



Laufsportclub  
Wil



---

## Zeitungsbericht Trainingstag vom 20.01.2018

---

### LSC – Trainingstag vom 20.01.2018

An diesem grauen, verhangenen Samstagmorgen trafen sich 12 Interessierte im Ebentsaal zum diesjährigen Lauftraining und gleichzeitigen Auftakt zum Marathontraining. Leider hatten die beiden Trainer Sabine [www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com) und Stefan [www.naturheilpraxis-hubert.com](http://www.naturheilpraxis-hubert.com) nicht die Mittelchen dabei damit wir beim nächsten Marathon die Olympia-Limite laufen werden. Also blieb uns nichts anderes übrig als zu schwitzen.

Nach einer kurzen Einlaufrunde an der frischen Luft starteten wir in der Halle mit dem Lauf ABC. Darunter verstehen nicht alle Läufer das Selbe, aber Stefan und Sabine haben uns damit ganz schön eingeheizt. Warum habe ich auch so eine grosse Halle gebucht..... Bei der Laufleiter war dann die Koordination gefragt und jeder musste merken, dass es nicht immer gleich einfach ist die Füsse in der richtigen Reihenfolge auf den Boden zu bringen.

Bei einem feinen Mittagessen in Rest. Pfeffermühle [www.pfeffermuehle-wil.ch](http://www.pfeffermuehle-wil.ch) konnten wir uns etwas erholen und über die kommende Laufsaison, unser Marathonauftaustraining und unsere Traumzeiten philosophieren. Die Einen haben noch den ganzen Nachmittag vom Kuchen geträumt.

Auch den Nachmittag starteten wir mit einer kurzen Laufrunde. Als wir zurück kamen war schon alles für den Kraftzirkel aufgebaut. Noch jetzt kenne ich einige Muskeln welche mir vorher nicht so bewusst waren. Zum Schluss durften wir uns endlich hinlegen. Aber nein, da war nichts mit ausruhen. Die kleine Schwarze zeigte uns anhand von Schmerzen wo wir Verspannungen und Ähnliches haben. Etlichen hat es so gut gefallen, dass sie sich gleich eine BlackRoll gekauft haben. Ganz zum Schluss kam endlich die Entspannung. Mir war nicht bewusst, dass Yoga nach so einem intensiven Tag so gut tut. Müde aber glücklich und um viele Trainingsideen reicher haben wir kurz nach fünf den Tag beendet.

Besten Dank an Sabine und Stefan mit Valentin für diesen gelungenen Tag!

Adrian Bächle



---

## Zeitungsbericht HV vom 17.02.2018

---

### Der Laufsportclub Wil, 56. Hauptversammlung

**Laufsport:** Mit der 56. Hauptversammlung vom 17.02.2018 startete der LSC Wil in das nächste Vereinsjahr. Die Präsidentin Ursina Paul begrüßte die 78 anwesenden Mitglieder, speziell den Ehrenpräsidenten Pius Brunschwiler und die Ehrenmitglieder.

#### **Wechsel im Vorstand**

Dominik Holderegger gab den Rücktritt bekannt. Er hatte das Ressort Betreuer der Jahresmeisterschaft ausgeübt. Er wurde gebührend verabschiedet und für seinen Einsatz wurde ihm gedankt.

Nach 10 Jahren ist es an der Zeit, das Amt in jüngere Hände zu übergeben. Claudia Stutz aus Buch bei Märwil ist seine Nachfolgerin. Sie wurde mit einem riesen Applaus gewählt.

#### **Ehrungen**

Für 30 Jahre Mitgliedschaft wurden Angela Hofmann, Peter Flammer, Fred Scheidegger und Urs Stäheli zu Freimitgliedern ernannt.

#### **Marathonreise**

Anfangs Mai reist der LSC nach Salzburg. Bruno Mettler und Rolf Maute organisieren die Reise zum ersten Mal. Der Höhepunkt ist die Teilnahme am Wettkampf mit drei Strecken von 42.2km, 21.1 km und 10 km. Die Reize des Salzburgerlandes und die Kulinarik werden nicht zu kurz kommen. Der Auftakt zum Marathontraining erfolgte im Januar mit einem Trainingstag.

#### **Auszug aus der Rangliste**

Herzliche Gratulation an die diesjährigen Clubmeister Irena Schär und René Bähler. Die ersten drei Ränge der Damen: 1. Irena Schär, 2. Luzia Hunziker und 3. Gabrielle Schwager. Die ersten drei Ränge der Herren: 1. René Bähler, 2. Sven Hunziker und 3. Cornel Rentzmann.

#### **Saisoneröffnung und weitere Wettkämpfe**

Am 10.03.18 wird mit dem Crosslauf in der Jonschwiler Degenau/Beznau in die neue Laufsaison gestartet. Weitere Wettkämpfe sind der Waldlauf in der Thurau am 25.04.18 und der 3000m Bahnlauf am 23.05.18. Interessierte AusdauersportlerInnen sind an den Veranstaltungen Herzlich Willkommen.

#### **Informationen**

Weitere Informationen zum Laufsportclub Wil gibt es im Internet unter [www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch)  
Eveline Länzlinger



---

## Zeitungsberichte Crosslauf vom 10.03.2018

---

### **Vorschau: Mit dem LSC Wil in die neue Laufsaison 2018 starten in Jonschwil**

**Degenau/BezenauLaufsport:** Am kommenden Samstag, 10. März 18 startet der LSC Wil mit dem Crosslauf in die neue Laufsaison. Es sind alle Laufbegeisterten herzlich willkommen.

#### **Startzeit und Organisatorisches**

Die Startnummernausgabe ist ab 13.00 im Oberstufenschulhaus Degenau in Jonschwil. Da gibt es auch Umkleide und Duschkmöglichkeiten. Bis zum Start sind es ca. 800m. Der Startschuss erfolgt um 14.30. Die Anmeldung erfolgt vor Ort. Das Startgeld beträgt 10.-

#### **Testlauf für die kommende Laufsaison**

Die Strecke ist mit vier Runden à 2.2 km sehr attraktiv mit verschiedenen Untergründen. Die gesamthaft 8.8 km führen über geteerte Strassen, Wald – und Wiesenwege und auf Pfaden der Thur entlang. Sie hat auch flache Abschnitte sowie anspruchsvolle Auf – und Abstiege. So kann auch die Form für die kommende Saison mit einem Wettkampf getestet werden.

#### **Rangverkündigung**

Die Rangverkündigung findet ca. um 17.00 im Restaurant Krone in Jonschwil statt. Es warten attraktive Preise.

Weitere Infos sind auch auf der Homepage des LSC Wil unter [www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch) aufgeschaltet.

---

### **Nachschau: Saisonauftakt des LSC Wil bei Nieselregen**

**Laufsport:** Am 10. März 2018 startete der LSC – Wil mit dem Crosslauf in die Wettkampfsaison in Jonschwil.

#### **Anspruchsvolle Strecke**

Es galt, die 8.8 km coupierte Strecke möglichst schnell und verletzungsfrei zu rennen. Es gab sehr nasse Stellen. Die verschiedenen Untergründe des Rundlaufes erforderte einiges an koordinativen Können. Zu Beginn führte die Strecke über Hartbelag, schöne Teilstücke an der Thur entlang, attraktive Abschnitte über Wiesenwege und durch den Wald.

#### **Auszug aus der Rangliste**

Bei den Damen gewann Gabrielle Schwager, 43.46 vor Nicole Ricklin, 46.08 und Irena Schär mit 47.22

Bei den Herren gewann Raphael Josef mit 32. 26 vor Sven Lusti, 33.29 und Michael Hug mit 35.17  
Die gesamte Rangliste ist unter [www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch) abrufbar.

#### **Ausklang**

Im Anschluss an das Rennen wurde die Rangverkündigung im Restaurant Krone in Jonschwil gefeiert. Es wurde noch gemütlich beisammengesessen und so geht ein weiterer Crosslauf in die Vereinsgeschichte des LSC ein.

#### **Weitere Wettkämpfe**

Wenn die Lust an Wettkämpfen geweckt worden ist, können auf der Homepage [www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch) unter der Rubrik Wettkämpfe weitere Infos der „Läufe“ des LSC eingesehen werden. Der LSC – Wil freut sich immer über Gäste an den Wettkämpfen.

Die nächsten Wettkämpfe, die der LSC Wil organisiert. Der Wiler Abendwaldlauf vom 25. April 2018. Der Waldlauf findet in der Wiler Thurau statt und ist 10 km lang. Der 3000m Bahnlauf auf der Anlage im Lindenhof findet am 23. Mai 2018 statt.



---

## Zeitungsberichte Waldlauf vom 25.04.2018

---

### **Vorschau: Abend – Waldlauf des LSC – Wil**

**Wil:** Am Mittwochabend, 25. April 2018, führt der Laufsportclub Wil den traditionellen Abendwaldlauf in der Tharau durch. Die leicht coupierte Strecke führt auf Wald und Feldwegen in zwei Runden zu je 5km durch Wiesen und Felder. Der Startschuss erfolgt bei der Klausenhütte in der Tharau für die Schüler und Schülerinnen um 18.55 und für die Erwachsenen um 19.00.

Die Anmeldung ist Online ab sofort bis am 18. April 2018 möglich unter [www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch) oder direkt vor dem Lauf von 17.30 bis 18.40 bei der Aula der Sporthalle Lindenhof. Hier stehen die Garderoben mit Duschen zur Verfügung. Der Weg zum Start in die Tharau ist ca. 1.5 km lang und markiert. Gestartet wird in den Kategorien Frauen und Männer. Schülerinnen und Schüler bis Jahrgang 2000 rennen eine verkürzte Runde von 3 km. Für die Erwachsenen wird ein Unkostenbeitrag von 12.- erhoben. Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem Start möglich gegen einen Aufpreis von 3.- Die Jugendlichen starten kostenlos. Der Wettkampf wird bei jedem Wetter durchgeführt.

Nach dem Lauf findet die Rangverkündigung in der Mensa des Lindenhofes statt. Bei einem Imbiss kann man sich wieder stärken.

---

### **Beliebter Abendwaldlauf des LSC – Wil gehört bereits wieder der Vergangenheit an. In diesem Jahr starteten gut 150 Laufbegeisterte.**

**Laufsport:** Am Mittwochabend, 25. April 2018, um 18.55 fiel der Startschuss für die Schülerinnen und Schüler. Um 19:00 wurde er für die Läuferinnen und Läufer gedrückt. Die Läuferschar setzte sich in Bewegung, um die leicht coupierte Strecke unter die Füße zu nehmen.

Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite. Sonnenschein und angenehme Lauftemperaturen. Die attraktive Strecke mit Start und Ziel bei der Klausenhütte in der Tharau führte durch den schönen Frühlingwald und an blühenden Wiesen vorbei.

#### **Topleistungen**

Unter den Startenden befanden sich Profis, Breitensportler, Schüler und Schülerinnen. Die Schüler und Schülerinnen legten eine Runde von 3 km zurück und erbrachten auch Topleistungen. Die Athleten und Athletinnen rannten 2 Runden à 5 km. Auch sie haben beachtliche Leistungen gezeigt und hoffentlich eine persönliche Bestzeit erreicht.

#### **Auszug aus Rangliste**

Bei den Herren siegte Patrick Wieser(RunFit Thurgau), 34.35 gefolgt von Stefan Widmer(LR Mosnang)35.47 und dritter wurde Mengsteab Weldeab(LG Wittenbach)36.14.Bei den Damen siegte Nina Kreisherr(LC Uzwil) 42.08 gefolgt von Sereina Früh (TV Lütisburg) 43.51. Dritte wurde Marianne Brülisauer mit 44.37.Bei den Schülerinnen und Schülern siegte Nino Steffen(LC Frauenfeld), 11.21 vor Lorin Länzlinger (LR Mosnang), 11.32. Dritter wurde Valentin Länzlinger (LR Mosnang) 11.37. Vierter wurde Fabio Brändle(LR Mosnang) 14.30. Fünfte wurde Lynn Kammerer mit 15.19

Die komplette Rangliste kann unter [www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch) abgerufen werden.



---

## Zeitungsbericht 3000m Bahnlauf vom 23.05.2018

---

**Wil:** Am Mittwochabend, 23. Mai 2018, führt der Laufsportclub Wil den 3000m Bahnlauf auf der Leichtathletikbahn Lindenhof durch. Es gilt, die 7 Runden auf der Bahn möglichst schnell zu rennen. Die Anmeldung ist vor Ort ab 18.00 beim Materialdepot. Für Gäste wird ein Unkostenbeitrag von 10.- erhoben.

In der Sporthalle Lindenhof stehen die Garderoben mit Duschen zur Verfügung. Gestartet wird in den Kategorien Frauen und Männer, Schüler und Schülerinnen.

**Startzeiten und Distanz:**

19.00: 1000m Schülerinnen und Schüler

19.15: 3000m Herren Laufzeit über 11 Minuten

19.35: 3000m Damen

20.00: 3000m Herren Laufzeit unter 11 Minuten

Der Wettkampf wird bei jedem Wetter durchgeführt.

Nach dem Lauf findet die Rangverkündung in der Mensa des Lindenhofes statt. Bei einem Imbiss kann man sich wieder stärken.

Eveline Länzlinger



---

## Zeitungsbericht Hörnli – Clublauf 05.09.2018

---

### Der etwas andere Lauf – Berglauf auf das Hörnli

**Wil:** Am Mittwochabend, 05.09.2018, führt der Laufsportclub Wil den Berglauf auf das Hörnli durch. Es gilt, die 4.65 km und die 450 m Steigung zu bewältigen. Die Strecke führt über Au - Hinterschwendi - Allenwinden - Silberbüel – Hörnli.

### Anmeldung

Auf Grund des Einzelstarts sind wir in der Anzahl Teilnehmer limitiert. Nicht LSC Mitglieder können nur starten, wenn sie sich vorgängig anmelden. Eine Nachmeldung ist nur für LSC Mitglieder möglich. Der Anmeldeschluss ist spätestens der 03. September um 24:00 Uhr.

Der Unkostenbeitrag beträgt 10.-

### Startzeiten, Startnummernausgabe und Organisatorisches

- Parkplätze stehen in der Au bei Fischingen zur Verfügung
- Start bei der Käserei Au
- Einschreiben und Startnummernausgabe ab 18:30
- Einzelstart zwischen 18:50 und 19:50
- Ziel auf dem Hörnligipfel

Es stehen keine Garderoben zur Verfügung. Freiluftwaschgelegenheit beim Brunnen Parkplatz Au, oder: Wasserflasche.

Um ca. 21.45 findet die Rangverkündigung im Restaurant Sternen in Fischingen statt. Bei einem Imbiss können sich alle LäuferInnen sich wieder stärken.

Wir freuen uns auf einen schönen Lauf. Gäste sind herzlich willkommen.

Eveline Länzlinger



---

## Zeitungsberichte Herbstlauf vom 04.11.2018

---

### 1. Vorschau: 10.4km Strecke am Herbstlauf vom 04.11.2018

**Laufsport:** Der wunderschöne Herbst steht wieder vor der Türe. Was gibt es schöneres, als die letzten Sonnenstrahlen beim Laufen oder Walken aufzutanken. Die farbige Natur beim Trainieren für den Herbstlauf zu geniessen, so dass der Suppenlauf ein persönlicher Erfolg sein wird. Danach den Lauf bei einer geselligen Runde und bei einer feinen Gersten - oder Kürbissuppe ausklingen zu lassen.

#### Neu mit einer 10.4km Strecke

Dieses Jahr wird das erste Mal eine 10.4km Laufstrecke angeboten. Der Start für die Läufer auf die 10.4 km lange Strecke mit 180 Höhenmetern erfolgt um 14.30. Die Walker starten um 14:05 auf die gleiche Strecke wie die Läufer. Der Start auf die 17.2 km Strecke erfolgt um 14:00.

#### Suppenlauf wird zur Tradition

Für das Wohlergehen der SportlerInnen wird bestens gesorgt. Auf der Strecke und im Ziel wird warmer Tee und Wasser angeboten. Als Lohn für die sportliche Herausforderung werden die Läufer und Walker mit Suppe verwöhnt. Das alles ist im bescheidenen Startgeld von 17.- inbegriffen. Die Rangverkündigung erfolgt für die Walkingkategorie um 16:15 und für die Laufkategorien um 16:30.

#### Testlauf für den Frauenfelder

Der attraktive Langstreckenlauf auf coupierten Gelände ist ein optimale Training – oder Testlauf für den zwei Wochen später stattfindenden Frauenfelder Waffenlauf oder Halbmarathon.

#### Anmeldung

Weitere Infos und Online – Anmeldung sind auf der Homepage des LSC Wil zu finden. Für kurzentschlossene besteht die Möglichkeit, sich am Wettkampftag ab 13.00 bei der Kantonsschule anzumelden.

---

### Wil: Am Sonntag, 04.11.2018 findet der Herbstlauf mit einer neuen 10.4km Strecke statt.

**2. Vorschau: Laufsport:** Bereits zum 35. Mal organisiert der LSC Wil den beliebten Herbstlauf und zum 14. Mal mit einer Walkingkategorie. Für nur Fr. 17.- ist man bereits dabei und erhält nach dem Lauf als Lohn eine feine Suppe. Die Online – Anmeldung ist aufgeschaltet unter [www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch) und für kurzentschlossene besteht die Möglichkeit, sich am Wettkampftag ab 13.00 bei der Kantonsschule in Wil anzumelden.

#### Startzeiten und organisatorisches

Der Startschuss für die 10.4 Strecke erfolgt um 14.30. Für die Langstrecke von 17.2 ist der Start um 14:00. Die Walker starten um 14.05. Alle Starten auf dem Feldweg Kreuzstrasse, ca. 700 m von der Kantonsschule entfernt. Die neue Laufstrecke von 10.4 km mit 180 Höhenmeter führt über Buswil, Littenheid in den Roosetwald. Die Walkingstrecke ist die gleiche Strecke wie die 10.4 km. Die coupierte Laufstrecke von 17.2km führt via Aegelsee, Engi und Langenauerwald zum Weiherhof. Weiter geht es in den Roosetwald. Der gemeinsame Zieleinlauf befindet auf dem Feldweg Waldegg, ca. 800m von der Kantonsschule entfernt.

#### Für Verpflegung ist gesorgt

Der Organisator bietet auf der Laufstrecke und im Ziel warmen Tee und Wasser an. Für das leibliche Wohl wird in der Festwirtschaft gesorgt, die sich in der Mensa der Kanti Wil einnistet. Dort findet auch die abschliessende Rangverkündigung statt.

#### Infos an Läufer und Verkehrsteilnehmer

Wir bitten die Anwohner und Verkehrsteilnehmer um Rücksicht und Verständnis für die Behinderungen bei den Ortsdurchgängen und Strassenquerungen. Weitere Infos unter [www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch).

Eveline Länzlinger



## **Nachschau: Laufsport: Wiler Herbstlauf und Walking Event**

### **35. Wiler Herbstlauf mit neuer Strecke**

Wil. Zum 35. Mal fand am 4. November 2018 der Wiler Herbstlauf statt. Erstmals wurde auch eine Laufstrecke über 10km angeboten. In der Nordic Walking Kategorie konnte bereits zum 14. Mal gestartet werden. Der sportliche Anlass ist auch als „Suppenlauf“ bekannt.

#### **Unterwegs auf neuen Strecken**

Bei herbstlicher Stimmung startete als erstes das grosse Feld der 179 Langstreckler im flachen Gelände bei der Kreuzstrasse. Ihr hohes Tempo wurde auf der Steigung zwischen Busswil und Ägelsee erstmals etwas gebremst. Neu führte nun der Parcours in flachem Gelände ums Wüerholz und so in den ersten langen Anstieg. Nach gut acht Kilometern wurde wieder mehr Tempo gefordert. Allerdings galt es die Kraft einzuteilen, war doch noch die Steigung zum Roset zu überwinden und das lange Gefälle zum Ziel hinunter zu spurten.

Eine halbe Stunde später starteten an gleicher Stelle die Läuferinnen und Läufer der 10km Strecke. Ihnen folgten die Nordic Walker. Eine gehörige Steigung hatten auch diese Sportler zu bewältigen.

Als Sieger der langen Strecke ist Raphael Sprenger von der TG Hütten ins Ziel eingelaufen. Er hat die 17.2km in 1:02:03 und damit 56 Sekunden schneller als der zweitrangige Jan Walter vom Team Stöckli hinter sich gebracht. Nochmals 38 Sekunden dauerte es, bis auch Michael Hug vom LC Uzwil CB den Zielstrich überquert hatte.

Etwas grössere Abstände gab es bei den schnellsten Damen. Tanja Elinger vom LSV Region Gossau erreichte das Ziel in erstaunlichen 1:13:01. Ihr folgte die junge Shelly Schenk von Run Fit Thurgau in 1:14:33 und dritte wurde Melanie Herzog von MILA Rheintal in einer immer noch sehr guten Zeit von 1:15:54.

Auf der coupierten 10km Strecke lief als erster David Jafari vom LC Uzwil ins Ziel. Seine Zeit war 40:16. Ihm folgte von LAG Gossau Luca Heller in 41: 48 und mit 42:18 erreichte Michele Sauro vom veranstaltenden LSC Wil ebenfalls einen Podest Platz. Schnellste Damen waren Sandra Rossi, 2Rad-Gabathuler in 50:14, Sandra Stäubli, Tri-Club Frauenfeld in 50:41 und Astrid Hagmann in 51:13. Schnellste Junioren U20 waren Robin Eugster, Lars Hagmann, Andrin Leemann, Nathalie Meier und Marit Meier.

Weniger um top Leistung, denn um Bewegung und frische Luft ging es bei den Walkern. Daher wurden hier die Preise verlost. Tolle Leistungen auf den herausfordernden Strecken haben auch alle hier nicht erwähnten Athletinnen und Athleten vollbracht. Es hat dem Schreibenden grosses Vergnügen bereitet, rennend mit von der Partie zu sein.

### **Erfolg mit neuen Strecken und wieder mehr Teilnehmer**

Die erstmals angebotene Laufstrecke über 10km entspricht offenbar einem Bedürfnis, haben sie doch 78 Läuferinnen und Läufer unter die Füsse genommen. Auch die angepasste Langstrecke scheint zu gefallen, reicht doch nun der Schwung vom letzten Gefälle, um mit einem „Affenzahn“ ins Ziel zu rennen.

### **Ein Gemeinschaftserlebnis**

Die Einzelsportart Laufen ist auch ein gesellschaftliches Ereignis. Die Läufer sind Kameraden. So konnte es beim Überholen vorkommen, dass der Schnellere vom Überholten noch angefeuert wurde. Das Gemeinschaftsgefühl war zu spüren. Das kam auch bei der Rangverkündigung in der sehr gut gefüllten Mensa der Kantonsschule Wil zum Ausdruck, als die Läufer ihre Kürbis Suppe genossen und über ihren Lauf diskutierten.

Sinn für Gemeinschaft bewiesen auch OK Chefin Manuela Kern und die Helfer des organisierenden LSC Wil. Ohne sie gäbe es keinen solchen Anlass. Vielen Dank!

### **Rangliste**

Die vollständige Rangliste kann von der Webpage des Veranstalters abgerufen werden:

<http://www.lscwil.ch>.

Thomas Vögeli, 04.11.2018

