



Laufsportclub Wil



März 2014

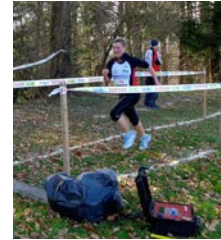
Chips und Sägemehl ...

Für uns Läufer und Läuferinnen des LSC war der Crosslauf der Start in die Saison 2014. Für den Verein markierte dieser Samstagnachmittag den Schritt zur modernen Technologie der Zeitmessung. Wir pinnten unsere nun gechippte Startnummer ans Shirt, folgten den bewährten Fähnlis und den aus Sägemehl gezeichneten Wegmarken. So ist nun Bewährtes und Neues optimal kombiniert, die Premiere ist gelungen!



Crosslauf in der Degenau

Saisonauftritt am 08. März 2014



Crosslauf des LSC-Wil mit neuer Zeitmessaanlage Bericht Eveline Länzlinger

Wil/Jonschwil: Am 08. März 2014 startete der LSC-Wil in die Wettkampfsaison mit dem Crosslauf. Dieses Jahr herrschte Traumwetter mit viel Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen gegenüber dem letzten Jahr. Da hatte es eisige Abschnitte der Thur entlang, matschige Abschnitte und Schnee im Wald.

Anspruchsvolle Strecke

Es galt, die 8.8 km coupierte Strecke möglichst schnell und verletzungsfrei zu rennen. Dieses Jahr war es sehr trocken und vorallem kein Matsch. So glich der Crosslauf eher einem Geländelauf. Die verschiedenen Untergründe des Rundlaufes erforderte einiges an koordinativen Können. Zu Beginn führte die Strecke über Hartbelag, nasse Teilstücke der Thur entlang, uneben über Wiesenwege und durch den Wald.

Neue Zeitmessaanlage mit Datenchip

Zum ersten Mal konnte die Zeit mit der neuen Zeitmessaanlage mit Chip gemessen werden. Sie bot den Vorteil, dass auch die Zeit der einzelnen Runden auf der Rangliste aufgeführt ist. So können die Läuferinnen und Läufer genau beurteilen, wie sie ihre Energie auf den Runden eingeteilt haben.

Auszug aus der Rangliste

Bei den Damen gewann Nicole Ricklin, 41.07 vor Luzia Neff, 42.43 und Karin Keller, 44.44



Bei den Herren gewann Felix Späth, 33.18 vor René Eisenring, 33.45 und Sven Hunziker, 34.29.

Die gesamte Rangliste ist unter www.lscwil.ch oder via LSC-App abrufbar. Wenn die Lust an Wettkämpfen geweckt worden ist, können unter der Rubrik Wettkämpfe weitere Infos der „Läufe“ des LSC eingesehen werden. Der LSC – Wil freut sich immer über Gäste an Wettkämpfen.



Ausklang

Im Anschluss an das Rennen wurde die Rangverkündigung im Restaurant Schwarzenbacherbrücke gefeiert. Es wurde noch gemütlich beisammengesessen und so geht ein weiterer Crosslauf in die Vereinsgeschichte des LSC ein.

Nächster Wettkampf

Der nächste Wettkampf, den der LSC Wil organisiert ist der Wiler Abenwaldlauf vom 30. April 2014. Der Waldlauf findet in der Wiler Thurau statt und führt über 10 km. Gäste sind immer herzlich willkommen.



Schweizermeisterschaften im Cross

Titel für LSC Läufer



René der Crossbeinaheschweizermeister

Bericht von Eveline Länzlinger

Vize Schweizermeister -Titel für LSC Läufer im Cross

Wil/Brunau: Unser Kassier, René Bähler ist oft und vor allem immer schnell unterwegs. Auch an Wettkämpfen. So konnte er im letzten Jahr unter anderem am Altstätter Städtlilauf, am Frauenfelder Stadtlauflauf und am Wegelauf in Weinfelden den Kategoriensieg M50 für sich verbuchen.

Vize Schweizermeister

Ein läuferischer Karrierehöhepunkt für ihn ist der Vize-Schweizermeistertitel im Cross. Die fanden am 02.März 2014 im zürcherischen Brunau statt. Es galt, 6 Runden a 1.0 km zurückzulegen. Die Strecke war sehr anspruchsvoll auf nassen Naturwiesen und coupiert. Das Kernstück der anforderungsreichen Strecke war eine Steigung gegen 200m. Die Teilnahme war unter gegebenen Umständen kein leichtes Unterfangen und erforderte von den Läufern einiges an Können und Kondition.

Resultat: 6km in 23.09 Minuten

Er erreichte den 2. Rang in der Kategorie M50. Für die 6km benötigte er lediglich 23.09 Minuten.

LSC-Wil - Mittwochabendtraining

Die Erfolge darf er dank unermüdlichen Training feiern. Ein Baustein zum Titel führten auch die regelmässigen Trainings am Mittwochabend mit dem LSC. Der LSC-Wil ist stolz auf ihren Kassier René Bähler.



René Bähler in Aktion



Schollenholzlauf

mit Charme
und Schirm

Samstag, 22 März 2014.

Gar uncharmanten Wetter begrüsst uns in Frauenfeld zum Lauf vom Schollenholz. Wie die Bilder beweisen, hat das Rennen trotzdem grossen Spass gemacht!



Unser schnellster Mann, Sven Hunziker brauchte für die coupierte Strecke über 16.2km 1:01:28. Dies reichte für den undankbaren Rang vier. Gewonnen wurde der Lauf von Bruno Heuberger in 0:57:15. Ihre Freude am "Duschen" vermochten auch Arnold und Eveline mit besonders ausdauernden Leistungen zu beweisen.



Kurz, doch um so anstrengender war das Training an diesem Mittwochabend. Peter hatte die "verflucht" gute Idee, endlich mal wieder Intervalle zu trainieren. Dies war um so härter, als wir es viel zu selten tun. Dann fand der Abend einen speziellen Abschluss. Autos bestaunen, die Werkstatt unter fachkundiger Begleitung besuchen, vielleicht einen Preis gewinnen und auch noch grosszügig bewirtet werden, das war ein höchst angenehmer Ausklang eines anstrengenden Abends.

Danke schön!

