

August 2012

Im Sommer ruht die Clubmeisterschaft und grosszügige LSC Mitglieder laden die Zuhausegebliebenen zu den beliebten Sommertrainings ein. Die Abende waren immer bestens organisiert, wir wurden verwöhnt und auf 's Grosszügigste bewirtet.

Herzlichen Dank an Rolf Maute, dein Dessertbuffet war ein Gedicht; an Ludwig Grob, deine Grilladen werden wir nie vergessen; an unsern Vorstand, denn dessen Idee hat uns einen besonders schönen Sonnenuntergang beschert und an Hans Rothenberger, du hast uns besonders feines aus Thurgauer Trauben kredenzt.

Ein Dankeschön auch an die fleissigen Helferinnen und Helfer. Ohne euch hätten es unsere Gastgeber kaum geschafft. Thomas Vögeli



Panoramalauf Ottenberg



Es ist schon bald Tradition, wie die Wettkampfsaison nach der grossen Ferienpause am Ottenberg wieder los geht. So starteten wir auch dieses Jahr wieder bei schönstem Wetter und ziemlich hohen Temperaturen auf die recht anspruchsvolle Strecke mit ihren vielen Richtungswechseln, den Steigungen und Gefällen. Immerhin sorgte bei dieser Austragung eine leichte Bise für etwas Kühlung. Die herrliche Aussicht liess die Anstrengung etwas vergessen und die frischen „Käsesocken“ nach dem Lauf waren ein willkommenes Geschenk. In der gut geführten Festwirtschaft lohnte sich das Warten auf die Rangverkündigung, denn man brauchte nicht unbedingt Spitzenläufer zu sein, um noch zu einem schönen Preis zu kommen.

Mit Spitzenresultaten und damit auf dem Siebertreppchen zu ihren Preisen gekommen sind:

1. Kat. M1 und 3. gesamt	Pädi Bosshard	0:53:56	3. Kat. M3	Fredy Pfister	0:57:22
3. Kat. M1	Marcel Kern	0:55:52	3. Kat. M4	Leo Giger	1:06:16



Unsere schnellsten Damen:

8. Kat. F2, Regula Bamert, 1:15:29; 5. F3, Claudia Steiner, 1:17:45; 6. F3, Gertrud Schnider 1:20:39.



Wiler Abend OL



Am Mittwochabend, 18. August organisierte die OL Regio Wil den Abend Orientierungslauf mit spezieller Wertung für uns Mitglieder des LSC. Wer einfach wie 's Bisiwätter los lief, war bald orientierungslos, denn an diesem Abend war mehr als nur Lauftalent gefordert. Es galt aus der Karte die richtigen Schlüsse zu ziehen, den hoffentlich schnellsten Weg zu finden und mit aufmerksamem Blick die Posten zu finden. Die waren gerade mal so gut zu „versteckt“, dass sie auch für weniger geübte Kartenleser zu finden waren. Unseren Sportsfreunden von der OL Regio Wil gebührt ein grosses Dankeschön für das Organisieren dieses schönen und für uns speziellen Events.

1. Gabrielle Schwager 33:43
2. Luzia Neff 34:37
3. Claudia Steiner 42:00

1. Sven Hunziker 30:53
2. Roger Bechtiger 32:14
3. Cornel Rentzmann 34:28



Berglauf Brülisau – Hoher Kasten



Brülisau, Sonntag, 26. August 2012

Samstagabend, ich lege meine Laufsachen bereit und bin irgendwie froh, einen Lauf vor mir zu haben, der zur Clubwertung zählt, denn die Wetterprognose ist für das Alpsteingebiet alles andere als einladend. Am Sonntagmorgen begrüsst uns auf der Anreise die Sonne und in Brülisau leider auch der Regen, der uns auch noch während des Einlaufens kühlt. Doch nun hellt der Himmel etwas auf und wir können uns doch noch trocken auf den Start vorbereiten. Fertig, los auf die 8.2km lange Strecke und auf dem Teersträsschen gleich in die auf den ersten Metern noch vergleichsweise harmlose Steigung hinein. 850 Höhenmeter müssen wir zurücklegen und so wird es bald steil. Dann geht es über einen Wanderweg, der mehr einer holprigen Wiese gleicht. Hier, am Rossberg gibt es dafür die einzige ebene Passage des des sonst so steilen 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 uns 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!

Schnell eine warme und vor allem winddichte Jacke anziehen, jetzt nur noch geniessen. Die Verpflegung versüsst die Hochstimmung mit Appenzellerbiberli und die wolkenverhangene und trotzdem herrliche Rundumsicht ist auf ihre Art umwerfend. Dann geht es bequem und für uns Bergläufer gratis mit der Schwebebahn zurück nach Brülisau. Schön war es und einer der Termine für das kommende Jahr wird in mancher Agenda vermerkt.

Die Ränge unserer Schnellsten:

Senioren 1:	6.	Päddy Bosshard	0:51:39
Hauptklasse:	12.	Sven Hunziker	0:52:41
Senioren 3:	2.	Fredy Pfister	0:52:54

Frauen 3:	4.	Gabrielle Schwager	0:59:26
Frauen 1:	6.	Luzia Neff	1:00:02
Frauen 4:	10.	Gertrud Schnider	1:13:01

Herzliche Gratulation Fredy zu deinem zweiten Rang!



Sponsorenabend bei Martin Müller



Zuzwil, 28. August 2012.

Martin Müller hat schon sehr viel für unseren Verein getan und organisiert auch immer wieder Anlässe. Nun hat er sein eigenes Geschäft und uns bereits zu einem Sponsorenabend eingeladen. Dabei wurden wir grosszügig bewirtet und haben erst noch viel über Teppiche, Parkett sowie andere Bodenbeläge und moderne Technik gelernt. So könnten wir mit einem Handyfoto bei Martin vorbei gehen und am Bildschirm sehen, wie unser trautes Heim mit neuem Parkett aussehen würde.



Luzia und Sven haben einen Bericht zu R'adys Mountain Marathon verfasst (besten Dank!). Zu lesen ist er auf der folgenden Seite.

Gerne nehme ich auch Notizen und Berichte zu euren Laufresultaten entgegen: thomas.voegeli@tbwil.ch.



Rady's Mountain Marathon 11./12. August 2012

In Zweisimmen BE begann unser Outdoortrip in die Berge. Bei schönem Wetter fuhren wir gemütlich mit der Rinderbergbahn bis zur Mittelstation. Dort befand sich der offizielle Massenstart. Mit einer 25'000er Landeskarte und dem gesamten Hab und Gut für zwei Tage starteten ca. 100 Teams bergaufwärts. Viele absolvierten die Kategorie Orienteering. Da bewegte man sich meist quer durch Wälder, Wiesen und Gebirge. Kartenkenntnisse waren dazu sehr relevant. Auch die Posten mussten nach dem Start anhand der Koordinaten selber eingetragen werden. Die Kategorie Trail war vorwiegend auf Wanderwegen und Pfaden unterwegs. Auch Familien nahmen dort wandernd teil.

Der ideale Weg von Posten zu Posten suchte sich jedes Team selber. Nach knapp 5,5h Laufzeit, 19km, 1500 Höhenmeter und 11 Posten erreichten wir das Ziel vom ersten Tag.



Dort befand sich das Camp auf 1600 müM, wo alle verschiedenen Kategorien wieder zusammentrafen. Nach einer obligatorischen Materialkontrolle schlugen wir müde unsere Zelte auf. Jetzt galt es sich möglichst schnell zu erholen und neue Energie zu tanken für den morgigen Tag. Wir genossen sehr schönes Wetter, die Nacht war ausserordentlich warm und trocken. Ein wundervoller Sternenhimmel mit vielen Sternschnuppen machte den Weg zur Toilette zum Vergnügen. Morgens um 6 Uhr wurde das Camp mit einem Knall geweckt. Sofort wurden die Zelte abgebrochen, alles gepackt und das Morgenessen eingenommen. Um 7:30 Uhr starteten wir mitten auf der Alp zum zweiten Wettkampftag.

Der heutige Weg war etwas strenger und weiter als der gestrige. Immer mehr bekamen wir die vergangenen Stunden zu spüren; müde Muskeln, Blasen an den Füßen, Druckstellen vom Rucksack, Schürfungen von Stürzen... Stolz und glücklich erreichten wir nachmittags nach etwas mehr als 5h, 23km, 1000 Höhenmeter und 9 Posten das Ziel.

Nächstes Jahr findet der Rady's Mountain Marathon übrigens in der Ostschweiz statt, in Tschierschen GR. Falls wir in euch das Interesse geweckt haben, stehen wir allen Outdoorfreaks für Infos gerne zur Verfügung.

www.radys-marathon.ch





Frauenfelder Stadtlauf



René Bähler hat geschrieben, dass es, nun in der "Oldie-Klasse", wieder interessant geworden sei, im Bezug auf die Rangliste. Und wie! Dem kann man nur beipflichten, denn René hat in der Klasse M50 in Frauenfeld den Sieg geholt!

Unterwegs war auch Paddy Bosshard. Er war ganz schön flink mit dabei über die vier Runden und die 7.2km durch die Stadt Frauenfeld.

Herzliche Gratulation!

Paddy Bosshard	M30 Rang 8	gesamt Rang 18	Zeit 0:26:05
René Bähler	M50 Rang 1	gesamt Rang 22	Zeit 0:26:24



Die TORTOUR

Nonstop um die Schweiz.



Neuhausen, 19. August 2012 - Über 400 Athletinnen und Athleten starteten am 17. August 2012 frühmorgens zur vierten Ausgabe der Tortour. Die Strecke führt rund um die Schweiz bis zurück nach Schaffhausen. Einzelfahrer und Mannschaften absolvierten die ca. 1'000 km lange Strecke mit über 14'500 Höhenmetern rund um die Schweiz in rund 2 Tagen.

Thomas Salwender darf sich als Mitglied des 4er Männerteams „Impard“ über Rang 10 und damit einen Topten Platz freuen. Die Tour des strammen Rennradteams dauerte 34 Stunden und 34 Minuten. Damit haben sie auch ihr selbst gesetztes Ziel von unter 36 Stunden zu bleiben, deutlich erfüllt.

Mehr darüber gibt es unter www.team-impard.ch und unter <http://tortour.ch> zu lesen.





Impressionen der Sommertrainings 2012

