

Laufsportclub Wil Juni 2008

Clublauf Uf's Hörnli

Bei besten Wetterbedingungen erklommen 50 LSC-lerinnen und LSC-ler den Hörnligipfel. Ganz schnell auf dem „Top of Tannzapfenland“ war Daniel Keller. Für den höhenerfahrenen Bergsteiger ist dieser Gipfel sicher irgendein Hügel auf der Landkarte. In nur 22 Minuten und 40 Sekunden brachte Dani die Strecke hinter sich....Zweiter wurde unser Jahresmeister Paddy Bosshard mit doch 100 Sekunden Rückstand. Unser Bergfloh Urs Stähli wurde hervorragender Dritter.

Auch oft auf hohen Bergen unterwegs, reichte das Hörnli für Regula Benz an diesem Mittwochabend vollkommen. Irgendwie lief es die ganze Zeit nicht rund, der Blütenstaub juckte in der Nase und das Hörnli schien an diesem Abend höher und steiler als sonst. Aber trotz nicht optimalem Lauf konnte sich die Schreibende 20 Punkte für die Jahreswertung gutschreiben lassen. Auf dem 2. Platz klassierte sich die neue LSC – lerin Susanne



Kübler. Trotz nicht ganz ausgeheilter Rippenverletzung lief Susanne wie ein Wiesel den Berg hinauf und der Rest der Welt bemerkte nichts davon, dass unter den Kleidern nicht alles so optimal ist. Dritte wurde die junge Läuferin Luzia Neff. Es scheint so, dass sich da ein neues Berglauf Talent entwickelt.

Selbstverständlich liess es sich auch Pius Brunschwiler nicht nehmen, das Hörnli zu erklimmen. Seine „Liebe“ zu diesem Berg ist ja allen im LSC bekannt. Was eine Schulreise in der Kindheit auszumachen vermag!

Im Ziel waren sich alle einig: die Aussicht vom Hörni – Gipfel war auch dieses Jahr wieder einmalig und traumhaft schön und der Krampf hat sich gelohnt.

Vielen Dank auch allen Helfern, die diesen Anlass überhaupt erst ermöglicht haben.

27. Grand Prix von Bern

Seit 27 Jahren war es am Grand Prix von Bern noch nie so heiss wie im 2007. Diese Hitze spürten die rund 22 000 Läuferinnen und Läufer, verteilt über die 10 Meilen Distanz oder beim Altstadt – GP über 4,7km.

Es war brütend in den Gassen der Altstadt und der erste Verpflegungsposten war erst bei Km 5. Zum guten Glück geht es beim GP am Anfang mehrheitlich abwärts. Aber auch dieser Streckenabschnitt kann sehr lang sein, wenn der Körper einfach nur noch schwitzt. Zum guten Glück waren da x – tausend Zuschauer, die unter den Lauben der Berner Innenstadt den Schatten gefunden hatten und die Spitzen- sowie die Breitensportler anfeuerten.

Die Teilnehmer sehnten sich nach den Bäumen im Dahlhölzi – Park. Diesmal war dieser Ausflug sogar länger, da die Strecke wegen einem neuen Wisent – Gehege verlegt wurde. Für den längeren dauernden Schatten war sicher kein Läufer traurig.

Nach dem Ausflug ins Grüne ging es auf einigen Umwegen zurück in die Bundesgasse. Vor dem Bundeshaus durften alle Fussballluft schnuppern. Da war ein grüner Kunstrasenteppich ausgelegt über den Mann und Frau rennen durfte resp. musste...und kurz danach sah man sich dem Aargauer Stalden hinüber respektive man sah hinauf und auch dieses Hindernis wollte

bezwungen werden. Gesagt getan...den Schwung mitnehmend ging es auf den letzten Kilometer, der nicht enden wollte und die Sonne als dankbare Begleiterin während der ganzen Zeit gratulierte schon während dem Zieleinlauf.

Ehrlich gesagt, für mich war es schlicht und einfach zu heiss, aber der Grand Prix Bern ist jedes Jahr einmalig und unvergesslich!

Rangliste:

Benz Regula	W30	Rang 108	1.19.10
Landolt Claudia	W30	Rang 6	1.03.42
Neff Luzia	W20	Rang 236	1.29.26
Tilotta Manuela	W40	Rang 391	1.36.42

10. Winterthur Marathon und Halbmarathon

Der Winterthur Marathon feierte dieses Jahr sein 10-jähriges Jubiläum und jeder Teilnehmer erhielt ein funktionelles Shirt. Schon um acht Uhr in der Früh herrschte reges Treiben vor und in der Reithalle von Winterthur. Trotz schlechten Wetterprognosen, angesagt war Dauerregen, zeigte sich kurz die Sonne und anschliessend bedeckten Wolken den Himmel. Die Luftfeuchtigkeit war zwar hoch aber man stelle sich vor, es hätte in Strömen gegossen...

Die Marathonläuferinnen- und Läufer wurden um 09.00 Uhr auf die Strecke geschickt, die 21,1km Teilnehmerinnen – und Teilnehmer eine halbe Stunde später. Der Rundkurs à 21,1km führte über Naturwege der Töss entlang und bot auch für die Zuschauer Laufsport vom Feinsten.

Vom LSC nahmen teil am Halbmarathon:

Benz Regula	HFA	5.	1.38.03
Vögeli Thomas	HM 50	44.	1.42.05

Am Marathon:

Pfister Fredy	MM50	1.	2.49.14
---------------	------	----	---------

10KM – Lauf

Kübler Susanne	10F	9.	47.53.5
----------------	-----	----	---------

Herzliche Gratulation an Fredy Pfister für diese super Leistung in Winterthur!

Kartengrüsse aus dem Norden Deutschlands

Lieber Martin und liebe LSC-LerInnen

Hamburg ist eine Reise wert. Der Marathon ein Mega – Event mit 20000 Läufern und 850000 Zuschauern und einer super Stimmung. Die LSC –ler kämpften bravourios und geniessen es jetzt in vollen Zügen bei Tag und Nacht.

Wir danken herzlich für die finanzielle Unterstützung.

Liebe Grüsse vom ganzen Marathonteam.

Mein 1. Marathon

Als ich 40 Jahre alt wurde entschied ich mich, endlich das Joggen zu lernen. 200 m Joggen, 200 m Gehen – das war mein Anfang. Grosse Freude herrschte, als ich eine Stunde am Stück Joggen konnte. Heute, 6 Jahre später, stelle ich mich der grossen Herausforderung: Mein 1. Marathon.

Ich habe trainiert – viel trainiert – sehr viel trainiert! Ok, es hätte natürlich auch mehr sein können. Aber mit dem Training sind, so musste ich feststellen, nicht einmal diejenigen zufrieden, welche pro Woche 70 – 90 km absolvieren. Daher gesehen war ich mit meinen 30 – 50 km pro Woche zufrieden. Musste ich. Denn mehr wollte ich gar nicht machen. Realistische Endzeit für meinen ersten Marathon: 4 Stunden und 30 Minuten. Wenn ich nun heute zurückdenke, wie oft ich mich nach dem Training k. o. fühlte, und wie oft ich während des Trainings gelitten hatte, war es für mich manchmal schon fraglich, ob ich mein Ziel überhaupt erreichen werde ...!

Ein lockerer Start

Am Start hier in Hamburg stehen ca. 20'000 Läuferinnen und Läufer. Und ich mittendrin! Das heisst, ich stehe in einem riesigen Pulk von Menschen im Startfeld I, welches nicht mitten sondern ziemlich hinten ist. Zusammen mit mir warten hier bestimmt etwa 5'000 Läuferinnen und Läufern auch auf das Startzeichen. Ich habe gerade mal 30 auf 30 cm zum Stehen. Umfallen geht aus Platzgründen schon gar nicht mehr. Ich hoffe, dass ich in dieser „Enge“ nicht eins von meinen 8 „Kohlenhydrat-Schümli“ verliere, dich ich mit einer Sicherheitsnadel rund um meinen Startnummernbändel angeheftet habe. Alle 5 km werde ich mir ein solches in den Mund schieben und anschliessend mit Wasser nachspülen. Diesen Gratistipp von Regula Benz habe ich mir gut gemerkt. Und sie als erfahrene Marathonfrau muss es ja wissen! Es vergehen noch einige Minuten, bis die Startglocken geschüttelt werden, und - das sei hier vorweggenommen - vom Startgebimmel bis zum eigentlichen Überqueren der Startlinie vergehen nochmals ganze 12 Minuten.

Mein Marathon startet schon 200 m vor dem eigentlichen Startteppich. Alles um mich herum setzt sich in einem lockeren Tempo in Bewegung, und so bleibt mir nichts anderes übrig, als auch zu Joggen. Bereits nach einigen 100 m das erste Aha-Erlebnis: Alle um mich herum Laufen dasselbe Tempo. Es scheint niemandem zu pressieren. Hey, da fühle ich mich wohl! Vor mir erblicke ich den Peace-Maker mit der Ballonaufschrift von 4:30 Std. Zu diesem will ich aufschliessen, damit ich meine Zeit „im Griff“ habe. Jetzt, wo ich bei ihm aufgelaufen bin merke ich, dass ich einen kleinen Zacken schneller bin. Also jogge ich in meinem Tempo weiter und weiss, dass ich in meiner Zeit durchkommen werde, solange ich diesen Ballon hinter mir habe.

Bereits erblicke ich die 5 km-Tafel. Mein erstes „Schümli“ wandert in den Mund, vom Rand ergattere ich einen Wasserbecher und spüle. Mir geht es gut, ja, mir geht es wirklich gut. Überall aus den Fenstern und Balkonen rufen begeisterte Zuschauer, am Strassenrand stehen viele mit Plakaten und Fahnen. Es ist richtig lässig. Vorne rechts fesselt mich ein

Männerrücken. Der Spruch, der dort auf seinem T-Shirt steht, wird mich noch lange Zeit begleiten: „Der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt!“ Oh, wie wahr. Leider trennen mich bis zu diesem besagten Stolz noch ganze 37 km! Am Samstagabend habe ich die Marathonstrecke lange Zeit angeschaut und mir alle 5 km-Punkte gut ins Hirn geprägt. Es ist mir wichtig, dass ich immer weiss, wo ich ungefähr bin. Das hat sich für mich auch bestens bewährt. Ich lasse meinen Blick wieder auf die Jogger schweifen und sehe schon jemanden, der sich bereits entschieden hat, zu Gehen. Das verstehe ich nicht. Nach nur so kurzer Zeit? Wie will denn der diese km überstehen? Und während ich so nachdenke, sehe ich bereits an einem Baum jemanden, der den Krampf in der Wade lösen muss. Aber Hallo!?! Wir sind eben mal gerade etwa 8 km gelaufen und schon geht es einigen nicht mehr gut?

Faszinierend: 800'000 Zuschauer

Jetzt geht es leicht, wirklich leicht abwärts um eine Rechtskurve, und was sich hier jetzt auftut, das geht mir kalt den Rücken herunter. Ich erblicke das ganze Panorama vom Hamburger Hafen mit all den vielen Ladekränen und Schiffen. Es hat Tausende von Zuschauerinnen und Zuschauern, welche die Strassen säumen und auf den Brücken stehen und alle anfeuern. Musik spielt da und dort. Es ist der helle Wahnsinn. Diese Stimmung trägt einen förmlich über die Strassen. Und ich Laufe mittendrin - was für ein Gefühl! In dieser grossen Menge erblicke ich doch tatsächlich noch Betreuerkoordinator Ösi, der mir lachend zuwinkt. Aus langjähriger Betreuererfahrung weiss er halt genau, wo er stehen muss, damit man ihn sieht.

Nach km 15 führt die Strecke weiter an die Aussenalster. Die Alster schlängelt sich von Nord nach Süd durch die grosse Stadt Hamburg und bildet in ihrer Mitte diesen herrlichen Freizeitsee. Dieser See hat es mir gestern auf der Stadtrundfahrt schon sehr angetan. Viele Segelboote und Ruderboote tummeln sich hier, und er wird zumeist von öffentlichen Parkanlagen gesäumt. Eine Oase Mitten in der Stadt! Ich freue mich bereits auf die vielen Herrschaftshäuser, die ich die nächsten km erblicken werde. Ein Haus schöner, grösser, pompöser als das andere. Und immer ein gepflegter und adretter Garten davor. Diese vielen Sehenswürdigkeiten lassen mich etwas vergessen, dass ich meine Füsse nun doch schon etwas spüre und ich eigentlich noch nicht einmal bei der Halbmarathonmarke bin. Aber: Es geht mir gut! Das sage ich mir immer und immer wieder. Mir kommt der gute Zuspruch von Fridolin in den Sinn den er mir gab, als wir zum Startgelände unterwegs waren. „Denke immer daran, es gibt immer jemanden, dem es schlechter geht als dir.“ Das ist so. Denn wenn ich in einige Gesichter rund um mich herum schaue, dann sehen nicht mehr alle ganz so frisch aus. Die Temperaturen sind natürlich auch schon gestiegen und es ist warm. Sehr warm. Bei km 15 ist vor mir ein Mann links zum Strassenrand gelaufen, weil er seine Familie erblickt hatte. Als ich bei ihm vorbeijoggte hörte ich nur noch: „Ich kann nicht mehr, ich gebe auf.“ Phuu, diesen Satz will ich heute aber gar nicht sagen müssen!

Endlich habe ich die Halbmarathonmarke überschritten und ich weiss, dass nun vor mir etwa 9 km mit vielen Kurven und Ecken liegen. Wenn ich dann „oben“ die Brücke über die Alster überquert habe, bin ich bei km 31, und dann geht es „abwärts“ – wenn man das in Hamburg, wo alles so topfeben ist, überhaupt sagen kann. Nun machen sich meine Füsse etwas stärker bemerkbar. Auch die Beine melden, dass sie nun doch schon einige km gelaufen seien und ob

es denn noch nicht reiche. Ich muss sie also aufmuntern und melde erneut: „Hey, es geht euch gut, wir machen weiter!“ Wieder genieße ich die Zuschauer am Strassenrand und die Musik, die immer wieder ertönt. Es gibt kaum einen Meter, wo nicht jemand steht. Es ist fantastisch.

Ich erhalte unerwartete Begleitung

Nun bin ich schon Kilometer um Kilometer gejoggt und hoffe nach jeder Kurve, dass es die letzte war. Doch da habe ich mich wohl getäuscht. Noch eine Kurve. Was? Schon wieder eine Gerade. Aber nach dieser Kurve geht's doch links über die Brücke. Schon wieder nicht? Himmel nochmal. Das kann doch nicht sein. Meine Gedanken japsen nur so hin und her, weil ich doch endlich über diese Brücke will. Geduld bringt Rosen, manchmal aber eben auch besagte Brücke. Und nach dieser langersehnten Brücke bringt sie sogar einen Betreuer, der sich sogleich an meine Fersen heftet. Ernesto, ein Freund von Fridolin, der uns auf dieser Reise begleitet, hat sich kurzerhand entschlossen, mich bis zu km 39 zu begleiten und mir die Colaflasche zu reichen, wann immer mich danach gelüstet. Im ersten Moment bin ich mir gar nicht sicher, ob das nun gut oder schlecht ist. Bis zu diesem Zeitpunkt, und das waren dann doch schon etwas über 3 Stunden, hatte ich aus „energiespartechnischen Gründen“ mit niemandem ein Wort gewechselt (ja, wirklich nicht), und nun macht er mit mir Smalltalk. Ich gebe knappe Antworten. Exgüsi, aber für mehr reicht es leider nicht mehr. Ernesto läuft immer entweder auf der gleichen Höhe wie ich oder einen halben Schritt hinter mir. Ich fühle mich also nicht gedrängt oder gestossen. Er macht das perfekt. Ist ja schliesslich auch ein versierter Läufer! Leider konnte er verletzungshalber selbst nicht starten und war, wie er eben erzählt, nun recht froh, dass er mit mir wenigstens einige km leicht seine Beine bewegen kann. Super! Ernesto, ein sehr guter Bergläufer - genau das, was ich mir immer erträumte: Der Schnelle und die Langsame! Aber, Ernesto, du hast das super gemacht. Diese Kilometer mit dir waren eine echte Bereicherung während meines Marathons. Ich möchte keinen km missen!

Inzwischen kann ich das zweitletzte „Schümli“ essen, was für mich soviel heisst, dass ich bei km 35 angekommen bin. Seit 3 km schlängle ich mich durch die Joggerinnen und Jogger. Ich überhole – ich überhole viele – ich überhole sehr viele. Das stellt mich richtig auf. Dass ich es schaffe, nie Gehen zu müssen und mein Tempo schön halten kann, ist für mich eine grosse Genugtuung. Die für mich „harten“ Trainings bei Hans und mit Edi haben sich nun scheinbar doch ausbezahlt.

Das lang ersehnte Ziel

Bei km 40 höre ich laute Zurufe von LSC-lern, welche mich für die letzten Meter anspornen und anfeuern. Das muntert mich auf. Und noch besser tut es zu wissen, dass das Ziel naht. Die letzte Linkskurve, welche wir gestern schon rekognosziert hatten, steht vor mir. Jaaaaaa. Und jetzt noch ca. 400 m. Gas geben? Ruhig weiterjoggen? Ich entscheide mich für die zweite Variante, weil die Erste gar nicht mehr geht! Die Zuschauerkulisse ist gross, aber so richtig stimmungsvoll wie auf der Strecke ist sie nicht. Da hatte ich unterwegs ganz anderes gehört. Aber das ist für den jetzigen Moment, beim Überqueren des Zieles, überhaupt nicht mehr wichtig. Arme in die Höhe, ein Lachen im Gesicht und ein „geschafft“ in meinen Gedanken, lassen mich fast in Tränen ausbrechen. Ein sehr emotionaler Augenblick, dieses Überqueren

des Zieles nach 42,195 km. Ich habe es tatsächlich geschafft. In 4 Stunden, 23 Minuten und 26 Sekunden.

Der plötzliche Stillstand und das anschliessende Laufen, bei dem mir noch eine Medaille umgehängt wird, lassen mich merken, wie sehr mich die Beine und Füsse schmerzen. Aber eben: „Der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt!“ Im Zielgelände treffe ich auf viele LSC-ler, die bereits bei einem kühlen, alkoholfreien Bier zusammenstehen und angeregt erzählen. So einen Trunk gönne ich mir nun auch!

Heute, beim Schreiben dieses Artikels, sind die Schmerzen längststen vorbei. Und der Stolz? Dieser ist wirklich etwas geblieben.

Mein erster Marathon hat Spass gemacht – viel Spass – sehr viel Spass!

Antoinette Moser

Herzlich willkommen im LSC

Jetzt hat der LSC sogar einen eigenen Fotograf: Werner Holderegger ist offiziell unserem Verein beigetreten. Schon jetzt vielen Dank für die immer gelungenen Photos Werner und viel Spass weiterhin mit deiner Kamera!

Am 2. Januar 2008 zum ersten Mal an einem Schnuppertraining dabei und jetzt Mitglieder des LSC Wil: Doris und Harald Domenig aus Wil. Auch euch beiden ein herzliches Willkommen.