



Laufsportclub
Wil



13. Januar 2018

Sechs Laufbegeisterte vom LSC finishten den Snowrun in Arosa. Da fiel es sicher nicht schwer, die Federn am morgen früh zu verlassen für so einen schönen Lauf. Das bei Prachtwetter.

Einen Auszug aus der Rangliste und einige Impressionen erhielt ich von Rolf Maute. Herzlichen Dank.

Herren:

Halbmarathon Running:

Hans Moser: Rang 8 M60 mit 2.17.18

Rolf Maute: Rang 30 M50 mit 2.07.16

Weisshorn Snow Trail Running:

Peter Hasler: Rang 26 M50 mit 2.10.13

Damen:

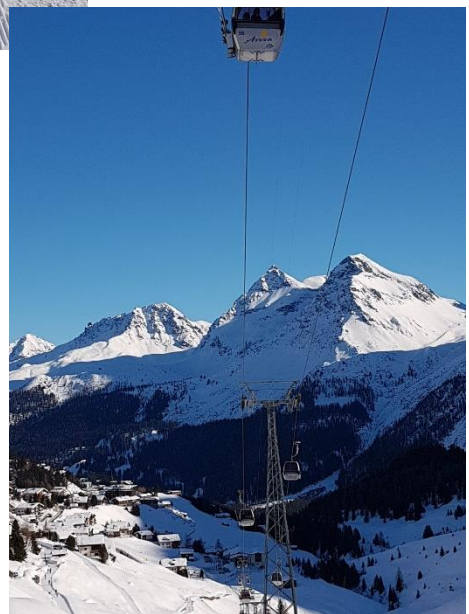
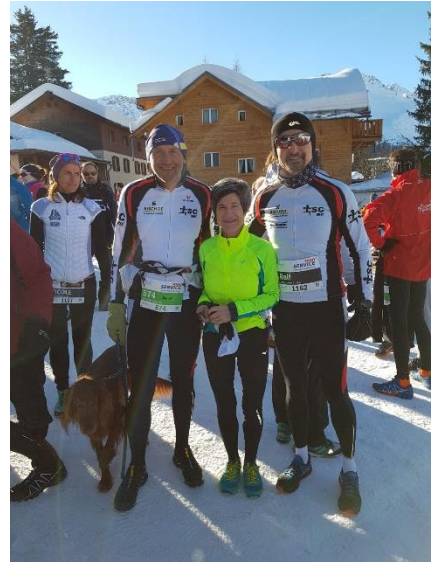
Halbmarathon Running:

Susanne Klöti: Rang 6 F50 mit 2.15.41

Ursula Stahel: Rang 16 F50 mit 2.32.48

Gertrud Schnider: Rang 13 F50 mit 2.26.49





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 und Stefan 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 konnten wir uns etwas erholen und über die kommende Laufsaison, unser Marathonaufbautraining 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!



Herzlichen Dank an Adrian Bächle für den Bericht und die Fotos.



Ursina Paul führte souverän durch die 56. Hauptversammlung. Alle lauschten gespannt: was war - was ist - und was ist im kommenden Vereinsjahr los.



Claudia Stutz tritt in die 10-jährigen Fusstapfen von Dominik Holderegger. Sie übernimmt seine Aufgaben, das Ressort „Betreuung der Jahresmeisterschaft“.



Herzlich willkommen im LSC: Roland Länzlinger als Passivmitglied. Anita Grossenbacher, Mischa Gebert, Matthias Ramp und Priska Scherrer als Aktivmitglieder.



Ufs Hörnli, Bikerennen und Berglauf ist Geschichte. Für die unermüdliche Arbeit als langjähriger OK – Chef wurde Hans Ziegler geehrt.



Für die 30. jährige Mitgliedschaft wurden geehrt: Fred Scheidegger, Angela Hofmann, Peter Flammer und Urs Stäheli.



Auch das OK – Frauenfelder wurde geehrt: Florian Paul, Martin Wehrli, Franz Widmer und Martin Müller.



Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Ein Sprichwort, das an der HV wörtlich genommen wird. Das Essen im Migros Restaurant schmeckte vorzüglich und die Stimmung war ausgelassen. Was blieb, war die Spannung, wer welchen Rang an der Jahresmeisterschaft belegte. Dominik Holderegger und Claudia Stutz lüfteten das Geheimnis während des Abends.



Gesamtsieger:
 1. Rang: René Bähler
 2. Rang: Sven Hunziker
 3. Rang: Cornel Rentzmann



Kategorie M50
 1. Rang: René Bähler
 2. Rang: Urs Stäheli
 3. Rang: Adrian Bächle



Kategorie M40:
 1. Cornel Rentzmann
 2. Dominik Fink
 3. Rang: Roger Bechtiger



Kategorie M20 / M30:
 1. Rang: Sven Hunziker
 2. Rang: Florian Paul



Kategorie M60:

1. Rang: Fridolin Hinder
2. Rang: Hans Moser
3. Rang: Armin Fuchs



Gesamtsiegerinnen Damen:

1. Rang: Irena Schär
2. Rang: Luzia Hunziker
3. Rang: Gabrielle Schwager



Kategorie Ü50:

1. Rang: Irena Schär
2. Rang: Gabrielle Schwager
3. Rang: Bernadette Schädler



Kategorie U50:

1. Rang: Luzia Hunziker
2. Rang: Susanne Klöti
3. Rang: Patricia Münch

Die Gössigenhöhe ist immer eine Tour wert. Im Sommer wie im Winter. Darum war sie dieses Jahr wieder das Ziel der LSC Schneeschuhtour.



Bei angenehmen Nachttemperaturen packten die 16 LSC-lerInnen die Herausforderung, bei einer hellen, leichtbewölkten Nacht die Gössigenhöhe zu stürmen. Mit den Schneeschuhen. Der Mond zeigte sich zwischen den Wolken. So durften die Batterien der Stirnlampen „ruhen“. Auf dem Gipfel blies der Wind, dafür war der Schnee toll.



Die Stimmung war toll im Alpstöbli Mistelegg beim Raclette. Für einige so ausgelassen mit spätem Ausklang oder fast Freinacht?

Die Fotos und Infos erhielt ich von Hans Ziegler. Herzlichen Dank.



Der schnellste vom LSC benötigte 39.06 Minuten für die 8.800km. Würde er in diesem Tempo nach Singapur rennen, würde er 45513 Minuten benötigen ☺.

Dieses Jahr war ich als „Fan“ am Crosslauf. Das Wetter zeigte sich kühl mit Nieselregen.



Die Rangverkündigung fand im Restaurant Krone in Jonschwil statt.

Die besten drei Damen vom LSC:

1. Rang: Gabrielle Schwager mit 43.46
3. Rang: Irena Schär mit 47.22
4. Rang: Tatjana Hostettler mit 47.43

Die besten drei Herren vom LSC:

5. Rang: Marcel Kern mit 39.06
6. Rang: Fredy Pfister mit 39.48
7. Rang: Wilfried Bürge mit 40.50

Gesamthaft starteten 36 LäuferInnen. Davon 13 Damen und 14 Herren vom LSC und 8 Gäste.



Schollenholzlauf 17. März 2018



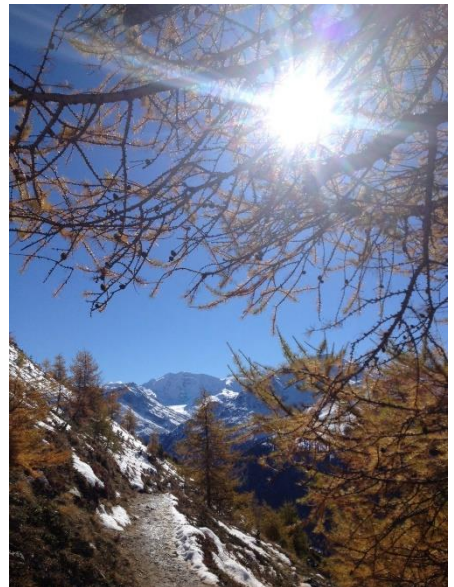
Die 16.5 km haben es in sich. Das Höhenprofil sagt alles aus 😊. Es dürfen alle Stolz sein, die die Laufstrecke gemeistert haben. Die Sonne versteckte sich hinter den Wolken. Dafür war Petrus gnädig und wartete mit den Schleusen, bis alle LäuferInnen im Ziel waren.



Gesamthaft starteten 20 vom LSC. 12 Herren und 3 Damen.

Die besten drei Herren vom LSC:
Rang 5: Sven Hunziker mit 01.04.33
Rang 7: Marcel Kern mit 01.06.26
Rang 8: Fredy Pfister mit 01.07.33

Die besten drei Damen vom LSC:
Rang 7: Tatjana Hostettler mit 01.18.11
Rang 10: Irena Schär mit 01.21.19
Rang 11: Manuela Tilotta mit 01.21.35



Die Uhren sind eine Stunde vorgerückt und der Frühling hält Einzug. Die geklaute Stunde bekommen wir ja im Herbst wieder zurück 😊.

Der Winter hat sich mit all seinen Schönheiten verabschiedet. Ich wünsche euch eine erfolgreiche verletzungsfreie Saison.

Eveline Länzlinger