

Profilbiegetechnik AG CH-8575 Bürgeln

wünscht Euch Verletzungsfreie und faire Wettkämpfe

Rangliste: 7. Bischofszeller Lauf-Cup 1995/96

Art: Massenstart
 Datum: 26.11.95
 Ort: Niederuzwil

Laufnummer: 2
 Distanz: 12,5 km
 Bestzeit: 0:43.00
 Teilnehmer: 144

Rang	Startnr	Vorname	Name	Zeit	Rückst.	Punkte
1	116	Other	Bernhard	0:43.00	00.00	100.0
1	165	Daniel	Keller	0:43.00	00.00	99.5
3	68	Friedi	Platzer	0:45.07	02.07	99.0
4	132	Ralph	Rechtsteiner	0:45.15	02.15	98.5
5	166	Richard	Trinkler	0:45.23	02.23	98.0
6	1	Fredy	Horstetor	0:45.38	02.38	97.6
7	155	Werner	Forrer	0:46.01	03.01	97.1
8	189	Felix	Schenk	0:46.54	03.54	96.6
9	51	David	Garcia	0:47.08	04.08	96.1
10	123	Christian	Enderlin	0:47.30	04.30	95.6
11	64	Jörg	Zürcher	0:47.31	04.31	95.1
12	136	Erich	Peter	0:47.35	04.35	94.6
13	45	Marin	Ebneter	0:47.50	04.50	94.1
14	151	Beat	Widmer	0:47.53	04.53	93.6
15	2	Mathias	Ellinger	0:47.59	04.59	93.1
16	152	Hans	Künzle	0:48.06	05.06	92.7
17	7	Marin	Koch	0:48.15	05.15	92.2
17	70	Gerdard	Klarer	0:48.15	05.15	91.7
19	90	Roif	Rutshausser	0:48.18	05.18	91.2
20	61	Marcel	Schär	0:48.58	05.58	90.7
21	49	Giuseppe	Barberi	0:49.05	06.05	90.2
21	92	Peter	Kuhn	0:49.05	06.05	89.7
23	30	Kurt	Hugentobler	0:49.25	06.25	89.2
24	59	Thomas	Ernet	0:49.35	06.35	88.7
25	65	Max	Bartholdi	0:49.41	06.41	88.3
26	79	Daniel	Bartholdi	0:49.42	06.42	87.8
27	31	Christian	Schmid	0:49.50	06.50	87.3
28	142	Markus	Huber	0:49.57	06.57	86.8
29	6	Köbel	Loppacher	0:50.09	07.09	86.3
30	117	Dominik	Rechtsteiner	0:50.36	07.36	85.8
31	22	Andre	Tarnutzer	0:50.37	07.37	85.3
32	67	Stefan	Süss	0:50.39	07.39	84.8
33	171	Kurt	Müller	0:50.44	07.44	84.3
34	21	Noldi	Blauer	0:50.46	07.46	83.8
35	139	?		0:50.52	07.52	83.4
36	172	Thomas	Müller	0:50.53	07.53	82.9
37	29	Dominik	Tanner	0:51.29	08.29	82.4
38	14	Erwin	Mark	0:51.35	08.35	81.9
39	53	Jan	Fetsa	0:51.38	08.38	81.4
40	96	Christian	Meisner	0:51.53	08.53	80.9
41	76	Bruno	Aerne	0:51.58	08.58	80.4
42	88	Stefan	Hörler	0:52.01	09.01	79.9
43	42	Mark	Klebens	0:52.09	09.09	79.4
44	46	Aurelio	Lapaluta	0:52.23	09.23	79.0
45	50	Toni	Ruos	0:52.33	09.33	78.5
45	89	Oliver	Stin	0:53.07	10.07	78.0
47	109	Magnus	Moser	0:53.09	10.09	77.5
48	148	Urs	Olbrecht	0:53.12	10.12	77.0
49	44	Hansruedi	Marti	0:53.14	10.14	76.5
50	32	SUSAN	TASCHAPÄT	0:53.18	10.18	76.0
51	156	Stefan	Keller	0:53.29	10.29	75.5
52	84	Karl	Gehrig	0:53.30	10.30	75.0
53	86	Matthias	Widmer	0:53.45	10.45	74.5
54	113	Daniel	Rechtsteiner	0:53.57	10.57	74.1
55	36	Marin	Truniger	0:54.11	11.11	73.6
56	98	Herbert	Hörler	0:54.23	11.23	73.1
57	25	Peter	Giger	0:54.34	11.34	72.6
58	75	Jean-Daniel	Durr	0:54.51	11.51	72.1
59	169	Peter	Rütz	0:54.55	11.55	71.6
60	78	Roland	Sax	0:55.07	12.07	70.6
61	56	Oscar	Pereira	0:55.14	12.14	70.1
62	5	Jürg	Bruggmann	0:55.17	12.17	69.7
63	102	Roland	Steinbunner	0:55.23	12.23	69.2
64	167	Hugo	Schwager	0:55.30	12.30	68.7
65	170	Johan	Keller	0:55.33	12.33	68.2
66	82	Theo	Habitzel	0:55.36	12.36	67.7
67	124	Hans-Peter	Schmid	0:56.00	13.00	67.2
68	80	Walter	Stutzenegger	0:56.01	13.01	66.7
69	40	Jakob	Frachnecht	0:56.01	13.01	66.2
69	168	Othmar	Buchmann	0:56.01	13.01	65.7
71	23	Andreas	Betschart	0:56.30	13.30	

Rang	Startnr	Vorname	Name	Zeit	Rückst.	Punkte
72	173	Walter	Frei	0:56.36	13.36	65.2
73	163	Paul	Röthlisberger	0:56.40	13.40	64.8
74	126	Claudio	Sacco	0:56.41	13.41	64.3
75	93	Yahya	Ozelebi	0:56.42	13.42	63.8
76	90	Anton	Ellinger	0:56.45	13.45	63.3
77	69	Roif	Stadelmann	0:56.49	13.49	62.8
78	83	Walter	Nater	0:57.01	14.01	62.3
79	10	Angelo	Coccolo	0:57.07	14.07	61.8
80	136	Werner	Moser	0:57.10	14.10	61.3
81	175	JEANNETTE	KLEBENS	0:57.15	14.15	60.8
82	162	David	Hofstetter	0:57.18	14.18	60.3
83	94	Peter	Studerus	0:57.19	14.19	59.9
84	3	Markus	Boes	0:57.23	14.23	59.4
85	74	Roman	Knechte	0:57.26	14.26	58.9
86	16	Kurt	Stachler	0:57.53	14.53	57.9
87	125	Jose	Tornes	0:57.55	14.55	57.4
88	81	Walder	Feldler	0:57.56	14.56	56.9
89	20	Jacob	Mari	0:58.02	15.02	56.4
90	106	Peter	Roif	0:58.16	15.16	55.9
91	39	Bert	Keller	0:58.17	15.17	55.5
92	141	Markus	Wick	0:58.18	15.18	55.0
93	137	Markus	Zanger	0:58.17	15.17	54.5
93	153	Markus	Babi	0:58.17	15.17	54.0
95	54	Jose	Bathens	0:58.23	15.23	53.5
96	72	Gerdard	Müller	0:58.36	15.36	53.0
97	41	Leo	Amy	0:58.41	15.41	52.5
98	154	Andreas	Schmidt	0:58.42	15.42	52.0
100	27	Jimmy	Lendenmann	0:58.46	15.46	51.5
101	131	Jörg	Halle	0:58.51	15.51	51.0
102	143	Yves	Roebder	0:59.16	16.16	50.6
103	128	Manuel	Cobrerios	0:59.35	16.35	50.1
104	145	Raffaele	Santoro	0:59.54	16.54	49.6
105	18	Oskar	Huber	1:00.03	17.03	48.6
106	62	Paul	Pfändler	1:00.07	17.07	48.1
107	176	Stefano	Buscaglia	1:00.08	17.08	47.6
108	91	André	Wendel	1:00.09	17.09	47.1
109	122	Ruedi	Forster	1:00.36	17.36	46.6
110	35	EDITH	FLUCK	1:00.37	17.37	46.2
111	127	Arnold	Fink	1:00.48	17.48	45.7
112	133	Peter	Pupklofer	1:00.48	17.48	45.2
112	174	Ruedi	Eugster	1:00.50	17.50	44.7
114	57	Hugo	Jarman	1:00.50	17.50	44.2
115	10	Roger	Christen	1:00.52	17.52	43.7
116	100	Beat	Strupler	1:00.55	17.55	43.2
117	160	KATJA	STRUPLER	1:01.00	18.00	42.7
118	33	Hanspeter	Lehner	1:01.03	18.03	42.2
119	17	Daniel	Christen	1:01.11	18.11	41.7
120	107	Dino	Lici	1:01.12	18.12	41.3
121	140	Marin	Berti	1:01.13	18.13	40.8
122	164	ALICE	ZEBERU	1:01.18	18.18	40.3
123	134	Marin	Gmunder	1:01.58	18.58	39.8
124	71	Berti	Müller	1:02.49	19.49	38.3
125	36	MAGI	JUCKER	1:03.17	20.17	36.8
126	47	Rudolf	Rüegger	1:03.18	20.18	36.3
127	24	Louis	Rozza	1:03.39	20.39	37.6
128	77	Köbel	Nef	1:04.11	21.11	37.3
129	146	Markus	SANTORO	1:04.52	21.52	36.9
130	150	Arnold	Dubach	1:05.01	22.01	36.4
131	43	Hans	Bader	1:05.01	22.01	35.9
132	147	Otto	Deucher	1:05.58	22.58	35.4
133	161	ANNA	STRUPLER	1:06.03	26.03	34.9
134	158	Walter	Stöper	1:06.03	26.03	33.9
135	149	Marin	Stöper	1:10.10	27.10	33.4
137	58	Franco	Manegardi	1:12.59	29.59	32.9
138	4	Werner	Schönholzer	1:13.48	30.48	32.4
139	128	?	Krisi	1:14.18	31.18	32.0
140	135	Guido	Thiemann	1:14.50	31.50	31.5
141	101	Marin	Reif	1:15.32	32.32	31.0
142	157	Helmut	Schlauer	1:16.45	33.45	30.5
143	114	Roman	Seebass			
144	103	Werner				

Startliste

Leif-Cup 96-98		Distanz in km		9,5
Art	Handicap	Ort:	Andwil SG	
Datum:	02.12.96	Leif:	3	
Startnr	Vorname	Name	Handicap	Startzeit
114	Roman	Schlaener	00.21.49	14.00.00
103	Werner	Seebass	00.21.06	14.00.43
157	Helmuth	Ref	00.20.35	14.01.15
135	Guido	Krcal	00.20.13	14.01.36
128	7		00.19.54	14.01.56
101	Martin	Thiemann	00.19.38	14.02.11
4	Werner	Schobnitzer	00.19.22	14.02.27
96	Fabian	Fitter	00.18.43	14.03.06
58	Franco	Mengedell	00.16.59	14.04.50
149	Martin	Stieger	00.16.50	14.05.00
158	Walter	Strupler	00.16.47	14.05.02
181	ANNA	STRUPPLER	00.16.46	14.05.03
147	Otto	Deucher	00.14.51	14.06.58
150	Arnold	Dubach	00.14.11	14.07.38
144	CLAIRE	SANTORO	00.14.08	14.07.42
146	Markus	Schudel	00.13.41	14.08.08
43	Hans	Bader	00.13.08	14.08.42
38	MAGI	JUCKER	00.13.07	14.08.42
106	Daniel	Eberle	00.12.56	14.08.53
77	Köbi	Nef	00.12.43	14.09.06
37	Karl	Pauli	00.12.28	14.09.22
104	Roger	Oehli	00.12.23	14.09.26
24	Lois	Pozza	00.12.11	14.09.38
71	BERTI	MÜLLER	00.12.11	14.09.38
115	JAQUELINE	BRÜGER	00.11.55	14.09.54
120	Markus	Gloel	00.11.50	14.09.56
134	Martin	Gmünder	00.11.49	14.10.00
107	Dino	Lei	00.11.48	14.10.02
184	ALICE	ZEBERLI	00.11.46	14.10.03
140	Martin	Bertl	00.11.45	14.10.04
34	Arthur	Iseli	00.11.43	14.10.06
100	Beati	Strupler	00.11.38	14.10.12
47	Rudolf	Rügger	00.11.37	14.10.13
180	KATJA	STRUPPLER	00.11.34	14.10.15
133	Peter	Pupkoffer	00.11.30	14.10.20
174	Ruedi	Eugster	00.11.30	14.10.20
127	Arnold	Fink	00.11.29	14.10.27
122	Ruedi	Forster	00.11.15	14.10.34
35	EDITH	FLÜCK	00.11.14	14.10.36
178	Stefano	Blasaglia	00.11.03	14.10.46
91	André	Wendel	00.11.01	14.10.49
18	Oskar	Huber	00.10.52	14.10.58
146	Raffaële	Santoro	00.10.49	14.11.00
128	Manuel	Cobertros	00.10.43	14.11.07
57	Hugo	Almann	00.10.33	14.11.16
143	Vyes	Postenker	00.10.26	14.11.24
110	Walter	Kessler	00.10.22	14.11.27
19	Roger	Christen	00.10.14	14.11.36
131	Jürg	Halbe	00.10.14	14.11.41
164	Andreas	Schmitt	00.10.09	14.11.57
41	Leo	Avigli	00.09.58	14.11.57
130	Fritz	Bevers	00.09.56	14.11.53
72	Gabhard	Müller	00.09.52	14.11.57
137	Markus	Zenger	00.09.52	14.11.57
153	Markus	Bibi	00.09.52	14.11.57
141	Markus	Wick	00.09.48	14.12.02
27	Jimmy	Landerhann	00.09.48	14.12.03
17	Daniel	Christen	00.09.44	14.12.06
81	Walter	Felder	00.09.39	14.12.10
64	Josee	Garcia	00.09.37	14.12.13
126	Josee	Torres	00.09.36	14.12.13
62	Paul	Pfändler	00.09.29	14.12.20
20	Jakob	Mairli	00.09.26	14.12.23
3	Markus	Boas	00.09.24	14.12.26
60	Jörg	Schwarz	00.09.18	14.12.32
90	Anton	Ellinger	00.09.17	14.12.35
39	Bart	Keller	00.09.14	14.12.36
162	David	Hofstetter	00.09.12	14.12.37
176	JEANNETTE	KLEBENS	00.09.09	14.12.40
196	Werner	Moser	00.09.09	14.12.40
97	Adriano	Piraino	00.09.06	14.12.43
108	Peter	Reith	00.09.01	14.12.49
18	Kurt	Stacher	00.09.00	14.12.56
84	Peter	Studerus	00.08.55	14.12.57
87	Werner	Cecaso	00.08.52	14.12.59
10	Angelo	Sacco	00.08.50	14.13.02
126	Claudio	Rüttliberger	00.08.47	14.13.02
163	Paul	Frei	00.08.44	14.13.06
173	Walter	Knechtle	00.08.36	14.13.14
74	Roman	Nutter	00.08.29	14.13.20
83	Valya	Özbekli	00.08.28	14.13.24
33	Hanspeter	Stern	00.08.26	14.13.26
112	Christian	Buchmann	00.08.25	14.13.26
188	Ottmar			

Startnr	Vorname	Name	Handicap	Startzeit
13	Roland	Gilbert	00.08.14	14.13.35
124	Hans-Peter	Schmid	00.08.10	14.13.40
23	Andreas	Betschart	00.08.09	14.13.40
69	Ref	Stadelmann	00.08.06	14.13.41
170	Johan	Keller	00.08.04	14.13.45
187	Hugo	Schwager	00.08.00	14.13.48
78	Roland	Sax	00.07.56	14.13.54
84	Karl	Gehrig	00.07.55	14.13.56
80	Walter	Sturzenegger	00.07.51	14.13.58
56	Oscar	Pereira	00.07.47	14.14.03
111	Werner	Wittwer	00.07.46	14.14.03
82	Theo	Habitzel	00.07.23	14.14.08
189	Peter	Rutz	00.07.21	14.14.27
102	Roland	Steinbrenner	00.07.21	14.14.28
26	Matthias	Jig	00.07.19	14.14.30
86	Herbert	Widmer	00.07.14	14.14.36
98	Jean-Daniel	Hörler	00.06.59	14.14.50
75	Magrus	Dorr	00.06.57	14.14.52
109	Marco	Staub	00.06.55	14.14.53
119	Martin	Truniger	00.06.53	14.14.57
38	Toni	Ruoss	00.06.49	14.15.03
50	Paul	Keller	00.06.46	14.15.06
28	Stefan	Giger	00.06.44	14.15.08
156	Peter	Tanner	00.06.37	14.15.12
5	Oliver	Strim	00.06.36	14.15.14
6	Jürg	Burgmann	00.06.35	14.15.14
146	Urs	Olzrecht	00.06.08	14.15.41
113	Daniel	Rechtsteiner	00.06.04	14.15.45
86	Stefan	Hörler	00.06.02	14.15.47
32	SUSAN	TASCHAPPAT	00.05.51	14.16.05
44	Hansruedi	Mari	00.05.45	14.16.06
106	Hans	Eberle	00.05.44	14.16.06
46	Aurelio	Lepollia	00.05.33	14.16.16
42	Mark	Klebers	00.05.23	14.16.26
172	Christian	Miesner	00.05.06	14.16.44
96	Thomas	Müller	00.05.05	14.16.46
138	7	Müller	00.05.00	14.16.50
171	Kurt	Möller	00.05.00	14.16.50
53	Jean	Fatho	00.04.57	14.16.52
14	Erwin	Mark	00.04.55	14.16.55
78	Bruno	Blauer	00.04.50	14.17.10
21	Noël	Terruzzi	00.04.40	14.17.10
22	André	Mari	00.04.32	14.17.17
48	Urs	Huber	00.04.29	14.17.20
142	Markus	Schüss	00.04.24	14.17.26
67	Stefan	Lopeschner	00.04.17	14.17.32
6	Köbi	Tanner	00.04.01	14.17.49
29	Dominik	Hugentobler	00.03.57	14.17.52
30	Kurt	Ernst	00.03.52	14.17.58
61	Max	Schür	00.03.47	14.18.03
86	Max	Bartholdi	00.03.46	14.18.03
92	Peter	Zwicker	00.03.40	14.18.09
9	Armand	Kuhn	00.03.32	14.18.16
118	Giuseppe	Barbieri	00.03.24	14.18.25
49	Gluseppe	Rutishauser	00.03.18	14.18.32
52	Moritz	Künzle	00.03.15	14.18.34
152	Hans	Koch	00.03.09	14.18.40
7	Martin	Widmer	00.03.06	14.18.42
161	Beati	Reif	00.02.58	14.18.52
89	Rutishauser	Ellinger	00.02.54	14.18.56
2	Matthias	Enderlin	00.02.50	14.18.58
123	Christian	Gilbert	00.02.35	14.19.16
12	Rolf	Bertholdi	00.02.33	14.19.16
45	Martin	Garcia	00.02.31	14.19.17
79	David	Reichert	00.02.29	14.19.18
51	Daniel	Schenk	00.02.28	14.19.20
15	Markus	Klarer	00.02.26	14.19.24
169	Felix	Smil	00.02.03	14.19.46
70	Gerdard	Forrer	00.01.57	14.19.53
86	Anton	Klatzer	00.01.46	14.20.04
155	Jörg	Turz	00.01.35	14.20.14
64	Werner	Bläugger	00.01.32	14.20.17
121	Ottmar	Deunach	00.01.21	14.20.22
83	Toni	Rechtsteiner	00.01.21	14.20.29
8	Christof	Rechtsteiner	00.01.21	14.20.52
73	Reinhard	Pflaier	00.01.00	14.21.49
166	Reinhold	Berthard	00.00.00	14.21.49

Eintrags Startende werden eingeteilt

Rangliste Lauf-Cup TOTO 1995/96

2. Lauf Niederuzwil 12.5 km 26.11.95

Laufbestzeit durch			
Name	Vorname	h:mm:ss	Min/km
116 Bernhard	Oliver	43,00	3,26
Keller	Daniel		

Rang	St-No	Name	Vorname	Typ	Diff.	Punkte
1	5	Bruggmann	Jürg	43,03	0,03	5
1	2	Elinger	Mathias	43,03	0,03	5
3	171	Müller	Kurt	43,04	0,04	4
4	99	Rutishauser	Rolf	43,08	0,08	3
5	99	Rutishauser	Rolf	42,51	0,09	3
6	2	Elinger	Mathias	43,11	0,11	3
7		Lienhard	Emilie	43,12	0,12	2
8	4	Schönholzer	Werner	43,18	0,18	2
9	2	Elinger	Mathias	43,21	0,21	2
9	2	Elinger	Mathias	42,39	0,21	2
11	99	Rutishauser	Rolf	43,23	0,23	1
12	172	Müller	Thomas	42,35	0,25	1
12	62	Pfändler	Paul	42,35	0,25	1

herzlichen Dank für die heutigen Kuchen an:
Bläuer Noldi Meisser Christian
Boss Markus Müller Berti
Bruggmann Jürg Pupkofer Peter
Elinger Mathias Rutishauser Rolf
Jucker Mägi Seebass Werner
Loppacher Kobi Tanner Dominik
Merk Erwin

Zwischenklassesement nach 2 Läufen

Rang	St-No	Name	Vorname	neu	alt	Total
	2	Elinger	Mathias	14		14
	99	Rutishauser	Rolf	7	2	9
	5	Bruggmann	Jürg	5	3	8
	95	Weisser	Christian		7	7
	108	Roth	Peter		5	5
	87	Sturzenegger	Werner		5	5
	43	Bader	Hans		4	4
	171	Müller	Kurt	4		4
	52	Rutishauser	Moritz		3	3
		Lienhard	Emilie	2		2
	4	Schönholzer	Werner	2		2
	76	Aerne	Bruno		1	1
	10	Ceccato	Angelo		1	1
	172	Müller	Thomas	1		1
	62	Pfändler	Paul	1		1

Wenn..... mich am Sonntag morgen um

sieben der Wecker aus dem Schlaf reisst, wenn trotz der Dunkelheit zu erkennen ist, dass wieder Nebel ums Haus hängt, wenn die Gatin fröhlich verkündet, dass sie sich noch einmal ins Bett legen werde, sobald ich weg sei, wenn also alles dagegen spricht, sich im Freien zu bewegen und sich einen gewissen Trainingsvorrat zu schaffen für die nächste Saison, wenn ich dann doch aufstehe, meine Siebensachen bereitmache, mich sogar zu freuen beginne, dann kann an diesem Sonntag nur ein Lauf des Laufcups stattfinden. Und wenn ich dann – dieses Gefühl kennt Ihr alle auch – so gegen Mittag wieder nach Hause komme, so wie heute noch die Sonne vom Himmel strahlt, ich mich fit und aufgestellt fühle, ja am liebsten am Nachmittag gleich noch ein Training anhängen würde, dann bin ich einmal mehr froh, dass es diese Winterläufe gibt!

Mehrkämpfer räumen ab

Weh tun wollten sie sich nicht mehr auf den letzten Metern. Dafür gebe es in der nächsten Saison noch genügend Gelegenheiten. So liefen sie denn einträchtig durchs Ziel, beide mit der genau gleichen Zeit. Olivier Bernhard und Daniel Keller – von beiden war vor einer Woche an dieser Stelle ausfühlich die Rede – waren auch heute nicht zu schlagen. Auf dem dritten Platz findet sich wiederum der erstaunliche Fredy Pfister, der die Verletzung des letzten Winters ganz offensichtlich hervorragend überwunden hat.

Wo gelaufen wird, fliesst Schweiss. Der Flüssigkeitsverlust muss nach der Anstrengung wieder ausgeglichen werden. Eine alte Sportlerweisheit. Wenn dies aber zu viele tun wollen, kann es schon einmal sein, dass diejenigen, die etwas längen unterwegs sind, zu kurz kommen. Obwohl bei jedem Lauf 50 Liter Getränke bereitstehen, scheint selbst diese Menge nicht mehr auszureichen. Auf eine entsprechende Anfrage von Jürg Bruggmann haben sich nun Roland Steinbrunner und einige Mitglieder des RMV Uzwil bereit erklärt, bei sich zu Hause den Teekessel aufzusetzen. Herzlichen Dank!

Das Portrait: Susan Tschäppät

Susans Beruf ist auch für alle Ausdauersportler von Interesse. Diesen Herbst legte die Lebensmittelingenieurin ihre Prüfung ab. In ihrer Diplomarbeit, die im nächsten Frühling abgeschlossen sein soll, untersucht sie innerhalb eines eidgenössischen Forschungsprojekts an der ETH Zürich, auf welche Weise der Körper mit dem morgendlichen Getreidemüesli umgeht. An diesem Projekt nehmen um die zwanzig gesunde Probanden teil, die jeweils für einen ganzen Tag pro Woche für die diversen Untersuchungen zur Verfügung zu stehen haben. Schon am Abend vorher nehmen alle dasselbe Abendessen ein, um möglichst gleiche Untersuchungsbedingungen zu gewährleisten. Am andern Morgen dann wird das Müesli verabreicht, einmal mit magerer, einmal mit fetter Joghurt, einmal mit Milch. Interessant für uns alle wird es natürlich sein, welche Mischung uns optimal mit den nötigen Kohlenhydraten versorgt. Vielleicht können die Ergebnisse im nächsten Jahr dann nachgetragen werden...

Die Runden, die Susan heute dreht, sind etwas länger geworden. Früher war es vor allem die 400 Meter-Bahnrunde, die sie unter die Füsse nahm. Mit einigem Erfolg. Auf der 1500 und der 3000 Meter-Strecke war sie „fünf-, sechsmal“ Schweizer Meisterin bei den Mädchen und den Juniorinnen. Ihr 3000 Meter Juniorinnen-Rekord wurde erst vor kurzem gebrochen – von Anita Weyermann, der grossen Nachwuchshoffnung in der schweizerischen Frauenleichtathletik. Als Höhepunkt konnte Susan 1989 an Cross WM und Bahn EM teilnehmen. Doch dann kam die Zeit der Verletzungen. Sie hatte dem harten Bahntraining ihren Tribut zu zollen. Motiviert von ihrem Freund Christian Schmid, auch er nimmt regelmässig am Laufcup teil, begann sie mit dem abwechslungsreicheren Triathlontraining. Daraus zog sie eine neue Motivation. Nun hat sie ihre ersten zwei Seasons hinter sich und liebäugelt bereits mit einem Ironwoman schon im nächsten Jahr. Da bleibt mir nur, alles Gute zu wünschen!

Matthias Widmer

*** Lauf-Cup ***
I N F O R M A T I O N E N

Peter Kuhn hat mit seinen Kolleginnen vom RMV Uzwil wiederum eine sehr gute Arbeit geleistet. Herzlichen Dank! Dass Verletzungen – für den Laufcup – auch etwas Gutes haben können, zeigte uns bereits zum zweitenmal Erich Gentsch. Als eingefleischter Laufcup-Fan muss er unbedingt dabei sein, auch wenn die Bauchmuskulatur zwickt und sticht. Nun ist er am Ziel gar einer der ersten – was ihm sonst kaum gelingen würde. Beim letztenmal hielt er noch die Reihenfolge der Einlaufenden fest, diesmal durfte er schon selbst ans Diktaphon. Herzlichen Dank für Deine guten Dienste und gute Besserung.

Am nächsten Samstag wird zum erstenmal nach der neuen Handicap-Formel gestartet. Herausgetüfelt hat sie Walter Nater. Neu daran ist, dass nicht mehr in Gruppen, sondern **individuell** gestartet wird. Damit soll die Starteinteilung noch gerechter werden. Beachtet also die Startaufstellung in diesen News ganz besonders genau! Wohl unvermeidlich ist es, dass auch in diesem Jahr wieder Diskussionen ums Handicap entstehen werden. Darum die Bitte: Gebt der Formel eine Chance! Klar, dass sie sich in der Praxis erst bewähren muss. Doch sammeln wir erst einmal Erfahrungen damit und ziehen wir erst am Schluss Bilanz!

Zufahrt: Von Bischofszell: In Arnegg Hauptstrasse verlassen, links nach Andwil. Durchs Dorf fahren in Richtung Gossau. Ca. 200m nach Ortsende linke Seite (Familie Leutenegger und Frei). Von Gossau: 200m vor Dorfeingang Andwil, rechts. **Start individuell ab 14.00 Uhr.** Treffpunkt: Restaurant Ormasegg an der Strasse in Richtung Dorfzentrum Andwil.

Streckenrekord für Tototipper: 34:07 von Patrick Hartmann auf schwieriger Unterlage!

Und das kann passieren, wenn man Arnegg nicht vom Andwil unterscheidet kann. Noch am Samstag hatte ich nachgesehen, ob ich alle Unterlagen für die Vorschau für den nächsten Lauf beisammen habe. Anderfalls hätte mich Jürg noch damit versorgen können. Ja, alles da, dachte ich mir. Nun stelle ich eben fest, dass es die Unterlagen von Arnegg waren... Da es zu lange dauern würde, das Andwiler-Material noch mit im diese News zu nehmen, muss ich Euch heute auf diese Weise abspeisen. Ich bitte um Entschuldigung. Schaut Euch doch die Strecke und das Profil bitte am Anschlagsbrett direkt im Andwil an!

M.W.