



Panoramalauf Ottenberg am 13. August 2016



Das schöne Panorama bis weit in voralpine Hugelzone mit der Santiskette musste verdient werden. Es war ein sehr coupiertes und anspruchsvoller Lauf. Auch die Walkingstrecke hatte es in sich. Wie so oft an diesem Anlass meinte es der Wettergott gut mit den Läufern. Manches Jahr fast zu gut . Letztes Jahr herrschte eine sengende Hitze mit über 30 Grad. Dieses Jahr stieg das Thermometer auf „nur“ ca. 25 Grad.



Die Schreibende beim Start mit der Nummer 157.



Die kultige Startnummer Eins hatte Thomas Vögele. Neben dem Rennen kann er auch sehr gut schreiben und Fotografieren. Er war mein Vorgänger in der Berichterstattung.



Zwei Premieren bei der diesjährigen Meisterschaft: Martin Müllers erster Lauf und Cäcilia Fink beim Walken.



1. Rang M III: René Bähler mit 0.58.43
3. Rang M III: Bruno Mettler mit 01.01.09



1. Rang F IV: Irena Schär mit 01.12.09



1. Rang M IV: Fredy Pfister mit 01.01.09
3. Rang M IV: Leo Giger mit 01.06.21
(ehemaliges LSC – Mitglied)



Die besten drei LSC-ler:

Rang 13: René Bähler mit 0.58.43
Rang 19: Fredy Pfister mit 01.01.09
Rang 21: Bruno Mettler mit 01.01.33

Die besten drei LSC-lerinnen

Rang 11: Irena Schär mit 01.12.44
Rang 13: Regula Bamert mit 01.14.08
Rang 19: Susi Klöti mit 01.18.07

Walkingkategorie:

Rang 14: Cäcilia Fink mit 01.22.55

Gesamthaft nahmen 12 Damen und 13 Herren vom LSC teil.



Das Dreimädelhaus:
Gertrud Schnider, Cäcilia Fink und Martha Scheiwiler



Roland begleitete mich mit dem Rennvelo. Er knipste auch einige Fotos. An dieser Stelle einen lieben Dank.



Die Aussicht auf dem letzten Kilometer.





Chästeilete am 17. August 2016 Märwiler Riet und in Buch bei Märwil



Der LSC hatte am meisten Finisher neben dem Runfit Thurgau am Triathlon. Mit der Teilnahme von 5 Damen und 12 Herren reichte es für den Gruppensieg. Der Gewinn war ein Laib Käse. Ein liebes Dankeschön an alle LSC – ler und LSc-lerinnen. Dank ihnen durften wir ein wunderschönes Training mit einem lustigen Ausklang erleben. Während dem Training begleitete uns öfters der Ottenberg. Panoramalauf liess Grüssen☺.

Dieses Training machten unsere Gastgeber möglich, Peter Hasler, Claudia und Thomas Stutz. Ein liebes Dankeschön an die Gastgeber, die Laufleiter, Kuchenbäckerinnen und an alle helfenden Hände.



Die Anwesenden bekamen den Auftrag, im nächsten Jahr am Triathlon mitzumachen.....



Bikeweekend vom 20. – 21. August 2016 in der Lenzerheide



Bei mehrheitlich tollem Wetter, vor allem am Sonntag genossen 35 Männlein und Weiblein ein super Bikeweekend.



Einige Impressionen vom Bikeweekend von Hans Ziegler. Ein herzliches Dankeschön.

Nur Stunden bevor in Rio Tadesse Abraham ein Olympiadiplom im Marathon und Nino Schurter seine Goldmedaille im Mountainbike entgegennehmen durften, starteten ein Läufer und sechs Läuferinnen in den Farben des LSC am Rheinfall-Lauf. Dabei galt es für Irena ihren Titel aus dem Vorjahr zu verteidigen.

Bei idealen Temperaturen, fiel um 10.30 h der Startschuss zu den 20,3km. Während der ersten 12 km galt es das ideale Wettkampftempo unter den 177 Damen und 422 Herren zu finden und auf mehrheitlich breiten Naturstrassen entlang des Rheins ein flottes Tempo einzuschlagen. Der coupierte Rundkurs führte am Schloss Laufen vorbei, wo wir unter Applaus durch die Zuschauermenge der Rheinfallbesucher rannten. Wär's das Leiterlispiel gewesen, hätte es eine Fähre von km 5 'vorwärts auf Feld 19' (km) gegeben. Doch wer hätte schon die Strecke Rhein abwärts bis nach Rheinau, dem Wendepunkt des Laufs, missen wollen? Auf diesem Streckenabschnitt gab es eine erste Kostprobe für die noch kommenden kilometerlangen Single Trails (50% der Strecke) und was es bedeutet sich einzureihen, auf den Vorläufer Rücksicht zu nehmen, sich dem Schritt anzupassen und auf eine passende Gelegenheit zu lauern bis man überholen konnte, um erneut das Tempo zu verschärfen.

Ab km 13 glichen die Läufer einer Ameisenkolonne und für Sightseeing blieb keine Zeit. Dieser Streckenabschnitt entlang des Rheins hätte sich geradezu für eine Ruhepause oder ein gemütliches Picknick angeboten, doch wie die Erfahrung von Gertraud, Ursula und Fränzi zeigte, tut man gut daran auf dieser cross country Strecke stets konzentriert zu laufen und die Füße gut abzuheben. Auf den rutschigen Wurzelpassagen herrschte erhebliche Sturzgefahr wie es die vorher Genannten schmerzlich erleben mussten. An dieser Stelle wünsche ich gute Heilung der diversen Blessuren.



Ab km 18 konnte ich das Schlössli Wörth ausmachen, und freute mich auf den Zieleinlauf unter dem tosenden Applaus des Rheinflalls. Welch schöne Kulisse. Was für ein einmaliges Erlebnis.



Fazit und Zeiten:

Entweder man liebt diesen Trail Lauf und geht wieder an den Start, wie Therese (2:32:41.5) und verbessert dazu noch sein Resultat um einige Minuten, wie Irena (1:43.27,3) welche erfolgreich den zweiten Platz in ihrer Kategorie verteidigt hat und sich dabei um 3 Minuten verbesserte, wie Ursula (1:55.43,7), die nach zehn Jahren wieder einmal dabei oder wie Fränzi (1:49.58,6) wo der erste Eindruck ein 'nie mehr'? war. Roger (1:26.13,6) und Gertraud (2:02.23,5) genossen das besondere Marathontraining und ich (1:59.25,0) bin einfach glücklich, dass ich dieses Mal nicht zu den Sturzkandidaten gehörte und nun auch dieser wunderschöne, anstrengende Lauf einen Platz in meinem Palmares findet.



Als ich am Montagabend meine Mailbox öffnete, konnte ich nur WOW sagen. Meine Freude war riesig über den Bericht und die Fotos vom Rheinflall - Lauf von Helena Bösiger.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.



Frauenfelder Stadtlauf am 27. August 2016

Als ich am Montag meine Mailbox öffnete, hatte ich wieder eine Riesenfreude über eine Nachricht vom „Frauenfelder Stadtlauf“. Sogar noch über Siegerresultate☺.

Anbei noch ein „Sieger“ - Resultat vom Wochenende:

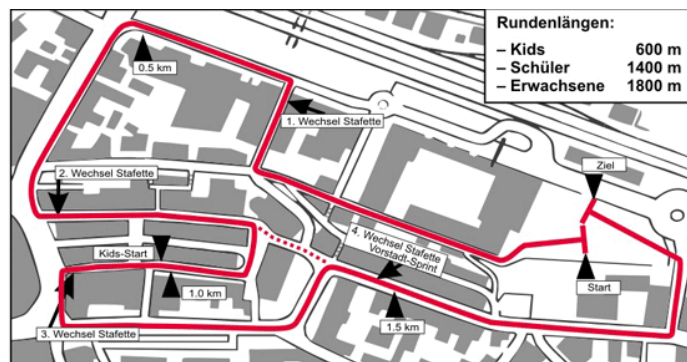
Frauenfelder Stadtlauf, 27.8.2016

-5,4 km / W60/ 1. Rang / Irena Schär / 25.09

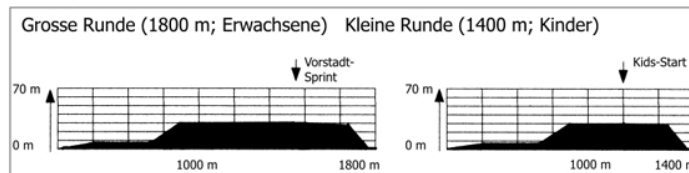
-7,2 km / M50 / 1. Rang / René Bähler / 26.34

- dies bei hochsommerlichen 32 Grad!

Herzliche Gratulation an René Bähler und Irena Schär.
Lieben Dank an René Bähler für die Resultate.



Profil





Gerne folgte ein Schar LSCler und LSClerinnen der Einladung von Familie Breitenmoser zum Sponsorenapéro. Wir kamen in den Genuss von einer interessanten Führung durch den Möbelmarkt. Danach kam auch der Gaumen und die Geselligkeit nicht zu kurz.



Die Möbel wurden begutachtet und auch ausgiebig getestet.



Nach einem strengen Intervalltraining war so ein kühles Getränk mit einem Fleischkäsebrötchen schon etwas sehr feines☺.



An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Gastgeber, Familie Breitenmoser und ihr Troll – Team.



Es war noch ein „Fast – Geburtstagkind“ dabei. Martin Wehrli durfte am 01. September 2016 seinen 50. Geburtstag feiern. Eine kleine Gruppe feierte im Pearl in Rickenbach in seinen Geburtstag hinein.

Schon wieder hatte ich eine Riesenfreude. Diesmal über einen Beitrag vom „Switzerland Marathon Light“. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Adrian Bächle.



Schweizermeisterin aus Wil

Bereits zum zweiten Mal hat es Irena Schär vom LSC Wil geschafft. Wie bereits im vergangenen Jahr am Greifenseelauf hatte Sie am Sonntag 04.09.2016 die schnellsten Beine und konnte die Schweizermeisterschaft im Halbmarathon der Kategorie F65 in Sarnen für sich entscheiden. Erstaunlich ist, dass Irena erst vor rund vier Jahren mit dem Rennen angefangen hat. Bei hochsommerlichen 26°C hat Sie die 21.1km und 119 Höhenmeter in nur 1:39:31h bewältigt. Mit viel Disziplin und intensivem Training hat Sie sich in den letzten Jahren in der ganzen Schweiz einen Namen gemacht. An verschiedenen Läufen steht Sie regelmässig auf dem Podest, da ist die Goldmedaille nur die Krönung des Jahres und wohl verdient. Der ganze LSC Wil gratuliert Irena zu diesem Erfolg.





3000 Meter Bahnlauf am 14. September 2016



Alles, was am Bahnlauf zählte, war Turbo, Turbo, Turbo, aber aus eigener Kraft. Nur drei Kilometer, aber drei heftige Kilometer.



Bei der Startnummernausgabe. „Sünnele inklusive“ ☺. War das ein schöner Altweiber – Sommerabend. Andere Jahre herrschte öfters feuchtes und kühles Wetter.



Die ganz schnellen Herren und die schnellen Damen. Es war ein befreiendes Gefühl, als der „Gong“ zu hören war. Nur noch eine Runde. Danach durften die Tempomacher noch mit Vollgas durch das Ziel rennen.



Ein herzliches Dankeschön an Regula Bamert und Bruno Mettler sowie an alle Helfer und Helferinnen.



1. Rang: Nina Kreisheer, LC Uzwil mit 10.54.1
2. Rang: Rita Hedley, LR Mosnang mit 12.23.7
3. Rang: Gabrielle Schwager, LSC Wil 12.31.9



1. Rang: Christoph Walder, LR Mosnang mit 09.48.3
2. Rang: Jörg Stäheli mit 09.54.7
3. Rang: Sven Hunziker, LSC Wil mit 09.57.7

Die besten drei Damen vom LSC Wil.

3. Rang: Gabrielle Schwager mit 12.31.9
4. Rang: Tatjana Hostettler mit 12.32.8
6. Rang: Irena schär mit 12.50.3

Die besten drei Herren vom LSC Wil

3. Rang: Sven Hunziker mit 09.57.7
5. Rang: René Bähler mit 10.09.0
7. Rang: Roger Bechtiger mit 10.37.9

In der Schülerkategorie hatte es 18 Teilnehmer. Bei den Erwachsenen hatte es 66 Teilnehmer, davon 37 vom LSC.



Es würde mich weiterhin freuen, dass ich noch öfters „Wow“ sagen darf, wenn ich meine Mailbox öffne. Nochmals einen lieben Dank an alle, die mir Berichte und Bilder gesandt haben. Die integriere ich mit grosser Freude ins aktive Vereinsleben vom LSC.

Ich wünsche allen einen wunderschönen goldenen Herbst. Viel Erfolg bei allem, was ihr so anstellt. Über Marathon, Halbmarathon, kurze schnelle Läufe, Bergläufe und Wandern. Auch beim Schwimmen, Biken und Rennvelofahren viel Spass.