



Laufsportclub  
Wil



## Sommertrainings

**1. Sommertraining am 13. Juli 2016 bei Stefan Hasler und Hermann Brändle, bei Stefan auf dem Bauernhof in Lommis.**



Die Laufleiter Hans Moser und Bernadette Hasler führten uns von Lommis über den Immenberg zum Schloss „Kranenberg“. In einer schönen Runde joggten wir über Stettfurt zurück nach Lommis. Wir kamen in den Genuss einer wunderschönen Aussicht auf der Kante des Immenbergs. Die musste jedoch mit einem strengen Aufstieg verdient werden☺.



Lommis von der Vogelperspektive aus. Links aussen war der steile Aufstieg durch den Wald.



Vor dem Training beim Plaudern und Fachsimpeln.



Während dem Training gab es ein kurzer Halt, um die Aussicht zu genießen. Zum dem Sitzen war die Bank leider nass....



Nach dem Training durfte der Durst gelöscht werden.



Natürlich kam auch die  
Geselligkeit nicht zu kurz 😊.



Von den Gastgebern wurden wir so richtig verwöhnt. Feine Grilladen mit Salat und Dessert, was will der Gaumen mehr. Hermann verstand es bestens, das Fleisch auf den richtigen Garpunkt zu grillieren.



Beim Salatbuffet...so viele feine Salate. Da war das strenge Training schnell vergessen.



Sowie beim Dessertbuffet.....

Die Tiramisu war sogar mit dem LSC Logo dekoriert.



Lieben Dank an unsere  
Gastgeber: Helen, Hermann,  
Stefan und Monika.



Es war so lustig, dass auf einmal die Frage auftauchte, darf noch nach Hause gefahren werden? Stefan konnte mit einem „Blasgerät“ aushelfen.

Es wurde nicht nur das Laufen trainiert, sondern auch die Lachmuskeln☺.

**2. Sommertraining am 20. Juli 2016, bei Antoinette Moser und Edi Krähenmann zu Hause in Zuzwil.**



Die Überbauung Leuberg und Zuzwil



Es herrschte heisses Sommerwetter. Da war ein Street Workout Training eine gute Abwechslung.



Eine lauschige Sommernacht auf der Terrasse. Was führte Spassvogel wieder Bruno im Schild?



Ich war an diesem Abend abwesend. Die Fotos bekam ich von Antoinette, lieben Dank.

Unseren Gastgebern Antoinette und Edi ein herzliches Dankeschön.

**3. Sommertraining am 27. Juli 2016, bei Ursula Bürge zu Hause in Vogelsang.**



Die Region Tannzapfenland von „Oben“. Wir rannten um den Hügel auf der linken Seite des Bildes.



Die Laufleiter Rolf Maute, Hans Moser und Hans Ziegler führten uns in einer schönen Runde um den Hackeberg. Es war eine tüpige Wärme während dem Training. Der Schweiss floss. Danach kühlte es ab, so verbrachten wir einen lustigen Abend in der Garage.



Noch ein kurzes Plauderstündchen vor dem Training.



Speziell bei den Sommertrainings gab es für die Gruppe jeweils eine kurze Verschnaufpause.



Die Geselligkeit kam ebenfalls nicht zu kurz.



Es war so gemütlich, dass einige LSC-ler und LSC-lerinnen nicht an den Wecker am nächsten Morgen dachten.....



Wir durften einmal mehr nach Herzenslust schlemmen. Das Salatbuffet und die Flammkuchen inklusive Dessertbuffet schmeckten einfach himmlisch.

Ein herzliches Dankeschön an die Gastgeberin, Ursula Bürge.

**4. Sommertraining am 03. August 2016 bei Claudia und Hanspeter Gähwiler zu Hause in Müselbach.**



Das Altgotgenburg mit Müselbach aus der Vogelperspektive mit einem Teilstück des „strengen“ Trainings mit viel Bergsicht. Regula Bamert, Bruno Mettler und Hans Ziegler führten uns in einer schönen Runde um die Gemeinde Kirchberg.





Vor dem Training.



Während dem Training auf dem Hüsligs, dem kleinen „Pass“ zwischen Kirchberg und Müselbach. Zum Hochrennen war es wahrlich ein Pass☺....



Danach der verdiente Apéro im Garten.



Es gab ein feines mexikanisches Buffet. Da war Fingerfood angesagt. Zum Beobachten war es Lustig, wie unterschiedlich die Weizentortillas gegessen wurden. Das war eine lässige Idee bei einem lauschigen Sommerabend.

Unser Spassvogel Bruno in „Aktion“.



Lieben Dank an unsere Gastgeber, Claudia und Hanspeter.

Mit der Dunkelheit kam der Tau und liess Grüßen.....einige Autos mussten aus der Wiese rausgestossen werden.

Danke an alle starken und hilfsbereiten LSC-ler und LSC - lerinnen.

**5. Sommertraining am 10. August 2016, bei Hans und Erika Ziegler zu Hause in Rickenbach.**



Region Rickenbach und Wil von Oben.



Erika und Hans schafften im Zelt, Marke Eigenbau, eine sehr gemütliche Atmosphäre mit Feuer. Die Stunden rannten nur so davon.....

Die Laufleiter Rolf Maute, Peter Hasler und Franziska Alpiger führten und in schönen Runden Richtung Schönau, Kirchberg, Bazenheid und Littenheid.



Vor dem Training war zuhören angesagt nach dem gegenseitigen Austauschen.....

Wohin führte uns das Training heute Abend.  
Wie musste das feine Essen verdient werden?



Bei den Sommertrainings durfte während dem Training verschnauft werden für ein Gruppenfoto☺ Die dritte Gruppe in Littenheid nach einem anstrengenden „Stich“.

Rickenbach ist ein LSC – Nest. Das wussten die Ziegler zu nutzen. So konnte zusätzlich bei Bea und Bruno Allenspach und bei Judith Hunziker geduscht werden. Lieben Dank.



Hans war in seinem Element als Gastgeber. Ich schaffte es doch noch vor dem Duschen, ihn mit dem Koch - Team und mit Erika zu fotografieren☺.



Es gab sehr feines Risotto, gekocht von Beat und Bernadette Röllin. Sie ist die Schwester von Hans. Sie können auch gebucht werden als Outdoorköche unter [www.outdoorchuchi.ch](http://www.outdoorchuchi.ch) für eine private Feier.

Das Risotto war so fein, ich kann sie nur weiterempfehlen.



Wie bei allen Sommertrainings, war es auch an diesem Abend sehr lustig. Mir kam es vor, als hätten die Stühle Leim auf der Sitzfläche.....



Und erst das Dessertbuffet. Das war par Excellence, gebacken von Erika.



Lieben Dank an die Gastgeber, Erika und Hans.



Wir hatten noch einen Jubilar unter uns. Bruno durfte am 09. August 2016 seinen 75. Geburtstag feiern. Herzliche Gratulation.

Bruno und Bea Allenspach.

Es waren fünf sehr schöne Sommertrainings. Ich erinnere mich sehr gerne an die kulinarischen Höhepunkte und an die lustigen Abende zurück. Auch die Trainings wurden toll geleitet. Der Gaumenschmaus musste schliesslich verdient werden. Das Handy war nicht der perfekte Fotobegleiter☹ sorry für die nicht immer gelungenen Fotos.

Nochmals lieben Dank an alle Gastgeber und an die Laufleitung.

