



# Laufsportclub Wil



September 2013

Im September war der Bahnlauf...

Doch zu unserer Clubmeisterschaft gehört ja auch ein frei gewählter Halbmarathon. Zu dieser Disziplin gab es Gelegenheiten um den Greifensee, den Hallwilersee und in Basel. Weiter geht die Reise am Computer durch viele Mails. Dabei ist mir ein Absender aufgefallen, so ist das Kapitel "René" entstanden.

Thomas Vögeli



## 3000m Bahnlauf



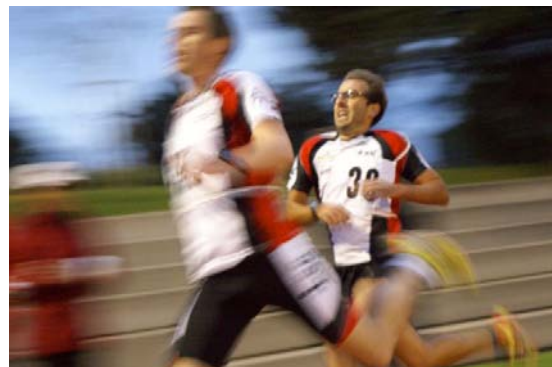
Mittwochabend, 11. September, fertig, knall und los rennen sie. Runden, nicht eine, wie gewohnt, sieben und eine halbe an der Zahl, sind es diesmal. Schön flach, auf der roten Bahn, schön übersichtlich für die Zuschauer. "Einlaufen" nennen wir so eine kurze Strecke sonst. Doch das Tempo, es ist uns ungewohnt, es braucht Luft, die Lunge schmerzt. Wie lang heute Abend 3000m sind, die Beine wollen nicht mehr schneller (ach hätt' ich doch etwas Intervall trainiert), die letzten Meter, ich bin im Ziel.



Eröffnet haben die Rennserie allerdings die Kinder. 1000m lang war ihre Strecke und die brachten

Nino Steffen (LCF) in 03:48,6, Martina Brändle (LR Mosnang) in 03:51,7 und Nils Kammerer (Wilen) in 04:13,1 ganz schön flink hinter sich.

Neun Minuten und 42,8 Sekunden nach dem Knall hatte Luca Zingg vom KTV Wil seinen Sieg im Ziel und wenig später, mit 09:54,7 auch LSCs schnellster Mann, der René Bähler. Würden Medaillen verteilt, hätte Marcel Kern mit 10:04,5 die bronzene erhalten.



Auch bei den Damen holte sich ein Mitglied des KTV Wil den Sieg. Barbara Schönenberger hatte nach 11:39,6 ihre Runden fertig gedreht. Rang zwei ging an die Mosnangerin Rita Hedley (11:55,3) und als Dritte und schnellste LSC Dame kam nach 12:08,8 Luzia Neff ins Ziel.



## Greifenseelauf



Besseres Laufwetter hat man sich am Samstag, 21. September 2013 kaum wünschen können: Strahlend blauer Himmel, sonnig und angenehme aber nicht hohe Temperaturen. So strömten sie in Massen nach Uster; die Teilnehmer des Laufs und ihre Supporter. Von 12.30 Uhr bis in den Abend hinein massen sich beinahe 15'000 Läuferinnen und Läufer in den verschiedenen Kategorien von Muki/Vaki bis zur Elite in Uster und auf der Halbmarathonstrecke um den Greifensee. Besonders bei den Damen war die Ausgangslage zum 34. Greifenseelauf spannend und offen: Mit Maja Neuenschwander, Nicola Spirig, den deutschen Marathonhoffnungen Anna und Lisa Hahner sowie der Siegerin des GP von Bern, Cynthia Kosgei, war das Frauenfeld hochklassig besetzt. Schliesslich vermochte Cynthia Kosgei in einem Kopf-an-Kopfrennen auf der Zielgeraden den Sieg an sich zu reißen (1:13.22). Ebenfalls ein hochkarätiges - wenn auch etwas einseitigeres Rennen - lief der Sieger des diesjährigen Zürich Marathons, Abraham Tadesse (1:02.36). Schweizermeisterin wurde Maja Neuenschwander in 1:13.44(!) und Schweizermeister Christian Kreienbühl in 1:08.02.



Mit dem Siegespodest war auch einer vom LSC, der mit den Thurgauern den City Challenge gegen Solothurn gewonnen hat - aus Sirnach Rolf Maute.



## Greifenseelauflauf



H-M30	26. Roger Hug	1:22.57,7	H-W40	67. Tina Rüegg	1:50.53,1
H-M30	59. Manuel Simonett	1:30.15,3	H-W45	138. Claudia Stutz	1:59.39,6
H-M40	86. Roger Bechtiger	1:34.04,5	H-W50	111. Cäcilia Fink	2:11.21,7
H-M35	105. Dominik Fink	1:35.15,1	H-W35	257. Eveline Länzlinger	2:21.44,4
H-M50	111. Rolf Maute	1:39.56,6			
H-M55	109. Thomas Vögeli	1:49.10,6			
H-M65	78. Arnold Fink	2:31.40,7	K-M50	156. Urs Täuber	1:02:42,4



## René



Manche sind schnell unterwegs, manche sind oft unterwegs und René Bähler, der ist es oft und immer schnell. Zum Beispiel in Frauenfeld am Stadtlauflauf. Nicht ganz so schnell hat mich sein hervorragendes Resultat vom 28. August erreicht.

25 Minuten und 45 Sekunden hat René für die 7.2km über die Runden durch Frauenfeld gebraucht. Gereicht hat dies für den 18. Rang in der Gesamtwertung und gar für den Sieg in der Kategorie M50!

Wenig später sendet mir René wieder ein Mail: "Schon wieder ich... mit einem September Resultat. Wird langsam unheimlich!".

René war am 14. September in Altstätten am Städtllauflauf. Als ob es eine Selbstverständlichkeit wäre hat er auch dort die Kategorie M50 gewonnen! Diesmal brauchte er für 8.9km genau 32 Minuten.

Einige Tage später beginnt ein Mail mit "Ich hoffe ich langweile dich und die LSC-ler nicht mit meinen Ergebnissen!". Als Schreibender kann ich dich, René beruhigen. Siege von Vereinskameraden langweilen nie und dein Fleiss hat es mir erst ermöglicht, dieses Kapitel zu schreiben.

Diesmal war es der Wega-Lauflauf vom 28. September in Weinfeld. Overall Rang 7 und in der Kategorie M50 der Sieg! Die Strecke war 8.6km lang und unterwegs war René während 30 Minuten und 54 Sekunden.

Herzliche Gratulation René zu deinen Siegen! Wir sind ja ganz schön gespannt was noch kommen wird.



## Basel

### Marathon und Halbmarathon



#### Regula Bamert gewinnt ihre Kategorie im Halbmarathon und Bruno mit mega Plausch



Bruno schreibt über den IWB Basel Marathon vom Sonntag, 22. September 2013:

Es war wirklich ein gelungenes Laufabenteuer in Basel im familiären Rahmen. Regi ist wirklich super gelaufen und hat den Halbmarathon in 1.42.58 Std. in ihrer Kategorie mit einem Lächeln im Gesicht sogar gewonnen!!! Um sie herum sehen alle so gequält aus.

Mein Sohn Michael hat mich total überrascht. Wir sind bis Km 30 mit dem 4 Std.-Pacemaker gelaufen und konnten



Regula auf ihrem Siegesweg - herzliche Gratulation!

danach sogar noch zusetzen. Mit vier Wochen Vorbereitung in 3.52 Std. zu finishen, war wirklich nicht zu erwarten. Wie der Vater so der Sohn. Hoffe, dass er Lust auf mehr kriegt. Ich hatte mega den Plausch mit ihm zu laufen.



Mega dä Plausch: Bruno mit Sohn Michael



## Sponsorenabend bei Bischof Optik mit Jasmin Nunige



An Sponsorenabenden bei Bischof Optik an der Oberen Bahnhofstrasse in Wil haben wir schon so Manches über Sportoptik gelernt und spannende Gespräche mit interessanten Überraschungsgästen geführt. Für den 25. September war auch jemand angekündigt. Eine bekannte Läuferin soll da sein. Zusammen mit einigen Kameraden rätselte ich während des etwas gekürzten Trainings, wer es denn sein könnte. Keiner und keine kam drauf.

So kam es dann später im Laden, wie es kommen musste. Da stellte sich eine freundliche, sportliche Frau als Jasmin vor und ich merkte nicht, wer ich da vor mir hatte. Ihr Nachname half mir schliesslich auf die Sprünge. Nunige - das ist doch die Seri-



ensiegerin  
am Swiss-Al-  
pine K78 der  
Jahre  
2005/8/12/13,  
des LGT Ma-  
rathons der  
Jahre  
2011/12/13,  
des Grau-  
bünden Ma-  
rathons  
2005/8/13.

Doch auch in der Ebene ist Jasmin schnell. So gab es am Zürichmarathon 2012 den 4. Rang und wenige Tage nach ihrem Besuch in Wil wollte sie am Berlin Marathon die Limite für die Leichtathletik EM Zürich 2014 unterbieten. Sie hat es dann mit 2:39 auch deutlich geschafft!

Gestaunt habe ich weniger über ihr umfangreiches Trainingspensum, als über die Präzision beim Training. Da werden pro gelaufenen Kilometer nur ganz wenige Sekunden Zeitabweichung vom vorgegebenen Tempo toleriert. In Erinnerung gerufen, hat uns Jasmin, dass wir Läufer einen stabilen Rumpf brauchen und dessen Stabilität daher auch trainieren müssen. Des gehe mit wenig Zeitaufwand und dem eigenen Körpergewicht ganz gut.



## Hochzeit Andrea und Norbert



Auf dem Plattenbödeli haben sich Andrea Fischli und Norbert Kern das Jawort gegeben. Mit ihnen durften viele Gäste vom LSC ein schönes Hochzeitsfest feiern.



Liebe Andrea, lieber Norbert, auch der Schreibende wünscht euch alles Gute auf eurem gemeinsamen Weg durch 's Leben.



Ein Malaika ist ein guter Geist, ein Engel, der von Gott vom Himmel gesandt wurde, um Menschen zu helfen, auf dem rechten Weg zu bleiben. Malaikas sitzen den Menschen auf der rechten Schulter und flüstern ihnen ins Ohr, was sie tun sollen oder nicht.

Möge stets so ein Engel in eurer Nähe sein.

Fotos Regula Bamert