

## **Schwerpunktthema: Herbstsaison beginnt!**

### **AN SPORTLER, FANS UND ALLE ANDEREN INTERESSIERTEN**

#### **Die Herbstsaison beginnt**

Die Tage werden kürzer, die Nächte kälter und im Mittelland wird in der Früh wieder vermehrt mit Nebel zu rechnen sein. Ein untrügliches Zeichen, dass der Herbst vor der Tür steht. Mit der blätterfallenden Zeit beginnt auch schon wieder der Kampf um Sekunden und Rangierungen bei den Waffenläufen. Der Start in die Herbstsaison erfolgt am 11. September im Aargauischen Reinach. Auf dieser 24,8 Kilometer langen, mit 280 Höhenmetern gespickten Strecke wird sich zeigen, wer im (verregneten) Sommer seine Trainings-Hausaufgaben gemacht hat.

Ist die gewünschte Form am Reinacher noch nicht erreicht, der hat bis zum 23. Oktober Zeit, dies zu ändern. Dann findet nämlich der 2. Herbstlauf, der über die Halbmarathondistanz führende Zürcher Waffenlauf statt.

Am Samstag, 12. November findet zusammen mit der SWISS TANK TROPHY auf verkürzter Strecke (20,2 km) der Thuner Waffenlauf statt.

Als Krönung und Abschluss der Saison folgt am 20. November der über die Marathondistanz führende Frauenfelder Waffenlauf.  
Die Aktion M20plus freut sich über Deine(!) Teilnahme an den Waffenläufen.

#### **M20plus in Amsteg**

Am Freitag, 12. August ging eine Gruppe - von M20plus organisiert - auf Entdeckungstour an die NEAT-Baustelle nach Amsteg. Es erwartete uns eine interessante Führung rund um die grösste Baustelle Europas. Natürlich durfte ein Abstecher ins Innere der Baustelle nicht fehlen. Mit Hilfe einer Stollenbahn gelangten wir circa zwei Kilometer in den Berg hinein. Unter fachkundiger Führung konnten die Exkursionsteilnehmer viele interessante und spannende Dinge rund um das Bahnprojekt, die Geologie und die Arbeit untertags erfahren.

Nach der Besichtigung ging es weiter Richtung Altdorf, um in einer Pizzeria den Hunger zu stillen. Eines kann man sagen. Der Abstecher nach Amsteg hat sich auf alle Fälle gelohnt.

#### **Einmal musst du nach Biel**

(Erlebnisbericht von Dominik Schlumpf)

Schon mal etwas von SELF-TRANSCENDENCE RACE, Ho-chi-min-Pfad oder „Virus von Biel“ gehört?

Eine laue Sommernacht im Juni, tausende Wettkämpfer am Start. Der Startschuss nachts um 10.00 Uhr. Bereits ist der 100km-Lauf von Biel wieder Geschichte. Doch die meisten Teilnehmer sind immer noch gepackt vom „Biel-Virus“. Obschon auf den 100 Kilometer manch eine Anschlag-Situation vorkommt, auf den letzten Kilometern und/oder ca. 9 Stunden später war dann für mich und meinen Betreuer Stefan Niethammer wieder klar: „nächstes Jahr (9./10. Juni 2006) sind wir wieder dabei!“

„Einmal musst du nach Biel“, lautet der Slogan des perfekt organisierten OKs. Wie wahr!  
Der Bieler ist ein unvergessliches Erlebnis – rennend oder marschierend. Als Podestläufer oder in den hinteren Rängen. Hier zählt sicher das Mitmachen mehr als die Rangierung.  
→ „Einmal musst du nach Biel!“

Weitere Informationen und Ranglisten findest du auf der Homepage [www.100km.ch](http://www.100km.ch)



Sportliche Grüsse

Dominik Schlumpf, Sulgen

Vorstand IGWS, M20-Läufer  
079 317 06 43

Serge Welna, Steckborn

TK-Mitglied IGWS, M20-Läufer  
078 790 12 44