

WAFFENLÄUFE

Frühjahr und Herbst 2009

Datum	Lauf	Länge/ HD Startzeit	Auskünfte/ Ausschreibungen
Frühjahr 2009			
23. Mai 09	6. SPRINT-WAFFENLAUF, Wohlen 3. Waffenlauf- SM 10 km	10 km/ 110 m 11.30 Uhr	Läuferriege Wohlen, Pfingstlauf, Postfach 49, 5610 Wohlen 2, Tel. 062 777 37 47, e-mail: info@pfingstlauf.ch Web: www.pfingstlauf.ch
30. Mai 09	3. LENZBURGER WAFFENLAUF	15,44 km 14.50 Uhr	SATUS Lenzburg, Lenzburger L., Postfach 125, 5600 Lenzburg, Tel. 079 663 77 22, e-mail: info@lenzbürgerlauf.ch Web: www.lenzbürgerlauf.ch
7. Juni 09	2. DOMLESCHGER WAFFENLAUF, Scharans	14,2 km/ 270 m 10.30 Uhr	Sekretariat Domleschger-Lauf Stiftung Scalottas, 7412 Scharans Tel. 081 632 18 18 Fax 081 632 18 88 e-mail: domleschger-lauf@ scalottas.ch Web: www.domleschger-lauf.ch
Herbst 2009			
27. September 09	3. FRICKTALER WAFFENLAUF, Kaisten	15.4 km 10.30 Uhr	Velo-Club Kaisten, Tony Müller, Steig 14, 5082 Kaisten, Tel. 062 874 18 01 e-mail: info@topmueller.ch Web: www.vckaisten.ch
15. November 09	75. FRAUENFELDER MILITÄRWETTmarsch 3. Waffenlauf-SM Marathon	42.2 km/ 520 m 10.00 Uhr	OK "Frauenfelder", Pius Zuppiger, Hinterhorben, 8524 Uesslingen, Tel. 052 746 13 78 Web: www.frauenfelder.org

Weitere Infos zu finden auf: www.waffenlauf.ch

TIPPS FÜR WAFFENLAUF-NEULINGE

Teilnahmeberechtigung	Schweizerinnen und Schweizer, 18-jährig und älter		
Kategorieneinteilung	Männer 20	M20	18–29-jährig
	Männer 30	M30	30–39-jährig
	Männer 40	M40	40–49-jährig
	Männer 50	M50	50-jährig und älter (mit Kat. M60 bei einzelnen Veranstaltungen)
	Damen 20	D20	18–39-jährig
	Damen 40	D40	40-jährig und älter
	Schulen	Sch	RS, UOS, OS, Pol S usw.
Anmeldung, Startgeld	<p>Anmeldung erfolgt durch Einzahlung des Startgeldes von Fr. 30.– bis 35.– – mit dem komplett ausgefülltem Einzahlungsschein (EZS) bzw. via Online-Anmeldung (nur einzelne Veranstaltungen). Bitte komplette Adresse, militärischen Grad (sofern vorhanden) und Jahrgang auf EZS angeben.</p> <p>Nachmeldungen am Sonntag bis 1 Std. vor Start bei allen Läufen möglich (NM + Fr. 5.– bis 10.–).</p>		
Startnummer	<p>Wird bei fristgerechter Anmeldung bei den meisten Waffenläufen ca. 1 Woche vor dem Lauf per Post zugestellt.</p> <p>Bitte unbedingt mitbringen! Bei allen andern Läufen sowie bei Nachmeldung wird die Startnummer am Lauftag bei der Materialausgabe abgegeben.</p>		
Auszeichnung, Rangliste	<p>Erinnerungsmedaille/-preis bei den meisten Waffenläufen. Sonderpreise für die Besten, vielerorts Verlosung von Preisen unter allen Teilnehmern. Die Rangliste ist am Montag nach dem Lauf auf http://www.datasport.com verfügbar (falls Datasport). Wird an einzelnen Veranstaltungen jedem/jeder WettkämpferIn nach dem Lauf per Post zugestellt.</p>		
Anreise	In zivil. „Der Kluge reist im Zuge!“ Zur halben Taxe mit ½-Preisabo.		
Tenue, Schuhe	<p>TAZ 90, wird vom Veranstalter am Lauftag bei der Materialausgabe abgegeben. Regelmässig teilnehmende Läufer können einen persönlichen Tarnanzug im nächstgelegenen Kantonalen Zeughaus als Leihmaterial fassen. Zivile Laufschuhe erlaubt.</p> <p>Tipp: Achte beim Tenuefassen auf nicht zu lange Hosen. Eigenen Leibgurt mitbringen. Unter dem TAZ nicht zu warm anziehen; T-Shirt, Unterhose (evtl. Radlerhose) genügt meistens.</p>		
Packung	<p>Die Packung von mind. 6,2 kg Gewicht besteht aus Kampfucksack 90 und Stgw 90. Packungen mit altem Ordonnanzucksack und Stgw 90, Stgw 57 oder Karabiner sind erlaubt. Für Teilnehmerinnen gilt eine Packung (mit oder ohne Waffe) von mind. 5,0 kg Gewicht.</p> <p>Tipp: Lange Packungsriemen zur Fixierung der Packung am Hosenbund verwenden.</p>		
Mitnehmen	Packung, Leibgurt, evtl. Startnummer/Programmheft, T-Shirt, Unterwäsche, Duschartikel, Massagemittel, persönliche Verpflegung (Tee, isotonische Getränke)		
Allgemeine Tips	<p>Organisation: Erstelle die Packung zu Hause und probiere sie vor dem Wettkampf bei einem kurzen Testlauf aus. Polstere die Tragriemen und weitere kritische Stellen etwas mit Schaumstoff. Rechne am Lauftag mit etwa 1 Std. für Tenuefassen und persönliche Laufvorbereitung.</p> <p>Verpflegung: Am Vortag kohlenhydratreiche Mahlzeit (Spaghetti, Reis oder Kartoffeln) und ausreichend trinken. Am Lauftag spätestens 2 Std. vor dem Wettkampf letzte Mahlzeit (nicht zu üppig, Müesli, Weissbrot, Tee o.ä.). Vor dem Lauf nur noch trinken. Während dem Lauf die offiziellen Verpflegungsposten benutzen, evtl. kleine Getränkeflasche mittragen und/oder privaten Betreuer an der Strecke organisieren.</p> <p>Wettkampf: Gehe den Wettkampf langsam an und teile deine Kräfte gut ein. Lasse dich nicht vom Tempo der anderen ‘mitreissen’. Orientiere dich vor dem Lauf über Streckenlänge, Streckenprofil und andere Besonderheiten.</p> <p>Training: Die Zeitlimiten an den Waffenläufen sind grosszügig bemessen, so dass der Wettkampf bei guter Verfassung auch mit leichtem Traben und zügigem Marschieren in der angegebenen Zeit bewältigt werden kann. Ambitioniertes Laufen aber setzt ein regelmässiges Training voraus.</p>		