



Kurzübersicht:

- **Das Waffenlauf-Jahr 2006 (Zukunft)**
- **Trainingstipps Winter**
- **News: Rückblick Sportjahr 2005, IGWS-Jubiläumsschrift, Wettbewerb**

Das Waffenlauf-Jahr 2006

Zukunft Waffenlauf

Im letzten Newsletter berichteten wir ausführlich über die Zukunft des Waffenlaufes. Der Dachverband, die IGWS, wird voraussichtlich per ende 2006 aufgelöst. Dies bedeutet faktisch das Ende des Waffenlaufes. Sicher ist, dass im 2006 die letzte Schweizermeisterschaft durchgeführt wird.

Sicher ist auch, dass der St.Galler und der Reinacher dieses Jahr zum letzten Mal ausgetragen werden. Der Zürcher Waffenlauf gibt ab 2008 auf.

Ob und wie die verbleibenden OKs Wohlen, Wiedlisbach, Thun und Frauenfeld weitermachen wollen entscheidet sich noch in diesem Jahr. Fakt ist jedoch, dass das Jahr 2006 als das letzte „richtige“ Waffenlaufjahr gilt.

Aufruf

Die Interessengemeinschaft Waffenlauf Schweiz (IGWS) ruft zusammen mit den organisierenden OKs alle auf, die Wettkämpfe möglichst rege zu besuchen. Seien es die zum letzten Mal stattfindenden Waffenläufe in Sankt Gallen und Reinach, so auch alle restlichen Sporterlebnisse!

Warum im 2006 mitmachen?

- ...weil ich an der letzten Schweizermeisterschaft teilnehmen will !*
- ...weil ich die letzte Mal ein Meisterschaftsdiplom holen kann !*
- ...weil ich an diesen besonderen und äusserst geschichtsträchtigen Erlebnissen dabei sein will !*
- ...weil ich die Bemühungen der Waffenlauf-OKs mit meiner Teilnahme „belohnen“ will !*
- ...weil ich finde, dass er Waffenlauf DAS ultimative Sportereignis darstellt!*
- ...weil ich die letzten Gelegenheiten für einen Start nicht verpassen will !*



Waffenlauf.....

- ...als Ausgleich zum beruflichen Alltag.
- ...weil das „spörtle“ zusammen Spass macht.
- ...zur Verbesserung der Kondition und Ausdauer.
- ...für Kontakte und sportliche Betätigung in einem.
- ...und du bist auch als BeginnerIn nicht alleine.



Auszeichnungen, Titel und Diplome 2006

Auch im 2006 können an jedem Waffenlauf attraktive Naturalpreise gewonnen werden. Es gibt für jeden eine Medaille und für die Besten Gold-, Silber-, und Bronzemedailen. Am Ende der Saison werden die Titel der Schweizermeister (Overall und einzelne Kategorien) vergeben. Weiter auch für die 10% der Besten jeder Kategorie die begehrten Meisterschaftsdiplome.

Die Diplomverteilung für 2006 sieht wie folgt aus:

- D20: 4 Diplome
- D40: 5 Diplome
- M20: 6 Diplome
- M30: 9 Diplome
- M40: 12 Diplome
- M50: 18 Diplome



www.igws.org

(Berichte, Ranglisten, Fotos, usw)

DATA SPORT

www.datasport.ch

(Ranglisten, Wettkampfinfos)

Trainingstipps Winter

Sind Sie mit guten Vorsätzen ins Neue Jahr gestartet? Dann setzen Sie diese möglichst bald um!

Beim ein oder anderen unter uns dürfte sich in den vergangenen Wochen dank Weihnachtsbraten und Muttis Guetzli ein wenig Hüftgold angesammelt haben; der letzte Wettkampf liegt schon länger zurück, und wo Sie 2006 starten wollen, wissen Sie auch noch nicht.....????

Was liegt da näher, als bei diesem nasskalten und trüben Wetter in der warmen Stube zu sitzen und noch ein wenig Guetzli zu naschen....!!



Genau das ist aber der falsche Weg, denn die Vorbereitung für Ihre persönliche Sportsaison 2006 beginnt spätestens heute! Jetzt schon können und sollen Sie Kilometer fressen, zwar nicht ganz so viel wie in der heissen Wettkampfvorbereitung, aber genügend km für die Grundlagen-ausdauer. Jedes Wochenende ein etwas längeres Läufechen so um die neunzig Minuten stimmt Sie ein für die kommenden Herausforderungen und gibt Ihnen eine Trainingsbasis.....wer größere Ziele hat, bei dem dürfen es auch ein paar Minuten mehr sein ;-) Schließlich beginnt für diejenigen, die im April oder Mai ihren ersten Waffenlauf laufen möchten bereits demnächst die gezielte Vorbereitung.

Achten Sie jetzt bei Eis und Schnee gar nicht auf die Kilometer, sondern auf die gelaufene Dauer; Sie können (und sollen) bei den momentanen Straßenverhältnissen gar nicht so wahnsinnig schnell unterwegs sein.

Und schließlich: machen Sie Ihre Vorsätze konkret, indem Sie sich bei einem Wettkampf anmelden.

Einige sehr interessante und schöne Veranstaltungen finden Sie auf der Internetseite www.igws.org oder bei einem der vielen Laufsportvereine der Schweiz wie zum Beispiel www.lv95b.com, www.sportgruppe-wiedlisbach.ch oder www.runfitthurgau.ch. Die letzteren beiden Vereine bieten auch attraktive Trainingslager an! Ein Besuch auf den Webseiten lohnt sich auf jeden Fall!

Die wichtigsten Termine sind (rot in die Agenda eintragen!):

Frühjahrsaison		
2. April	47. St.Galler Waffenlauf	18,7 km/ 300 m
30. April	53. Hans-Roth-Waffenlauf/Wiedlisbach	26,0 km/ 130 m
3. Juni (Sa)	3. Sprint-Waffenlauf Wohlen	11km/ 110 m
Herbstsaison		
10. Sept.	63. Aargauer Waffenlauf/Reinach	24,8 km/ 280 m
22. Okt.	49. Zürcher Waffenlauf	21,1 km/ 380 m
11. Nov. (Sa)	48. Thuner Waffenlauf	20,2 km
19. Nov.	72. Frauenfelder Militärwettmarsch	42,2 km/ 520 m
9. Dez.	40. Siegerehrung der Waffenlauf-SM	

Fett = letzte Austragung, nicht vergessen!

Sportliche Grüsse
Euer IGWS-Newsletter-Team

Dominik Schlumpf, Sulgen
Vorstand IGWS, M20-Läufer
079 317 06 43

Internationales Jahr des Sports und der Sport-erziehung 2005

Das Schweizer Komitee des Internationalen Jahrs des Sports und der Sporterziehung 2005 kann auf 300 bewegte Tage zurückblicken. Es ist in verschiedensten Bereichen gelungen, die Rolle des Sports für Bildung, Gesundheit, Entwicklung und Frieden sichtbar zu machen und mehr zu bewegen.
Mehr Infos: www.sport2005.ch

Auch die IGWS machte mit der „Aktion M20plus“. Die dafür verantwortlichen Initianten, Dominik Schlumpf und Serge Welna, konnten einen positiven Schwung damit erreichen. Nun ist es wichtig, diesen positiven Schwung darüber hinaus nutzen und künftige Aktionen zu definieren und zu konkretisieren.

50 Jahre IGWS- Jubiläumsschrift erschienen

Seit 50 Jahren gibt die Interessengemeinschaft Waffenlauf Schweiz (IGWS) - dem Waffenlauf-Sport ein Gesicht. Eine spannende und abwechslungsreiche Geschichte hat sie hinter sich. Rechtzeitig zum Jubiläum ist die Jubiläumsschrift "Mythos Waffenlauf - 50 Jahre IGWS" erschienen.



In einem vielseitigen und breit gefächerten Dokument schafft der Autor, selber seit einigen Jahren Vorstandsmitglied der IGWS und aktiver Läufer, einen Abriss über die Vergangenheit, durchleuchtet die Gegenwart und versucht die Zukunft zu umschreiben. Nebst OK- und Verbandsfunktionären sowie Veteranen kommen auch aktive Sportler zu Wort.

Der ehemalige Waffenläufer und heutige Bundesrat Hans-Rudolf Merz wertet mit seinem persönlichen Beitrag die Schrift zur lesenswerten Lektüre auf. Es ist eine Lektüre nicht nur für den aktiven Läufer sondern für breite interessierte Kreise.

Die letzten Exemplare können hier bestellt werden:

50JahreIGWS@bluewin.ch

8-UNG: WAFENLAUF-WETTBEWERB

Sende uns Deinen Erlebnisbericht im Zusammenhang mit einem Waffenlauf, einen Witz, ein Gedicht, Zeichnung oder eine Karikatur.

Die 3 originellsten Einsendungen werden im neuesten Waffenlauf-Buch veröffentlicht!!!

Schick uns Deinen Beitrag!

Waffenlauf-Wettbewerb
c/o Dominik Schlumpf
Kradolfstrasse 50
8583 Sulgen

oder m20plus@bluewin.ch



Serge Welna, Steckborn

Technische Kommission IGWS, M20-Läufer
078 790 12 44