



Laufsportclub Wil



Mai 2011

Vielleicht ...

Du läufst so schnell du kannst, vielleicht reicht es gar für einen goldenen Bidon.

Du wirfst, schiesst und triffst – vielleicht. Dann läufst du los. Im Wald riecht es nach Bärlauch, endlich die letzte Kurve, da die lange Gerade, Mensch hört die denn nie auf, du hetzt dich ins Ziel.

Vielleicht gehörst du zu den „Soweit mich die Füße tragen“-Typen und du nimmst die steile Strecke. Vielleicht nimmst du die Lange, vielleicht hängst du noch eine Runde dran, vielleicht reist du mit dem Flugzeug an und dein Lauf wird noch viel länger.

Jetzt hast du es geschafft! Vielleicht bist du geschafft, doch du bist glücklich im Ziel und du hast bestimmt etwas zu erzählen.

Und wieder wirst du laufen, so schnell du kannst, soweit dich die Füße tragen ...

Dreikampf in Niederbüren

Mittwoch, 11. Mai, 2011. Einem „Kopfstand“ gleicht manchmal die Rangliste dieses Wettkampfs, denn gute Läufer sind nicht unbedingt gute Werfer und Schützen. Doch für manche ist es die Chance `mal vorne mit dabei zu sein. Beinahe einen „Kopfstand“ machen mussten auch unser



Lauforganisator Hampi Schlittler und sein Assistent Urs Stäheli. Denn wie Hampi vor der Rangverkündigung anmerkte, sei nicht alles bereit und das Gras so hoch gewesen. Doch die

Zwei haben es trotzdem geschafft einen schönen Wettbewerb zu organisieren. Herzlichen Dank, wir konnten den Wettkampf und danach die Schützenwurst genießen.

Zum Sieg darf ich bei den Damen der Luzia Neff gratulieren (1840 Punkte). Auf Rang zwei ist Gertrud Schnider (1785 Punkte) und auf Rang drei Yvonne Buhl (1761 Punkte).

Bei den Herren geht die Gratulation an Kim Greuther (3127 Punkte). Die Ränge zwei und drei belegen Thomas Salwender (3103 Punkte) und unser Präsident, Martin Wehrli (3101 Punkte).



30. GP von Bern



Samstag, 14. Mai 2011. Es sollen die schönsten zehn Meilen der Welt werden und dies zum dreissigsten Mal. Die Rekordzahl an gemeldeten Läufern, die meisten für die 10 Meilen, nimmt man die „Kurzstreckler“ dazu mehr als 28'000 und die in Bern gewohnt grosse Zuschauerschar, versprechen eine würdige Jubiläumskulisse. Doch auf dem Weg zum Wankdorf fallen, die Meteorologen haben es vorausgesagt, die ersten Regentropfen. Was andere Jahre auch ein Kampf gegen Hitze und Austrocknung war, wird zu einer einzigen, langen Dusche. Und doch, vom Start weg interessieren nur noch Strecke, Zeit und schliesslich der Rang. Einige rennen auch um den goldenen Bidon. Den gibt es zu gewinnen, wenn du schneller als Viktor Röthlin läufst. Vom LSC



schaffen dies Marcel Kern in 1:00:46, Kim Greuther in 1:02:44, Sven Hunziker in 1:03:03, Norbert Kern in 1:04:06 und Hanspeter Gähwiler in 1:05:08 - Bravo!

Ein sehr grosses Bravo geht an den schnellen Leo Giger. Seine 1:06:22 waren gut für den Kategoriensieg! Herzliche Gratulation.

Auch Gabrielle Schwager war auf „Treppchenkurs“. Mit 1:07:07 rannte sie auf Rang drei ihrer Kategorie. Auch dir herzliche Gratulation.

Vom LSC vermochten sich 29 Läuferinnen und Läufern zu klassieren. Die Ergebnisse findest du auf http://www.lscwil.ch/ranglisten/2011/GPBern_2011.pdf .

Kalt ist es gewesen, als am 1. Mai 2011 die zwei LSC Teams zur Hulftegg-Stafette gestartet sind. Los ging es um 10:30 mit einem Massenstart auf Inline-Skates und auf teilweise nasser Fahrbahn über 5.1km. Nächste Etappe war der Geländelauf über 4.4km, gefolgt von der 8km langen Bikestrecke. Auf dem Rad ging es über 5.9km weiter und endlich übernahm der Schlussläufer oder die Läuferin die letzten 5.2km zum Ziel. Für die Inliner und die Radfahrer stellten die nassen Strassen eine besondere Herausforderung dar, die Läufer jedoch litten mehr unter den zeitweise hohen Temperaturen.

Am Schluss hatten unter den LSC Teilnehmern und Teilnehmerinnen die Damen die Nase vorn, denn Regula Benz, Bea Stadler und Gabrielle Schwager sind dem Namen ihres Teams „Hulftegg-Damen 1“ gerecht geworden und haben die Stafette der Damen gewonnen. Herzliche Gratulation!

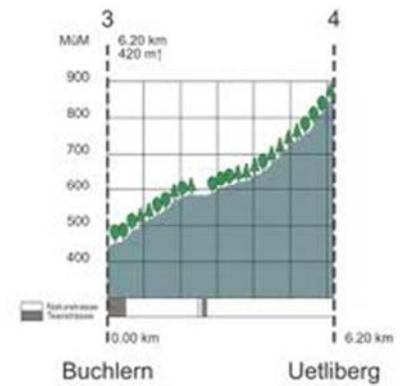
Das Team „LSC-Mannschaft Damen“ (Manuela Tilotta, Inline-Skating; Luzia Neff, Geländelauf; Ursina Paul, Bike; Andrea Fischli, Radfahren und Claudia Steiner, Schlusslauf) hat sich Rang 7 erkämpft.

Das Team „LSC-Mannschaft Herren“ (Sven Hunziker, Inline-Skating; Leo Giger, Geländelauf; Norbert Kern, Bike; Michi Kammerer, Radfahren und Marcel Kern, Schlusslauf) hat Rang 14 erreicht.

Unsere Damen und Herren wussten von einem gelungenen Anlass zu berichten und es habe Spass gemacht als Gruppe gemeinsam zu kämpfen.



Sola Stafette



Samstag, 9. Mail 2011. Die Sola Stafette rund um Zürich ist Schweiz weit eine der grössten Laufsportveranstaltungen. Die Laufteams haben eine Gesamtstrecke von 11.6.57 km und eine Höhendifferenz von 2635m zu bewältigen. Für jede der 14 Teilstrecken, sie messen zwischen 4.4 und 14.17km, braucht es einen Läufer oder eine Läuferin. Bei 770 klassierten Teams ist eine ganz schöne Anzahl an Teilnehmenden zusammengekommen. Obwohl du deine Strecke als Einzelkämpfer zu bewältigen hast, ist es doch ein Teamwettkampf, was sich deutlich in der Rangliste zeigt. Hier werden nur die Namen der Teams aufgeführt. Daher ist es mir auch nicht möglich unter den 11'032 gestarteten alle Teilnehmenden vom LSC aufzuführen. Mit dabei waren unter anderen Yvonne Buhl, Marcel Kern, Peter Guler, Thomas Vögeli ...



Samstag, 21. Mai 2011. Der grösste Sportanlass im Toggenburg, es hat jeweils etwa 800 Teilnehmer, bot auch dieses Jahr wieder eine fantastische Berglauf- und Bikestrecke.

Die Strecke führt von Bütschwil hinunter nach Dietfurt, dann geht es hinauf über Kengelbach nach Krinau. Nun geht es steil weiter via Älpli und Schwämmli auf die Kreuzegg.

Vom LSC dabei waren Marcel Kern (1:06:29), Pädi Bosshard (1:08:59), Norbert Kern (1:10:00), Markus Squillace (01:14:10) und Martin Müller (1:43:25).

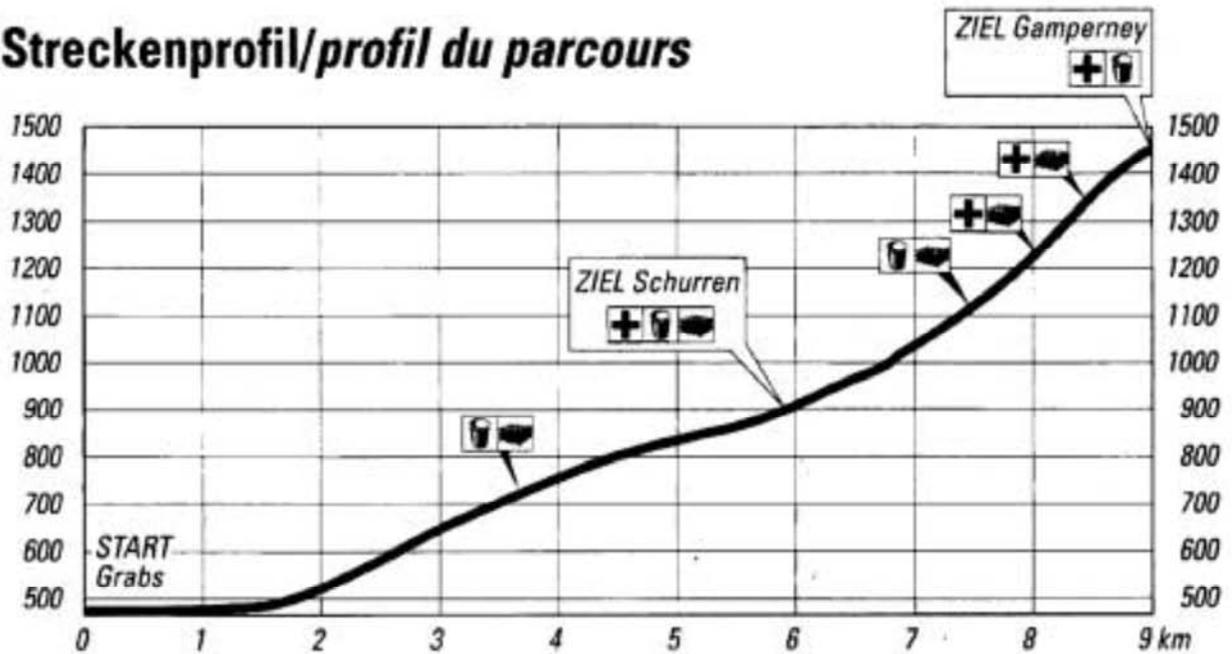
Auch einige unserer Damen versuchten sich erfolgreich auf der schönen Bergstrecke. Gabrielle Schwager (1:10:53 und damit auf Kategorienrang 3 – herzliche Gratulation!), Luzia Neff (1:16:23), Andrea Fischli (1:25:15), Regula Benz (1:29:13) und Gertrud Schnider (1:33:31).

Die Bikestrecke absolviert haben von LSC: Hans Ziegler (1:08:20), Martin Wehrli (1:08:59), Florian Paul (1:09:12), Ursina Paul (1:28:47), Walter Hunziker (1:36:55).



Sonntag, 29. Mai 2011. Einen Teilnehmerrekord wies dieses Jahr auch der Gamperney Berglauf auf. Er führt über 8.8km von Grabs mit einer Höhendifferenz von 1000m auf die Gamperney. Schaut man sich das Profil an, dann wundert man sich nicht über die Aussage, dass es gegen den Schluss hin „wahnsinnig steil“ sei.

Streckenprofil/*profil du parcours*



Die Resultate der Läuferinnen und Läufer vom LSC:

Marcel Kern, 0:59:28;
 Norbert Kern, 1:01:54;
 Sven Hunziker, 1:03:18;
 Dieter Paul, 1:13:44;
 Luzia Neff, 1:07:34;
 Andrea Fischli 1:13:04.





Winterthur-Marathon



Sonntag, 29. Mai 2011. Manche rennen gerne etwas weiter und sind bei wunderbarem Laufwetter in Winterthur den Halbmarathon gelaufen. Die schöne Strecke führt zu mehr als der Hälfte durch den Wald und folgt ein Stück weit der mäandernden Töss. Steigungen gibt es auf der Runde nicht viele. Insgesamt sind etwa 80 Meter zu überwinden.



Ein sehr gutes Resultat erlaufen hat Fredy Pfister. Mit seinen 1:20:51 erreichte er Rang zwei in seiner Kategorie. Auch Leo Giger war hervorragend unterwegs. Seine 1:27:52 reichten ebenfalls für den zweiten Kategorienrang. Herzliche Gratulation!

Weiter dabei war Kim Greuther. Er benötigte 1:23, was in der Kategorie für Rang 10 reichte. Fredy Bannwart kam in seiner Kategorie auf Rang 18, dies in einer Zeit von 1:53.28.

Zwei Runden und damit den Marathon gerannt ist euer Berichterstatter Thomas Vögeli. Mit 3:39.59 bin ich als 17ter meiner Kategorie ins Ziel eingelaufen. Mein Respekt zwei Runden laufen zu müssen, wick schon zu Beginn von Umgang zwei, der Freude nun auf dem „Heimweg“ zu sein. Winterthur-Marathon war ein sehr schönes Erlebnis. Ganz anders als an grossen City-Marathons „stand“ hier keiner vor meinen Füssen. Die fast durchwegs grosszügigen, bekiesten Waldsträsschen waren sehr gut zu laufen und boten auch kaum Anlass zum Stolpern.





Comrades Marathon

Das ultimative Rennen



Sonntag, 29. Mai 2011. Manchen war auch das noch zu wenig und sie sind den Wahnsinn von Südafrika den Comrades Marathon in der Aufwärts-Richtung gelaufen. Der Strassenlauf über 87km führt von Durban nach Pietermaritzburg und hat fünf grössere Anstiege die „Big Five“: Cowie’s Hill, Fields Hill, Botha’s Hill, Inchanga and Polly Shortts. Dabei kommen 2’400 Höhenmeter aufwärts und 1750Hm abwärts zusammen. Dann ist da auch noch die Zeitlimite von 12 Stunden. Bist du zu spät dran, ist das Tor geschlossen.



Zwei unserer Mitglieder haben diesen harten Wettlauf sehr erfolgreich absolviert.

Es sind:

Regula Benz in höllisch schnellen 09:03:02. Mit dieser Zeit wurde sie 163 Frau und sie erreichte Rang 87 in ihrer Kategorie.

und

Bruno Mettler in sehr guten 10:07:38. Damit lief er als 3795 Mann ein und erreichte Rang 404 in seiner Kategorie.

Wie viel diese Leistungen wert sind und wie hart das Rennen war, sieht man aus den Zahlen.



Die vom Veranstalter gesetzte Teilnehmerlimite von 18’000 war im November 2010 erreicht, davon haben sich 16’617 tatsächlich angemeldet aber nur 15’060 qualifiziert. Gestartet sind dann etwa 13’000 und 11’374 haben das Ziel regulär erreicht (Quelle: www.morningsiderunners.co.za).

