



# Laufsportclub Wil



## August 2011

Im August fanden die beliebten Sommertrainings doch noch einen sommerlichen Abschluss. Ganz herzlichen Dank an alle unsere Gastgeber und damit an Wilfried Bürge und seine Frau, an unsern Clubvorstand, an Martin, Hanspeter und Tom, an Herbert Hablützel und seine Familie, an Bruno und Regula. Euch allen gebührt ein grosses Dankeschön, es war wunderbar bei euch!

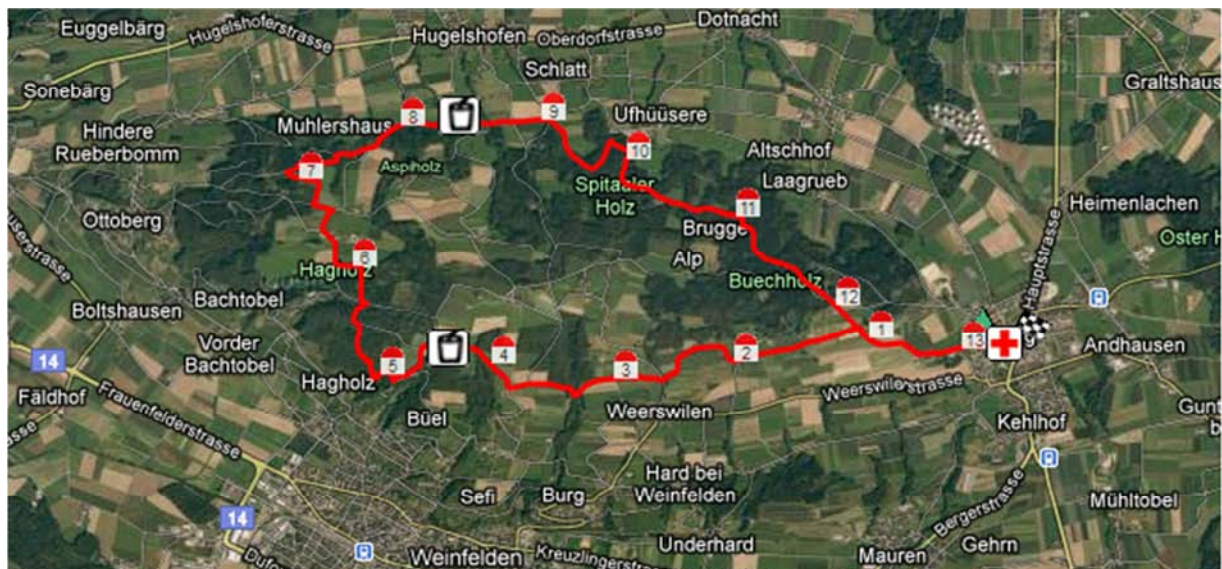
Im August, da starteten Training und die Laufsaison der zweiten Jahreshälfte. Clubgeschichte wurde geschrieben. Mehr dazu, wie auch von der Bergtour, gibt es weiter unten zu lesen.



## Panoramalauf Ottenberg



Mit Schwung und bei sehr sommerlichen Temperaturen um und über den Ottenberg ging die Wettkampfsaison nach der grossen Ferienpause wieder los. Der Lauf ist recht anspruchsvoll, ist doch wegen der vielen Richtungswechsel, Steigungen und Gefälle kaum ein Laufrhythmus zu finden. Als ob dies nicht schon genug wäre, sorgte auch noch das Geknatter eines fernen Motocrosses für Abwechslung unterwegs. Für die Anstrengungen belohnt wurde man durch eine schöne Aussicht und nach dem Rennen durch die „Käsesocken“ (ein gutes Paar Socken und zwei feine Stücke Tilsiter Käse). Danach lohnte sich auch das Ausharren bis zur Rangverkündigung und der grosszügigen Preisverteilung. Wem es nicht in die vorderen Ränge gereicht hat, der hatte gute Chancen auf Losglück und damit einen grosszügigen Preis.



Die schnellsten, bestrangierten Läufer und Läuferinnen des LSC, manche sogar mit Kategoriensieg – super!

Erster vom LSC und Sieger der Kategorie Männer 1  
 Zweiter vom Club und Rang zwei Männer 1  
 Dritter und auf Rang zwei der Männer 3  
 Vierter vom Club und doch bei den Männern 3 die Drei  
 und noch ein Sieger, Männer 4

Patrick Bosshard	0:56:47,6
Marcel Kern	0:57:56,5
Fredy Pfister	0:58:24,8
Bruno Mettler	0:59:49,5
Leo Giger	1:01:24,7

Schnellste LSC Dame, Rang drei overall und Siegerin der Frauen 2  
 auf einen vorderen Clubrang, den zweiten lief  
 und die Dritte des Vereins

Gabrielle Schwager	1:03:46,7
Regula Benz	1:15:17,8
Gertrud Schnider	1:20:05,1





## Abend Orientierungslauf

Die Dame zuerst!



Siebzehnter August 2011, rennen wie der Wind und blitzschnell Karten lesen, so schreibt Gabrielle Clubgeschichte.

Jeweils im August ist mehr als nur Lauftalent gefordert. Es gilt aus der Karte die richtigen Schlüsse zu ziehen, den hoffentlich schnellsten Weg zu finden und mit aufmerksamem Blick die Posten zu finden. Unerlässlich war es auch, die Karte umzudrehen, denn auf deren Rückseite ging es mit städtischen Posten weiter. Manchem, darunter dem Schreibenden, gefällt die Idee den einen oder andern Posten bei einem Hauseingang statt in der Nähe eines Ameisenhaufens anzupeilen.



Gewonnen und damit Vereinsgeschichte geschrieben, hat den Lauf

**Gabrielle Schwager,**  
sie war dabei  
**schneller als der schnellste Mann!**

Laufen kann sie, das ist bekannt, OL Karten lesen offenbar auch.

Herzliche Gratulation zur tollen Leistung!

Sieger der Herren wurde Sven Hunziker. Über sein und Luzias Können wird es in diesem Monatsbericht noch mehr berichtet.

Die schnellsten drei Damen und Herren:

1	Gabrielle	Schwager	27.49	1.	Sven	Hunziker	28.28
2	Luzia	Neff	32.34	2.	Kim	Greuter	29.22
3	Yvonne	Buhl	37.38	3.	Thomas	Salwender	29.49

.





## LSC Bergtour und Sommerlauf



Bergtour vom 20./21. August 2011 und Sommerlauf

Eveline Länzlinger

Dieses Jahr kamen wir wieder in den Genuss einer zweitägigen Bergtour, perfekt organisiert durch Stephan. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für das Wochenende im schönen Engadin ☺.

Treffpunkt war frühmorgens kurz vor 06:00 beim Bahnhof Wil Gleis 5. Peter kam in weiblicher Begleitung, mit seiner Hündin Joya. Bis Chur war 3 x umsteigen angesagt in Wattwil, Uznach und Ziegelbrücke. In Chur war auch der letzte Wandervogel zur Gruppe gestossen, er verpasste in Wil den Zug und reiste mit dem Auto schnellstmöglich nach Chur.

Mit der RHB reiste die komplette Gruppe nach Preda, 1789 m . Jetzt gilt es, die Wanderschuhe zu montieren, sich mit Sonnencreme eincremen, Kopfbedeckung aufsetzen, trinken bei diesen hohen Temperaturen. Wir wanderten in 3 Gruppen, die Speedgruppe leitete Reto, die zügige Gruppe Martin und die gemächliche Stephan. Zuerst starteten wir sanft bergauf entlang der Albulapassstrasse und nachher wird der Weg etwas steiler Richtung Fuorcla Crap Alv , 2466 m. Auf der Passhöhe genossen wir das Mittagessen aus dem Rucksack. Das Wetter war perfekt und das Engadin bietet eine wunderbare Bergkulisse. Danach folgte ein steiler und rutschiger Abstieg nach Spinas, wo uns eine wohlverdiente Rast erwartete. Der Durst wurde mit Bier, Mineral gelöscht und auch der Gaumen kam nicht zu kurz mit feinem Gebäck.



Für Regula, Antoinette, Stefan, Rolf und Dieter war die Kutschenfahrt von Spinas nach Bever der Tageshöhepunkt und zugleich eine Premiere, so gab es doch noch nie eine Kutschenfahrt bei einer LSC - Bergtour. Die anderen legten den Weg von einer Stunde zu Fuss zurück nach Bever. Bei der Touristenpension Korsonnek bezogen wir unsere Zimmer und genehmigten im freien einen Apéro vor dem Nachtessen. Plötzlich tauchten Bruno und Edi auf, sie ziehen den Sommerlauf der Bergtour vor. Mit einem feinen Nachtessen mit verschiedenen Salaten und Schinken im Brotteig wurden wir verwöhnt. Stephan präsentierte sich mit blauen sexy Adidas Hosen anno 1985, tagsüber waren es rote Hosen. Claudia wollte sich schlafen legen, da erschien sie wieder kichernd, ich finde mein Zimmer nicht mehr. Martin hat auch bemerkt, dass er ja noch kein Zimmer hat, so landete er im Frauenzimmer bei Eveline, Helen, Gertrud, Bea und Franziska als Hahn im Korb. In einer Bar genehmigten sich einige einen Schlummertrunk, darunter auch Hans. Er erwischte ein wenig viel Röteli, so hatte die Bar kein Röteli mehr, wie sagt Hans so schön, Hohe Luft gibt hoch.....irgendwann fand auch Hans sein Schlafgemach.

Leider hatten wir auch Pechvögel unter uns. Gertrud plagten Blasen an beiden Fersen, Manuela hatte am grossen Zehen eine Entzündung und musste am Sonntag leider auf die Tour verzichten. Andrea zog das Spital in St. Moritz der Bergtour vor, da sie bei einem Abstieg den Fuss gebrochen hatte.

Ausgeruht nahmen wir das Morgenessen zu uns und nachher reisten wir mit der RHB nach Celerina und weiter mit der Luftseilbahn auf die Alp Marguns 2279 m. Die Speedläufer Reto, Marcel und Norbert starteten schon um 07:00 und wanderten zügig von Celerina auf die Alp Marguns.

Der Weg führte steil bergauf, er wurde immer steiler und steiniger via Fuorcla Valletta 2858 m, am Schluss war der Weg mit Ketten und Drahtseilen gesichert, so erreichten die Gipfelstürmer den Piz Ot auf 3246 m. Hans war zuerst in der schnellen Gruppe, danach schloss er sich der mittleren Gruppe an. Röteli oder zu wenig geschlafen??



Bis auf ein paar wenige, welche Höhenangst oder Respekt vor dem Abstieg hatten, erreichten alle den Gipfel, sogar Peter mit Hündin Joya.

Inzwischen haben auch Bruno und Edi das Ziel des Sommerlaufs erfolgreich erreicht mit Topzeiten, so wurden wir von Regula und Antoinette auf dem Laufenden gehalten.

Edi erreichte das Ziel nach 2:26 und Bruno nach 1:56 Bravo für die tolle Leistung!!



Fotos Sven Hunziker

In Spinas liessen wir den Tag ausklingen mit Sünnele, Baden, Reden oder einfach sein. Helen hat ein neuer Job als Bademeisterin, da sie einige lockte, um im kalten Bach ein Bad zu nehmen. Brrr... Hanspeter wagte einen Versuch, Antoinette samt Sack und Pack in den Brunnen zu werfen, was aufgrund fehlender Energie beim Versuch blieb. Einmal hörten wir Gertrud rufen, wer hat wohl die Wanderschuhe vergessen?

Um 16:23 hiess es Abschied nehmen vom schönen Engadin und wir reisten zurück nach Wil. Ab Chur hatten wir Sauna zum Reisen, zum Glück sind Reto und Stefan begabt und hatten es geschafft, mit Sackmesser oder Schlüssel die Fenster zu öffnen, damit die Reise einigermaßen angenehm war und wir nicht pudelnass und verschwitzt nach Hause kamen.

## 25. Berglauf Brülisau – Hoher Kasten

Sonntag, 28. August – richtiges Jubiläumslaufwetter, ziemlich frisch um sich in sommerlicher Kleidung auf den Start vorzubereiten, doch ideal um die rund 850 Höhenmeter auf den Hohen Kasten zu bewältigen.



Brülisau 09:15, 8.2km liegen vor uns, los geht 's. Losstürmen, als wäre das Ziel gleich um die nächste Ecke bringt hier auf dem ansteigenden aber asphaltierten Strässchen nichts, der Weg nach Oben ist noch weit und ein Blick auf das Streckenprofil verspricht bis zu 100% Steigung. Weiter geht es über einen Wanderweg, der mehr einer holprigen Wiese gleicht. Hier, am Rossberg gibt es dafür die einzige ebene Passage des Laufs. Weiter hinauf auf einem guten Wanderweg zum Rietlergatter und auf einem asphaltierten Strässchen Richtung Unter- und Oberkamor. Am Osthang der Bergkette bietet sich die Gelegenheit einen kurzen Zwischenspur zu versuchen. Noch liegen etwa 90 steile Höhenmeter vor den Läufern. Der Weg führt über steile Kehren und lange Stufen hinauf. Es ist eine wahre Freude auf den letzten Metern zum Ziel von so vielen rot-schwarz-weißen Vereinskameraden und -kameradinnen angefeuert zu werden. Juhe! Ziel erreicht eine warme und vor allem winddichte Jacke anziehen und nur noch geniessen, die Verpflegung versüsst mit Appenzellerbiberli und vor allem die umwerfend herrliche Rundumsicht. Runter ging es dann für die Meisten bequem per Luftseilbahn, einige genossen die herrlichen Verhältnisse weiter zu Fuss und eilten den steilen Weg über den Ruhsitz hinunter nach Brülisau wo in aufgeräumter Stimmung, die schnellsten Teilnehmer geehrt wurden. Auf das Podest durften auch zwei Damen vom LSC – herzliche Gratulation!

Schnellster des LSC war  
Clubzweiter  
und auf Clubrang drei

Marcel Kern in 00:52:45,  
Paddy Bosshard in 00:55:37  
Norbert Kern in 00:58:18.

Die Siegertreppe blieb den Männern vom LSC verwehrt,  
die Siegertreppe, der Ort wo zwei Frauen vom LSC geehrt...

Dritte der Kategorie 8, Frauen II  
Siegerin der Kategorie 6, Frauen 1  
Auf Clubrang Drei lief

Gabrielle Schwager in 00:53:56 und schnellste vom LSC  
Luzia Neff in 01:00:53  
Gertrud Schnider in 01:13:43





## R'ADYS Mountain Marathon



Andermatt, 13. August - ein ziemlich langer Orientierungslauf

Sven Hunziker und Luzia Neff haben ihr Orientierungsvermögen und ihre Ausdauer am 36. Mountain Marathon auf eine harte Probe gestellt.

Der Weg von Posten bis zum Etappenziel war mit Hilfe der Nationalen Landeskarte 1:25'000 zu finden. Zwischen den beiden Etappen wurde in der hohen Bergwelt abseits der Zivilisation und mit der über die ganze Distanz mitgetragenen Ausrüstung biwakiert. Die zweite Etappe führte am Sonntag wieder zum Ausgangspunkt zurück.



Sven und Luzia sind in der Kategorie „Orientierung Kurz Mixed“ über ca. 45 Leistungskilometer gestartet und hatten eine orientierungstechnisch anspruchsvoll Aufgabe zu meistern.



Das Ziel erreichten sie nach 10 Stunden 45 Minuten. Dies ergab Rang 12 in ihrer Kategorie – bravo!



## Swissalpine Davos



Ein Nachtrag

Mit dabei war auch Thomas Lüthi. Er hat den K42 in der guten Zeit von 5:01:15 gemeistert!



## Geburtstag

Einmal mehr waren wir bei Finks, diesmal von Cäcilia zur Feier ihres fünfzigsten Lebensjahres, eingeladen. Herzliche Gratulation und alles Gute auf deinen weiteren Lebensweg. Mögen viele schöne Läufe dazu gehören. Vielen Dank für die grosszügige Bewirtung. Das Einkehren im Amaronestübli war ein Genuss.



Thomas Vögeli