



# Laufsportclub Wil



Juli 2014

Der Bericht über den Ferienmonat Juli sei kurz und schnell geschrieben - so dachte ich. Ein schöner, kurzer und anstrengender Berglauf, Kirschen und ein Melkstand, ein unerwarteter Sieg und eine Schnapszahl haben die Newsletter dann erfreulicherweise doch um einige Zeilen verlängert.



## 1 oberbächen Berglauf in Ebnat Kappel



Samstag, 5. Juli 2014

Martin Müller, der den Lauf organisiert hat, meinte mit 33 Teilnehmern hätten erfreulich viele mitgemacht, mit gezählt zwei Gäste, einer davon gar ein Mexikaner. Wenn er schon so weit her kommt, dann muss es ein Spitzenläufer sein, dachten



sich manche. Das war er dann doch nicht und so konnte das Rennen schon fast mit der Gewissheit gestartet werden, dass der Sieger vom Verein kommen muss. Eine Überraschung gab es dann doch, es war die Härte des Laufs. Da war die eigentlich gute Witterung, wäre bloss dieser leichte Regen beim Start nicht gewesen. So ging es dann über Wald- und Wiesenwege, Schlamm und Dreck zur Unterbäche, schliesslich über Alpweiden ins Ziel.



Als Erster und mit ziemlich Vorsprung ins Ziel kam Sven Hunziker. Damit kam er, noch konnte es nicht mal die Glücksfee ahnen, zu zweimal Gold. Andern bereitete die Strecke mehr Mühe. Sven schaffte die 600 Höhenmeter in 29:48 und die Siegerin, Gabrielle Schwager, brauchte 37:24. Auf die Ränge zwei liefen Marcel Kern in 30:19





## oberbächen Berglauf in Ebnet Kappel



und Gertrud Schnider in 37:31, dann folgten Urs Stäheli (30:52) und Tina Rüegg (37:40). Nach 49 Minuten hatten es alle geschafft. Jemand meinte: "Müller, da hast du schon etwas überrissen mit diesem Profil". Doch oben angekommen wurden alle mit schönstem Sonnenuntergang, guter Verpflegung und super Stimmung entschädigt. Die Glücksfee verlor die Preise und bei Klängen einer steierischen Handorgel wurde gar getanzt.



Davos, Samstag, 26. Juli 2014. Heute geht es auf lange und noch längere Reisen ungefähr dem Landwasser entlang, durch 's Albulatal nach Bergün und für manche



weiter ins Hochgebirge des Kesch und des Sertig, gefolgt vom langen Abstieg nach Davos. Wer es kürzer mag, startet in Klosters und hat sein Ziel in Davos. Auch die Strecken mit Ziel in Filisur oder Bergün, sowie Start in Bergün oder eine Runde am Davosersee sind möglich. Edi Krähemann,

Claudia Steiner und ich sind Teil des grossen Läuferfeldes, das um 07:00 in Davos

trocken und bei recht angenehmer Temperatur startet. Ausgangs Davos wird mir bereits zu warm, ich werde dieses Gefühl in angenehmer Erinnerung behalten. Bereits fünf Kilometer weiter, etwa bei Davos Clavadel, beginnt der angekündigte Regen. Es dauert nicht lange und ich ziehe das Unterleibchen wieder an, passe auf nirgends auszurutschen. Stellenweise hat es



Morast, der einmal rutschig und manchmal derart klebrig ist, dass es mir fast die



Schuhe auszieht. Auf dem Weg hoch nach Bergün, ich bin schon lange patschnass, greife ich endlich zum Regenschutz denn mit zunehmender Höhe ist Kälte zu erwarten. Die Passage durch Bergün ist dem Wetter zum trotz stimmungsvoll, der Weg Richtung Kesch wird felsiger und damit besser. Der Regen bleibt konstant, die orangen Plastikpellerinen sind derart beliebt, dass sich Helfer unterdessen als Schneider betätigen und das Regenschutz Modell



"Kehrrihtsack" verteilen. Immerhin ist es windstill und zu warm zum Schneien. Von der Keschkütte geht es steil hinunter. Daran muss ich mich nach so viel Aufstieg zunächst gewöhnen. Auf dem Pfad zum Sertig lässt der Regen etwas nach, bloss



um gleich wieder stärker zu werden. Es lohnt sich nicht, den vielen Bächlein und Wasserläufen auszuweichen, sicheren Tritt zu finden ist wichtiger. Belohnt werde ich mit sauber gewaschenen Schuhen. Der Abstieg liegt hinter mir, ich passiere Sertig Dörfli, und habe trotz des Wissens, dass ich noch lange nicht im Ziel bin, das Gefühl es geschafft zu haben. Doch auch dieser Weg ist kein Teppich, es gibt Schwellen, Schlamm und noch mehr Pfützen. Volle Aufmerksamkeit bleibt weiter gefordert, der Regenschutz übrigens auch. Endlich erreiche ich das Davoser Sportzentrum und darf, wie angenehm, die letzten 200m auf Tartan ins Ziel einlaufen. Das alkoholfreie Weizenbier, das mir angeboten wird, genieße ich unter freiem Himmel trotz des Regens, der stört mich schon lange nicht mehr. Dann gibt es Medaille, Finisher Shirt und endlich die richtige, schöne, warme, herrliche Dusche. Nun lese ich meine offizielle Laufzeit - damit hätte ich mir einen Schnaps verdient. Mein Magen allerdings verlangt nach einer riesengrossen Pizza.



### Siegerin Claudia Steiner

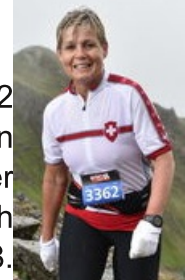


Hervorragend auf der Strecke des C42 (Marathon von Davos nach Bergün) war Claudia Steiner. Sie ist als 14. overall und nach gerade mal 04:45:21 als Siegerin ihrer Kategorie in Bergün ins Ziel eingelaufen - Super, herzliche Gratulation!

Die nasse Witterung hat vielen, darunter auch Edi Krähemann derart zugesetzt, dass er sich in Bergün nach 05:32:06 das Marathon Finisher Shirt C42 (Teilnehmer K78) geholt hat.



In Davos ins Ziel eingelaufen sind K42 Marathon Teilnehmerin Antoinette Moser in 07:10:18 und Halbmarathon Teilnehmer Manochehr Afshar in 02:39:58. Nach 12:12:12 (Tatsache!), 79km und +/- 2660m bin auch ich im Ziel des K78.



### Erste Sommertrainings

Ich sitze an einem verregneten Augustsonntag am Computer und soll einige Zeilen über die ersten Sommertrainings schreiben. Ausgerechnet im Jahre 2014, wo der schöne Frühling direkt in den Herbst zu wechseln scheint!

Am Mittwoch, dem 9. Juli durften wir der freundlichen Einladung von Claudia Stutz und Tina Rüegg folgen. Die Woche drauf konnten wir auf dem Hof von Bernadette und Carl Schädler einen der wenigen richtigen Sommerabende verbringen und nach dem Training ganz besonders herrliche Kirschen geniessen. Dasselbst schätzten wir Männer eine besondere Waschgelegenheit - den Melkstand. Der bewies seine Qualitäten auch für Warmduscher. Auch am folgenden Mittwoch hielt der Himmel seine Schleusen geschlossen. Otti Beeler hatte uns zur Feier seines Fünzigsten in die Bürgerstube Lommis eingeladen. Als Grillmeister zeigte Peter Hasler sein Können, Salate und Kuchen schmeckten vorzüglich. Am 30. Juli waren wir bei Manuela Tilotta und Marcel Kern eingeladen. Duschen durften wir im Ebnet wo wir nach unserer Trainingsrunde schon gut vorgewaschen angekommen sind. Dann waren das grosse Wohnzimmer und der Wintergarten unser Glück. So konnten wir Speis und Trank am "Schärmen" geniessen.



Ein grosses Dankeschön an alle unsere Gastgeber sowie allen Helferinnen und Helfern. Es war schön bei euch, es war uns wohl.

Nun wünsche ich euch eine schöne, verletzungsfreie und erfolgreiche zweite Saisonhälfte.

Thomas Vögeli