

# Laufsportclub Wil Februar 2008

## Endlich Schnee

Da ist sie endlich, die lang ersehnte weisse Pracht, die die Natur verzaubert, den Lärm abstellt und einem das Gefühl von einer anderen Welt gibt.

Am Samstagmorgen, den 2. Februar, zog ich meine Trailshuhe an und machte mich im Pflutsch auf den Weg Richtung Würenholz, Engi, Langnauer – Wald. In diesem Wald war ich am Fasnachtssamstag die erste Person, die ihre Spuren im frisch verschneiten Wald hinterliess. Am Wegrand schauten zwei Rehe einwenig skeptisch meinem Treiben zu.

Nach dem Waldstück kam ich zum Littenheider Riet, wo ich zehn Stockenten in die Lüfte vertrieb und weiter vorne in der nun zugeschneiten Wiese suchte eine Schafherde nach Essbarem.

Weiter ging mein Winterausflug auf den höchsten Punkt des Roosets und dann über den Sirnachberg zurück nach Hause. Es war schlicht und einfach traumhaft in dieser Winterumgebung zu Laufen, die Natur zu geniessen und zuzuschauen, wie der Schneefall allmählich aufhörte und der blaue Himmel zum Vorschein kam.

Leider hat sich mit der Sonne der Schnee im Flachland schon wieder verabschiedet.

Sicher mehr in den Genuss der winterlichen Atmosphäre sind jene LSC – LerInnen gekommen, die für eine Woche in die Skiferien verreisten. Da habe ich vernommen, dass die Lauf - Geschwindigkeit nach ein paar Tagen mit den Latten an den Füßen nicht unbedingt gesteigert wird, dafür das Stehvermögen während der ganzen Woche dank dem regelmässigen Lauftraining viel ausdauernder ist als das der „nicht läuferischen Mitmenschen“. Gute Kondition macht sich halt einfach bezahlt.



## Neu im LSC

Die Damen erhalten wacker Zulauf. Wir begrüssen Luzia Neff aus Kirchberg und Fabienne Forster aus Lenggenwil ganz herzlich in unserem Verein.

## **Laufcup – News**

### **Rekord – Teilnahme in Wil 321 Teilnehmer im Ziel – davon 68 Damen** / Bericht von A. Fink

Hervorragende Wetterbedingungen bei dem von Fredy Pfister organisierten Laufcup / Thurau – Anlass. Die Temperaturen waren fast 10 Grad wärmer als in den Vortagen. Dank der Erdkälte blieben die Laufwege dennoch trocken. Vielleicht lag es auch an der flachen Laufstrecke und der zentralen Lage. Auf jeden Fall ein grosser Erfolg und Fredy hat sich auch besonders gefreut.

Als Schlussfahrerin war Ursina Paul unterwegs und sorgte dafür, dass niemand verloren ging.

Die schnellsten Damen waren Nicole Ricklin, gefolgt von Doris Häberlin und Elisabeth Sutter.

Die schnellsten Herren waren Martin Leemann, Silvan Frei, Dani Keller und Felix Schenk.

Es fällt mir wieder einmal auf, dass wenn wir das Durchschnittsalter der Besten, aber auch der nachfolgenden Läuferinnen und Läufer errechnen, mit Freude feststellen, dass nicht die Kategorie der Zwanzigjährigen dominiert, sondern wie beim Wein die Jahrgänge immer besser werden. Dies fördert sicher die Motivation beim Laufsport.

Eine andere Rechnung habe ich beim Kuchenbuffet gemacht:

- wenn 18 Kuchen mitgebracht werden und jeder ergibt ca. 15 Stück, macht dies 270 Portionen. Wenn 321 Teilnehmer davon ein Stück wollen....., ich lasse euch selber weiter tüfteln.

Herzliche Läufergrüsse, Arnold Fink.

## **Marathontraining**

Der Januar 2008 gehört bereits der Vergangenheit an und der April 08 mit dem Zürich- und dem Hamburg Marathon rückt langsam näher. An diesen beiden Veranstaltungen werden auch die Farben des LSC Wil vertreten sein.

Damit am grossen Tag auch alles klappt und nichts dem Zufall überlassen wird, bietet Hans Moser seine beliebten sonntäglichen Marathontrainings an.

Aus einer Idee , eine Vorbereitung für den Barcelona – Marathon anzubieten, hat sich im letzten Jahr ein Zusatztraining entwickelt, das sich bereits zur Gewohnheit etabliert hat und aus dem Vereinsleben des LSC nicht mehr wegzudenken ist.

Es ist nicht selbstverständlich, dass Hans die Strecke im Voraus jeweils per Mail durchgibt inkl. Höhenprofil, Gesamtdistanz oder sogar mit dem Bike abfährt. Herzlichen Dank, Hans! Auch ein grosses Dankeschön geht an Trudi, nach jedem Training steht der Tee in Züberwangen bereit und er schmeckt einfach immer wieder ausgezeichnet.