



# Laufsportclub Wil



Juli 2012

Juli, der Ferienmonat ...

Nicht ganz, denn wer wollte und nicht schon am ersten Schulferiensamstag ausflog, konnte am „Tanzboden Erlebnislauf“ mit den Ziegen um die Wette laufen.

Erlebnisse boten auch die Sommertrainings, wo wir mittwochs jeweils grosszügig bewirtet wurden. Herzlichen Dank an die Gastgeber (mehr über diese wunderbaren Events werde ich im nächsten Monatsbericht schreiben).

Manche von uns hatten ihr ganz grosses Ziel Ende des Monats. Davos und Swissalpine sind die Stichworte.



## 1. Tanzboden Erlebnislauf



Samstagmorgen, 7. Juli. Herrliches Wetter, warme Temperaturen richtig passend zur schönen Toggenburger Gegend. Gestartet wird am Rande von Ebnat-Kappel ab Parkplatz Bellevue, 910m ü. M., einigermassen eben aus. Bald geht es sogar etwas abwärts. Nicht lange, dann steigt der Weg, er wird zum Pfad. Es geht über Kuhtritte bis hinauf zum Tanzboden auf 1450m, wo es für die schnellste Dame und den flinksten Herrn einen Goldpreis zu gewinnen gibt. Dann hinunter über Stock und Stein, durch Kuhherden und begleitet von Ziegen ein letztes Stück durch den Wald ins Ziel in der Oberbäche.



Sieger Pädi Bosshard/Bossard spricht über die 8.1km vom schönsten



Lauf seines Lebens. Dieser Lauf war ein Berglauf, wie er sein soll, denn gefordert war nicht nur die Kondition bergan, gefordert war auch die Kunst in schwierigem Gelände abwärts zu rennen.

Die Schnellsten:

1. 0:45:51 Pädi Bosshard
2. 0:49:01 Marcel Kern
3. 0:49:20 Sven Hunziker
1. 1:55:28 Luzia Neff
2. 1:01:00 Laura Jud (Gast)
3. 1:03:01 Gertrud Schnider
4. 1:04:56 Claudia Steiner

Ein Dankeschön an Martin Müller, seine Helfer und die Sponsoren für die Organisation des erlebnisreichen Laufs und für die spendierten Preise. Wir waren gefordert und hatten unsern Spass dabei.





Noch höher hinaus als im Toggenburg geht es im Bündnerland. Länger sind die Strecken auch. Ich habe mal nachgerechnet und bin für Bernadette Hasler und Eveline Länzlinger auf zweieinhalb Erlebnisläufe gekommen. Die zwei Damen sind in Klosters auf der spektakulären Sunnibergbrücke gestartet und nach anstrengendem „K21“ in strömendem Regen im Ziel in Davos empfangen worden.

Gut fünf Erlebnisläufe legten Claudia Steiner, Roger Bechtiger, Edi Krähemann und Thomas Vögeli auf der Strecke des „K42“ zurück. Gestartet waren wir in Bergün. Ich durfte in der ersten Gruppe um 9:30 bei T-Shirt Wetter starten. Zunächst ging es auf eine Schlaufe, die uns nochmals nach Bergün führte, dann bei zunehmend schwülerem Klima Richtung Kesch. Nach etwa einer Stunde war ich ganz froh über einen Regenguss und über meine Dächlikappe, die mir als minimaler Wetterschutz diente. Allzu lang blieb es nicht nass und so erreichte ich die Hütte angenehm gekühlt aber trocken. Nach diesem ersten Höhepunkt hiess es aufpassen, denn der zunächst abfallende Weg war etwas feucht und es galt einige kleine Schneefelder zu überqueren. Unterdessen war auch die zweite Gruppe in Bergün gestartet und wie Edi später zu berichten wusste, leider auch der Regen, von dem ich im Aufstieg auf den Sertig ebenfalls etwas ab bekam. Bei mir oben wehte zudem ein unangenehmer Wind. Einige Graupel schienen noch übleres anzukünden und ich drehte mein Käppi mit „Spoiler“ nach hinten um es sicher nicht fortgeweht zu erhalten. Doch einige Schritte weiter begann sich der Himmel wieder aufzuhellen und ich spekulierte, doch noch ohne Regenschutz über die Passhöhe zu kommen, denn im Abstieg waren Windstille und Wärme zu erwarten. So kam es dann und ich konnte den steilen Abstieg über das Geröll vom Sertig und die Wanderwege nach Davos bei besten Wetterverhältnissen bewältigen. Kaum im Davoser Stadion angekommen traf ich auf Hampi Gähwiler, der viel von seinem glücklich überstandenen „K78“ zu berichten wusste. Besonders erwähnen möchte ich an dieser Stelle auch den Edi, denn auch er hatte Verletzungspech. Er hat gekämpft und ist durchgekommen!



Fast zehn Erlebnisläufe weit gerannt sind die Teilnehmer des „K78“. Es waren Norbert Kern, Hampi Gähwiler, der sich verletzungsbedingt unterwegs die Beine hat massieren lassen müssen und Regula Benz. Alle unsere K78 Läufer haben ihre vielen Kilometer und die grosse Höhendifferenz in sehr ansprechernder Zeit zurückgelegt. Herzliche Gratulation, eure Leistungen waren toll!

## Die Ergebnisse unserer Vereinsmitglieder am Swissalpine

K78

### 79.4 km +/- 2600 m (Sertigvariante)

Rang	Rang AK	Name	AK	Filisur	Bergün	Kesch	Finish (Davos)
47	13	Regula Benz	W35	02:40:55	03:44:16	06:17:39	09:43:12
142	18	Norbert Kern	M30	02:35:23	03:25:26	05:27:25	08:27:31
196	21	Hanspeter Gähwiler	M50	02:34:54	03:27:43	05:32:29	08:42:28

K42

### 42.2 km + 1720 m / - 1550 m (Sertigvariante)

Rang	Rang AK	Name	AK	Kesch	Finish (Davos)
100	11	Claudia Steiner	W50	02:22:14	05:33:55
146	30	Roger Bechtiger	M 35	01:59:47	04:48:15
302	34	Thomas Vögeli	M50	02:09:51	05:19:18
623	78	Edi Krähemann	M50	02:38:58	06:16:57

K21

### 22.9 km + 750 m / - 260 m

Rang	Rang AK	Name	AK	Finish (Davos)
120	19	Bernadette Hasler	W45	02:38:31
293	26	Eveline Länzlinger	W35	03:30:55



## Hochzeitsglocken



Kim Greuther und Manuela Klotz haben geheiratet!

Erfahren haben wir es erst nach dem Fest, doch dies möge mich nicht hindern, Euch im Namen des LSCs zu gratulieren und alles Gute für Euren gemeinsamen Lebensweg zu wünschen.