



Laufsportclub Wil



September 2011

September, der Monat der Tagundnachtgleiche und damit auch die Zeit, Lampe und Leuchtweste aus dem Kasten zu holen. Eine Alternative ist es, auf die Bahn auszuweichen und dort bei Kunstlicht Runden zu drehen. Schöne Möglichkeiten zum Laufen im Sonnenlicht haben jene gefunden, die zu etwas früherer Stunde gestartet sind, sei es um den Greifensee oder auf das Jungfrauoch.

Manche von uns fahren als Ausgleich auch gerne mit dem Bike oder dem Rennrad einige Kilometer. Nichts von Ausgleich auf dem Rad hielten Tom und Hanspeter, tortourten die beiden doch um die ganze Schweiz.

Thomas Vögeli



3000m Bahnlauf



Achtung, fertig, los! Es starten die Kinder, sie rennen zwei und eine halbe Runde. Verbissen die einen, aus purer Freude am Laufen die andern. Spannend ist es zuzuschauen.

Schuss, die Gruppe rennt, das Geräusch als Starsignal für Erwachsene gilt. Ein Mann bleibt stehen, während die andern ihre Runden drehen. Es ist der Photograph, er stillt seinen Hunger nach Bildern. Zeit dafür bleibt reichlich denn, nach dem Knall die Leute sieben Runden und die Achte zur Hälfte drehen.



Bist du Zuschauer bietet sich dir die Gelegenheit spannende Zwei- und Dreikämpfe zu sehen, zu rätseln, ob dieser oder jene das Tempo durchhalten wird.

Für dich als Athlet wiederholen sich die Runden nicht, jede ist anders. Dem vorne willst du folgen, den willst du überholen, du hörst hinter dir den Atem von wem? Du weisst es womöglich nicht. Du orientierst dich nach vorne sonst hättest du schon verloren. Du hetzt dich über das Rot der Bahn, du liest die Rundentafel, du hörst die Glocke. Hinter dir ein Geräusch, du beschleunigst, versuchst es zumindest. Du spürst die Lunge, die letzten Meter, du wirfst dich über den Zielstrich, geschafft! Jetzt „rollst“ du nur noch aus.



Sven Hunziker (Startnummer 24) als Sieger und Marcel Kern (Startnummer 31) haben nach hartem Zweikampf dafür gesorgt, dass die ersten beiden Ränge vom LSC belegt sind. Luzia Neff hat für den LSC den dritten Rang bei den Damen geholt.

1. 09:54,3 Sven Hunziker LSC Wil
2. 09:56,6 Marcel Kern LSC Wil
3. 09:59,0 Sepp Brändle LR Mosnang

1. 11:54,7 Regula Walder LR Mosnang
2. 11:55,1 Nadja Schneider LR Mosnang
3. 12:18,5 Luzia Neff LSC Wil





Jungfrau Marathon



Interlaken, 10. September

Die meisten nehmen das Zügli, zu weit, zu steil ist ihnen der Weg auf `s Jungfrauoch. Einmal im Jahr, da ist es anders. Mehr als 4000 rennen in Interlaken los, viele im Halbmarthontempo durch Interlaken und der Lütschine entlang. Dann, nach gut der halben Strecke erst, kommt der richtige Anstieg, brutal und ohne Übergang. Wengen ist nicht „gratis“ zu erreichen, 26 Serpentinien sind zu meistern und die Schlaufe durch das Dorf ist auch nicht das, was man „flach“ nennt. Dreissig Kilometer und gerade mal 800 Höhenmeter sind geschafft. Noch zwölf Kilometer, die sind bei jedem Marathon das Pièce de Résistance, doch hier werden sie zum Grossen Ding. 1000 Meter musst du noch rauf, belohnt wirst du durch eine fabulöse Aussicht und auf den letzten Metern vor dem Ziel von einer Gefällstrecke, die dich wieder richtig mit Schwung ins Ziel bringt – herrlich ist `s!

Zum erfolgreichen Jungfrau Marathon gratulieren darf ich den LSC Mitgliedern:

Wilfried Bürge	4:05.01, Rang 8(!) Kat. M50	Herbert Hablützel	5:27.18 Rang 323 Kat. M50
Luzia Neff	4:54.43 Rang 59 Kat. F2	Josef Waldispühl	6:31.48, Rang 44 Kat. M65
Dieter Paul	5:00.45, Rang 149 Kat. M50		

Greifenseelauf



Einem Tanz um den See gleich und in bunten Shirts kommen sie angerannt. Manche in unsern Kantonsfarben, andere im Luzerner Kolorit. „Hopp Sanggalä“ tönt es dem Kollegen Grünweiss zu und gleich darauf wird Frau Grünweiss mit einem „Durahebä Sanggalleri“ angefeuert. Sogar Madame Blauweiss nebenan scheint die st. gallische Solidarität zu gefallen, der überholende Wiler merkt `s und spendiert dafür gerne ein sportliches „Hopp Luzern“.

Der Sieg im City Challenge ging zum vierten aufeinanderfolgenden Mal an St Gallen. Diesmal in 1.37.17 im Durchschnitt der 100 schnellsten Läuferinnen und Läufer.

Der schnellen Gabrielle darf zum zweiten Rang in ihrer Kategorie gratuliert werden!

H-M35	36. Kim Greuter	1:27.10	H-M50	142. Rolf Maute	1:43.27
H-M50	22. Bruno Mettler	1:30.17	H-M50	154. Thomas Vögeli	1:44.34
H-W45	2. Gabrielle Schwager	1:35.02	H-W50	46. Gertrud Schnider	1:58.56
H-M35	145. Dominik Fink	1:37.15	H-M40	781. Adrian Bächle	2:00.27
H-M30	176. Cornel Rentzmann	1:40.18	H-W50	96. Cäcilia Fink	2:10.15
H-W35	27. Regula Benz	1:41.44			

Auch Arnold Fink hat nach sehr langer Verletzungspause wieder zum Rennen zurück gefunden. Dies in der Distanz über 10km.

K-M60 28. Arnold Fink 57.46



Äxgüsi



Was haben der Swissalpine Marathon und der Berglauf von Brülisau auf den Hohen Kasten gemeinsam? Nun ja, der Weg an beiden Läufen führt steil aufwärts, doch es gab auch beide Male ein Mitglied, das der Schreiber im letzten Monatsbericht vergessen hat – pardon!

Am Swissalpine war Eveline Länzlinger auf der Halbmarathonstrecke unterwegs. Dazu benötigte sie 3:20:08, was für Rang 46 in ihrer Kategorie und 304 overall reichte.

Von Brülisau auf den Hohen Kasten gelaufen ist auch Sven Hunziker und zwar ziemlich zackig, denn nach 0:54:18 war er bereits oben im Ziel.



Neu im Club



Es freut mich Dominik Fink als neues LSC Mitglied begrüßen zu dürfen.

Herzlich willkommen und viel Spass im Club!



„Tortour“

Bericht von Tom und Hanspeter



Schon Donnerstag früh ging's bei uns los. Beate, Hanspeter und ich machten uns mit 2 vollgepackten Autos auf den Weg von Wil zum Check In nach Neuhausen. Wir waren schon erfahren vom letzten Jahr und wussten so mehr oder weniger was auf uns zukommt. Nach dem erfolgreichen Check In haben Beate und Hanspeter unser Zelt aufgestellt. Wir wollten das Ganze nämlich gemütlich angehen; das ganze Team hat beschlossen, in Langwiesen das Basiccamp einzurichten. So hatten wir den kommenden Morgen doch einen kurzen Anfahrtsweg zum frühen Start.

Früh genug zum Prolog um 17:01Uhr haben Hanspeter und ich uns auf den Weg gemacht, um uns noch ein bisschen einzufahren. Da wir immer wieder ein bisschen Mühe haben, bei



einem Velo-Start schnell in die Clicks zu kommen, haben wir das nochmals geübt. Unnötig, wie sich nachher herausgestellt hat, wir konnten beim Start schon aufsteigen und wir wurden von 2 Damen gehalten. Achtung, fertig und los. Hanspeter ist weg wie ein Flieger, ich hatte einen zu grossen Gang drin und konnte anfangs nicht so beschleunigen. Kurz danach holte ich ihn jedoch ein und konnte dann so richtig Gas geben. Nach ca. 400m kam die Steigung mit ca. 20%, wir haben alles gegeben (entgegen unseren Abmachungen, es doch ruhig angehen zu lassen) und sind mehr oder

weniger nebeneinander diese Steigung hochgedonnert. Als wir oben an der Steigung angekommen sind, haben wir uns gefragt, warum so viele Leute vor uns stehen. Wir haben es nicht gecheckt, dass wir bereits im Ziel sind (letztes Jahr ging es noch um die Halle rum). Ups, da haben wir uns doch wohl nicht so gut vorbereitet und hatten die Strecke des Prologes zu wenig studiert, so haben wir nicht gemerkt, das in diesem Jahr die Strecke verkürzt wurde! Wir landeten mit unserer Zeit von 1:45 auf dem 12ten Platz. Das hiess also für uns: Freitagmorgen früh um 3:33Uhr ist unser Start!

Tagwache war um 2:30... es wurden kaum Worte gewechselt, jeder wusste was zu tun war. Pünktlich um 3:33Uhr durften wir dann endlich los. Schweigend rauschten wir mit Durchschnitt 40 nach Steckborn und immer ein Auge auf unsere Pulsschlag Vorgabe. Hanspeter stieg in den Bus, und verpflegte sich mit Pasta und ich fuhr meine erste Einzeletappe dem Sonnenaufgang entgegen. Es war herrlich, nach so langer Planung und unendlichen Trainingsstunden endlich die Tortour fahren zu dürfen. Wir kamen sehr gut voran, das lag auch am optimalen Wetter. Das gesamte Team war sehr motiviert und der Bus war immer pünktlich an den folgenden Timestations, somit konnten Hanspeter und ich fließend wechseln und alles klappte hervorragend. Wir haben uns strikt daran gehalten, pro Stunde einen Bidon mit Winforce zu trinken und ein Gel zu essen. In den Pausen habe ich immer ein paar Löffel von dem mitgebrachtem "gruusigen" Nudelsalat zu essen - wääh, der hat mich doch angeekelt, doch es half nichts, ich musste essen! Während den Bustransfers habe ich mich immer auf die Luftmatratze gelegt, die Beine gestreckt und relaxt. Ob ich

jemals ein bisschen geschlafen habe, kann ich nicht sagen.

Jede Etappe lief wie geschmiert, einmal habe ich mich auf der Strecke Richtung Küblis aus Versehen auf der Autostrasse wiedergefunden. Ich bin dann über die Leitplanke gestiegen und habe mich so wieder auf den richtigen Weg begeben. Auf den Julierpass kam ich im

Gegensatz zum letzten Jahr super hoch. Ich übergab Hanspeter, der freute sich auf seine Abfahrt Richtung Bonaduz. Doch die Freude war von kurzer Dauer, im blies ein immer heftig werdender Wind um die Ohren. So kam er ziemlich ausgelaugt in Bonaduz an. Hanspeter hatte über den Oberalppass, wie letztes Jahr mit Wind und Regen zu kämpfen. Es war aber halb so wild,



da es durch den Wind nur feucht und nicht nass wurde. Er entschied sich oben die Winterausrüstung überzuziehen. Den Historischen Gotthardpass konnte er bei guter und kalter Witterung erklimmen. Das Highlight war aber wieder der Nufenen Pass; es hat mir auch dieses Mal sehr viel Spass gemacht im Dunkeln über diesen Pass zu fahren. Über mir stand der Vollmond bei klarem Himmel, vor und hinter mir habe ich nur die kleinen Lichtpunkte der Velofahrer gesehen, welche sich langsam die Passstrasse hinaufschlängelten - wenn das nicht romantisch ist! Nach dem Erreichen des Passes bin ich mit einem Affentempo nach Ulrichen gedonnert, dabei habe ich 2 andere Velofahrer überholt. Maximalgeschwindigkeit 65km/h nachts! Ich war froh, nach ca. 78km (die längste Etappe), endlich in Brig zu sein. Leider aber stand in der Wechselzone kein Team und kein Hanspeter parat, welcher mich ablösen sollte! Nach einem Anruf stellte sich heraus, dass das ganze Team verschlafen war! Da bin kurz mal ausgeflippt und habe ausgerufen wie ein Wald voller Affen! Ich habe mich aber auch gleich wieder beruhigt, denn nach 5 Minuten war Hanspeter schon auf dem Velo und fuhr wie von einer Hornisse gestochen (der Affe hat in angetrieben?) den noch mit der 6. besten Abschnittszeit nach Sion. Ich glaube auch, dass es dem Supporter-Team nicht recht war. Was soll 's, man kann nicht über 37 Stunden immer voll da sein und immer volle Konzentration haben! In Sion hiess es dann wieder, Etappe zusammen mit Hanspeter. Auch diese Etappe war super, ich hatte keinerlei Probleme. Ich erinnerte mich noch an das letzte Jahr, da ging 's mir gar nicht gut. Wir hatten auch noch Zeit die wunderschöne Nachtfahrt mit Vollmond zu geniessen. Kurz vor Aigle kamen wir über den Kreisel, wo Hanspeter bei der letztjährigen Tortour den Unfall hatte; er meinte nur zu mir, ich soll zuerst rüber fahren, sonst hat er womöglich wieder Pech! Wir kamen mit der 5 besten Abschnittszeit an, das war auch gleichzeitig unsere beste Etappen Klassierung. Von Brig an konnten wir uns auch rangmässig verbessern, das lag sicher daran, dass wir uns am Anfang zurückgehalten haben. Nach Aigle ging's dann für mich solo weiter nach Moudon. Da war ich doch ziemlich froh (nach über 100km), dass ich von meinem Velo steigen konnte.

Ich habe mich gefreut auf eine der schönsten Strecken (Muntelier-Sonceboz), es sollte aber im Gegensatz zum letzten Jahr ein Horrortrip werden. Nachdem nach einer sehr steilen Anstieg den höchsten Punkt erreicht habe, kam wie geplant die Umleitung. Was wir aber alle nicht wussten, diese Umleitung ging fast den kompletten Berg wieder runter, um anschliessend eine ähnliche Steigung nochmals hoch zu fahren. Dies hat mich doch ziemlich zermürbt und ich hatte einen grossen Anschiss. Noch mehr hat es mich gefrustet, dass viele Velofahrer die Abkürzung gefahren sind und dafür NUR 15 Minuten Zeitstrafe bekommen haben. Hätte ich das gewusst, wäre ich auch oben durch - der Umweg hat nämlich wesentlich länger als 15 Minuten gedauert!



Ab Sonceboz kam Hanspeter in sein Element. Zuerst ging's über einen Pass, relativ flach dann eine rasende Abfahrt und wieder ein relativ, ca.6km langer flachen Aufstieg hinauf. Von da an ging's nur noch runter und flach ins Ziel in Balsthal, durchschnitt 37km/h und 6 beste Abschnittszeit. Von Laufenburg nach Eglisau hat Hanspeter alles gegeben und ist voll am Anschlag gefahren. In Eglisau angekommen hat er mir gesagt, hier hast du den Chip und nun geh los. Hanspeter dachte ich könne alleine zufahren, bis der Posten Chef im sagte, „ihr müsst zusammen fahren“. Das war dann wirklich eine Tortour zum Abschluss. Wir genossen noch die letzten 3 km und bedankten uns gegenseitig an unserem super Team, welches uns sensationell betreut hatte. Von Uhwiesen nach Neuhausen wurden wir nach einer willkommenen Pause mit 2 Töffs in einer gemütlichen Fahrt mit vielen Emotionen in die Empfangshalle begleitet. Dort hat uns unser Team und viele andere klatschend und jubelnd empfangen. Es war für uns eine hammermässige Tortour ohne Sturz und ohne Pannen. Wir sind gesund, erschöpft, und sehr glücklich mit vielen neuen Erfahrungen und Erinnerungen im Ziel angekommen. Dies war auch unser oberstes Ziel, welches wir somit erreicht haben. Wir beendeten die Tortour auf dem 11.Platz von 24 Team.

Tom Salwender
Hanspeter Gähwiler
