenfalls beachtliche Platzierungen. Die Plätze 4, 5 und 7 gingen an Thomas Müller, Riekenbach, Kolubar Helfenberger, Tutwil und Dominik Schlumpf, Sulgen.

**Damen standen in nichts nach**  
Bei den Frauen gelang der Oberthurgauerin Renate Heckendorn der Sprung auf den ersten Platz der Kategorie W30. Bei den W50 Rosmarie Keller, Schweizerholz auf den vierten Platz. In den Kinderkategorien liefen Spitzenläufer Felix Schenks Tochter Debby auf den zweiten und Shelly Schenk auf den ersten Platz.

«Er sei halt kein 100m-Läufer», so Bruno Hasler nach seinem Sieg im Ziel. In den steilen Streckenteilen wurde er immer wieder von der Spitzengruppe abgehängt. Doch schlussendlich gelang es ihm jedoch auf dem letzten Streckenteil, die zum Sieg führende Entscheidung herbeizuführen. Ebenfalls ein Top-Rennen lief Thomas Müller. Mit lediglich 5 Sekunden Rückstand rückte er noch auf den vierten Gesamtrang vor. Weitere

*Shelly Schenk (Wigoltingen) gelang ein deutlicher und schöner Sieg in der Kinderkategorie. Felix Schenks grosse Tochter scheint ein Naturtalent zu sein, ob der Häufigkeit ihrer Siege.*

## Spannung in der Vereinsmeisterschaft

Je kürzer das Jahr wird, umso spannender wird's in so einigen Kategorien der Vereinsmeisterschaft. Reisten die einen nach Thun an den letzten „Thuner“, so ergriffen andere, und holten sich in Tablat wertvolle Punkte. So auch Choli. Am Wiler-Herbstlauf könne er,

so vor dem Lauf, wegen des Gedächtnisses seiner Grossmutter nicht teilnehmen. Nach dem Lauf und einigen angeregten Diskussionen über den eventuellen Stand in der Kategorie M30 entschied er sich dann um.

„Hm, ich glaub ich muss mich für das Gedächtnis entschuldigen, meine Grossmutter wird's mir verzeihen...“.

So tönte es nach dem Lauf und macht somit klar, da bahnt sich in der Kategorie



„...i han aber no en Stricher...“

M30 ein „erbitterter“ Kampf um Platz 4 an. Die Podestplätze scheinen vergeben, doch nun gilt's, den 4ten Rang zu sichern. Für Spannung ist also gesorgt. Es bleiben nun noch der Wiler, Frauenfelder und ein Halbmarathon-Resultat. Dieses bitte nicht vergessen, Bruno Hasler mitzuteilen, damit es in die Wertung einfließen kann.

### **Wiler Herbstlauf (02.11.08)**

**Die Verschiebung von Samstag auf Sonntag wegen Allerheiligen, bescherte dem organisierenden Verein LSC Wil einen neuen Teilnehmerrekord.**



Die Run Fittler beim gemütlichen Höck nach dem Lauf

Rund 230 Läuferinnen und Läufer nahmen bei herbstlicher Witterung am „Suppenlauf“ teil.

Der alte Streckenrekord von Felix Schenk wurde von Bruno Heuberger mit 1:01:48 um rund eineinhalb Minuten unterboten. Vom Run Fit Thurgau starteten 18 Mitglieder darunter zwei Frauen. Rolli Stoll (1:05:38) und Bruno Hasler 1:06:30 klassierten sich auf Platz sieben und Platz neun. Aber auch Peter Ibig (1:08:03) und Fredy Pfister (1:09:19)



Thomas und Gregi

zeigten auf der 17,6 km langen Strecke eine ausgezeichnete Leistung. Bei den Frauen siegte Deborah Balz aus Grub in 1:13:16. Doris Häberlin wurde 12. in 1:27:08.

*Rosmarie Keller, Schweizersholz*

### **Hochzeit Moni+Ueli**

Bei strahlendem Sonnenschein gaben sich Ueli Feurer und Moni Widmer das Ja-Wort. Am anschliessenden Apero war der ganze Verein geladen.



Die erste Nagelprobe für das frischgebackene Ehepaar Feurer



**Der Run Fit gratuliert den beiden ganz herzlich und wünscht Ihnen auf ihrem Lebensweg alles Gute!**

### **Run Fit-Chlausobig (05.12.08)**

Fast 60 Run Fittler, Veteranen und Kinder waren wiederum zum Chlausobig angemeldet. Das "Sündenregister" und ein detaillierter Bericht lagen zum Zeitpunkt des Newsletter-Redaktionsschlusses noch nicht vor.



wer kommt dieses Jahr dran?

Der Bericht inkl. Fotos befinden sich zu gegebener Zeit auf unserer Homepage. An dieser Stelle unserem Samichlaus Ruedi Singer einen grossen Dank für seinen jahrelangen Dienst als Samichlaus. Er wird sein Amt an seinen Nachfolger übergeben. Ruedi, Danke und alles Gute!

## **„Frauenfelder“ (16.11.08)**

**Run Fitler die „Könige“ von Frauenfeld! Gleich beide Tagessiege, über die „Königsdistanz“ von 42 km, gingen an die Runfitler. Einen erwarteten Sieg, bei den rund 250 Waffenläufern, holte sich Padi Wieser.**

Nachdem er mehr oder weniger joggend nach Wil lief, machte er auf der zweiten Hälfte ernst und feierte mit einer Zeit von 2:47 einen überlegenen Tagessieg. Bei den 1350 zivilen Wettkämpfern brillierten ebenfalls Runfitler. Weit aus spannender ging's beim Marathon zu und her, wo am Ende mit Roland Stoll und Bruno Hasler zwei Runfitler triumphierten.

Die Entscheidung viel bei rund km 33, wo die 3er Spitze gesprengt wurde, und Roland Stoll vorne weg lief. Bruno, als langsam Starter bekannt, drehte auf der zweiten Hälfte mächtig auf. Holte nach und nach die zwei anderen aus der Spitzengruppe ein und hätte beinahe auch noch Roland eingeholt.

### **Unsere Medaillengewinner:**

Wieser Patrick und Roli Stoll (Tages- und Kategoriensieg), Levi Priska (Gesamt-Dritte und Kat.Sieg Marathon), Hasler Bruno, Merk Nelly, Saladin David, Baumann Walter, Widmer Hans, Farner Monika, Gruppenwettkampf Senioren (1.Rang), Gruppenwettkampf Offene Klasse (2.Rang).

Alle Ranglisten und Fotos:  
[www.frauenfelder.org](http://www.frauenfelder.org)

Doch dieser konnte seinerseits nochmals zusetzen, schlussendlich trennte rund eine halbe Minute, die beiden. Rolis Zeit: 2:45.

Neben diesen Spitzenleistungen beeindruckte aber auch die breite Masse. Steht man so eine Stunde am gleichen Ort, die Schlange will einfach nicht aufhören. Zwar hat man ab und zu Mühe den Überblick zu behalten, da gegen Schluss alle Kategorien zusammen fließen, aber das hat für den Zuschauer auch etwas Spannendes. Der Frauenfelder bewegt immer noch die Massen, wenn es auch mehr und mehr die Zivilen Läufer/innen sind, die den Anlass prägen. So viele bekannte Gesichter sieht man nur am Frauenfelder, kaum eine Verschnaufpause in Sachen Hopp-Rufen. Was mir besonders auffiel, waren die vielen Jungen, die teilnahmen, wobei der Frauenanteil extrem hoch war (nicht nur aus Sicht des Mannes). Das Laufen scheint immer noch zu boomen, von dem auch der Run Fit hoffentlich weiter profitieren wird. Allen Finishern, sei auf diesem Weg herzlich gratuliert. Trotz allem konnte ich den Frauenfelder auch als Zuschauer genießen...  
*Felix Schenk, Wigoltingen*

## **Impressionen vom "Frauenfelder"**



# Vereinswettkämpfe bis Ende Jahr

Wir gratulieren allen für die Wettkämpfe, das Training und die erreichten Resultate. Allen gute Erholung. In diesem Newsletter gibt's keinen Ausblick. Der nächste folgt im Newsletter 1/09. Dann geht's wieder los!

## Voranzeige Generalversammlung

Datum unbedingt im  
Terminkalender **rot** eintragen!  
Die GV findet am  
Samstag, 10. Januar 2008 statt!

## Ausdauer und Wettkampftraining

### Neue Rubrik

In dieser neuen Rubrik sollen Sportlerinnen und Sportlern jeder Leistungs- und Altersklasse die wichtigsten Infos zum Thema Training bekannt gemacht werden.

Ergänzend dazu wird das Trainings-Jahresprogramm auch auf der Homepage eingesehen werden.

Wir erhoffen uns damit einen besseren Überblick über die Aktivitäten im Bereich Training und einen Ausbau des Angebotes, um die sportliche Leistungsfähigkeit fördern zu können.

Anregungen nehmen wir gerne entgegen.

### Neu: Jogging - Treff in Wängi

Es geht was... Der Run Fit Thurgau bietet laufinteressierten Leuten einen weiteren Trainingstreff an. Danke an dieser Stelle an die Trainingsgruppenleiter, allen voran unserem Hinterthurgauer Vorstandsmitglied Felix Zehnder!

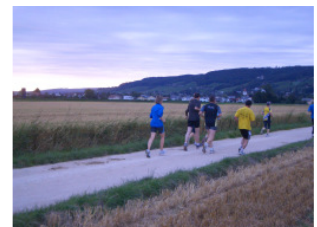
Bitte weitersagen, nebst Run Fittler/Innen sind auch aussenstehende herzlich willkommen!

### **Treffpunkt: jeden Dienstag um 19.00h beim Dorfschulhaus Wängi (vis à vis Coop Wängi)**

Erfahrene Läufer heissen Dich herzlich willkommen. Diese sind: Javier Alonso, Willy Fehr, Armin Stillhard und Felix Zehnder. Weitere Infos bei Felix Zehnder 052 / 378 28 93.

### Run Fit-Trainingstreffs

Wann	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Auskunft	unter
Montag	19.30 h	Güttingersreuti	1h-1h15 Min	Sara Koster	071 620 01 41
Dienstag	19.00 h	Wängi, Dorfschulhaus	1h 15 Min	Felix Zehnder	052 378 28 93
Dienstag	20.00h-22.00h	BBZ - Halle (Hallentraining) Weinfeld	1h - 2h	Sara Koster	071 620 01 41
Mittwoch	18.30h	Sirnach, Bahntraining/Laufschule	1h 15 Min	Felix Zehnder	052 378 28 93
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  
Lauerlebnis!**

### 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](mailto:chevere3385@hotmail.com) oder auf [www.runfithurgau.ch](http://www.runfithurgau.ch)

**Wir freuen uns auf rege Teilnahme!**

### Start Winter-Laufcup (ab 26.10.08)

Und wieder stehen die 20. Winter-Laufcups vor der Türe. Diese Lauf-Serie empfehlen wir Euch auf jeden Fall. Schaut mal nach auf der Webseite [www.lauf-cup.ch](http://www.lauf-cup.ch). Dort sind sämtliche Daten zu finden.

Wer es genau wissen will und seine Leistung mit früheren Jahren vergleichen möchte, findet nun im Archiv der Website sämtliche Ranglisten der vergangenen 19 Jahre.

Bitte frühzeitig - am besten gleich jetzt - anmelden.

Die Startnummer kostet weiterhin Fr. 20.--, sie ist für alle 10 Läufe gültig. Ohne vorgängige Anmeldung (mindestens 24 Stunden vor dem Start) betragen die Kosten Fr. 30.-.) → Mehr Infos auf: [www.lauf-cup.ch](http://www.lauf-cup.ch)

# Vereinsinfos / News

---

## **Resultate Halb-Marathon 2008**

Für die Auswertung der Vereinsmeisterschaft bitte DEIN Halbmarathon-Resultat 2008 bis spätestens 23. Dezember 2008 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](mailto:speed_bruno@hotmail.com)

## **Mitgliederwerbung**

Neumitglieder sind jederzeit willkommen. Auch die Ehefrau (oder Ehemann) kann beispielsweise Passivmitglied werden. Bitte an alle: Interessierte Personen direkt anfragen, einem Vorstandsmitglied melden oder eine Email an [runfit.tg@bluewin.ch](mailto:runfit.tg@bluewin.ch) senden.

## **Trainingslager Südfrankreich (21.-28.03.09)**

Ich habe für das Trainingslager in der Ardèche, Südfrankreich 12 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 vier und nach dem guten Echo der Teilnehmer der letzten drei Jahre, bin ich sicher, das das Trainingslager 09 wieder ein tolle Sache wird. Für nächstes Jahr suchen wir dann wieder etwas neues.

Macht Euch doch mal schlau auf der Homepage [www.aktivferien.com](http://www.aktivferien.com), denn die Gegend hat noch vieles mehr zu bieten.



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

Anmeldungen bis spätestens Anfang Januar bei: Felix Schenk, Poststr. 19a, 8556 Wigoltingen oder [felix.schenk@bluewin.ch](mailto:felix.schenk@bluewin.ch)

## **Run Fit Schneeschuhtour (29.12.08)**

(oder Winterwanderung) Route wird je nach Schnee und Witterung am Treffpunkt bekannt gegeben

**Treffpunkt:** Montag, 29. Dezember 2008, Zeit 9.00 Uhr, Bahnhof Urnäsch, Parkplätze vorhanden

**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.

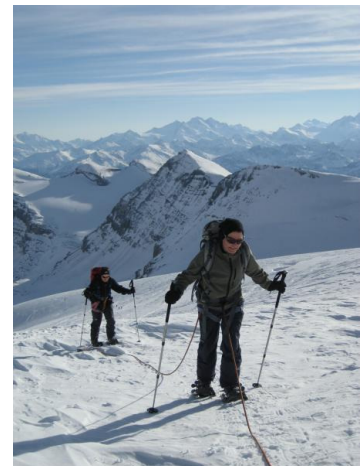
**Ausrüstung:** Rucksack mit Ersatzkleidern und evtl. warmer Jacke, gemäss Wetter, inkl. Regenjacke. Wanderschuhe, hohe Winterschuhe, die dem Fuss Halt gewähren oder Militärkampfstiefel. Es müssen alle ein Paar Skistöcke (Alpin) oder Nordic-Walking-Stöcke, möglichst mit Schneetellern mitnehmen.

**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](mailto:karl.scheiwiller@vtg.admin.ch).

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

**Rückkehr:** ca. 15.30 bis 16.00 Uhr

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



## **Skiweekend (17./18.1.09)**

Datum: 17. + 18. Januar 2009

Ort: Ski und Berghaus Schwendi, Klosters ([www.schwendiserneus.ch](http://www.schwendiserneus.ch))

Mitnehmen: Persönliche Ausrüstung + Ski-Equipment

Achtung: Die ersten 20 Personen nach Eingang der Anmeldung werden berücksichtigt!

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](mailto:felixzehnder@gmx.ch)

Kosten: - Bus oder Privattransport

- Ski Tagespass bzw 2-3 Tagespass und sonstige Auslagen

- Nachtessen/Übernachtung/Zmorge nur Fr. 87-100.- (je nach Teilnehmeranzahl)



## **In Gedenken an Marlis Wyler**

Vielen älteren und auch jüngeren Waffelläufern war sie ein Begriff. Jeweils am Wiedlisbacher Waffellauf fotografierte sie über Jahrzehnte unzählige „ihrer“ Waffelläufer und Impressionen und legte die Fotos im folgenden Jahr jeweils zum kostenlosen mitnehmen in der Festwirtschaft auf.

Marlis Wyler aus Wiedlisbach, die Fotografin, auch Waffellauf-Mutter genannt, ist vor kurzem von ihrem Krebsleiden erlöst worden. In einem Communiqué war zu lesen: „*Ein guter Mensch ist nicht mehr unter uns, aber die Erinnerungen an sie die bleiben.*“ Die Trauerfeier fand im Kreise der Familie statt.

Zum Foto: Marlis Wyler (02.12.1939 bis 20.09.2008) →



## **Sixjours (ab 11.12.08)**

Dieser Highlight auf 2 Räder, durchgeführt am Donnerstag 11. Dezember 2008 im offiziellen Rahmenprogramm der "Sixdays", wird mit Sicherheit wieder für viel Aufsehen und Furore sorgen und alle anwesenden Radsport-Fans garantiert begeistern und mitreissen!

Wieder dabei sind die Militärradfahrer, sie haben bei der Premiere begeistert und die Zuschauer von den Stühlen gerissen. Durch den grossartigen Erfolg der letzten beiden Jahre, starten sie dieses Jahr gleich am Eröffnungstag mit drei Rennen.

**Informationen oder Tickets für die Nacht der Nächte! ==> [www.sixdays-zuerich.ch](http://www.sixdays-zuerich.ch)**



## **Neues von unserem Dan...**

Dan Uebersax und seine Firma MegaJoule bieten wiederum attraktive Angebote an.

So beispielsweise eine **Laufwoche auf Mallorca** 22.02.09 - 1.03.09 oder dann für unsere Ultraläufer im Verein ein **Trainings- und Vorbereitungsseminar 100-km-Lauf** (1.Durchführung: 12.02.09-15.02.09 / 2.Durchführung: 05.03.09-08.03.09).

Die Ausschreibung und den Flyer findet ihr auf [www.runfitthurgau.ch](http://www.runfitthurgau.ch) oder auf [www.mega-joule.ch](http://www.mega-joule.ch) oder direkt bei Dan Uebersax!



**Ein Besuch auf der Homepage lohnt sich!**

