

## Laufsportclub Wil Juli 2008

### Dreikampf in Niederbüren

Thomas Vögeli

Rennen können die LSCler, aber können sie auch Werfen und Schiessen?

Acht Damen und 25 Herren wollten dies am 4. Juni 2008 wissen. Die ungewohnten Disziplinen Werfen und Schiessen brachten Spannung in den Wettkampf.

Zuerst das Werfen. Da gab es zum Glück auch eine Übungsanlage. Sie zu benützen empfahl sich sehr, denn so einfach war das Treffen des Zielkreises dann doch nicht. Da konnte man auch ausprobieren, ob einem die grossen HGs oder, wie sich eine der Teilnehmerinnen ausdrückte, die "Mandarinlis" besser von der Wurfhand gingen. Die Werfertalente des LSCs sind Claudia Steiner und Herbert Hablützel.

Im Schiessstand dann, mussten sich einige das Schiessen von geduldigen Helfern zuerst erklären lassen. Für den Schreibenden, war es der erste Kontakt mit dem Sturmgewehr 90 und dementsprechend interessant. Tatsächlich, es knallt etwas weniger als das alte 57er Modell und treffen könnte man damit eigentlich auch. Einen Kaltstart sondergleichen legte Claudia Kammerer vor, schoss sie doch nach der Instruktion gleich das beste Resultat der Damen. Spitzenschütze der Männer war Stefan Schmid.

Der abschliessende Lauf war gezeichnet von querenden Füchsen, "gemausten" Fähnli, dem fairen Kollegen Urs Schmid (der mir an Fähnli Stelle mitten im Rennen den richtigen Weg wies, danke!) und dem deutlichen Sieger Daniel Keller. Ebenso deutlich schnellste Dame war Claudia Kammerer.

Gesamtsiegerin wurde Claudia Kammerer vor Gertrud Schnider und Claudia Steiner. Gesamtsieger ist Daniel Keller vor Martin Wehrli und Stefan Schmid.

Nächster Akt des Abends war der nun einsetzende kräftige Regen. Doch der störte weder beim Steak vom Grill noch bei der feinen Schützenwurst.

Besten Dank gebührt dem Organisator Hanspeter Schlittler, seinen fleissigen Helfern und den Preissponsoren.

### Frauenlauf in Bern

Am 1. Juni 2008 fand der Frauenlauf statt mit ca. 13`000 Läuferinnen darunter auch Frauen von unserem Club. Bei angenehmen Temperaturen an diesem Sonntagmorgen lag so manche persönliche Bestzeit drin.

#### 10Km-Lauf

|     |                  |       |      |     |
|-----|------------------|-------|------|-----|
| W45 | Schnider Gertrud | 51.33 | Rang | 98  |
| W45 | Fink Cäcilia     | 51.42 | Rang | 101 |
| W50 | Steiner Claudia  | 51.04 | Rang | 45  |

#### 5Km-Lauf

|     |                    |       |      |     |
|-----|--------------------|-------|------|-----|
| W45 | Täuber Ruth        | 26.44 | Rang | 151 |
| W30 | Länzlinger Eveline | ?     |      |     |

## Nachtrag zum Winterthur – Marathon

Der LSC Wil gratuliert allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unseres Einsteigerkurses unter der Leitung von Roman Guidon, die den 10km – Lauf in Winterthur erfolgreich bestritten haben.

## Duathlon

Das sommerliche Wetter lockte insgesamt 75 Duathletinnen und Duathleten an den Start. Ein grosser Teil der TeilnehmerInnen waren Gäste aus benachbarten Vereinen. Zu absolvieren galt es bei den Damen 3,8 km Rennen, 10,9km Biken und nochmals 3,8km Rennen. Die männlichen Teilnehmer durften 4,7km Rennen, 14,7km Biken und 4,7km Rennen.

Die Schweizermeisterin im Waffelauf über die Marathondistanz, Monika Widmer vom Run Fit Thurgau, meisterte auch dieses Rennen königlich und siegte mit 26 Sekunden Vorsprung auf Christa Engeler. Dritte wurde Ursi Scheuch vom LSV Frauenfeld.

Das Siegen gelernt hat auch Claudia Kammerer vom LSC Wil. In der Clubrangliste belegte sie den ersten Rang bereits zum zweiten Mal. Claudia beherrscht nicht nur das Sturmgewehr schiessen und Handgeschosse werfen ausgezeichnet. Nein, auch die Kombination von Laufen und Biken liegt ihr, wie sie ausdrücklich bewies. Mit der zum Teil noch nassen Bikestrecke kamen auch Claudia Steiner und die Newcomerin Luzia Neff sehr gut zurecht und platzierten sich auf den vorderen Plätzen.

Bei den Herren siegte ganz klar unser Vize – Duathlon – Weltmeister Daniel Keller. In eindrücklicher Manier zeigte er, wie es geht. Dani siegte klar vor den beiden Gästen Felix Schenk vom Run Fit Thurgau und Roland Stoll. Wichtige Punkte für die Jahreswertung konnte sich Paddy Bosshard gutschreiben lassen. Er rangierte sich vor Fredy Pfister.

Auch dieses Jahr war der Duathlon wieder ein gelungener Anlass und wer weiss, vielleicht sind im nächsten Jahr mehr weibliche Wesen des LSC Wil am Start.

Ein grosser Dank geht an den Organisator Paul Steiner mit allen seinen Helfern.



Stets ein fleissiger Helfer: Sämi Bieri.



## Nacht der Nächte vom 13. auf den 14. Juni 2008 – 50. Ausgabe der Bieler Laufsporttage

Regula Benz



19.00 Uhr Eishalle Biel: Das gibt es doch nicht!!! Die ganze Eishalle platzt bereits aus allen Nähten. Die vielen Läuferinnen und Läufer stossen sich schon fast gegenseitig bei den Vorbereitungen für den 100km – Lauf. Wie kommt das wohl heraus?

21.30 Uhr Abfahrt der Velofahrer: Angeführt von einer Polizeieskorte radeln die Velofahrer sprich Betreuer der 100km – Teilnehmer Richtung Lyss. Das Fahrradfeld sprengt alles je da gewesene. Die Spitze befindet sich bereits weit vorne während um 21.40 Uhr immer noch Velofahrer beim Eisstadion stehen. Ein älteres Ehepaar am Strassenrand stellt erstaunt die Frage, ob hier zusätzlich auch ein Velorennen stattfindet. ☺

21.50 Uhr: Rabenschwarzer Himmel und ein kalter böiger Wind. Der Speaker redet dauernd von 5 Grad

Kälte während der Nacht und trockene Witterung. Behält er wohl recht? Ehrlich gesagt, ich traue nicht so und setze mir eine Schirmmütze auf.

22.00 Uhr Startsektor: Zehn, neun, acht, sieben, sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins – machets guet, geniesst die 100km von Biel. Viele Zuschauer beklatschen uns Läuferinnen und Läufer durch unsere 5km durch Biel bevor wir dann langsam aber sicher vom inzwischen ersichtlichen Mond begleitet durch das Seenland laufen. Es ist wunderschön, nur das Aufsetzen der Schuhe ist zu hören. Dank dem Mond wird keine Stirnlampe gebraucht und es kommt die so einmalige unbeschreibliche Stimmung auf, die nur 100km – Verrückte kennen.

24.00 Uhr nach Lyss: Guido, mein Begleiter begleitet mich nun und gibt mir alle 30 Minuten einen Gel – Chips und genügend Cola zum Trinken. Die Nacht ist angenehm warm mit 10Grad. Hier hat der Wetterbericht nicht recht gehabt dafür hat er die „Trockenheit“ richtig vorausgesagt. Dafür bin ich dem Wettergott dankbar.

02.00 Uhr nach Oberramsern: Die erste Teilstrecke ist geschafft und es geht ins freie Feld hinaus Richtung Mülchi. Licht reiht sich an Licht. Ein langer Tatzelwurm von Läuferinnen und Läufer zieht sich durch die Gegend. Auf einmal laufe ich auf eine grosse Ansammlung von Betreuern und Läufer auf. Veranstanden diese eine gemeinsame Pause? Nein, wir haben uns alle verlaufen....toll, mitten in der Nacht, der Mond in der Zwischenzeit hinter den Wolken verschwunden, links und rechts nur hohes Gras und als Zugabe befinden wir uns in einer Mulde...Ist das die Überraschung der 50. Jubiläumsausgabe? Nun ist OL angesagt und wir entscheiden uns, eine Steigung zu erklimmen um so über die Hauptstrasse wieder in die nächste Ortschaft zu kommen. Nach



einer Zusatzschleife von ca. 2Km rennen 20 Läufer begleitet mit ihren Coaches von der falschen Seite ins Dorf Mülchi hinein. Das Gesicht des erstaunten Streckenpostens werde ich wohl nicht so schnell vergessen.

Anmerkung: auf der Homepage des Veranstalters ist in einem Blogg nachzulesen, dass wir evtl. sogar von einem Offiziellen falsch geleitet wurden. Wie dem auch sei, den Weg zurück haben wir auch ohne 25 000er Karte wiedergefunden. Und sind wir ehrlich, das einzige was unter Umständen nicht mehr erreicht werden konnte, ist eine neue persönliche Bestzeit.

03.30 Kirchberg: eine riesige Menschenansammlung und ein grosses Chaos im Wechselzonenbereich. Velofahrer stehen herum, Läufer suchen nach ihrem Coach. Auch ich habe irgendwie die falsche Ausfahrt erwischt und versuche, einen Weg aus dem Pulk zu finden. Irgendwie gelingt es mir und ich genieße die Ruhe auf dem Ho Chi Minh – Pfad. Die Emme fließt ruhig links neben mir, während mich die Bäume immer mehr verschlingen und ich meine Füße bewusst neben den Wurzeln und Steinen platziere. Wie ich diese Atmosphäre genieße.

04.30 Uhr Ende des Ho Chi Minh Pfades: Guido reiht sich wieder neben mir ein und zusammen geht es ins nächste Dorf bei KM 70. Der Sonnenaufgang wird durch Wolken getrübt und meine Oberschenkel machen sich bemerkbar und siehe da, plötzlich bekomme ich nun den Krampf – ein Novum. Guido massiert irgendwie herum und ich kann nach einem kurzen Stück zu Fuss wieder in den Laufschrift wechseln.

05.30 Uhr Gipfeliduft: Die Bäckerei ein paar KM vor Bibern ist für die Kundschaft bereit...ich verzichte lieber auf die Gipfeli und esse meine Gels, von denen ich aber langsam aber sicher genug habe.

06.00 Bergpreis: die letzte grosse Steigung bei Bibern ist erreicht. Leider geht es nicht mehr so ohne Muskelbeschwerden den Berg hinunter nach Arch. Aber das schöne Stück an der Aare lässt mich trotzdem weiter Rollen. Ich genieße die morgendliche Stimmung am Fluss, zum grossen Erstaunen ohne viel Läufer, und das Rennen am Tag.

07.40 Uhr: Dudelsack...sind wir bei KM 40 auf der Moräne beim Jungfraumarathon? Nein, bei ca. Km 92 vor Pieterlen am 100km – Lauf von Biel. Der Mensch in der schottischen Uniform treibt uns alle den kleinen Hügel hinauf nochmals an und wirkt Wunder....

08.30 Uhr Tafel 99Km: das lang ersehnte Schild ist da und der Speaker ist hörbar. Ich setze nochmals zu und die von Gertrud ausgeliehenen Schuhe tragen mich unter lautem Beifall der Zuschauer ins Ziel. Die letzten Meter der Zielgeraden habe ich ganz für mich allein und ich genieße sie in vollen Zügen und einem super Gefühl. Während diesen 102 Km habe ich viel erlebt, keine Krise gehabt und bin gesund und glücklich wieder in Biel eingetroffen. Noch heute höre ich die Worte des Speakers:

„Im Ziel ist Regula Benz aus Wil SG. Zum vierten Mal dabei und sie wird 2. in ihrer Kategorie. Herzliche Gratulation“

## 10 Stunden 35 Minuten 18 Sekunden = 102 KM

Ich möchte allen für die vielen gemeinsamen Trainingsstunden danken. Hans Moser für die organisierten Marathontrainings und Gertrud Schnider für die gemeinsam gedrehten Runden.



### Rangliste:

|               |     |           |          |
|---------------|-----|-----------|----------|
| Benz Regula   | W30 | 2. Rang   | 10.35.18 |
| Vögeli Thomas | M50 | 287. Rang | 14.39.49 |

### Kartengrüsse

Eine Karte aus Bibione in Italien mit einem langen Sandstrich als Bild senden uns Cäcilia und Arnold Fink:

„Viele Grüsse aus unseren Kurzferien. Super Trainingspiste!“

### Neu im LSC:

Wir heissen Jeannette Lenz herzlich willkommen im LSC und weiterhin viel Spass beim Laufen.