



Laufsportclub
Wil



Clublauf ufs Hörnli, 11. Mai 2016



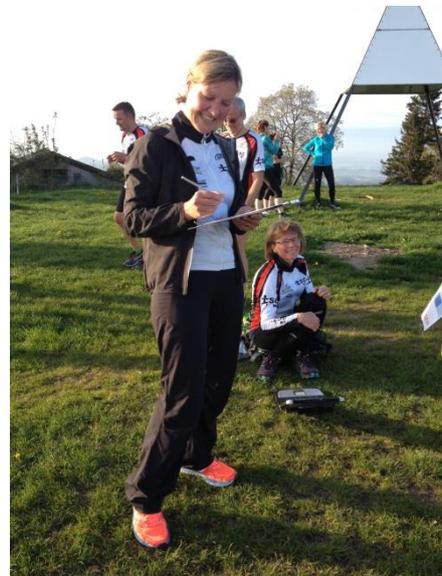
Viele setzen es sich zum Ziel, auf dem Hörnligipfel anzukommen. Ob als Biker, Jogger, Wanderer oder als Pilger.



Wir vom LSC hatten am Clublauf das Ziel, in einer möglichst guten Zeit das Hörnli zu erklimmen. Von der Au auf das Hörnli waren es 4.65 km mit 450 Höhenmeter.



Ein herzliches Dankeschön an die
OK-Chefin Franziska Alpiger und an alle Helfer. Ohne sie
könnte so ein Anlass gar nicht durchgeführt werden.





Der Start war in der Au. Von den Allenwinden zeigte sich das Ziel von seiner schönsten Seite. Da waren noch einige Höhenmeter zu meistern.



Die Überraschung von Doris Michel mit Mama Rosmarie und Schwester Anita war gelungen. Ich war mit Sicherheit nicht die Einzige, die froh war um einen Schluck Wasser. Lieben Dank ☺.



Sogar die Kühe zählten zu unseren Fans. Den Schnapsschuss erhielt ich von Doris.



Der Zieleinlauf war toll. Das Wetter spielte perfekt mit.



Auch Arnold Fink genoss den schönen Abend mit seinem Cabriolet.



Streng war der Clublauf „Ufs Hörnli“. Dafür wurden die 42 Läuferinnen und Läufer im Ziel mit einer grandiosen Aussicht und mit einer tollen Stimmung belohnt.
45 Herren, 16 Damen und 1 Gast finishen den Clublauf



Auch die Einsteigerinnen und Einsteiger vom Kurs meisterten den Lauf in Begleitung von Edy Krähemann und Antoinette Moser. Herzliche Gratulation zur vollbrachten Leistung.

Die Rangverkündigung fand im Restaurant Sternen in Fischingen statt.



Die besten drei Damen:

1. Rang: Gabrielle Schwager, 32.18
2. Rang: Irena Schär, 33.19
3. Rang: Bernadette Schädler, 35.55

Die besten drei Herren:

1. Rang: Jörg Stäheli, 25.27
2. Rang: Pädgy Bosshard, 26.03
3. Rang: Sven Hunziker, 26.11

Die gesamte Rangliste ist zu finden unter www.lscwil.ch.

Die Fotos von der Rangverkündigung bekam ich von Thomas Vögeli, ein herzliches Dankeschön.



Ufs Hörnli



Pfingstsamstag, 14. Mai 2016

Ufs Hörnli



Läufer und Biker ufs Hörnli

Thomas Vögeli

Ufs Hörnli mit weltmeisterlicher Beteiligung

Fischingen, 14. Mai 2016. Trotz Regenwetter starteten am Pfingstsamstag die Läufer zum 39. und die Biker zum 13. Wettkampf „Ufs Hörnli“. Unter den startenden auch die Bike Weltmeisterin Ramona Forchini.

Läufer: Der Vorjahressieger bestätigt seine Stärke

Am Pfingstsamstag starteten zuerst die 111 Läufer und Läuferinnen zum neununddreissigsten Hörnli Berglauf. Sie hatten die klassische 6.3km lange Berglaufstrecke via Au und Allenwinden vor sich und dabei anstrengende 554 Meter Steigung zu bewältigen.

Mit einer Zeit von 30:46 ins Ziel eingelaufen ist der Vorjahressieger Jan Walter aus Lenggenwil. Mit 12 Sekunden Vorsprung hat er Stefan Meinzer vom RV Uster auf Rang zwei verwiesen. Es dauerte weitere 77 Sekunden bis auch Stefan Richle aus Ullsbach als dritter die Ziellinie auf dem Hörnli überquert hatte.

Eine starke Leistung zeigte auch die Spitze der Damen. Als erste und mit einem riesengrossen Vorsprung rannte die für OL Zimmerberg laufende Julia Gross aus Zürich ins Ziel des diesjährigen Regenrennens. Mit ihrer Zeit von 33:52 hat sie selbst sehr stark laufende Männer hinter sich gelassen. Als zweite Frau durfte sich nach 38:20, die noch in der Kategorie U20 laufende Paulina Wolf aus Bad Waldsee (D) feiern lassen. Dritte des Tages wurde Nicole Lohri aus Frauenfeld. Mit ihren 39:21 holte sie sich gleichzeitig den Sieg in der Kategorie W40.

Den stärksten Erwachsenen zu folgen, vermochten auch einige Junioren. Als erster in hervorragenden 33:17 Julian Bleiker aus Degersheim, gefolgt von Linus Hämmerli (Dussnang) und Kolja Schön (Bronschhofen).

Bike

Das zum Toggenburger Bike Cup zählende Rennen der Biker hatte seinen Start in Oberwangen. Mit dabei Ramona Forchini, die amtierende Weltmeisterin U23 Cross Country. Gestartet und auf dem Hörnli angekommen sind 98 Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Sie

hatten eine anspruchsvolle, rutschige und an vielen Stellen vom Regen aufgeweichte gar schlammige Bergstrecke zu bewältigen.

Den Sieg auf der stark selektierenden Strecke hat sich Noah Blöchlinger aus Heiden in 40:07 geholt. 74 Sekunden später fuhr auch Thomas Schmid aus Diepoldsau über die Ziellinie auf dem Hörnli. Dritter im Ziel und mit 41:43 gleichzeitig Sieger der Kategorie U20 ist Robin Spiess aus Kriessern.

Bei den Damen ging der Sieg erwartungsgemäss an Ramona Forchini. Mit ihrer Zeit von 48:05 verpasste sie den Streckenrekord nur um knappe 8 Sekunden und zeigte damit eine erstaunliche Leistung für derart schwierige Verhältnisse! Mit Ronja Blöchlinger aus Heiden pedalte nach 53:57 die zweite Frau ins Ziel und auch die Flawilerin Meret Zimmermann ist als dritte mitten unter starken Männern den Berg hoch gefahren.

Gut trainiert hatten auch Schüler und "Bikepläuschler". Sie starteten in Fischingen und hatten ihr Ziel auf Allenwinden. Sie brauchten mit immerhin 450m Steigung ebenfalls einiges zu leisten und schafften ihre 6.7km dem Regen zum Trotz.

Gelungener Anlass

OK Chef Hans Ziegler zeigte sich trotz der Wetterkapriolen zufrieden mit dem Anlass. Einige Streckenmarkierungen haben sich nicht anbringen lassen, da sie der Regen umgehend abgewaschen hat. Umso erfreulicher ist es, wie viele Sportler und Sportlerinnen trotzdem angetreten sind. Sehr positiv ist die neue Kategorie Bike M60 aufgenommen worden. Freude bereitet auch die Tatsache, dass wieder viele gute junge Biker gestartet sind. Bei den Läufern allerdings, ist der Trend von den kleinen Veranstaltungen zu den grossen Anlässen auch am Hörnli deutlich zu spüren. Für die kommende 40. Austragung des Hörnli Berglaufs wird man sich etwas einfallen lassen.

Gut, ja sehr gut zurechtgekommen mit den schwierigen Verhältnissen sind auch die vielen in diesem Bericht nicht erwähnten Hobby-Sportler und -Sportlerinnen. Ob zu fuss oder auf Rädern, das Hörnli zu bezwingen ist eine anspruchsvolle Leistung.

Ein grosses Dankeschön geht an die rund 80 Helfer. Fast alle sind Mitglied des organisierenden Laufsportclubs Wil.

Ranglisten und Fotos

Vollständige Ranglisten und weitere Fotos sind auf der Homepage des Veranstalters zu finden: www.lscwil.ch.



Berglauf:
Sieger Jan Walter
Siegerin Julia Gross



Bikerennen
Sieger Noah Blöchlinger
Siegerin Ramona Forchini

Den Bericht und die Fotos bekam ich von Thomas Vögele, herzlichen Dank.

Damit so ein Anlass reibungslos klappt, braucht es eine Riesenorganisation. Ein herzliches Dankeschön an den OK – Chef Hans Ziegler, an die Postenchefs und an alle Helfer.



LSC-Trainingswochenende vom 3. – 5. Juni 2016



Trüb war das Wetter auf der Anreise nach Zizers. Gross aber dafür die Vorfreude auf das erste Trainingswochenende in der Bündner Herrschaft.

Nach einer herzlichen Begrüssung ging's schon am ersten Nachmittag auf einen extensiven Dauerlauf. Dabei wurde das Wort extensiv ziemlich strapaziert, denn das ständige Auf-und-ab brachte uns ziemlich schnell ausser Atem. Wir staunten über das hügelige Gelände und lernten, dass man langsam in eine Steigung gehen sollte, wenn man sie locker meistern will. So bleibt der Puls immer tief. Nach dieser anderthalbstündigen Laufeinheit stand ein Stretching auf dem Programm. Luzia Schmid dehnte unsere verspannten Muskeln und Sehnen so gekonnt, dass selbst der von einem Hexenschuss geplagte Bruno Segenreich wieder Sprüche klopfen konnte.

Der Appetit kommt mit dem Laufen. Mit knurrendem Magen und leeren Speichern konnten wir das Nachtessen kaum erwarten. Der Küchenchef des Hotels Sportcenter liess sich nicht lumpen. Er kochte für uns ein leckeres und reichhaltiges Abendessen, das mit dem freundlichen Service noch besser schmeckte. Beim gemütlichen Beisammensein und dem Fachsimpeln über vergangene Lauferlebnisse klang der erste Tag aus. Mangels Alternativen beschränkte sich das Nachleben auf einen Gruss an die Füchse und Hasen der Umgebung.

Was heisst Krause &Co?

Die Definition der ersten Trainingseinheit war selbst Insidern ein Buch mit sieben Siegeln. Was es bedeutete, bekamen wir dann aber schnell zu spüren, nämlich Kraft- und Koordinationsübungen. Wir spurteten Treppenstufen hoch, kräftigten unsere Rumpfmuskulatur auf – im normalen Leben lauschig empfundenen – Bänken und spurteten in einer Jasskarten-Stafette. Wer noch immer Restalkohol in seinen Blutbahnen hatte, kam spätestens bei den Gleichgewichtsübungen auf den Bahnschienen aus dem Gleichgewicht! Und das alles vor dem Frühstück, das nach diesem morgendlichen Training dafür umso besser schmeckte.



Warum Alkohol nicht eben leistungsfördernd wirkt, erfuhren wir dann auch noch in der Theorie unter dem vielsagenden Namen „Fast durch richtigen Food“. Nicht, dass wir die Lebensmittelpyramide nicht kennen würden, sie einzuhalten ist aber ein anderes Kapitel.

„Hart aber herzlich“ lautete der Programmpunkt des Nachmittags. Ort des Geschehens – die Tartanbahn von Landquart. Intervalltrainings gehören an sich schon nicht zum Lieblingsprogramm eines normalen LSClers. Was uns Dan Übersax, unser Laufleiter, abverlangte war dann schon ziemlich happig. Zuerst 5 mal 400 m und zum Abschluss 5 mal 200 m, was nach Adam Riese 3 km rennen an der Belastungsgrenze ausmacht. Gesprochen wurde nicht mehr viel. Selbst Claudia Stutz fand keine Worte mehr! Und das heisst viel. Dafür hiess es, Kopf runter und „seckeln“! Miteinander schafften wir auch diese Herausforderung, nicht zuletzt, weil wir eine super Stimmung hatten und die Laufleiter uns top motivierten.

Welcher Wein schmeckt am besten?

Nach dieser besonderen Anstrengung verdienten wir uns auch einen speziellen Abend. Dazu fuhren wir zum Gasthof Krone, der im malerischen Malans liegt. Im dortigen Torkel degustierten wir vier Weine aus dieser bekannten Gegend. Dabei waren für einmal weniger die Muskeln als unsere Geschmacksknospen gefordert. Zudem erfuhren wir Spannendes über die Weinherstellung von der Vergangenheit bis zur Gegenwart. Die Weinprobe fand so guten Anklang, dass sie vielleicht eines Tages gar als Alternative zu einem knallharten Bahntraining in Betracht käme. Wenn wir mal zu alt zum Rennen sind, kenne ich viele attraktive Weinreisen!

Nach der Degustation genossen wir in einem der gediegenen Speisesäle ein typisches Menü aus der Bündner Herrschaft: Spargelcremesuppe, Capuns an einer Rahmsauce und lauwarmer Schoggikuchen mit Vanilleglace. Das war ein richtiger Kalorienbomber – gerade richtig für den morgigen Log Jog.



Wie weit tragen die Füße?

Das Frühstück musste auch am Sonntagmorgen mit einem Training verdient werden. Das Footing war aber sehr locker. So langsam, dass sich einige Nimmermüde schon wieder in die Zügel nehmen mussten. Diese durften aber ihren Kräften beim langen Dauerlauf freien Ausgang geben. Die Strecke führte zuerst dem Rhein entlang, dann über die Weindörfer Jenins und Malans auf malerischen Wegen wieder nach Zizers zurück. Da auch endlich die Sonne lachte und sich die Wolken verzogen, genossen wir die herrliche Aussicht über diese einmalige Landschaft. Die Füße begannen zwar allmählich zu schmerzen, die Beine wurden immer schwerer, aber die Augen wurden nicht müde, sich über die Schönheit dieser Landschaft zu entzücken. Die von Dani Fuchs ausgewählte Strecke lohnte die Strapazen allemal.

„So ein Trainingslager, so wunderschön wie dieses“, lautete der Tenor bei der abschliessenden Feedbackrunde. Ein Blick auf die geleisteten Kilometerzahlen zauberte zudem ein Strahlen in die Gesichter der Läuferinnen und Läufer. Der Startschuss zum Abenteuer Budapest war ein Volltreffer.

Ein grosser Dank geht an die beiden Laufleiter Luzia Schmid und Dan Übersax, an den lokalen Laufguide Dani Fuchs und die Organisatoren vom LSC Wil Roger Bechtiger, Rolf Maute und Bruno Segenreich.



Ich freue mich mit diesem super Team nach Budapest zu reisen!

Fridolin Hinder

Lieben Dank an Fridolin Hinder für die Fotos und den Bericht.

Mehrkampf, 08. Juni 2016

Ein Wettkampf der anderen Art.



Ort des Geschehens: der Weiler Orechbüel von Oben mit dem Schützenhaus.



Dass die LSCler gerne und gut laufen, das ist bekannt. Beim Mehrkampf bewiesen sie, dass sie auch talentiert sind beim Stelzenlaufen, Schiessen und HG Werfen. Hier einige Impressionen von den vier Disziplinen.



Stelzenlaufen: Gleichgewicht halten und laufen



300m Standschiessen: Atem anhalten und Zielen



HG – Zielwurf: konzentrieren und werfen



4.4 km Geländelauf: einfach rennen



Der Wettergott meinte es gut. Die grauen Wolken öffneten zum Glück die Schleusen nicht. Es war ein schöner Anlass mit einer tollen Abwechslung zwischen Konzentration, Ruhe bewahren, Geschicklichkeit und natürlich Laufen. Auch ich brauchte zwischendurch eine schnelle Reaktion, als ich einige Fotos beim HG – Werfen knipste.



Auch das gesellige Beisammensein kam nicht zu kurz. Der Schützenverein Orechbüel verwöhnte uns mit feinen Leckereien.



Die besten Drei Herren:

- 1. Rang: René Bähler mit 3106 P.
- 2. Rang: Marcel Kern mit 3072 P.
- 3. Rang: Hans-Peter Schlittler mit 3071 P.



Die besten drei Damen:

- 1. Rang: Gabrielle Schwager mit 3042 P.
- 2. Rang: Gertrud Schnider mit 2898 P.
- 3. Rang: Bernadette Schädler mit 2804 P.

Es stellten sich 19 Damen und 19 Herren sowie ein Gast den Herausforderungen.

Die gesamte Rangliste ist zu finden unter www.lscwil.ch



Ein herzliches Dankeschön geht an OK – Chefin Ursina Paul und an alle Helfer sowie an den Schützenverein Orechbüel. Ursina Paul hat den Mehrkampf wieder ins Leben gerufen.



Run+Bike Mosnang, 18. Juni 2016



Am Tag des Run+Bike stand das schicke Dorf Mosnang ganz im Zeichen des Ausdauersports. Der Anlass zählt zur Meisterschaft des LSC. So waren die Farben des LSC wieder gut vertreten. Roland und ich „fänten“ beim Start, auf der Strecke und natürlich kurz vor dem Zieleinlauf.



Wie meint es das Wetter? Mittags regnete es noch. Danach herrschte eine schwüle Wärme, die sich vor allem beim Aufwärtsrennen bemerkbar machte. Dieses Feedback erhielt ich von diversen LSCler und LRler.



Vom LSC stellten sich 11 Damen und 12 Herren der Herausforderung, die 11,8km schnellstmöglich zu meistern.

Der Geländelauf fand in dieser Form das letzte Mal statt. Am 23. September 2017 findet der 1. Schnebelhorn-Panoramatrail statt. Der Lauf hat es in sich mit 21km und +/- 790 Höhenmeter. Ein knackiger Wettkampf.





2.Rang D50: Gabrielle Schwager mit 0.53.06



2.Rang M50: René Bähler mit 0.44.53



2. Rang M60: Fredy Pfister mit 0.47.58

Die Besten drei Damen und Herren vom LSC:

Damen:

9. Rang: Gabrielle Schwager mit 0.53.03

16. Rang: Regula Bamert mit 0.56.49

22.Rang: Susanne Klöti mit 0.58.58

Herren:

19. Rang: René Bähler mit 0.44.53

24. Rang: Marcel Kern mit 0.45.35

36 Rang: Roger Bechtiger mit 0.47.39

Die gesamte Rangliste ist unter www.lrmosnang zu finden.

Die Fotos von der Rangverkündung bekam ich von Thomas Vögele, herzlichen Dank.
Auch an Roland ein lieber Dank für die Begleitung mit dem Rad.



Triathlon Märwil, 26. Juni 2016



Einige Impressionen vom 29. Triathlon Märwil.



Es war ein toller Anlass unter besten Bedingungen und mit einem Teilnehmerrekord.



Der LSC Wil und der Runfit Thurgau belegten mit 17 Teilnehmern bei der Clubwertung den 1. Platz.



Dieter Paul präsentierte den Siegerkäse.

Vom LSC Wil finishten 5 Damen und 11 Herren den Triathlon. Auch eine Staffel war vertreten.



Gabrielle Schwager erreichte den 2. Platz in ihrer Kategorie.
René Bähler schaffte es auf den 2. Platz in seiner Kategorie.

Die gesamte Rangliste kann unter www.triathlonmaerwil.ch abgerufen werden.
Einige Fotos bekam ich von Thomas Vögele, herzlichen Dank ☺



Herzlich Willkommen im LSC
Silvan Steiner



Ich freue mich, Silvan im Club begrüßen zu dürfen. Ich wünsche ihm viel Spass bei den Trainings, an den Wettkämpfen sowie an gesellschaftlichen Anlässen.

