

NEWSLETTER Nr. 3/2008

EDITORIAL - „60 Jahre/5 Jahre“

Liebe Run Fit'ler

Und schon wieder sind wir im Sommer angelangt. Ein erfolgreiches Frühjahr steht hinter uns. Felix Schenk und Patrick Wieser dominierten die Vereinsläufe und machten auch sonst von sich reden.

Beim jüngsten Lauf, dem bereits legendären Swiss Alpine Marathon konnte Walter Klaus einen Kategoriensieg erringen. Allen anderen Teilnehmern Gratulation und gute Erholung.

„60 Jahre / 5 Jahre“, das sind unsere beiden Jubiläen in diesem Jahr. Seit 60 Jahren gibt's den Run Fit schon und seit 5 Jahren bereichert der Panoramalauf die Lauflandschaft in der Ostschweiz.

Nach dieser ersten Hälfte des Jahres kann der Run Fit eine positive Bilanz ziehen. Ein überaus gelungenes und erfolgreiches Musikfest, weitere tolle Anlässe wie z.B. der Vereinslauf, welcher dieses Jahr von Rosmarie Keller organisiert wurde und nicht zuletzt auch die positive Entwicklung in der Vereinsmeisterschaft. Um einen kurzen Zwischenstand zu verschaffen, ist in diesem Newsletter ein erster Zwischenstand veröffentlicht. Streicher wurden keine abgezogen... Und nun lasst die Taschenrechner rauchen...

Der Panoramalauf Berg steht ebenfalls an. Die 5. Austragung ist ein kleines Jubiläum. Es wird eine Verlosung von tollen Preisen geben. Hauptpreis ist ein Bike im Wert von 1700.-. Für den Panoramalauf suchen wir noch Helfer. Siehe beiliegendes Helferblatt im Anhang. Danke jetzt schon für Euren Einsatz, als Läufer und/oder als Helfer und Zuschauer!

In dem vorliegenden Newsletter ist wieder so einiges nachzulesen. Wettkampfbereiche (Danke an dieser Stelle allen Verfassern fürs schreiben), Vorankündigungen, Vereinsmitteilungen und ein spannender Bericht von einem Run Fit-Läufer, der erstmals die 3h-Marathon-Marke geknackt hat. Spannend auch, was die „elterliche Erziehung“ © für einen Einfluss auf einen 3h-Marathon-Mann hat oder Urs Oberhänsli's Tipp der "Power-Atmung"... Eindrücklich, dieser authentische Bericht vom diesjährigen Zürich-Marathon, an dem Armin Bolliger sein grosses Ziel erreicht hat. Die Geschichte zeigt, vieles ist mit Training, Wille und Fleiss möglich!
Viel Spass beim Lesen!

Der Vorstand freut sich auf eine weiterhin rege Teilnahme an den Anlässen. Seien es die kameradschaftlichen, wie auch die sportlichen. Im Herbst stehen wiederum tolle Läufe und Vereinsanlässe an!

Run Fit Thurgau

Euer Präsident mit dem Vorstand

Dominik Schlumpf

Kurzübersicht:

Rückblick...

Dreikampf Diepoldsau (9./10.5.08)
5. Sprint-Waffenlauf Wohlen (10.5.08)
Dreikampf Amriswil (16.5.08)
Frauenlauf Bern (Sonntag, 1.6.08)
Dorflauf Erlen (7.6.08)
Säntis-Classic (15.6.08)
Bike-Duathlon Wilen (18.6.08)
Vereinslauf Schweizersholz (5.7.08)
Weitere Berichte aus...
...Biel...
...Lichtenstein...
...Wyland...
...Davos...

Vereinswettkämpfe bis Ende September

5. Panoramalauf Ottenberg (Jubiläumslauf) (16.8.08)
29. Frauenfelder Stadtlauf (30.8.08)
49. Mosnanger Geländelauf (6.9.08)
WEGA-Lauf (27.9.08)

Vereinsinfos / News

Helferaufruf für den Panoramalauf
Bahntraining Sirnach neu am Mittwoch
Run Fit-Testlauf (18.9.08)
Vereinsbekleidung Nachbestellung

→ Zwischenrangliste Vereinsmeisterschaft Seite der Mitglieder

Einmal unter der magischen Grenze ...
Impressionen vom letzten „Wiedlisbacher“

Anhang/Beilagen

Helferliste Panoramalauf

Rückblick...

Dreikampf Diepoldsau (9./10.5.08)

Frauenpower bei den Dreikämpfen vom Run Fit Thurgau. Erfreulicherweise sind bei uns auch die Frauen wieder stärker vertreten.

Neben Monika Widmer, waren mit Tanja Forster und Susanne Baumann, zwei weitere Run Fitterinnen vertreten. Sie schlugen sich achtbar, auch wenn sie nicht ganz fehlerfrei durch den Wettkampf kamen, aber was noch nicht ist das wird schon noch.

Bei den Männern feierte nach einjähriger Pause, der Schreibende einen gelungenen Einstand und holte überlegen den Tagessieg. Auf Platz zwei der internen Rangliste kam Peter Ibig vor Geri Klarer, der die Kategorie M50 für sich entschied.

Felix Schenk, Wigoltingen

Rangliste:

Damen: 3. Monika Widmer 2905 P., 4. Tanja Forster 2719 P., 7. Susanne Baumann 2344 P.

M20: 2. Peter Ibig 3483 P., 4. Gregor Rölli 2780 P.

M30: 5. Bruno Hasler 2996 P., 7. Albin Koster 2607 P.

M40: 1. Felix Schenk 3683 P.

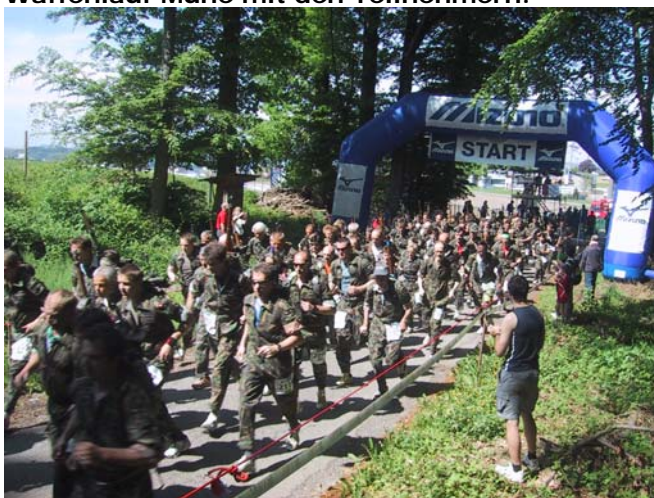
M50: 1. Geri Klarer 3349 P., 4. Rolf Huber 3117 P., 6. Armin Stillhard 3058 P., 7. Walter Klaus 3000 P., 10. Arthur Sumi 2900 P., 12. Albert Nadler 2827 P.

M60: 1. Franz Waser 3091 P., 3. Peter Gerber 2334 P.

Gruppen: 1. Run Fit Thurgau 10123 P.

5. Sprint-Waffenlauf Wohlen (10.5.08)

Wie alle anderen Waffenläufe in den letzten Jahren hatte auch der Wohlener Sprint - Waffenlauf Mühe mit den Teilnehmern.



Am Start standen nur noch gerade deren 121 Waffenläufer / innen. Davon 13 Run Fitter / innen, auch nicht gerade eine riesige Teilnehmermenge. Vom sportlichen her, Felix Zehnder gelang ein 2. Gesamtrang hinter Paul Gfeller aber noch vor Peter Ibig. Bei den Damen siegte Monika Widmer souverän. In den Kat. M 20 siegte Peter Ibig und im 3. Rang Rolf Bürgi. Bei der Kat. M40 war der 2. Rang von Felix Zehnder zugleich auch der 2. Tagesrang. In der Kat. M 50 stieg Walter Baumann als 2. aufs Treppchen. Bei den M 20 siegte Monika Widmer Matzingen.

Felix Zehner, Wängi

Dreikampf Amriswil (16.5.08)

85 Dreikämpfer (Vorjahr: 83) begaben sich an den letztmals ausgetragenen Dreikampf nach Amriswil. Die Veranstaltung konnte bei

angenehmen Temperaturen und wiederum perfekt organisiert ausgetragen werden.

Wie in all den anderen Jahren hat Hansruedi Möhl mit seinen Mannen eine perfekte Wettkampfanlage hergerichtet.

Erfreulich war auch, dass sehr viele Run Fit-Teilnehmer (31 Männer und Frauen, davon 3 Angehörige von Run Fit-Mitgliedern, inklusive zum ersten Mal First Lady Daniela) am Start waren und dabei recht gute Resultate erreichten. Aufgefallen ist auch das junge Teilnehmerfeld (besonders M20-Läufer aus dem Run Fit). Von den Top-Drei-Kämpfern waren Größen wie Ciresa Reto oder Schenk Felix mit dabei. In der Kat M20 siegte Ibig Peter. Bei den M30 stand Ciresa Reto, bei den M40 Tagessieger Schenk Felix, bei den M50 Wüthrich Hans, bei den M60 Widmer Hans und bei den Damen Baumann Maja auf dem Podest.



In der Kat Junioren B gewann Baumann Markus. Rameli Manuela und Sieber Otto hiessen die Sieger in den 2Kampfkategorien.

Die Gruppenwertung wurde von der Gruppe Run Fit Thurgau 1 (Schenk, Ibig, Welna) gewonnen, gefolgt von UOG ZH

rechtes Ufer 1 und den Rhybuebe Diepoldsau. Nach vielen Jahren zieht sich Hansruedi zurück als Organisator. Der UOV Amriswil als Veranstalter führt den Anlass leider nicht mehr weiter. Schade. Einige erfolgreiche Jahre gehen zu Ende und damit einer der beliebtesten und bestbesuchtesten Dreikämpfe im Land. Danke Hansruedi und Deinem ganzen Helfer-Team für Eure tolle Arbeit.

Dominik Schlumpf, Sulgen

Frauenlauf Bern (Sonntag, 1.6.08)

Am Sonntag, den 1. Juni 2008 machte sich eine handvoll unerschrockener Run Fit-Frauen bei super Wetter auf nach dem fernen Bern zum legendären, alljährlichen Frauenlauf.

Was für ein Erlebnis immer wieder! Mit ca. 14'000 Frauen lief „Frau“ so gut sie konnte die 5 bzw. 10 km Strecke mitten durch das schöne Bern, und das um die Mittagszeit bei drückender Temperatur! Im Ziel angekommen, nudelfertig von der Hitze, wurde „Frau“ auch schon gleich umsorgt und mit Getränken, Verpflegung und „Flip-Flops“ verwöhnt! Wieder einmal ging es nicht darum, irgendeine „Bestzeit“ zu erlangen, (wir sind immer etwa gleich schnell oder langsam....) sondern einfach nur um den eigentlichen Frauentag, welcher mit tollen Begegnungen, interessanten Gesprächen und schönen Eindrücken ein jedes Frauenherz glücklich machte und nachhaltig bereicherte. So fuhren wir müde (vom Lauf oder Geschnatter?) und sehr zufrieden am späten Nachmittag mit unserem „lassen“ Adidas-Finisher-Shirt zurück in die heimatischen Gefilde!

Gracia Tavarner, Sulgen

Dorflauf Erlen (7.6.08)

Der Erler Dorflauf wurde früher vom Ski- und Wanderclub durchgeführt, seit 2007 hat der Turnverein Erlen die Organisation dieses Sportanlasses übernommen.

Dabei wird am Samstagmorgen jeweils der Erdgas-Cup für die Kinder in die Veranstaltung integriert.

Insgesamt kamen so über 200 Sportler auf der Schulanlage Erlen zum Einsatz, das Wetter war zum Laufen ideal - für die Zuschauer eher zu kühl.



Kurz vor dem Start...

Der Dorflauf zählte wiederum zur Run Fit Jahresmeisterschaft und siehe da, mit 28 Vereinsteilnehmern war es eine der bestbesuchten Anlässe im 2008! Bei den Damen gelang es Monika Widmer, Monika Farner um 24 Sekunden und Doris Häberlin um 1:05 Minuten auf den 4 Runden zu distanzieren. Dominiert wurde das Rennen von A-Z von Patrick Wieser, der das Ziel nach den 5 Runden in der Rekordzeit von 28.38 Minuten erreichte – mit mehr als einer Minute Vorsprung auf den deutschen Klaus Zanker. Auf dem dritten Rang folgte mit Felix Schenk (Kategoriensieger) ein weiterer Run Fitter. Bei den Senioren siegte Gerry Klarer vor Walter Klaus und Karl Scheiwiller, d.h. alles Vereinsmitglieder auf dem Podest!

Fredy Wirth, Erlen

Säntis-Classic (15.6.08)

Bereits zum neunten Mal fand die Säntis-Classic mit den Startmöglichkeiten Radlathon, Classic-Tour und Öpfel-Tour statt. Rund 660 Teilnehmer und Teilnehmerinnen versammelten sich am Sonntag, 15. Juni, in Weinfeldern, um am „Rad-Erlebnisfest für die ganze Familie“ teilzunehmen.

Das Spezielle an der 9. Austragung war, dass am Tag vor dem Radevent ein sechsständiger Cycling - Marathon auf der Classicbühne mit insgesamt 100 Teilnehmern und Teilnehmerinnen durchgeführt wurde. Und: Zum ersten Mal war die gesamte Strecke ausgeschildert, so dass in der neugegründeten Kategorie Open „Singlefahrer“ selbständig auf dem Rad die Ostschweiz kennenlernen und somit im Gegensatz zu den anderen Hobbyradfahrern und -radfahrerinnen ohne Gruppenleiter auskamen.



Kurz vor dem Start...



Beat Breu hat einen Platten

Neben Albert Zweifel, mehrfacher Querfeldein-Weltmeister, war auch Beat Breu als Gruppenleiter mit dem Rennrad unterwegs. Mit dem „Bergfloh“ und zweifachen Tour-de-Suisse-Sieger konnte man in angenehmer Atmosphäre über seine Radsporterlebnisse reden. Zusätzlich war Breu auch bereit, den Hobbyfahrerinnen und Hobbyfahrern beim Reparieren eines Defektes behilflich zu sein. „Er hat sich mächtig ins Zeug gelegt und sich für den Volksradsport eingesetzt“, sagte Daniel Markwalder, der auf rund 70 Personen zählen kann, die ihn bei der Organisation und Durchführung des Radsportevents unterstützen.

Die Zukunft des „Rad-Erlebnisfest für die ganze Familie“ scheint gesichert. Ende November 2007 hatte der Mineralwasserproduzent Gerolsteiner bekanntgegeben, dass er sich aus dem Radsport zurückziehe. Der Sponsor Gerolsteiner prägte die achte Säntis-Classic (2007), die auch den Namen Gerolsteiner Classic trug. „Wir konnten den Rücktritt von Gerolsteiner mit anderen Partnern im Sponsoringbereich auffangen“, sagte Organisator Daniel Markwalder und gibt bereits das Datum des Jubiläumsanlasses „10. Säntis-Classic“ bekannt: 13. und 14. Juni 2009.

Daniel Markwalder, Weinfeldern

Bike-Duathlon Wilen (18.6.08)

Am 18. Juni war es wieder soweit, der Duathlon vom LSC Wil stand auf dem Programm. Die Sonne lachte, nach einer längeren Schlechtwetterperiode, wieder einmal vom Himmel.

Dies war wahrscheinlich ein Grund, dass 76 Sportler und Sportlerinnen am Wettkampf teilnahmen. Der Runfit Thurgau war mit 21 Teilnehmern vertreten. Die Sportlerschar musste zuerst einen Lauf im Wuerenholz, um Wuerenholz und für die Herren ums Wuerenholz herum. Ja, die Frauen durften abkürzen. Danach ging es mit dem Bike auf einer technisch wenig anspruchsvolle Bikestrecke dreimal um den Aegelsee, für die Frauen nur zweimal. Und zum Abschluss nochmals die Laufstrecke. Dies ergab für die Herren ein Wettkampf von 4.7km Laufen, 14.7km Biken und nochmals 4.7km Laufen, und für die Frauen 3.8km Laufen, 10,9km Biken und 3.8km Laufen (wie ist das mit der Gleichberechtigung?).

Zur Rangliste:

Bei den Herren gewann Dani Keller unangefochten vor unseren Runfitter Felix Schenk und Roli Stoll in einer Zeit von 1h 02, 45. Bei den Damen war unsere Finanzverwalterin Moni Widmer die Schnellste vor Christa Engeler und Ursi Scheuch in einer Zeit von 58:34. und auf Rang sechs folgten nach einem Kampf auf biegen und brechen Susanne Baumann und Tanja Forster, hier noch der Beweis: →



Auch allen anderen Teilnehmern herzliche Gratulation zu ihrer Leistung und dem LSC Wil einen herzlichen Dank für die Organisation diese tollen Wettkampfes.
Gregor Rölli, Happerswil

Vereinslauf Schweizersholz (5.7.08)

Beim diesjährigen Vereinslauf beherrschte Felix Schenk das Renngeschehen und Rosmarie Keller wurde 50 Jahre alt. Und dies alles bei ausgezeichnetem Sommerwetter.

Schon früh zeichnete sich ab, dass der diesjährige Vereinslauf des Run Fit Thurgau ein Erfolg wird. Im Schulhaus Buchzelg in Neukirch an der Thur fiel um 15 Uhr der Startschuss, zu dem von Rosmarie Keller hervorragend organisierten Lauf. Gegen 51 Minuten später lief Felix Schenk ins Ziel ein. Ihm folgten Bruno Hasler und Fredy Pfister. Weitere 48 Läufer und Läuferinnen absolvierten den landschaftlich schönen und abwechslungsreichen Lauf, welcher einige Stütze inne hatte, auf seinen 13.8 km. Soviele Läufer an einem Vereinslauf ist ein tolles Zeichen. Vom Anmeldetisch über den Start, die Verpflegungsposten, den Vorfahrer, Strassenabsperreposten, Fotografin, die Rangverkündigung und schlussendlich das Rosmarie-Fest. Auf dem schön geschmücktem Bauernhof verweilten ein grosser Teil der Läufer-schar weiter und genossen den sommerlichen Abend.

Ganz herzliche Gratulation Rosmarie nochmals zum Geburtstag und der einwandfreien Organisation und Durchführung des diesjährigen Vereinslaufs.

Dominik Schlumpf, Sulgen

Weitere Berichte aus...

Die Run Fitter zeigten am 100er in Biel, am LGT Alpin-Marathon Lichtenstein, am Wylandlauf und am Swiss Alpine Marathon sehr gute Leistungen. Für jeden Läufergeschmack hatte die vergangenen Wochenenden etwas zu bieten. Und die Run Fitter nahmen die verschiedenen Herausforderungen auch an.

...Biel...

Die, die sich am meisten vorgenommen hatten, starteten am Freitagabend um 22:00 Uhr in Biel zur Nacht der Nächte, einem Kultlauf, der bereits zum 50. Mal stattfand. Alle vier Run Fitter Dan Uebersax, Dominik Schlumpf, David Saladin und Tobias Baumgartner starteten nicht zum ersten Mal und wussten auf was sie sich einliessen. Dass Dan sehr grosse Ansprüche an sich stellt und sich entsprechend minutiös vorbereitet, ist bekannt. Trotzdem musste er und leider auch Walter Baumann aufgeben. Dominik konnte zwar seine Vorjahreszeit von 8:16:19 nicht erreichen, darf aber auch mit der Zeit von 8:35:28 sehr zufrieden sein und mit dem 6. Rang in der Kategorie M30 einen guten Platz belegen. David Saladin lief die 100 Kilometer in 11:12:22 und Tobias Baumgartner brauchte dazu 16:16:25. Allen Finishern herzliche Gratulation.

...Lichtenstein...

Die sechs Run Fitter und zwei Run Fitterinnen, die ins Ländle fuhren, stellten sich auch einer anspruchsvollen Ausdauerleistung. Die zwei Felix überwandten die 1800 Höhenmeter und 42 Kilometer von Bendern nach Malbun unter vier Stunden; Schenk in 3:30:32, damit Dritter in der Kategorie M40 und Zehnter in der Overall-Wertung; Zehnder in 3:49:55 und damit 35. in der Gesamtwertung. Den obersten Podestplatz der Kategorie M60 in 4:22:16 holte sich Sepp Schmid;

SUPER!. Armin Bolliger kam mit einer Zeit von 4:09:29 in Malbun an und Hans Bichsel in 4:42:01 kurz vor Tanja Forster 4:48:48, die sich nicht lumpen liess, als ausgezeichnete Gesamt 28. und 8. in der Kategorie W30 das Ziel erreichte.

Reto Leuch war eigentlich nur für den Halbmarathon plus nach Steg gemeldet. Die gut 25 Kilometer lief er auch und wurde 12. in 2:17:30. Nachher begleitete er aber noch seine zwei holländischen Gäste, die während der Euro08 bei ihm untergebracht sind, bis ans Ziel nach Malbun. Genau umgekehrt machte es Rosmarie Keller. Sie war für den Marathon gemeldet lief aber nur bis Steg.

...Wyland...

Erneut feierte Patrick Wieser am Wylandlauf einen Tagesieg. Er konnte am schnellsten vor 467 weiteren Läufern die Ziellinie überqueren. Für die 14,85 Kilometer brauchte er 46:54. Monika Farner lief ein gutes Rennen. Sie wurde 4. in ihrer Alterskategorie mit einer Zeit von 1:02:10. Aber auch die andern vier Run Fitter Bruno Hasler, Gerhard Klarer, Walter Klaus und Walo Stillhard liefen ausgezeichnete Zeiten.

...Davos...

Bei idealen klimatischen Bedingungen fand am Samstag, 26. Juli 2008 der diesjährige Swiss Alpine Marathon in Davos zum 23. Mal statt.

Nicht nur beim Panoramalauf gab's Probleme mit der Ergebnisliste auch ganz Grosse im Zeitmessgeschäft wie mika timing sind vor Fehlern nicht gefeit und können einen Tag nach dem Zieleinlauf noch keine definitive Rangliste präsentieren. Darum hier einige inoffizielle Resultate unserer Run Fitter-Delegation aus Davos.

Unser Felix Schenk. lief in 7:03:33 auf den sensationellen 14. Schlussrang über die Königsdistanz K78. Zwar konnte er an Resultate früherer Jahre nicht mehr anknüpfen, doch nach den Operationen beider Knie im letzten Jahr muss man diese Leistung umso höher bewerten. Auch nach inoffiziellen Berechnungen müsste das der 3. Platz in der Kategorie M40 sein. Bereits zum 3. Mal lief Tanja Forster den K78 und konnte sich jedes Mal steigern. Trotz einer Krise in Bergün lief sie weiter und erreichte das Ziel in 9:28:25. Das bedeutet den 32. Schlussrang bei den Damen. Den Lauf in Bergün beenden musste leider die zweite Run Fit-Frau Nelly Merk.

Seit Jahren dabei ist auch Armin Bolliger. Er lief die 78,5 Kilometer in 9:12:40. Mit 9:59:31 vermochte Urs Oberhänsli gerade noch unter zehn Stunden durch das Ziel laufen. Das war sein 23. Streich am Swissalpine. Nur wenig länger als Urs brauchte mit 10:04:37 David Saladin. Tobias Baumgartner kam in 11:42:16 beim Stadion in Davos an.

Einen Kategoriensieg durfte Walter Klaus beim K42 feiern. Er lief in 4:33:07 von Bergün nach Davos. Die gleiche Distanz bewältigte auch Hans Bichsel. Er benötigte dazu 5:24:56. Allen herzliche Gratulation.
Rosmarie Keller, Schweizersholz

Vereinswettkämpfe bis Ende September

5. Panoramalauf Ottenberg (Jubiläumslauf) (16.8.08)

Datum:	Samstag, 16.08.08	Kontakt/Infos:	www.runfitthurgau.ch
Ort:	Schulhaus Berg	Ausschreibung/ Anmeldung:	Felix Schenk, Poststr. 19a, 8556 Wigoltingen
Startzeit:	15:30 Uhr	Tenue:	Vereinstenü
Distanz/HD:	13.8 km	Besonderes:	Helfer erhalten einige Tage vorher den Einsatzplan
Rangverkündigung:	ca. 18:00 Uhr		

5. Panorama- und Dorflauf in Berg TG
Samstag, 16. August 2008
Jubiläumslauf

Organisator: Run Fit Thurgau / Turnverein Berg

Kategorien und Distanzen Dorflauf
Jogger/innen: 5,0 km
Schülerkategorien: 1,0 km / 2,0 km / 3,0 km
Muki/Vaki: 500 m
Startzeiten: ab 13.30 Uhr, Rangverkündigung: ab 15.54 Uhr

Kategorien und Distanzen Panoramalauf
Walker/innen: 8,0 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

Helferliste zum eintragen
siehe Beilage! DANKE!

**HELFERINNEN
UND HELFER
GESUCHT!!!**

29. Frauenfelder Stadtlauf (30.8.08)

Datum:	30.08.08	Kontakt/Infos:	www.frauenfelder-stadtlauf.ch
Ort:	Mätteli, Stadtkaserne	Ausschreibung/ Anmeldung:	Erwin Bertschi, Eisenwerkstr. 20b, 8500 Frauenfeld
Startzeit:	18:20 Uhr	Tenue:	Vereinstenü
Distanz/HD:	M 7.2km, F 5.4km	Besonderes:	-
Rangverkündigung:	ca. 20:10-20:55 Uhr		

Achtung: zählt zur Vereinsmeisterschaft!

49. Mosnanger Geländelauf (6.9.08)

Datum:	6.09.08	Kontakt/Infos:	www.lrmosnang.ch
Ort:	Schulhäuser Mosnang	Ausschreibung/ Anmeldung:	Anita Rüegg, Rafeldingen 9607 Mosnang anita.rueegg@gmx.ch
Startzeit:	15:00 Uhr	Tenue:	Vereinstenü
Distanz/HD:	10 km	Besonderes:	-
Rangverkündigung:	Ca. 18:00 Uhr		

Achtung: zählt zur Vereinsmeisterschaft!

WEGA-Lauf (27.9.08)

Datum:	Samstag, 27. September 2008	Kontakt/Infos:	Folgt nach den Sommerferien
Ort:	Weinfelden	Ausschreibung/ Anmeldung:	Folgt nach den Sommerferien
Startzeit:	11:00 Uhr	Tenue:	Vereinstenü
Distanz/HD:	8.8 km	Besonderes:	Die Strecke ist analog 2005. Start Richtung West, Zieleinlauf via Rathausstrasse-Bankstrasse.
Rangverkündigung:	14:30 Uhr		

Achtung: zählt zur Vereinsmeisterschaft!

Vereinsinfos / News

Helferaufruf für den Panoramalauf

Nur noch zwei Wochen bis zur 5. Austragung vom Dorflauf Berg und Panoramalauf Ottenberg und leider sind etliche Posten noch nicht besetzt.

Ich bitte all jene, die es vergessen haben sich anzumelden, dies in den nächsten Tagen noch zu tun. Selbstverständlich könnt ihr auch Angehörige, Freunde oder Bekannte mitbringen, die uns helfen wollen. Jene die Laufen wollen, können sich z.B. beim Aufstellen, oder beim Aufräumen melden, wir sind um jede(n) froh.

Samstag der 16. August, ein wichtiger Tag für unser Verein, den hier können wir uns einer breiteren Öffentlichkeit präsentieren und Werbung in eigener Sache machen.

Helfen ist das eine, mitmachen das andere. Mobilisiert und motiviert Kinder, Freunde und Bekannte, das auch sie an unserem kleinen Jubiläum mitmachen, sei dies beim Dorflauf oder beim Panoramalauf. Es wäre schön, wenn wir bei der 5. Austragung, einen neuen Teilnehmerrekord verzeichnen könnten.

All jene die sich schon angemeldet haben, bekommen spätestens 4, 5 Tage vor dem Wettkampf, ein Aufgebot, resp. eine Bestätigung.

Natürlich würden wir uns wieder freuen, wenn wieder einige Kuchen/Torten, bei der Festwirtschaft „eintreffen“ würden, also ran an den Mixer!



Bahntraining Sirnach neu am Mittwoch

Das Bahntraining in Sirnach findet ab Juli statt am Montag neu am Mittwoch statt. Bitte beachten:

Wann	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Auskunft	unter
Mittwoch	18.30h	Sirnach, Bahntraining/Laufschule	1h 15 Min	Felix Zehnder	052 378 28 93

Run Fit-Testlauf (18.9.08)

Auch dieses Jahr können Läuferinnen und Läufer bei einem 5-oder 10km-Lauf die persönlichen Zeiten messen und Testzeiten eruieren. Die Strecke im Raum Weinfeldern wird durch Walter Klaus und Sara Koster ausgemessen und ausgesteckt. An dieser Stelle einen Dank den beiden!

Datum: Donnerstag, 18. September 2008

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: Sportanlage Güttingersreuti Weinfeldern

Kosten: kostenlos für alle

Zeitmessung: jeder selbst

Vereinsbekleidung Nachbestellung

Die Preise endlich da! Es gibt eine Nachbestellung für die Vereinsbekleidung. Es können Winterjacken, Pullover, Trainer, T-Shirts wie auch Tights bestellt werden.

→ Bestellungen an: moni_widmer@hotmail.com oder 079 706 30 82

Präsentations- anzug S,M,L,XL,XXL	Trainingstop S,M,L,XL,XXL	Winterjacke S,M,L,XL,XXL	Lauf Shirt ärmellos S,M,L,XL,XXL	Lauf T-Shirt S,M,L,XL,XXL	Lauf-Shorts S,M,L,XL,XXL	Lauf-Tights Kurz S,M,L,XL,XXL	Lauf-Tights lang S,M,L,XL,XXL
Preis SFr. 158.00	Preis SFr. 82.00	Preis SFr. 155.00	Preis SFr. 59.00	Preis SFr. 53.00	Preis SFr. 58.00	Preis SFr. 58.00	Preis SFr. 70.00

→ Zwischenrangliste Vereinsmeisterschaft

Und nun ist ein erster Zwischenstand nach der Frühjahrssaison da. Wie im letzten Newsletter angekündigt präsentiert sich der Zwischenstand der Vereinsmeisterschaft wie folgt:

In den Kategorien führen *Peter Ibig (M20)*, *Bruno Hasler (M30)*, *Felix Schenk (M40)*, *Walter Klaus (M50)* und *Monika Widmer (D)*. Gesamtleader mit 872 Punkten ist *Felix Schenk*, gefolgt von *Peter Ibig* und *Bruno Hasler*. Bei den Damen führt *Moni Widmer*, gefolgt von *Susanne Baumann* und *Rosmarie Keller*.

Für Spannung ist auf jeden Fall gesorgt. Es wurden noch keine Streicher abgezogen und es verbleiben noch der Stadtlauf F'feld, Geländelauf Mosnang, Wega-Lauf, Tablater, Herbstlauf, Frauenfelder und ein Halbmarathonresultat.

Wir freuen uns, wenn möglichst viele Aktive an den noch verbleibenden Läufen antreten!

Rang	Kat	Name / Vorname	Salms- acher	Sch- holz	OL	Eschen- bach	A'wil 3K	D'sau 3K	WL Wohlen	Frauen- lauf	Dorf- lauf	Dua- thlon	Vereins- lauf	Tria- thlon	Total
1	M20	Ibig Peter	87	88			96	96	96		88	93	91		735
2	M20	Rölli Gregor			90		78	84			86	88	88	89	603
3	M20	Wieser Patrick	100	100		100					100			100	500
4	M20	Welna Serge		84	96		93						82		355
5	M20	Bürgi Rolf					80		91						171
6	M20	Baumgartner Tobias											74	84	158
7	M20	Saladin David					77						80		157
8	M20	Pfiffner Thomas		81											81

1	M30	Hasler Bruno	93	96		93	83	87			91		96	87	726
2	M30	Müller Thomas	88		100						84	89	89		450
3	M30	Leuch Reto	83								85	83	86	91	428
4	M30	Helfenberger Kolumban	85			89	81				87				342
5	M30	Schlumpf Dominik	86	86			74						84		330
6	M30	Koster Albin			88		76	83						83	330
7	M30	Stoll Roland					86				93	96			275
8	M30	Uebersax Dan	91	90											181
9	M30	Deucher André												96	96

1	M40	Schenk Felix	96	91		96	100	100			96	100	100	93	872
2	M40	Zehnder Felix	90	89	93				100		90	90			552
3	M40	Bolliger Armin	84	85							83		87		339
4	M40	Märkle Othmar									81		83		164
5	M40	Mettler Paul									77				77

1	M50	Klaus Walter			89	88	89	88			82	85	85	88	694
2	M50	Sumi Arthur	76	77	86	86	85	86	88		74				658
3	M50	Klarer Gerhard				90	84	93			89	87	90	90	623
4	M50	Widmer Hans	81	80	91		90				79	84		85	590
5	M50	Gerber Peter	73		86		75	82	85				69	81	551
6	M50	Bichsel Hans	78		87		87				78	86	77		493
7	M50	Rutz Peter	77	78		87			90		76		75		483
8	M50	Wirth Fredi	80	82					89		75		78		404
9	M50	Pfister Fredi		93		91						91	93		368
10	M50	Huber Rolf	75				79	91					70		315
11	M50	Nadler Albert	74				71	85	84						314
12	M50	Waser Franz					88	90	87						265
13	M50	Scheiwiler Karl		83							80		81		244
14	M50	Oberhänkli Urs	79	79								82			240
15	M50	Stillhard Walo	89	87											176
16	M50	Stillhard Armin					82	89							171
17	M50	Thomann Hans											76	86	162
18	M50	Marti Christian					73						73		146
19	M50	Baumann Walter							93						93
20	M50	Haag Arnold							86						86
21	M50	Kummer Fredi	82												82
22	M50	Pauli Karl												82	82
23	M50	Schmid Josef											79		79
24	M50	Brauchli Peter					72								72
25	M50	Stark Jakob											72		72
26	M50	Brunschwiler Peter											71		71

1	D	Widmer Monika	96	93	100		96	100	100		100	100	100		792
2	D	Baumann Susanne	90	91			100	93			89	96	93	96	748
3	D	Keller Rosmarie	87	90	93	91					88	91	91	93	742
4	D	Häberlin Doris	93			96	93				93		96	100	571
5	D	Forster Tanja				93	90	96			91	96			466
6	D	Nadler Elisabeth	86	89			91		96						362
7	D	Schmid Luzia	100	100						100					300
8	D	Farner Monika		96		100					96				292
9	D	Taverner Gracia	88							93			90		271
10	D	Streule Magdalena	85							90		90			265
11	D	Rother Maria								91			90		181
12	D	Heckendorn Renate	91								90				181
13	D	Mühletaler Anita	89							88					177
14	D	Pfiffner Sabrina	84									89			173
15	D	Koster Sara			96										96
16	D	Dietrich Monica								96					96
17	D	Bosshard Gabi								89					89

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.

Einmal unter der magischen Grenze ...

Von Armin Bolliger, Hohentannen

Aller Anfang beginnt im Kopf

Eine Marathonzeit unter 3h. Für Leute, die 2:30h oder noch weniger dazu benötigen, ist es bestimmt nichts besonderes. Für viele Durchschnittsläufer allerdings ist es doch ein Wunschtraum, so auch für mich. Einmal im Leben die 42.195Km unter 3h zurückzulegen, daran hatte ich schon öfters gedacht. Spätestens seit ich in Zürich 2007 mit 3:06h durchs Ziel lief, wurde ich den Gedanken nicht mehr los. Ausserdem, geht es mit grossen Schritten auf die 50 zu und die Knie lassen auch merklich nach. Nicht wirklich Torschlusspanik... oder vielleicht doch...?

Von einem befreundeten Läufer wusste ich, das er letztes Jahr nach einem speziellen Marathon-Trainingsplan trainiert hatte. Der Plan stammte von Cornelis "Kees" Borst. Wer kennt ihn nicht, den kleinen, grossen Mann der Läuferzene. Auch mit bald 70 Jahren, steht der „Fliegende Holländer“ immer noch permanent auf dem Podest und läuft vielen jüngeren um die Ohren, auch mir. Diesen Plan wollte ich genauer anschauen. Darauf angesprochen, meinte der Kollege, "Klar, aber erzähl es Kees nicht..." Logisch, Ehrensache." Weil dem äusserst kommunikativen Borst früher oder später eh immer alles zu Ohren kommt, habe ich es ihm etwas später gleich selber erzählt. "Aha, geklaut..." meinte er, allerdings eher scherzhaft und unterstützte mich spontan bei meinem Vorhaben.

Ich habe ihn lange liegen lassen, den Trainingsplan, ohne überhaupt einmal hineinzuschauen. Ich ahnte in etwa was da auf mich zukommen würde... Ich hatte mich bis anhin immer gegen diese Art von "Drill-Training" gewehrt. Intervalltraining und so, das macht doch keinen Spass mehr, das ist doch nur noch Stress pur...

Tja, sag niemals nie... irgendwann habe ich den Plan dann doch etwas genauer angeschaut. Puuhh... nee, keine Lust... das ist wohl ein Plan für jemanden, der nicht arbeiten muss. Zum Teil, zweimal, ja sogar dreimal Training am selben Tag. Das kann's ja wohl nicht sein. Das überlege ich mir doch nochmal. Doch die Idee im Kopf wurde immer fixer und liess mich nicht mehr los.



Das Training

Am 28. Januar 2008 war es dann soweit. Ich stand früh morgens um 5 Uhr vor der Tür und sollte Stoffwechseltraining machen... Dunkel, kalt, grausig... "Jetzt bist du völlig durchgeknallt", dessen war ich mir absolut sicher. Trotzdem bin ich losgerannt... So ging das weiter, 10 Wochen, bei Wind und Wetter, Eis und Schnee. Wäre mir nicht eine gewisse Sturheit eigen, hätte ich wohl das ganze hingeschmissen. Aber etwas einmal angefangen wird zu Ende geführt, da gibt es kein Entrinnen... Jaja, die elterliche Erziehung prägt einen fürs Leben.

Zwischendurch fand das RunFit-Trainingslager in der Ardeche statt. Die Idee da auch einmal mitzumachen entstand noch vor der ganzen 3h-Idee und stammte eigentlich von Priska. Die in dieser Woche etwa 180 gelaufenen Kilometer haben bestimmt das ihre dazu beigetragen. Meinen Trainingsplan konnte ich jedoch weitgehend vergessen, dort war mehr oder weniger nur noch Ausdauertraining angesagt. Die Morgeneinheiten habe ich allerdings belassen, wenn's schon mal nicht ganz so kalt und dunkel war. Immer runter nach Vagnas, vorbei am Siloturm, bis zur Hühnerfarm und wieder zurück ins Hotel... Während unseres Aufenthalts in Südfrankreich war ganz entgegen meinen Erwartungen hierzulande wieder der Winter eingekehrt und vorbei war es mit Training in kurzen Hosen, also weiterfrieren...

Erste Bewährungsprobe

Eine Woche nach dem Trainingslager fand der erste wirkliche Formtest statt. Die Halbmarathon-Schweizermeisterschaft in Oberriet. Das dritte und letzte Mal, das die SM dort ausgetragen wurde. Die ersten beiden Male waren ziemliche Frusterlebnisse mit schlechten Zeiten. Also mal sehen, ob sich da was getan hat...

Oha, da hatte sich aber wirklich etwas getan. Es lief um einiges besser als die Jahre davor. Etwa bei Km 14 konnte ich den „Fliegenden Holländer“ überholen, was mir bis jetzt noch nie gelungen war. Meine HM-Bestzeit konnte ich um eine gute Minute verbessern und im Vergleich zur selben Strecke letztes Jahr war ich gleich um mehr als 5 min. schneller. Im Ziel hat mir Borst dann gratuliert und gleich noch mit angehängt; "Da isch aber en chaibe Saich wo du do machsch..! Du dörsch nöd schpaziere zum trinke!!" Aha, ok... recht hat er, aber irgendwie schaffe ich das nicht. Daran muss ich noch arbeiten...

Nach dem Halbmarathon hatte ich wieder Motivation zum weitertrainieren. Vorher war der Dampf so langsam aber sicher raus. Ich hatte keine Lust mehr früh morgens loszurennen, vom Training am Vorabend tat auch noch alles weh und überhaupt bringt das denn überhaupt etwas? Ja, ohne Zweifel, die neue persönliche Bestzeit hatte es bewiesen. Also weiter, dann halt die letzten und härtesten 2 Wochen auch noch. Und schon war die letzte Woche vor dem Tag X angebrochen. Training gab es nicht mehr viel. Möglichst viel schlafen, erholen und das Essen etwas umstellen.

Leider bin ich vor jedem Start ziemlich nervös, vor allem bei langen Distanzen und diesmal war ich besonders zappelig. Ich hatte mir selber einen massiven Druck auferlegt und das spürte ich jetzt deutlich. "Mensch, reiss dich zusammen, du bist kein Anfänger, das ist dein 28. Lauf über die 42Km-Distanz. Du weisst worauf es ankommt!!" Naja, aber viel besser wurde es nicht, Priska könnte ein Lied davon singen ...

Stunde der Wahrheit

Dann war es soweit. Sonntagmorgen 4 Uhr, der Wecker riss mich unbarmherzig aus einem unruhigen Schlaf. Also los, packen wir's... auf zum Schafott... Mensch bin ich nervös. Kann das klappen, werde ich das hinkriegen...?

Irgendwo habe ich mal gelesen, man sollte sich, wenn überhaupt, immer 3 Marathonziele vornehmen. Um einer völligen Enttäuschung vorzubeugen. Mein erstes Ziel war klar und hiess "unter 3 Stunden", das zweite wenigstens eine neue persönliche Bestzeit und das dritte Ziel, wenigstens durchkommen.

Im Speisewagen treffen wir wie jedes Jahr "Migg" Walser, der auch alle bisher ausgetragenen Züri Marathons gemacht hat. Die ersten vertrauten Gesichter um mich herum lassen mich wieder etwas besser fühlen. Wir sind früh unterwegs und sind auch diesmal wieder bei den ersten die in der Badi-Garderobe von Wollishofen einmarschieren. Ehrlich gesagt eine furchtbare Garderobe für einen internationalen Städtemarathon...

Es ist kalt, es hat wohl etwa 7 Grad, was soll man da anziehen? Am liebsten einfach kurz, oben und unten. Aber 42Km sind weit und entlang des Sees zieht es sowieso immer. Naja, erst mal zur Toilette, jetzt hat es noch keine Warteschlangen. So und dann mal ein bisschen einlaufen. Inzwischen strömen die Läufer schon scharenweise den Mythenquai hinunter. Wenn der Marathon so läuft wie ich mich jetzt fühle, dann muss ich schon gar nicht erst an den Start...

Ich erinnere mich an den Tipp, der mir Ex-Präsi Urs einmal am Swiss Alpine gegeben hat und beginne mit einer Art "Power-Atmung". Das tönt bei mir zwar wie eine kranke Lokomotive mit Astma..., tut aber irgendwie gut. Dazu höre ich im Geiste "Conquest Of Paradise", das Lied das jeweils beim Start des K78 in Davos gespielt wird. Das hilft, es läuft mir heiss und kalt über den Rücken. „Du schaffst es ...!!“

Inzwischen bin ich wieder zurück beim Seebad, es wimmelt von Leuten. Etwas weiter vorne sehe ich Christoph Weiler, ein guter Freund und Läuferkollege. Er hat wohl weniger Mühe mit dem Rummel. Als Vater des amtierenden Mr. Schweiz dürfte er sich an so etwas gewöhnt haben...

Langsam wird es ernst, die überflüssigen Klamotten weg, ich bleibe bei „oben und unten kurz“, nochmal bei der Toilette anstehen, dann wird's schon Zeit. Ein letztes Küsschen von Priska und los geht's.

Auf Grund meiner letztjährigen Klassierung habe ich eine Startnummer aus dem 2. Startblock erhalten. In diesem Block bin ich letztes Jahr schon gestartet und kann mich noch gut erinnern, was für ein Knuddelmuddel da am Anfang geherrscht hat. Die Streckenänderung, die für Victor Röthlin eingeführt wurde hat durchaus Vorteile, vor allem in der Schlussphase. Das sich allerdings am Anfang der ganze Startknäuel durch die Bahnhofstrasse zwängen muss, ist etwas mühsam. Zugegeben, Victor dürfte damit keine Probleme gehabt haben...

Ich entscheide deshalb frech, im ersten Startblock zu starten. Schliesslich gedenke ich ja unter 3h zu laufen und der 1. Startblock ist für Zeiten bis 3:05h. Na also, passt ja ;-) Neben mir steht Bea Salvadori, auch mit einer blauen Nummer. Da bin ich wohl nicht der einzige, der sich in den ersten Block gemogelt hat...

Startschuss

Jetzt knallt's, der Zürichmarathon 2008 und damit die ultimative Herausforderung hat begonnen.

Und alle rennen los, wie von der Tarantel gestochen. Ich glaube es rennen ganze Hundertschaften an mir vorbei. Bei meinen ersten Versuchen über die 42Km habe ich mich davon noch anstecken lassen, heute nicht mehr. Der behutsame Marathonstart ist der Schlüssel zum Erfolg, wenigstens für mich. So bleibe ich bei meinem gemässigten Tempo und behalte es sicher für ca. 2Km bei.

Die Entscheidung im 1. Block zu starten zeigt sich bald als richtig, ich kann ziemlich ungestört mein Tempo durch die Bahnhofstrasse laufen. Ich habe mir einen Zeitplan angelegt, Zielzeit 2:59h. Allerdings ist mir klar, dass nur Spitzenläufer, von Anfang an den angesagten Pace laufen und bis zum Schluss durchziehen können. Wenn ich das versuche, dann laufe ich spätestens bei Km 30 an die Wand. Deshalb stört es mich auch nicht, dass der 3h-Pacemaker schon ein ganz schönes Stück vor mir ist.

Nach dem 3. Km schaue ich zum ersten Mal auf den Plan. Ok, 1 Minute Rückstand, das ist verkraftbar. Ab Km 5 lege ich etwas Dampf zu. Bin ich vielleicht doch zu zaghaft gestartet...? Bis Km 10 sind es schon fast 2 min. Rückstand. Jetzt werde ich doch etwas nervös und sehe schon meine Felle davonschwimmen. Den 3h-Pacemaker kann ich schon gar nicht mehr ausmachen. Ich weiss, dass ich ein Langsamstarter bin, aber 2 min. sind doch etwas viel und soooooo viel Reserve spüre ich doch auch wieder nicht. Also drehe ich noch ein bisschen auf. Inzwischen habe ich Migg Walser eingeholt.. Dann bin ich ja vielleicht doch noch in der Toleranz. Irgend einen freundlichen Spruch gibt einem Migg immer mit auf den Weg, so auch diesmal. Ein starker Läufer und ein netter Kerl.

Da kommt die nächste Wasserstelle, und... oh Mann, da steht auch Cornelis Borst, samt Gemahlin Caroline. Und schon dröhnen seine Worte wieder in meinem Kopf: "Nöd schpaziere zum trinke...!!" Also ok, ich schnapp mir einen Becher mit Iso ohne anzuhalten, sehe gerade noch wie Borst zufrieden grinst und mir hinterher ruft: "Auch noch Wasser mitnehmen!!"

Das schenke ich mir dann allerdings, da ich nicht richtig laufen kann mit einer Flasche in der Hand. Ich hoffe nur, dass "der Köbi Kuhn für Läufer" nicht an jedem Wasserloch steht, weil einen Marathon voll durchzulaufen, das schaffe ich definitiv nicht...

Da kommt bereits die Spitze entgegen. Mann, haben die einen Zacken drauf. Ziemlich viel dunkel mit ein bisschen hell... Das lässt jetzt das öde Stück Weg nach Meilen etwas kurzweiliger werden. Zuerst sieht man alle die schneller sind und die man gerne noch einholen würde... und dann nach der Wende in Meilen, diejenigen die langsamer sind und die man auch gerne hinten behalten würde ;-)

Die Jagd nach dem grünen Ballon

Der Rückstand hat sich etwas verkleinert, aber ich kann den Ballon des 3h-Pacemakers immer noch nicht sehen. Dabei nähern wir uns schon der Halbmarathonmarke. Da ist sie auch schon. "1:30:05" zeigt meine Uhr, der Zeitplan hingegen grinst hämisch und stichelt "1:29:05". Immer noch diese Sch...Minute. Jetzt wird's aber wirklich langsam Zeit. Insgeheim vertraue ich auf das Phänomen das ich schon mehrmals erlebt habe. Obwohl die Maschine bereits schon permanent am „Roten“ drehte, war dann die 2. Hälfte doch noch irgendwie schneller als die erste. Also einfach weiterrennen, trotz der fortschreitenden Ermüdungserscheinungen...

Heeee..., bei Km 26 sehe ich ihn, den Kerl mit dem Ballon. Mensch da ist er! Des Strebens höchstes Ziel ...

An diesem Ballon muss ich mich jetzt erstmal optisch festbeissen und dann langsam ransaugen.

Bei Km 29 wird Priska mit einem Gel stehen. Also jetzt noch ein bisschen Gas geben. Ich hatte ihr nämlich vor dem Start gesagt, wenn ich den Ballonmann bis zu ihr nicht eingeholt habe, dann sieht's eher schlecht aus...

Da ist sie auch schon, "Hey, bisch guet unterwägs..." strahlt sie mich an und drückt mir den Gel in die Hand.

Einfach ein Riesenschatz, denke ich, und erst noch meiner...

Diese Gedanken geben mir neuen Auftrieb und ich jage mit frischem Mut hinter dem Ballon her. Eine Gruppe von etwa 10 Leuten umschart den Tempomacher. Sieht irgendwie aus wie der Rattenfänger von Hammeln... Langsam komme ich näher und kann mich als hinterster an die Gruppe anhängen. Fast mit Ellenbögen kämpfe ich mich nach vorne und bei Km 33 renne ich direkt hinter dem Ballonmann. Woow..., Mensch ich bin dran... Der Ballon flattert mir links und rechts um den Kopf und versetzt mir fortwährend Ohrfeigen. Egal denke ich, es ist der 3h-Ballon, wenn ich an dem dran bleibe habe ich es geschafft. Aber soweit ist es noch lange nicht. Ein Marathon fängt erst bei Km 35 an, dass weiss jeder der dem „Hammermann“ schon einmal in die Arme gelaufen ist. Dann geht von einer Minute zur nächsten absolut gar nichts mehr. Ausserdem ist da auch noch mein linker Oberschenkel, der schon seit Jahren Probleme macht. Wird er durchhalten? Schon öfter hat er bei Km 39 den Geist aufgegeben und mich mit Krämpfen buchstäblich im Regen stehen lassen...

Durchhalten

Aber nicht diesmal!! Jetzt bin ich am 3h-Mann dran und bleibe dran und wenn ich mich zur Not an seiner Hose festkrallen muss. Trotzdem möchte ich auf Nummer sicher gehen und röchle zum Pacemaker rüber: „Wann willst du einlaufen...?“ „Wir haben etwa 30 Sekunden Vorsprung auf die 2:59h“, antwortet er absolut ruhig, so als würde er einen Spaziergang machen. Ok, denke ich, das müsste eigentlich auch noch reichen um einen Krampf herauszudrücken...

„Hey, gsesch guet us, mach wiiter so...“, tönt es direkt hinter mir. Ich kann den Kerl zwar nicht sehen, der mir plötzlich permanent in den Nacken quasselt, aber ich kenne die Stimme haargenau. Habe ich denn jetzt schon Halluzinationen? Das ist Borst, der aus dem Nichts aufgetaucht ist und jetzt hinter mir rennt. Ich habe keine Puste mehr und bringe nur ein knappes „alles im grünen...“ heraus. So ein Quatsch, alles im grünen... dabei qualmt es mir aus den Ohren... Nach etwa 100m ist er wieder weg, wie ein Spuk. Der Mann ist schon ein Phänomen...

Es geht an die letzten 3 Km. Seit ich den Pacemaker eingeholt habe, bin ich an den Verpflegungsständen vorbei gerannt, aus Angst den Anschluss zu verlieren. Das fängt sich nun langsam an zu rächen.

Aber nun ist es nicht mehr weit, wir biegen um die Kurve zur letzten Geraden, noch 2 Km. Ich schaffe es...!! Und fast geht es doch noch in die Hosen. Mit dem linken Fuss trete ich auf den Rand eines Schachtdeckels und knicke prompt ein. Mit der ganzen verbleibenden Kraft halte ich dagegen und kann's gerade noch auffangen. Mensch, das wär ja was gewesen, „vertrampen“, 2 Km vor Schluss... Nun wachsen mir Flügel, der Oberschenkel hält. Letztes Jahr hat er noch hier, 1Km vor Schluss, blockiert. Wo ist der Pacemaker? Keine Ahnung, den habe ich wohl hinter mir gelassen. Ich sehe nur noch den Zielbogen. Vor mir reisst eine Läuferin beide Arme hoch und jubelt. Ich schaffe nur noch einen Arm. Aber auch ich bin drin, es ist geschafft...!!! Mensch, du hast es wirklich geschafft!!!! Die Endorphine knallen ins Blut. Ich glaub es ist nicht nur Schweiß, der mir jetzt über das Gesicht läuft...

Happy ist gar kein Ausdruck, ich freue mich wie ein kleines Kind. Priska umarmt mich und freut sich mit mir.

Auch Cornelis Borst gratuliert mir, allerdings nicht ohne die Bemerkung: „Hättest du nicht noch 2 Sekunden schneller sein können...?“

Vielen Dank, ohne euch beide, hätte ich es nicht geschafft!!

Impressionen vom letzten „Wiedlisbacher“

Von Gregi Röllli, Happerswil



Anhang/Beilagen

Helferliste Panoramalauf und Dorflauf Berg, Samstag 16. 8.08

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, Felix!

Bitte gewünschtes ankreuzen:

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Einrichten Start- und Ziel | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Einrichten Festwirtschaft | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Festwirtschaft | 13 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Festwirtschaft | 16 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Anmeldung | 12 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Verkehrseinweisung | 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Velofahrer | 15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Streckenposten | 15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Aufräumen | 18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Verpflegung | 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Verpflegung | 15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Grill | 13 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ h |
| <input type="checkbox"/> | Grill | 16 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ h |

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

.....

Name:

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