



**Kurzübersicht:**

- o **Rückblick 48. Thuner Waffenlauf**
- o **Ausblick 72. Frauenfelder Militärwettmarsch**
- o **Serie „Waffenlauf im Wind der Zeit“ – Datenerfassung / Ausschreibung**
- o **Tipps für einen „Frauenfelder“ / 42 Tipps für 42 km**
- o **Heute im Portrait: Philipp Gubler**
- o **News: Waffenlauf-Kalender 2006/07, Trainingstipps „Frauenfelder“, M20er an den Sixdays**

**Rückblick 48. Thuner Waffenlauf**

Thuner Waffenlauf (21,1 km, 277 Klassierte), Overall: 1. Peter Deller (Dürnten) 1:16:58. 2. Patrick Wieser (Aadorf) 0:20 zurück. 3. Marc Berger (Fribourg) 1:03. 4. Martin Schöpfer (Attiswil) 1:38. 5. Ruedi Walker (Flüelen) 1:54.

Die Kategoriensieger. M20: Wieser. - M30: Deller. - M40: Walker. - M50: Walter Baumann (Flawil) 1:26:00. - D20: Monika Widmer (Matzingen) 1:38:51. - D40: Marianne Balmer (Davos Platz) 1:33:24.

(dy) Am 48. Thuner Waffenlauf wiederholte Peter Deller seinen Vorjahressieg und feierte seinen ersten Saisonserfolg. Der 35-jährige Zürcher verwies auf der 21,1 Kilometer langen Strecke Patrick Wieser und Marc Berger auf die nächsten Plätze.

Patrick Wieser, der schon seit drei Wochen als neuer Schweizer Waffenlaufmeister feststeht, musste nach vier Siegen in Folge wieder einmal mit Platz zwei Vorlieb nehmen. Nach gewohnter Manier setzte sich der Thurgauer zwar schon bald nach dem Start von seinen Gegnern ab und führte nach 12 Kilometern mit gegen 20 Sekunden Vorsprung. Das aber war nicht genug, um Peter Deller entscheidend zu distanzieren.



Der Sieg Dellers war nicht zuletzt auch ein Sieg der gut gewählten Taktik.

Auf der zweiten Streckenhälfte löste sich der nachmalige Sieger von der Gruppe mit Ruedi Walker, Marc Berger und Martin Schöpfer, kam immer näher an Wieser heran und holte diesen schliesslich drei Kilometer vor dem Ziel ein. Auf dem Schlussteil belies dann Deller seinem

Kontrahenten keine Chance und siegte mit einem Vorsprung von 20 Sekunden. "Das Streckenprofil des Thuners liegt mir und ich fühle mich gegen Ende der Saison noch gut in Form", freute sich der Zürcher Mittelschullehrer. Es war dies nach Kriens 1998 und Thun 2005 der dritte Waffenlaufsieg von Peter Deller. In dieser Saison war Deller schon viermal Zweiter geworden. Im Gegensatz zu Patrick Wieser und Martin Schöpfer hielt sich Deller zu Beginn bewusst zurück, um dann am Schluss von den noch vorhandenen Kraftreserven zu profitieren.

**Marianne Balmer Meisterin**

Nach ihrem fünften Saisonsieg steht auch Marianne Balmer bei den Damen ein Rennen vor Schluss als Meisterin fest. Nach 2001 bis 2004 ist es bereits der fünfte Meistertitel für die Davoserin, die in dieser Saison ihre Gegnerinnen klar dominiert. Auch die restlichen Entscheidungen in den einzelnen Kategorien sind gefallen: Fritz Häni wird trotz Verletzung und Niederlage Schweizermeister in der Kategorie M50, Marianne Balmer gewinnt zusätzlich den Meistertitel in der Kategorie D40.

**Ausblick 72. Frauenfelder Militärwettmarsch**

**Der Frauenfelder Militärwettmarsch verspricht einmal mehr für viel Spannung zu sorgen. Die letzten Entscheidungen werden gesucht und herbeigeführt.**

**Die Spannung steigt**

Es gilt, beim „Frauenfelder“ als krönender Abschluss der Saison und als letztes Jahr mit einer Waffenlauf-Schweizermeisterschaft, nochmals zu trumpfen. Sei es an der Spitze, im Mittelfeld und auch in den hinteren Rängen. Schliesslich ist

**NEWS:**

**Waffenlauf-Kalender 2006**

Frühjahrsaison	
2. April	47. St.Galler Waffenlauf
30. April	53. Hans-Roth-Waffenlauf/Wiedlisbach
3. Juni (Sa)	3. Sprint-Waffenlauf Wohlen

Herbstsaison	
10. Sept.	63. Aargauer Waffenlauf/Reinach
22. Okt.	49. Zürcher Waffenlauf
11. Nov. (Sa)	48. Thuner Waffenlauf
19. Nov.	72. Frauenfelder Militärwettmarsch
9. Dez.	40. Siegerehrung der Waffenlauf-SM



Auch im Jahr 2007: die Packung bleibt aktuell!

**Waffenlauf-Kalender 2007**

Frühjahrsaison	
4. März (So)	Grosses Waffenlauf-Fest mit Buchvernissage im Toggenburg
29. April (So)	54. Hans-Roth-Waffenlauf/Wiedlisbach
26. Mai (Sa)	4. Sprint-Waffenlauf Wohlen
3. Nov. (Sa)	49. Thuner Waffenlauf
18. Nov.	73. Frauenfelder Militärwettmarsch



Strahlende Sieger, 1 Woche vor Saisonschluss



Auch sie haben es geschafft...

Frauenfeld das eigentliche Wimbledon für Waffenläufer aller Leistungsklassen. Doch es stehen noch einige Fragen offen. Besonders der Kampf um den Sieg ist mehr als nur offen.

#### Geschichte des „Frauenfelders“

Mit dem ersten Frauenfelder Militärwettmarsch auf Initiative des jungen Thurgauers Max Beer begann 1934 eine neue militärsportliche Ära. Innerhalb von sechs Jahren kletterte die Teilnehmerzahl auf über 1000 Wettkämpfer und erreichte in den Kriegsjahren 1943/44 mit mehr als 1600 Klassierten die absoluten Höchstwerte.

Der "Frauenfelder" gilt heute in jeder Beziehung als König der Waffenläufe. Als ältester und mit 42,2 Kilometern und einer Höhendifferenz von 520 Metern anspruchvollste Waffenlauf der Schweiz - seit 1940 führt die Strecke über Wil - kennt er seine eigenen Gesetze.

Schon oft wurde zum Abschluss der Saison im November die Marathonstrecke über Matzingen, Wängi und Sirnach nach Wil und zurück in die Kantonshauptstadt für den angehenden Waffenlaufmeister zur Bewährungsprobe.

#### Sportpanorama berichtet...

Am Dienstag, 14.11.06 war auf dem Lokalsender TeleTop der OKP des „Frauenfelders“ zusammen mit Patrick Wieser zu sehen. Ein interessanter Auftritt und Aussagen, die „gluschtig“ machen... Nebst regionalen Presseorganen schaut nach vielen Jahren „Abstinenz“ schaut das Sportpanorama wieder einmal beim „Frauenfelder“ vorbei. Bereits in Thun wurden etliche Szenen gedreht. Die Ausstrahlung wird am **Sonntag, 19. November 2006 auf dem Sender SF1 (18:10Uhr)** im Sportpanorama ausgestrahlt.

Wird Felix Schenk einen Angriff starten, oder wird es Ruedi Walker für seinen lang ersehnten Tagessieg reichen oder wird gar der neue Meister Wieser reüssieren? Für Duelle und Zweikämpfe in allen Kategorien ist gesorgt. Spannung pur!

#### „Wichtige Fans“

Informationen zum Programm, Marschtabelle und Kartenmaterial sind auf der Homepage [www.frauenfelder.org](http://www.frauenfelder.org) zu finden. Alle Waffenläufer freuen sich wiederum auf viele Fans entlang der 42.195km langen Strecke, welche auch 2006 die volle Härte abverlangt.

Auch für Journalisten ist der „Frauenfelder“ etwas Besonderes, was folgende Anekdote beweist: *„Ich bin für eine Fernsehgesellschaft unterwegs und filme an einem Sonntagmorgen am Frauenfelder Militärwettmarsch. Von weit her sehe ich Albrecht Moser. Wenige Kilometer vor dem Ziel bricht er ein. Ich steige aus, eile hin und frage: „und jetzt, geben Sie auf?“ Dieser sagt klar und bestimmt: „Nein! Und wenn ich auf den Knien ins Ziel komme...“, sagt und rennt weiter. „Eindrücklich“, denke ich und steige wieder in mein Auto. - Ein beeindruckter Journalist“*

#### Wichtige Infos

- Datum: Sonntag, 19. November 2006
- Startzeit: 10.00 Uhr
- Ort: Frauenfeld TG, Kaserne Stadt
- Distanz: 42,2 km/520 m HD

- Mehr Infos: [www.igws.org](http://www.igws.org) oder [www.frauenfelder.org](http://www.frauenfelder.org)

#### Kontakt

OK „Frauenfelder“  
Pius Zuppiger  
8524 Uesslingen  
Tel. 052 746 13 78

#### Heute im Portrait: Philipp Gubler



Eigentlich zählt Philipp Gubler aus Werdenberg SG nicht zu den eingefleischtesten Waffenläufern. Obwohl mit Juniorenläufen angefangen und dann den Toggenburger-Waffenlauf im Jahre 2001 ein Mal bestritt, versuchte er es im gleichen Jahr mit dem Thuner Waffenlauf. Doch dieser lief dann nicht nach seinem Geschmack und so beendete er, ausgenommen von einem weiteren Toggenburger, seine Waffenläufer-Karriere – vorerst. Als Philipp vernahm, dass der St. Galler dieses Jahr das letzte

Mal stattfinden würde, schnürte sich der gelernte Koch noch einmal seine Packung. Ein vierter Rang war die Belohnung für seinen Start. Und da am Wiedlisbacher ebenfalls ein vierter Rang herauschaute, wurde dem gebürtigen Schönenberger bewusst, dass sein eigentliches Saisonziel, der „Rhy-Master“, nur noch sekundäre Priorität hatte. Primär ging es ihm nun darum, sich in der Meisterschaft so weit vorne wie möglich zu platzieren. Belohnt wurde der eigentliche Fünfkämpfer und Triathlon-Spezialist am „Reinacher“ mit seinem ersten Podestplatz. Neben seinem Studium an der Hotelfachschule in Thun wird sich der Philipp nächstes Jahr voll und ganz dem Triathlon widmen. Daneben bleibt wenig Zeit für Anderes. Dennoch darf ein Besuch an den FC St. Gallen-Matches nicht fehlen, welche nach seiner Prophezeiung natürlich Cup-Sieger 2007 werden.

#### Voranzeige „Mythos Waffenlauf“

**Das grosse Waffenlauf-Buch ist bald vollendet. Es ist eines der lebendigsten Geschichtsbücher über den Waffenlauf/Wehrsport der letzten Jahre. Doch es ist mehr als ein Geschichtsbuch!**

Die Geschenksidee oder als Erinnerung an den Waffenlauf in der Schweiz ist nach über 5-jähriger Arbeit bald fertig. Es beinhaltet alles über den Waffenlauf (100er-Verein mit kompletter Ehrentafel, Schweizermeister, Waffenlauf-Jahr 2006 mit allen Ranglisten, Berichten, Fotos, Ewigenlisten, usw.) und den Schweizer Wehrsport (Militärradsport, Mär-sche, Dreikampf, usw.).

**Erscheinen:** Frühjahr 2007

**Umfang:** über 380 Seiten, über 350 Fotos und Bilder, Format 21x30cm, ISBN 978-3-033-00916-5

**Preis:** Fr. 38.-

#### Bestelladresse:

Dominik Schlumpf  
Kradolfstrasse 50  
8583 Sulgen TG  
[waffenlaufbuch@bluewin.ch](mailto:waffenlaufbuch@bluewin.ch)

#### Grosses Waffenläufer-Fest und Buchvernissage

Datum: Sonntag, 4. März 2007  
Ort: Lichtensteig oder Wattwil  
Mehr Infos/Ausschreibung bei:  
[a\\_oberlin@bluewin.ch](mailto:a_oberlin@bluewin.ch) oder  
[beat.schmutz@rega-sense.ch](mailto:beat.schmutz@rega-sense.ch)

#### UNSER TRAININGSTIPP:

##### Noch 1 Tag...

Man sollte den Tag 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 Marathon-tag 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, faulenzen. Schauen Sie fern 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 Marathon-tag, sondern die Nacht zum letzten Tag



## Serie „Waffenlauf im Wind der Zeit“ – Teil 6

### Datenerfassung, Ausschreibung und Mutationen

Bis ungefähr 1983 wurden die Waffenläuferadressen von Wm Sepp Baumann in der EDV der Dätwyler AG Altdorf verwaltet und waren jeweils über 5 Jahre gespeichert. Die Datenerfassung bestand lediglich für Namen, Adresse, mit Grad und Jahrgang. Die Gesamtzahl absolvierter Läufe des einzelnen Läufers war nicht greifbar.

Jedes OK gestaltete eine eigene Ausschreibung. Nur selten wurden zwei solche miteinander verschickt. Drucksachenporto dazumal Fr. -.35 / Exemplar 1984 kaufte Alois Oberlin meinen ersten Kleincomputer in Form einer Schreibmaschine mit einem einzeiligen Display. Er konnte damit nur Adressen verwalten und die Etiketten oder Adressen auf Rollen ausdrucken.

Oberlin übernahm den Adressenstamm von Sepp Baumann und zusätzlich denjenigen des „60 km Laufes von Burgdorf“ von Posthalter Iseli und denjenigen der WSG Schwyz von Toni Schelbert. Die Adressen wurden gegenseitig abgeglichen und mit einem Code zugeordnet.

Die Mutationen auf dem bestehenden Adressenstamm waren kein Problem, hingegen wurden Neuzugänge nur nach dem Erstbuchstaben des Namens eingeordnet, also kam beispielsweise Brügger vor Bannwart, was nach kurzer Zeit zu Problemen führte.

In den ersten 3 Jahren der neuen Erfassung wurden keine „Passiven“ (Läufer ohne Teilnahmen) ausgesondert, daher gab es um 1990 einen Bestand von knapp 5000 Ansprechpartnern für den Versand der Ausschreibungen. Eine regionale Abgrenzung war möglich, genauso die Wahl der Jahrgänge.

Die OKs erhielten von Oberlin bei Meldebeginn eine aktuelle Liste und kreuzten darauf die Anmeldungen, aber auch allfällige Mutationen der Adressen an. Jeder Registrierte war mit einer Codenummer „unverwechselbar“, waren doch bis zu dreissig „Müller“ registriert. War es heute der Hans, konnte sich dieser schon morgen mit John oder übermorgen als Johann melden. Um eine einigermaßen sichere Zuteilung zu erhalten, entstand diese Code-Identifikation. Diese Anmeldungen wurden dann in dem Programm verarbeitet, die Angemeldeten aktiviert, alphabetisiert



Zuerst die Ausschreibung, dann die Anmeldung und schon steht einer der vielen Waffenläufer im Ziel. Dahinter steckt sehr viel Aufwand

Nach Zeitmessfirma sehr verschieden gestaltet waren und anfangs noch durch die Vervielfältigung auf der Walze fast unleserlich wurden.

Jetzt mussten Gemeldete, aber nicht Gestartete wieder deaktiviert werden, damit nicht fälschlicherweise ein Lauf aufgerechnet wurde.

Die Eingabe der Punkteränge erfolgte in einem separaten Programmteil. Die nach jedem Lauf nachgeführten SM- und Kategorien-Ranglisten wurden dann der Presse und den OKs zugestellt.

Läufer, die vor einem Jubiläumslauf standen (ersichtlich durch die ständig erfassten Läufe) wurden dem nächsten OK gemeldet. Leider war aber nicht immer der nächste Veranstalter für das Jubiläum zuständig, was zu vielen Schwierigkeiten führte (Presse, Speaker).

Quelle: Aus dem Buch "Mythos Waffenlauf". Erscheint im Frühjahr 2007.  
Bestellungen an: [waffenlaufbuch@bluewin.ch](mailto:waffenlaufbuch@bluewin.ch)

**BESTELLEN SIE JETZT DAS GROSSE WAFFENLÄUFER-BUCH!**



Riesige Fortschritte der EDV. Bereits wenige Minuten konnte man auch am Thuner Waffenlauf 2006 auf die aktuellsten Ranglisten schauen...

und nach Alter kategorisiert, dann erfolgte der Ausdruck der Startliste als Vorlage für das Programm mit der Startnummernzuteilung.

Die Kategorienzugehörigkeit wurde anhand des Jahrgangs und des Geschlechts jeweils anfangs Jahr mutiert.

Für jede angemeldete Person wurden 3 Etiketten gedruckt: Programmzustellung, Materialkarte und Rangliste, insgesamt wurden in all den Jahren über 600'000 Stück versandt. Nach dem Lauf wurden die von den OKs erstellten Ranglisten zugestellt, die je

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

### M20er an den Sixdays

Zwischen dem kommenden 28. Dezember und 2. Januar findet im Hallenstadion Zürich das traditionelle Sechstage-Rennen statt.

### SAMSUNG 6-Tagerennen



28. Dezember 06 bis 2. Januar 07

Hallenstadion Zürich

Nach einem Unterbruch von fünf Jahren ertönt die Glocke im Oval wieder. Die neue, mobile Holzbahn wurde um 50 Meter auf 200 Meter verkleinert. Dies verspricht nun noch mehr Spannung und lässt Rundengewinne eher erfolgreich abschliessen.

Auch mit dabei sein werden am **Freitag, 29. Dezember** die Militärradfahrer, unter anderem auch Daniel Markwalder, mehrfacher Militärrad-Schweizer Meister und St.Gallen-Zürich-Sieger. Neben den Militärradfahrern werden an diesem Abend natürlich auch die ganze Bahnrad-Weltelite wie Bruno Risi, Franco Marvulli oder Erik Zabel ihre Runden drehen.

**Um die Militärrad-Fahrer lautstark zu unterstützen, können M20plus-Newsletter-Abonnenten dieses einmalige Erlebnis KOSTENLOS mitverfolgen (pro Abonnement 2 Eintritte gratis)! Bestellt werden können die Tickets unter [m20plus@bluewin.ch](mailto:m20plus@bluewin.ch) bis am 30. November 2006.**



Es wäre schön, wenn sich eine grosse Waffenläuferschar für dieses Spektakel auf den Zuschauerängen bemerkbar machen würde.

Weitere Informationen erhalten die M20plus-Teilnehmer in einer persönlichen E-Mail ca. zwei Wochen vor den Sixdays.

## Tipps für einen erfolgreichen „Frauenfelder“ / 42 Tipps für 42 km

1. Laufend lernen heisst - einige Tipps zu beachten.
2. Laufend lernen heisst - des Lauftraining individuell zu planen.
3. Laufend lernen heisst - sich viel Langdistanztraining zu gönnen.
4. Laufend lernen heisst - seine Pulswerte zu kennen.
5. Laufend lernen heisst - in der Trainingsplanung 1-2 Pausentage pro Woche
6. Laufend lernen heisst - sein Training mit der Pulsuhr zu gestalten.
7. „Frauenfelder“ bedeutet - im Zweifelsfall ein Check-Up beim Sportarzt nehmen.
8. „Frauenfelder“ bedeutet - möglichst über 7h (besser 8h) pro Nacht zu schlafen.
9. „Frauenfelder“ bedeutet - sich sportorientiert zu Ernähren.
10. „Frauenfelder“ bedeutet - die Bereitschaft 45km pro Woche zu Laufen (progressive bis zum Frauenfelder)
11. „Frauenfelder“ bedeutet - auch einige mal bis zur Marke 35km gelaufen zu sein.
12. „Frauenfelder“ bedeutet - zu wissen das der sehr lange Ausdauerlauf eine gute Trainings-einheit sein kann.
13. „Frauenfelder“ bedeutet - dass die 10km-Zeit mal 4.7 die Laufzeit am Frauenfelder ist
14. „Frauenfelder“ bedeutet - EIN UNGLAUBLICHES ABENTEUER ZU ERLEBEN.
15. In den Tagen vor dem „Frauenfelder“ - muss viel getrunken werden.
16. In den Tagen vor dem „Frauenfelder“ - füllt man seine Speicher auf. Isst man daher viel Kohlenhydrate.
17. In den Tagen vor dem „Frauenfelder“ - BEACHTET MAN DIE VORBEREITUNG.
18. Am Tag des „Frauenfelders“ - isst man spätestens 4h vor dem Start, nichts was bläht.
19. Am Tag des „Frauenfelders“ - trinkt man viel bis ca.30 Minuten vor den Start.
20. Am Tag des „Frauenfelders“- beruhigt man sich auch mit mentales Training.
21. Am Tag des „Frauenfelders“- fragt man sich ob genug Trainiert wurde (normal).
22. Am Tag des „Frauenfelders“- komplementiert man seine Ausrüstung nach Witterung (Hitze, Kälte, usw.) auf.
23. Am Tag des „Frauenfelders“- IST MAN FRÜHZEITIG AM START & GENIESST DIE ATMOSPHERE RESPEKTIVE DAS ANTRITTSVERLESEN AUF DEM KASERNENPLATZ..
24. Vor dem Start - klebt man seine Brustwarzen mit Leukoplast ab - Schürfwunden.
25. Vor dem Start - soll man sich einwenig Einlaufen & Dehnen.
26. Vor dem Start - reiht man sich im Startfeld dort ein, wo man auch bis zum Ziel mithalten kann.
27. Vor dem Start - GENIESST MAN DEN AUGENBLICK. ES IST EINFACH SUPER, NACH DEM TRADITIONELLEN KANONENSCHUSS ZU STARTEN !!!
28. Beim „Frauenfelder“- läuft man mit den ältesten Schuhen.
29. Beim „Frauenfelder“- beginnt man eher verhalten und spart seine Kräfte.
30. Beim „Frauenfelder“- rollt man Feld von hinten auf - motivierender als überholt zu werden.
31. Beim „Frauenfelder“- trinkt man wenig dafür regelmäßig - schon bevor man dehydriert ist.
32. Beim „Frauenfelder“- trinkt man nicht unbedingt nur Sportgetränke (Überkonzentration -> Erbrechen).
33. Beim „Frauenfelder“- kontrolliert man seine Durchgangszeiten. z.B. alle 5 km -> Zeiten vorher ausrechnen.
34. Beim „Frauenfelder“- soll man sich nicht Überverausgaben. Erster wird man sowieso nicht (ausser einer).
35. Beim „Frauenfelder“- bei Hitze kühlt man sich mit Wasser. *Kopf->Nacken->Achselhöhlen->Oberschenkel.*
36. Beim „Frauenfelder“- sind kleine Pause an den Posten klüger, als sich unsinnig durchzubeißen.
37. Beim „Frauenfelder“- trinkt man gegen Magenbeschwerden Cola ohne Kohlensäure.
38. Beim „Frauenfelder“- LEIDEN ALLE - AKZEPTIER ES !!!
39. Im Ziel - Genieße den Augenblick - er gehört nur dir.
40. Im Ziel - Trinken !!!!
41. Im Ziel - Nicht gleich absitzen (Kreislauf) etwas gehen oder stehen ist immer besser.
42. Im Ziel – AUF DEM MÄTTELI IN FRAUENFELD ANKOMMEN IST EINFACH DAS GRÖSSTE !!!



**WIR WÜNSCHEN ALLEN WETTKÄMPFERN VIEL GLÜCK UND FREUEN UNS AUF VIELE ZUSCHAUER ENTLANG DER STRECKE. AUF AN DEN LETZTEN WAFFENLAUF IM JAHR 2006!!!**

Sportliche Grüsse  
Euer IGWS-Newsletter-Team

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

Serge Welna, Steckborn  
Technische Kommission IGWS, M20-Läufer  
078 790 12 44