

# **Laufsportclub Wil September 2008**

## **Sommertrainings**

Auch dieses Jahr durften wir bei Läuferkolleginnen und – Kollegen nach den Trainings in gastfreundlichen Restaurants, malerischen Grillstellen, Gartensitzplätzen und Schulhausplätzen einkehren und jedes Mal wurden wir auf das Äusserste verwöhnt.

Vielen herzlichen Dank nochmals im Nachhinein für euren grossen zeitlichen Aufwand um die Sommertrainings zu unvergesslichen Abenden mit frohem Ausklang zu gestalten!

## **Erster Glacier 3000 Run**

Claudia Landolt

"Pünktlich um 10:00 h fiel der Startschuss zum 1. Glacier 3000 Run. Bei herrlich sonnigem Wetter nahmen insgesamt 451 Läufer/Innen die 26 km lange Strecke mit 1900 Höhenmeter unter die Füsse. Von Gstaad ging es hinauf zum 2950 Meter über Meer hohen Scex Rouge. Die ersten 16,5 km waren mehr oder weniger flach, aber nachher gings zur Sache. Beim letzten Teil führte die Strecke sogar über den Gletscher. Auf der Strecke wurde ich immer wieder angespornt von Zuschauern, zu meinem Erstaunen sogar mit meinem Vornamen. Ich lief einen Start-Ziel-Sieg. Trotzdem versuchte ich von Anfang an mit Reserven zu laufen. Weil ich seit einiger Zeit an einer Verletzung am linken Bein leide, lief ich etwas zurückhaltend. Seit rund zwei Monaten hatte ich kein flaches Lauftraining mehr gemacht, sondern einige Bergtrainings, sehr viel Rennrad gefahren und im Wasser Aquajogging. Glücklicherweise hatte ich mit dem linken Bein keinerlei Probleme. Jedoch bei km 21 hatte ich Krämpfe in beiden Waden wie schon beim Zermatt-Marathon. Es wurde eine Zeit lang noch ein harter Kampf. Ich versuchte locker zu laufen, trank Bouillon, da haben später die Krämpfe etwas nachgelassen. Zu meinem Erfolg beigetragen hat auch die perfekte Betreuung am Lauf durch Kees. Seine aufmunternden Worte haben mir viel Kraft gegeben. Herzlichen Dank, Kees! Auch dem OK möchte ich danken, dieser Lauf war tadellos organisiert.

Dieser Lauf wird mir, trotz meiner Krämpfe, in sehr guter Erinnerung bleiben."

## **Abend – OL: Lang und einfach hiess die Strecke...**

Bereits zum zweiten Mal wurde ein Orientierungslauf ausgetragen und dieser hatte es in sich und wie...im Gebiet des Hofberges gab es 15 Posten anzupeilen auf einer Strecke von 3,6km und 170m Steigung.

Für manche gestaltete sich bereits der Weg zum Start als kleine Sucherei aber dank den UBS – Fahnen fanden alle den Ort, wo der Badge gelöscht werden konnte.

Anschliessend ging es richtig los. Dem Bach entlang, verbunden mit einigen Höhenmetern um dann Richtung Bach hinunter zu steuern um den Posten abzustempeln. Erster Posten geschafft. Weiter ging es auf dem Wanderweg nach Maugwil um dort im Gebüsch den 2. Posten anzutreffen. Die Posten 3 und 4 fanden sich noch gut auf der Karte und im Gelände. Nasse Füsse und braune Schuhe gab es bei Objekt 5 und manches Fluchen war zu hören. Auch der 6. Posten war vor lauter Stauden, Büschen und Dickicht kaum auszumachen...irgendwann wurde auch dieser gefunden aber der Gedanke daran, dass noch

neun weitere auf dem Programm standen, liess manchen LSC – Ler erschauern. Wie schön war es, als zur Abwechslung der gesuchte orange / weiss – gestreifte auf einer Sitzbank auftauchte. Doch kurz war die Euphorie...aber jetzt wissen alle, wo in ganz Wil die höchsten Brennnesseln wachsen: auf dem Reservoir beim Turm. Suchobjekt neun versteckte sich schön auf einer Anhöhe in der Nähe des Burgstalles und dann kam die Challenge: die anderen Posten verlangten einiges von uns Greenhörnern und so mancher Teilnehmer auf der „einfachen“ Strecke kam gewaltig ins Schwitzen resp. die Lust verwandelte sich schon mal in Frust.

Irgendwie wurden auch die restlichen Posten gefunden und die Finisher kamen so ziemlich verkratzt und auf dem Hund beim Parkplatz an.

Nach dem eher einfachen OL vom vergangenen Jahr bekamen wir heuer einen wirklichen Einblick in den OL – Sport und dieser ist wahrlich nicht zu unterschätzen. Das durften wir auf dieser Strecke – für OL – Läufer sicher einfach – selber erfahren.

Am besten zurecht kamen Luzia Neff und Pius Brunschwiler. Diese beiden hatten das Kartenlesen in Kombination mit Laufen schlicht und einfach in Griff. Herzlichen Gratulation euch beiden!

Ein grosses Dankeschön geht an die OL – Regio Wil mit all ihren Helfern und an Roland von den OL – Läufern aus dem Kanton Thurgau. Ohne ihn hätten Gertrud, Margrit und Regula Benz höchstwahrscheinlich die Nacht auf den Bänken beim Turm verbracht. ☺

## **Panoramalauf in Ottenberg**

Bereits zum 5. Mal fand der Panoramalauf des Run Fit Thurgau statt und der LSC Wil setzte sich stark in Szene in diesem herrlichen Gebiet des Ottenberg.

Die Temperaturen waren angenehm und trotzdem war sicher jeder Läufer froh nach dem anfänglichen Teerbelag an der Sonne in den Wald wechseln zu können um dort im Schatten weiter zu rennen.

Wer vom LSC Wil kam wohl mit der sehr coupierten Strecke am besten, sprich am schnellsten zurecht?

Bei den Damen war es Energiebündel Susanne Kübler, die Regula Benz 90 Sekunden abnahm und am Schluss noch mehr Lust auf „Bergaufrennen“ hatte. Auf dem dritten Rang der Wiler Frauen klassierte sich Claudia Kammerer.

Bei den Herren war Fredy Pfister der schnellste Mann für den LSC und zugleich siegte er auch in seiner Kategorie. Auch immer mit schnellen Beinen unterwegs war unser Kassier René Bähler. Knapp 2 Minuten hinter Fredy traf er im Ziel ein. Den Sommer gut überstanden hat auch Bruno Mettler, er rangierte sich auf dem dritten Clubrang.

Viele des LSC gingen nach der Siegerehrung mit vollen Händen nach Hause:

Hauptklasse: Luzia Neff rangierte sich auf dem 2. Rang.





Frauen 2: Regula Benz 1. Rang  
Claudia Kammerer 2. Rang



Frauen 3: Claudia Steiner 2 Rang



Herren 2: René Bähler 3. Rang



Herren 3: Fredy Pfister 1. Rang

Auch Preise entgegengenommen konnten Bruno Mettler, Urs Stäheli und Susanne Kübler.  
In der Verlosung hatten Hans Moser und Martin Wehrli Glück. Hans gewann eine Sporttasche  
und Martin eine Früchtekiste.  
Ein erfolgreicher Lauf also für den LSC Wil!

## **Hochzeit Nadia und Dani Keller / Hanna und Urs Stäheli**

Ab der zweiten Augushälfte wurde beim LSC Wil nicht nur fleissig gelaufen sondern auch geheiratet.

Der LSC Wil wünscht den beiden Paaren auf dem gemeinsamen Lebensweg alles Gute, viel Glück und Wohlergehen!

## **Neu im LSC**

Der LSC wächst und wächst...wir heissen Adrian Bächle aus Wil herzlich willkommen.

## **Sponsorenapéro bei Kaufmann Bodenbelags- und Teppich AG**

Im Anschluss ans Bahntraining vom Mittwoch, 27. August waren wir erstmals beim neuen Co-Sponsor des LSC-Wil, der Kaufmann Bodenbelags- und Teppich AG zum Apéro eingeladen.

Unter fachkundiger Führung von René Kaufmann und Martin Müller konnten wir Räume und Sortiment besichtigen. Herr Kaufmann ist Chef der Firma, unser Präsident Martin Müller führt das Geschäft in Frauenfeld und ist Stellvertreter seines Chefs in Wil.



An einem Ort Teppiche, Parkett und weitere Bodenbeläge wie beispielsweise Linoleum zu finden, trug zu einem sehr informativen Abend bei. Dass Teppich Schall dämpft, geht manchmal vergessen, dass ein sauber gepflegter Teppichboden den Staub in der Raumluft um 30 bis 50% reduzieren kann ist schon erstaunlich. Besonders aufgefallen sind schöne Parkette und wunderbare Orientteppiche. Sie sind traditionell geknüpft und trotzdem auch in aktuellen Farben und Mustern erhältlich.

Eine gewisse Tradition hat auch das Duo René Kaufmann, Martin Müller. Ist doch Martin nun wieder dort, wo er 1970 als Lehrling sein Handwerk gelernt und den Kaufmann Buben kennengelernt hat.

Zu einem Sponsorenapéro gehört ein gemütlicher Abschluss mit Speis und Trank. Wir kamen wahrlich nicht zu kurz - Danke!

Thomas Vögeli