

Abend der Ehrungen – neue Jahresmeister – 34. Hauptversammlung des LSC Wil

Regula Benz

Gut gelaunt trafen sich 92 Läuferinnen und Läufer des Laufsportclubs Wil zur 34. Hauptversammlung.

Der Mitgliederbestand beträgt 142 Frauen und Männer. 11 Eintritten stand 1 Austritt gegenüber. Der Aufwärtstrend der vergangenen Jahre geht also ungebrochen weiter – aber auch die langjährige Treue zum Verein ist vorhanden wie nachfolgende Ehrungen bestätigen.



Jahresmeister 2007: Regula Benz und Patrick Bosshard

Ehrungen

Für 30 – jährige Mitgliedschaft wird Bruno Richli zum Freimitglied ernannt. Bruno hatte seine Stärken auf den langen Distanzen. Den Marathon beendete Bruno nach 2 Stunden 54 Minuten und am Bieler 100km – Lauf lief Bruno nach 10 Stunden und 2 Minuten in der Eishalle von Biel ein.

Zu Ehrenmitgliedern wurden folgende Läufer ernannt:

Ueli Bär, Sämi Bieri, Otto Brönnimann, Fridolin Hinder, Hans Moser, Paul Steiner, Martin Wehrli und Walter Hunziker. Alle haben sich jahrelang und setzen sich auch noch heute für den LSC ein mit Vorstandsarbeiten, Nachwuchsförderung, Ranglisten erstellen und Organisation von diversen Anlässen. Nebst den neuen Ehrenmitgliedern lebt der LSC weiter von den stillen Helfern, die ihre ganz unterschiedlichen Aufgaben unauffällig erledigen. Der Dank geht an Adrian Gabathuler (Gestaltung von Programmen etc.), Marcel Keller (Webmaster), Reto Rüesch (Leitung Hallentraining), Otti Beeler (Laufleiter), Dieter Paul (Materialverwalter) und Regula Benz (Presse, Berichterstattung).

Läuferkurs

Letztes Jahr führte der LSC Wil zum ersten Mal einen Läuferkurs für Anfänger durch. Der Kurs stiess auf grosses Interesse und wird dieses Jahr auch wieder angeboten. Die laufsportbegeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden durch Roman Guidon in die Geheimnisse des Laufens eingeführt. Wer Lust verspürt, selber einmal Laufschuhe zu schnüren, ist hier am richtigen Ort. Nähere Informationen folgen.

Regula Benz und Patrick Bosshard neue Vereinsmeister

Nach einem feinen Abendessen wurde mit Spannung die Rangverkündigung der Jahresmeisterschaft 2007 erwartet. Zum ersten Mal amtete Dominik Holderegger in dieser Funktion und er durfte bei den Frauen sowie bei den Herren den Wanderpokal in neue Hände übergeben.

Bei den Damen stieg Regula Benz zum ersten Mal auf das oberste Treppchen und löste Claudia Landolt ab, die in den letzten Jahren den Titel der Jahresmeisterin für sich beanspruchen konnte. Diese Saison fiel Claudia aber verletzungsbedingt bei ein paar Läufen aus und die Punkte wurden anders vergeben. Dritte wurde die Aufsteigerin Antoinette Moser, die Dank einer grossen Ausdauer und regelmässigem Training grosse Fortschritte verbuchen konnte.

Zitat von der HV 2007: Patrick Bosshard letztes Jahr noch dritter, heuer zweiter und nächstes Jahr...? Paddy schaffte es tatsächlich, den achtfachen Clubmeister Fredy Pfister auf den 2. Platz zu verweisen. Auf dem 3. Platz rangierte sich wie bereits im Vorjahr der Bergfloh Urs Stäheli.

Der Abend fand mit dem Trio Georg Kegel Trio aus Appenzell einen gelungenen und fröhlichen Abschluss. Zur Abwechslung wurde mal nicht gelaufen, sondern getanzt und auch da sind viele Talente unseres Clubs zum Vorschein gekommen.

Der Start zur nächsten Clubmeisterschaft erfolgt am 16. Februar 2008 mit dem Cross in Jonschwil. Das abwechslungsreiche Jahresprogramm reicht vom Bahnlauf, über Dreikampf und Duathlon bis zum Marathon. An den Läufen kann jedermann teilnehmen. Ausschreibungen der Läufe sowie Infos über das Clubleben finden sich unter www.lscwil.ch

Rangliste der Jahresmeisterschaft

Damen: 1. Regula Benz, 2. Claudia Landolt, 3. Antoinette Moser, 4. Regula Bamert, 5. Claudia Steiner, 6. Gabrielle Schwager, 7. Bea Stadler, 8. Gertrud Schnider, 9. Iris Richter, 10. Margrit Zwicker, 11. Doris Huber, 12. Ursina Paul, 12. Anna Witprächtiger, 14. Ursi Weber, 15. Manuela Tilotta, 16. Cäcilia Fink, 17. Katrin Wittausch

Herren: 1. Patrick Bosshard, 2. Fredy Pfister, 3. Urs Stäheli, 4. Stefan Schmid, 5. Peter Hasler, 6. Martin Wehrli, 7. Daniel Keller, 8. Wilfried Bürge, 9. Bruno Mettler, 10. René Bähler, 11. Edi Krähemann, 11. Dieter Paul, 13. Florian Paul, 14. Fridolin Hinder, 15. Thomas Vögeli, 16. Urs Schmid, 17. Martin Müller, 18. Hanspeter Gähwiler, 19. Leo Giger, 20. Walter Hunziker, 21. Martin Ehrbar, 22. Thomas Lang, 23. Roman Guidon, 24. Fredy Bannwart, 25. Otti Beeler, 26. Herbert Hablützel, 27. Hans Ziegler, 28. Hans Moser, 29. Sven Hunziker, 30. Dominik Holderegger

Saisoneröffnung des Laufsportclubs Wil

Regula Benz

Am vergangenen Samstag, 16. Februar 2008 startete der LSC Wil mit einem Crosslauf in der Degenau in Jonschwil in die neue Laufsaison.

Traumhaftes Winterwetter mit einer steifen Bise lockte 46 Läuferinnen und Läufer auf die abwechslungsreiche Strecke in der Degenau / Benzenau. Nach dem Start ging es hinunter Richtung Thur, den Schwung mitnehmend rannte man dieser entlang und nahm Anlauf für den steilen Anstieg im Wald. Nachdem die Teilnehmer diesen Stutz bewältigt hatten, mussten die Füße gut zwischen den Wurzeln platziert werden um im flachen Wiesenstück wieder Tempo aufzunehmen. Insgesamt wurde diese Runde viermal absolviert, total 8,8km.

Bis 100m vor dem Ziel führte der neue Vereinsmeister Paddy Bosshard das Rennen an, musste sich dann aber um eine halbe Minute von „Altmeister“ Fredy Pfister geschlagen geben. Als erfahrener Läufer nutzte Pfister die Gunst der Stunde resp. die kurze Schwäche des Youngsters aus und überquerte als erster die Ziellinie. Dritter wurde der schnelle René Bähler, der auf kürzeren Strecken immer sehr viele Punkte nach Hause bringt.

Bei den Damen meldete sich Claudia Landolt nach ihrer Verletzungspause zurück und gab den Ton an. Ungefährdet lief Claudia einem Start – Ziel - Sieg entgegen. Hinter ihr folgte Regula Benz, die aber bereits 6 Minuten auf Landolt einbüsste aber den Rest des Frauenfeldes auch deutlich hinter ihr liess. Als Dritte überquerte Claudia Steiner die Ziellinie, gefolgt von Gertrud Schnider.

Der gelungene Start in die Laufsaison fand in der Dörflibez in Schwarzenbach mit der Rangverkündigung einen schönen Ausklang. Gedankt sei an dieser Stelle den Organisatoren Claudia Landolt und Pius Brunschwiler und natürlich auch allen anderen Helfern im Hintergrund.

Rangliste Damen:

1. Claudia Landolt (36.07); 2. Regula Benz (42.28); 3. Claudia Steiner (47.51); 4. Gertrud Schnider (48.07); 5. Neff Luzia (48.35)

Rangliste Herren:

1. Fredi Pfister (33.38); 2. Paddy Bosshard (34.05); 3. Rene Bähler (34.43); 4. Bruno Mettler (35.22); 5. Sven Hunziker (35.33)

Mit der Venga in den Frühling – Apéro des LSC Wil bei der Venga

Regula Benz

Unter dem Motto: „mit der Venga in den Frühling“ kam der LSC Wil in den Genuss eines informativen und geselligen Abends.

Der Einstieg machte Dr. med. Thomas Lüthi, selber Läufer beim LSC Wil, mit einem Vortrag über Regeneration. Dieses nicht ganz so leichte Thema wurde dank den Erklärungen von Thomas Lüthi und einer Powerpoint – Präsentation den LSC – Mitglieder auf einfache Art und Weise übermittelt.

Auch im Hobbybereich besteht die Gefahr, dass zuviel trainiert wird und der Regeneration zuwenig Beachtung geschenkt wird, in dem

- die Ruhepausen nicht eingehalten werden
- zuwenig geschlafen wird
- das Gewicht reduziert werden möchte
- die Ernährung nicht stimmt

Daraus können akute und chronische Beschwerden auftreten, die dann Frau oder Mann schneller hat, als dass sie wieder geheilt sind. Hoffen wir, dass sich unser Gedächtnis während des Jahres an diesen Abend zurückerinnert!

Bemer – Matten, Therapie mit Elektromagnetfeldern

Eine Unterstützung zur Regeneration bietet die Bemer – Matte. Bemer steht für **Bio – Elektro – Magnetische – Energie – Regulation**. Martin Belser, Fachmann von Bemer, erklärte, wie der Bemer angewendet wird. Täglich 2 x 8 Minuten oder mehr auf die Matte liegen und entspannen. Sehr viele Spitzensportler wie Simone Niggli – Luder benützen den Bemer und schwärmen davon.

Der patentierte Bemer wurde auf internationalen Erfindermessen mehrheitlich ausgezeichnet und wird wie folgt angewendet:

- Gesundheitsvorsorge – Prävention
- Regeneration – Leistungssteigerung
- Wellness – Vitalität
- Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Migräne, Schlafstörungen, Stütz- und Bewegungsapparat

Skins – Kompressionsbekleidung für Läufer

Dani Zwissig stellte die Neuigkeiten von Skins vor. Was ist Skins – Bekleidung überhaupt, wozu wird sie gebraucht?

Skins hat eine Männer- und eine Damen – Kollektion, die kurze, knielange und lange Tights sowie diverse Oberteile anbietet. Dank der Nähtechnik sind die Kleidungsstücke sehr eng und beeinflussen die Kapillaren und die Durchblutung im positiven Sinne.

Auch für lange Flugreisen eignet sich Skins vorzüglich um Trombosen vorzubeugen.

Diese Kompressionsbekleidung ist bei der Venga erhältlich und manche LSC – Ler benützen sie schon rege.

Herzlich willkommen im LSC Wil

Wir begrüssen Elisabeth Metzger aus Wil in unseren Reihen und wünschen ihr viele schöne erlebnisreiche Stunden.

Dieters Geburtstagsparty

Thomas Vögeli

An den Trainingsabend des vergangenen Mittwochs erinnere ich mich und mit mir viele andere LSC Mitglieder besonders gerne zurück. Treffpunkt war für einmal bei Dieter Paul. Wie gut sich doch seine Gärtnerei als Garderobe eignet. So ging es dann nach dem Training frisch geduscht und mit einem ersten Tee schon etwas gestärkt los Richtung Bürgerstube. Dort, im Lommiserwald, wärmte uns ein loderndes Feuer mit einem grossen darüber gehängten Kupferkessel. Der Koch stand auch schon da und rührte fleissig. Bald wurde jede und jeder - ja, auch die Männer - mit einem schönen farbigen Schürzchen ausgerüstet. Ganz schön praktisch dieses Ding, hatte es doch ein Täschchen, wo das Weissweinglas genau hinein passte. Nächster Teil der Ausrüstung war eine etwa 150cm lange Gabel. So standen wir einen kurzen Moment lang mit unsern Dreizacken wie Neptun da. Aber was tut man mit so einem Ding, wenn man im Wald statt im Meer steht? Fondue essen! Das gab gute Laune und schmeckte vorzüglich. Doch damit nicht genug, es ging weiter mit einer grosszügigen Auswahl an ausgezeichneten Desserts. Das i-Tüpfelchen setzte dann Dieter mit seinem Vieille-Prune. Schade, dass ich mein eigener Chauffeur war.

Lieber Dieter, herzliche Gratulation zum 50sten und vielen Dank für das schöne Fest. Wie Martin Müller bemerkte, bist du schon seit 26 Jahren Mitglied des LSCs und hast in dieser Zeit viel für den Club getan. Auch dafür besten Dank! Dank gebührt auch deiner Familie und den weiteren Helfern.

Zitat

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.