



„Marathonmonat“ könnte man den April nennen. Begonnen hat es mit „Z“ und dem elften Zürich Marathon. Auch in Boston waren LSC Mitglieder dabei und wir sind sehr froh, dass sie gesund und heil zurückkehren durften. Eine Woche später ging es in Hamburg und Wien über die 42 Kilometer.

Auch zuhause brauchte man sich nicht zu langweilen, begannen doch Biketraining, Walking und der Laufkurs. Für solche Aktivitäten braucht man das richtige Schuhwerk und dieses konnte getestet werden.

Zürichmarathon

ZÜRICH GOES FAST!

der|lauf durch die lebenswerteste stadt der welt.



Sonntagmorgen, 7. April 2013. Der Wecker geht los und sogleich geh' auch ich los Richtung Badezimmer, bald in die Küche zum Frühstück. Dann schnapp' ich mir die vorbereitete Tasche, schlüpfe in die LSC Jacke und mache mich auf den Weg nach Zürich. Im Intercity treffe ich die ersten Läufer, in Zürich weitere mir bekannte Langstreckler und einige mit



dem Zusatz „11x“
angeschriebene
„Wiederholungstäter“.

Der Startraum füllt sich,
die Nervosität steigt
beidseits der Startlinie.
Als Läufer fragst du dich



vielleicht, ob deine Kleidung stimmt, kontrollierst nochmals die Schuhe, guckst gen Himmel, schaust auf die Uhr oder den Puls. Als Fotograf zweifelst du im letzten Moment doch noch an deinem Standort, hoffst, dass der da vor dir doch noch aus dem Bild geht. Noch eine Minute, wenige Sekunden, los rennen die Läufer, die Elite an mir vorbei, ich steh' mitten drin und versuche einige gelungene Bilder in den Kasten zu bekommen.

Nun mach' ich mich auf den Weg Richtung Quaibrücke und werde etwa bei Kilometer 10 mit einem Cola erwartet. Der Tausch klappt und ich trage jetzt Mütze und Handschuhe im Gepäck. Tatjana und Bernd sind auch an mir vorbei, danach noch viele andere Läufer. So frisch und locker erwarte ich die Leute nicht mehr und ich spüre nichts, das mich vom Marathonlaufen abhalten könnte. Da ist Kilometer 32, da kommt Edi um die Läufer zu sehen, sie anzufeuern, da wird die Spitze angekündigt, da rennt einer in erstaunlichem



Tempo um die Kurve, es ist der Läufer mit der Nummer Eins, Abraham Tadesse. Wie locker der noch drauf ist, unglaublich. Ich mache mich auf den Weg zum Ziel, beeile mich, will rechtzeitig dort sein. Autsch, da ist wieder dieser Zwick im Knie. Er erinnert mich schlagartig, warum ich an meinem elften Zürich Marathon mit dem Fotoapparat bewaffnet unterwegs bin. Ich profitiere von einem wichtigen Vorteil des

Zuschauers, ich darf abkürzen wo es geht und wo ich will. So schaffe ich es dann auf den vielleicht besten Platz in der Zielgeraden. Da, weit vorn, eine Geräusch, eine Unruhe, da muss die Spitze kommen. Einer kommt. Mit der Nummer Eins läuft Abraham Tadesse auf mich zu, flitzt in einer unglaublichen Frische vorbei und gewinnt den Marathon in der neuen zürcher Rekordzeit von 2:07:44. Hei, es ist schier unglaublich, was ich da sehe. Der Mann läuft mit seinem Blumenstraus eine schwungvolle Ehrenrunde dem Zweitrangierten entgegen.

Fast unglaublich schnell im Ziel ist auch Tatjana Hostettler. Mit 3:32:10 dürfen wir sie als sehr schnelles neues LSC Vereinsmitglied begrüßen! Herzliche Gratulation und weiterhin viel Spass und Erfolg im LSC.

Nach 3:45.17 hatte es Bernd Bresselschmidt geschafft und ich traf ihn hinter dem Ziel in erstaunlicher Frische wieder an. Auch dazu herzliche Gratulation!





Boston Marathon, 15. April



Diese LSC Newsletter ist da, um von den schönen Seiten unseres Laufsports zu berichten. Verletzungen können vorkommen und ausnahmsweise kann davon auch etwas zu lesen sein. Doch das, was in Boston in böser, menschenverachtender Absicht passiert ist, kann ich nicht ignorieren. Es zu beschreiben ist nicht meine Aufgabe. Mein absolutes Unverständnis kund zu tun und den ausnahmslos unschuldigen Opfern und ihren Angehörigen mein Mitgefühl auszudrücken ein grosses Anliegen.

Hier der Bericht, den Bruno Mettler geschrieben und mit super Fotos illustriert hat. Besten Dank dafür!

Bruno und Regula nahmen am Boston-Marathon 2013 teil



Der Boston-Marathon ist der traditionellste aller Marathonläufe nach den Olympischen Spielen. Er findet jährlich am Patriots' Day dem dritten Montag im April, im US-Staat Massachusetts mit Start in Hopkinton und Ziel in Boston statt. Der erste Lauf fand hier am 19. April 1897, etwa ein Jahr nach dem Marathon bei den Olympischen Spielen 1896 in Griechenland, statt.

Beim ersten Lauf im Jahr 1897 waren 15 Athleten am Start. Mittlerweile ist die Teilnehmerzahl auf 27'000 begrenzt. Ursprünglich war das Rennen nur Männern vorbehalten, und erst 1966 nahm Roberta Gibb als erste Frau beim Boston-Marathon teil – inoffiziell und ohne Startnummer. 1967 nahm Kathrine Switzer als erste Frau mit Startnummer teil – sie hatte sich als „K. V. Switzer“ angemeldet und keinen Hinweis auf ihr Geschlecht gegeben. Während des Rennens versuchte Renndirektor Jock Semple vergeblich, sie mit Gewalt von der Strecke zu entfernen. Erst 1972 durften Frauen offiziell teilnehmen. **Der Boston-Marathon hat somit der Frauen-Laufbewegung den Weg geebnet.** Seit 2006 gehört der Boston-Marathon zu den World Marathon Majors.

Am 15. April 2013 war es soweit! Um 10 Uhr fiel der Startschuss bei besten Bedingungen und Wave 1 mit Bruno setzte sich in Bewegung. 20 Minuten später folgte Wave 2 mit Regula und unsere amerikanischen Freunde starteten nochmals 20 Minuten später in Wave 3. Das topografische Profil des Laufes ist anspruchsvoll und wellig. Der Heartbreak Hill bei Km 32 knickte im wahrsten Sinne des Wortes viele Hoffnungen auf eine Topzeit.



Die Zuschauer und die Stimmung erlebten wir schlicht als sensationell. Begeisterungsfähigere Zuschauer als in den USA gibt es wohl nirgends. Berühmte sind vor allem die Mädchen-High Schools und Colleges die mit ihrem Kreischen und Plakaten wie „Kiss me“ die Läufer vorwärts pushen und in Verückung bringen.



Regula finishte den Boston-Marathon in sehr guten 3.41 Std. und Bruno in 3.07 Std. Die Zeiten standen für einmal allerdings nicht im Vordergrund. Leider wurde dieser wunderbare Laufanlass von einem Bombenanschlag überschattet bei dem drei Menschen ums Leben kamen und gegen dreihundert Menschen zum Teil schwer verletzt wurden. Wir alle waren sehr betroffen als wir die schreckliche Szenerie aus dem Hotel mitverfolgten. Unsere Gedanken waren in diesem traurigen Moment bei den Opfern und wir finden es tragisch, dass der Sport für terroristische Akte missbraucht wird. Nichtsdestotrotz freuen wir uns auf unsere weiteren Laufabenteuer in den kommenden Jahren und lassen den ganzen LSC sehr herzlich aus den USA grüssen!

Bruno und Regula



Hamburg Marathon

Haspa
Marathon
Hamburg



21. April 2013

Hamburg Marathon, 21. April

42,195 km durch Hamburgs Strassen – der grosse Hamburger Marathon ist eines der grössten und bedeutendsten Ereignisse des Hamburger Sportjahres. Mehr als 20'000 Starterinnen und Starter haben den Lauf unter den zehn grössten Marathons der Welt etabliert. Hunderttausende Fans an der Strecke sorgen für eine Riesenparty von der Elbchaussee bis nach Barmbek.

An dieser Riesenparty war auch unser Mitglied Rolf Maute dabei. Mit seiner sehr guten Zeit von 3:15:56 hat er allerdings nicht all zu lange gefeiert.





Wien Marathon



Servus in Wien, 21. April 2013

Einen Helden vom LSC gab es am 21. April 2013 auch in Wien. Roger Bechtiger lief nach 3 Stunden und 42 Minuten auf dem Heldenplatz ins Ziel des Marathons.



Gerne mitgelaufen wäre auch Edi Krähemann. Seine Startnummer wäre die 7061 gewesen. Doch leider konnte er den Wettkampf über die der auf der Webseite www.vienna-marathon.com beschriebene Strecke nicht antreten:

Die Strecke beginnt am Vienna International Centre, überquert auf der Reichsbrücke die Donau und führt über den Praterstern in den Wiener Prater, auf dem linken Ufer des Donaukanals zur Schwedenbrücke und biegt an der Urania auf die Ringstrasse ein. An der Staatsoper verlässt sie die Ringstrasse, führt über die linke Wienzeile zum Schloss Schönbrunn und über die Mariahilfer Strasse auf die Ringstrasse zurück. Die Halbmarathonläufer biegen nun in das Ziel auf dem Heldenplatz ein, während es für die Marathonläufer auf eine zweite Runde geht, die zunächst am Rathaus vorbei in den Alsergrund führt, dort auf der Friedensbrücke den Donaukanal quert und über das linke Donaukanalufer ein zweites Mal den Prater erreicht. Nach einer weiteren Praterrunde am Ernst-Happel-Stadion und am Lusthaus vorbei geht es über die Franzensbrücke erneut auf die Ringstrasse bis zum Ziel auf dem Heldenplatz.



Mittwoch 24. April, Laufschuhtest und Sponsorenapéro bei Bossart Sport, Wil



Läufer brauchen gute Schuhe und diese wollen getestet sein. Gelegenheit dazu gab es am Mittwoch, dem 24. April 2013 bei unserem Hauptsponsor Bossart Sport. Carlo Bossart hat es auch dieses Jahr wieder geschafft mit einer ansprechenden

Anzahl Vertreter namhafter
Schuhersteller ein grosses
Schuhsortiment zum Testen und
falls passend auch zum Kauf zur
Verfügung zu stellen. Wer an
andern Sportartikeln interessiert
war, konnte sich im hochwertigen
Angebot des Ladens umsehen und
so fand der Schreiber endlich ein
passendes T-Shirt in modischem
Grün.



Bischofszeller Städtlilauf



René Bähler ist nicht nur ein schneller Läufer, sondern auch einer, der mich immer wieder mit News versorgt. So auch vom Bischofszeller Städtlichlauf.

Am 28. April sehr erfolgreich mit dabei waren unsere Mitglieder



Claudia Stutz, 34:53, 3. Rang in der Kategorie W40, bravo!
Tina Rüegg, ebenfalls 34:53 und als 4. in der Kategorie W40 rangiert.

Das muss am Schluss der 5 Runde über total 7km ein Fotofinish gewesen sein!

Den 50ern davongelaufen ist, wir sind es schon fast gewohnt:

René Bähler in 25:29. Das bedeutete Sieg in der Kategorie M50, super!