

THEMA: Krönung Waffenlauf-Jahr 2005, Portrait Marcel Dietrich

AN DIE SPORTLER, FANS UND ALLE ANDEREN INTERESSIERTEN

Portrait: Marcel Dietrich, fast Neo-Waffenläufer

„Waffenläufe bestreite ich eigentlich nur als Vorbereitung zum 100er von Biel“, so der Berner. Doch einen Waffenlauf ohne ihn ist schon fast nicht mehr vorstellbar. Den ersten Waffenlauf bestritt der Landschafts- und Kundengärtner letztes Jahr in Neuenburg. Thomas Brönnimann - welcher übrigens im selben Haus wohnt – brachte seinen Trainingskollegen zum Waffenlauf. Davor bestritt Marcel vor allem Strassenläufe. Zu Jugendzeiten feierte er als Kantonalmeister in den Disziplinen 3000 Meter und Cross bereits erste Erfolge.

Doch mit dem Beginn der Lehre musste der Sport hinten anstehen. Auf der faulen Haut liegen will der Riedbacher aber auf keinen Fall. Neben dem Beruf engagiert er sich als Jugendriegeleiter dafür, dass sich die Kinder sportlich betätigen. Und am Wochenende? Trotz der Euphorie um den FC Thun ist er den BSC Young Boys treu geblieben und schaut sich fast jedes Heimspiel live an. Und wenn die Gernot-Rohr-Truppe mal wieder schlecht spielt, träumt er davon, nächstes Jahr den „100er“ unter zehn Stunden absolvieren zu können.



KÖNIG DER WAFFENLÄUFE: Der Frauenfelder Waffenlauf

Sonntag, 20. November 2005

Start: 10:00 Uhr, Marktplatz



Noch 2.195km...



Der Tag der Duelle...

Mehr Infos: ----->

052 746 13 78 / 052 723 12 14 oder www.frauenfelder.org
oder wettmarsch@frauenfelder.org

UNSER TRAININGSTIPP:

Noch 1 Tag...

Man sollte den Tag gut ausgeschlafen mit einem lockeren und kurzen Lauf (ca. 30 min) beginnen. Dies begünstigt zusätzlich noch einmal die Nahrungsaufnahme. Dann erst frühstücken. An diesem Tag heißt es, wie auch am Vortag, den ganzen Tag über verteilt gut 3 bis 4 Liter Wasser trinken.

Man erreicht dadurch für den Marathontag einen ausreichend gefüllten Wasserhaushalt. Dieser Wasserhaushalt beugt Krämpfe während des Marathons vor. Jedoch sind Krämpfe ab der 30 km-Marke nicht auszuschließen, da es hierbei auch um andere Gründe handeln kann.

Keine Wanderungen, keine langen Läufe (ab 45 min). Ausruhen, faulenzeln. Schauen Sie Fernsehen oder machen Sie einen Spiele-Nachmittag mit Ihren Kindern oder Freunden. Gehen Sie am Abend nicht mehr allzu gross aus. Gehen Sie zeitig ins Bett, das heißt mit gute 6 bis 8 Stunden Schlaf sollten Sie schon rechnen.

Schlaflos? Ganz normal! Das macht die Aufregung und die Anspannung auf das. Die wichtige Nacht zum Ausschlafen ist nicht die Nacht zum Marathontag, sondern die Nacht zum letzten Tag vor dem Marathon.

Legen Sie am Abend vor dem Marathon die Ausrüstung und die anderen Sportutensilien (Trainingsanzug, Laufschuhe, Tesafilm, usw...) für den nächsten Tag bereit. Somit kommen Sie nicht in Versuchung am Morgen des Marathontages nach bestimmten Dingen zu suchen. Außerdem kommen Sie dann kurz vor dem Marathon nicht in Stress.

Hier sind nun ein paar wichtige Dinge aufgelistet, die Sie am letzten Tag auf jeden Fall schon einmal einpacken, bzw. griffbereit legen sollten:

- ✓ 1 Trainingsanzug
- ✓ 2 Paar Laufschuhe
- ✓ 1 TAZ-Hose und Oberteil
- ✓ 1 Startnummer mit Nadeln
- ✓ 2 Paar Socken
- ✓ ein zweites T-Shirt
- ✓ Getränkeflasche
- ✓ Nagelschere
- ✓ Sicherheitsnadeln, Ersatzklammern
- ✓ Tesafilm, Pflaster
- ✓ Sonnenmilch, -öl
- ✓ 2 Handtücher
- ✓ Verpflegung für danach
- ✓ Herzfrequenzmessgerät
- ✓ Startunterlagen

Wir wünschen allen LäuferInnen einen erfolgreichen „Frauenfelder“ und einen gelungenen Abschluss der Waffenlauf-Saison 2005

Sportliche Grüsse

Dominik Schlumpf, Sulgen

Aktuar IGWS, M20-Läufer
079 317 06 43

Serge Welna, Steckborn

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