



Laufsportclub  
Wil



## Sommertrainings



08. Juni 2020

Sommertraining und Chästeilete bei Ursina Brunner und Adrian Bächle in Züberwangen

15. Juni 2020

Sommertraining bei Regula Bamert und Martin Müller in Bazenheid

22. Juli 2020

Sommertraining bei Rolf Maute in Sirnach

29. Juli 2020

Sommertraining bei Thomas Lüthi und Elena Rabazo in Oberbüren

05. August 2020

Sommertraining bei Tatjana und Arthur Bachmann in Thürn



Wir durften wieder tolle Sommertrainings genießen. Es gab sogar eine Chästeilete mit feinen Sternenberger Käse, obwohl der Märwiler Triathlon abgesagt werden musste. Der Käsesponsor war Adrian Bächle.

Es ist immer wieder schön, neue Regionen joggend kennenzulernen. Der Wettergott war immer auf Läuferseite, denn die LäuferInnen kennen kein schlechtes Wetter 😊. Weder Hitze, Regen noch Kälte.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die GastgeberInnen, die LaufleiterInnen und die Kuchen – und DessertmacherInnen.





**Sonntaler Geländelauf  
29. August 2020**



---

Regen, Regen und nochmals Regen. An diesem Samstag schüttete es nur einmal. Der I – Punkt war noch die Kälte. Kurzum: Grusig und Nass. Nichts desto trotz starteten 16 hartgesottene LäuferInnen für den LSC. Drei Damen und dreizehn Herren.

Die Strecke war kurz und knackig. Für die Damen 4.8 km und für die Herren 5.3 km. Die Turnschuh – Putzete hat sich nach diesem Lauf definitiv gelohnt.

Die besten drei Damen vom LSC

- 7. Rang: Susi Klöti mit 25.41
- 10. Rang: Irena Schär mit 27.04
- 15. Rang: Bernadette Schädler mit 28.34

Die besten drei Herren vom LSC

- 5. Rang: René Bähler mit 24.04
- 13. Rang: Mischa Gebert mit 26.59
- 25. Rang: Rolf Maute mit 29.55

Als Gast starteten für den LSC:

- 15. Rang: Stefan Sutter mit 27.26
- 16. Rang: Thomas Heuberger mit 27.41



Am Sonntaler Geländelauf wurden die LäuferInnen „verschifft“ und vier Tage später durften die TeilnehmerInnen am Hörnlilauf schwitzen. Der Wettergott bescherte einen wunderschönen Herbstabend. Die Rangverkündigung war im Genossenschaftsrestaurant Schuel Au.

Die besten drei Damen vom LSC  
1. Rang: Luzia Hunziker mit 30.53  
2. Rang: Regula Bamert mit 34.03  
4. Rang: Marcel Kern mit 28.28

Die besten drei Herren vom LSC  
2. Rang: Sven Hunziker mit 26.30  
3. Rang: Matthias Ramp mit 28.02  
3. Rang: Irena Schär mit 35.44

Gesamthaft starteten 33 LäuferInnen: 11 Damen und 19 Herren und 3 Gäste.  
Ein herzliches Dankeschön an die Organisatorinnen und an alle Helfer.



## **Lauf-Einsteigerkurs 2020 erfolgreich durchgeführt Ursina im Gespräch mit Karin, Patricia und Fredy (Team)**



### **1. Ihr habt den Kurs zum 1. Mal durchgeführt.**

#### **Was waren die Gründe, ihn noch vor den Sommerferien durchzuführen?**

Team: Ursprünglich war angedacht, den Kurs wie üblich im Frühling zu starten. Wir waren vorbereitet, die Ausschreibungen verteilt. Dann kam der Corona-Lockdown. Deshalb musste der Kurs vorerst abgesagt werden. Die eingeschränkten Möglichkeiten zum Sport treiben (geschlossene Fitnesscenters, Sport-Hallen etc.) während des Lockdowns haben viele zum Joggen motiviert.

Diesen Schwung wollten wir ausnutzen und haben uns deshalb entschlossen, den Kurs 2 Wochen nach Aufhebung der nationalen Einschränkungen mit gewissen Anpassungen doch zu starten.

### **2. Was für Änderungen habt Ihr gegenüber den Vorjahren angebracht?**

Team: Es war geplant, den Kurs wie bisher in 8 Lektionen durchzuführen. Aufgrund des Beginns Mitte Juni haben wir uns für 6 Abende entschieden. Diese verkürzte Kursdauer kam bei den Teilnehmenden mehrheitlich sehr gut an. Neu war auch eine kurze Video-Analyse vom Laufstil für alle TeilnehmerInnen.

### **3. Für wen ist der Kurs gedacht?**

Team: Der Kurs ist für Einsteiger vorgesehen und entsprechend aufgebaut. Wir wollen uns auf Läuferinnen und Läufer konzentrieren, die noch wenig Erfahrung haben und demzufolge noch keine regelmässigen Wettkämpfer sind.

### **4. Was sind die Voraussetzungen für die Teilnahme?**

Team: Die Voraussetzung war, dass die TeilnehmerInnen bei Kursstart in der Lage sind, 15 Minuten am Stück in ihrem Tempo zu joggen.

### **5. Wie kann/muss sich ein Teilnehmer vorbereiten?**

Team: Es ist keine Vorbereitung seitens der TeilnehmerInnen nötig gewesen, sofern die Voraussetzungen (15 Minuten joggen) erfüllt waren.

### **6. Wieviele Teilnehmer nahmen am Kurs 2020 teil? Was waren die Herausforderungen?**

Team: Wir durften unseren ersten Laufkurs mit 19 Frauen und einem Mann durchführen.

Dank der grossen Teilnehmerzahl konnten wir 3 verschiedene Leistungsgruppen anbieten. So ermöglichten wir allen Teilnehmenden eine optimale Stärkeklasse.

### **7. Welche Themen wurden im Kurs behandelt?**

Team: Jeder Kursabend beinhaltete ein neues Thema. Neben dem Laufstil wurde auch die Lauftechnik erlernt. Neue und spannende Erfahrungen machten die TeilnehmerInnen beim Lauf-ABC, den Kräftigungsübungen, verschiedenen Fahrtenspielen sowohl auch beim Training am Berg.

Zudem vermittelte unser Sportarzt, Dr. Thomas Lüthi, einen lehrreichen Einblick rund um den Laufsport. Die Video-Analyse vom persönlichen Laufstil war eine Bereicherung für alle TeilnehmerInnen.

### **8. Was ist Euer Fazit vom Kurs?**

Team: Wir durften einen erfolgreichen Kurs mit unterschiedlichen Leistungsniveau's durchführen. Vom Einsteiger bis zu Läuferinnen und Läufer, die bereits Wettkampferfahrung besitzen. Die motivierten TeilnehmerInnen und das positive Feedback erfreuten uns Kursleiter sehr.

### **9. Wie sehen Eure Pläne für das Jahr 2021 aus?**

Team: Voraussichtlich starten wir im Frühling 2021 einen weiteren Laufkurs mit gleichem Konzept. Wir freuen uns schon jetzt auf viele laufbegeisterte TeilnehmerInnen, an welchen wir die Freude am Laufsport vermitteln dürfen.

Ursina: Herzlichen Dank euch Dreien für euren Einsatz und euer Engagement für den LSC.