



## Laufsportclub Wil Juli 2009



28. Juni - Siebenschläfertag

Radeln und Rennen, der Lauf der vierten Plätze, ein super Resultat, ein Festzelt und eine spezielle Nacht...

Siebenschläfer waren sie nicht, unsere Sportskameraden. Viel Spass beim Lesen der Berichte vom Juni.



### Duathlon

Wilfried Bürge

Am 17. Juni fand der traditionelle LSC-Duathlon statt: auf der traditionellen Strecke, bei (fast) traditionell sehr schönem Wetter und (auch schon) traditionell mit einem grossen Teilnehmerfeld. Bei sommerlichen Temperaturen stellten sich rekordverdächtige 81 Teilnehmer am Start ein, der grössere Teil davon Gäste von andern regionalen Vereinen.

Nach letzten Instruktionen durch Roman erfolgte um 19 Uhr der Start. Es entwickelte sich ein animiertes und interessantes Rennen, jedoch ohne Spannung bezüglich der Sieger. Bei den Damen gewann Claudia Landolt dank überlegenen Lauf-Abschnitten in 56:16 mit über 3 Minuten Vorsprung. Und dies an ihrem eigentlich „trainingsfreien“ Tag. Christa Engeler (LSV) wurde auch dieses Jahr zweite vor Gabrielle Schwager.

Nachdem bei den Herren noch eine kleine Gruppe zum ersten Wechsel erschien, machte Dani Keller auf der Radstrecke einmal mehr rasch alles klar und kontrollierte das Rennen auf der abschliessenden Laufstrecke souverän. Felix Schenk musste auch in diesem Jahr mit dem zweiten Platz vorlieb nehmen während Paddy Bosshard den guten dritten Rang belegte.

Die wahren Geschichten des Rennens schrieben aber, wie meist an solchen Sportanlässen, die vielen Hobbysportler, welchen der Spass und der freundschaftliche Vergleich im Vordergrund stehen. So absolvierte beispielsweise dieses Jahr „unser“ Appenzeller Kantonsarchivar Stefan Heuscher zum ersten Mal mit seinem Citybike den Duathlon. Ebenso zu den „Finishern“ gehörte Hampi Schlittler, wenn auch etwas langsamer als auch schon nach seiner Hüftoperation. Und schliesslich lies im ewigen „Kampf der Generationen“ diesmal Florian mit neun Sekunden Vorsprung seinen Vater Dieter hinter sich, auch wenn's gegen Schluss nochmals eng wurde.

Viele weitere Episoden, Erlebnisse und Anekdoten könnten hier noch weiter ausgeführt werden, aber es soll ja kein Roman werden. Eines ist aber gewiss: die Teilnahme sich wie immer lohnt. Schon der Geschichten wegen, die erzählt werden können ...!

Zum Schluss soll aber auch noch erwähnt sein, dass die Organisation des Anlasses, wie immer, hervorragend war. Auch dies eine Tradition, die gute Organisation.



## Geländelauf Mosnang

Lauf der vierten Ränge



Samstag, 27. Juni 2009, fünfzigste Austragung des Geländelaufs in Mosnang. Ein grosses Teilnehmerfeld am Start. Darunter auch wir und jemand meinte, der ganze LSC sei da.

Wir starteten im Dorf, rannten hinaus, kehrten nach einer ersten Runde und einem steilen Stutz schwitzend zurück. Nochmals avanti aus dem Dorf. Diesmal hinunter Richtung Grämigen und wieder hinauf, zurück nach Mosnang. Die letzten Meter leicht abfallend Richtung Ziel. Wir holten uns Punkte für die Clubmeisterschaft und schafften es bis ganz knapp neben das Treppchen. Ob es daran lag, dass es bei der ersten Austragung des Geländelaufs in Mosnang, noch keinen LSC gab?

Es ist mir auch so ein Vergnügen meinen schnellsten Clubkameraden und -kameradinnen zu gratulieren.

Flinkster vom LSC war Pädyy Bossart. Dies der Tatsache zum Trotz, dass er die Nacht zuvor das Münchwiler Grümpeltturnier mitgefeiert hatte. Schnellste LSC Dame war Gabrielle Schwager. Ihr lief es so gut, dass sie gar nichts Weiteres dazu zu sagen wusste.

1	4 D40	Schwager Gabrielle	00.52.00	4	4 D50	Schnider Gertrud	01.00.47
2	4 D20	Neff Lucia	00.56.46	5	6 D50	Steiner Claudia	01.02.13
3	4 D30	Benz Regula	00.57.19	6	14 D40	Fink Cäcilia	01.07.06
1	8 M30	Bosshard Pädyy	00.43.46	11	18 M50	Schmid Urs	00.51.13
2	4 M20	Hunziker Sven	00.44.13	12	8 M20	Squillace Markus	00.53.38
3	7 M40	Bähler René	00.46.15	13	27 M50	Hinder Fridolin	00.55.04
4	4 M50	Pfister Fredy	00.46.20	14	30 M50	Ziegler Hans	00.57.41
5	10 M50	Giger Leo	00.48.16	15	8 M60	Fuchs Armin	00.58.36
6	11 M40	Schmid Stefan	00.48.26	16	31 M50	Vögeli Thomas	00.59.07
7	13 M40	Hasler Peter	00.49.05	17	10 M60	Bannwart Fredy	01.00.50
8	14 M40	Dörig Markus	00.49.17	18	16 M60	Waldispühl Sepp	01.06.59
9	15 M50	Lang Thomas	00.49.33	19	17 M60	Fink Arnold	01.09.22
10	20 M30	Bechtiger Roger	00.50.00				



### 3. Mountain Marathon Cup

#### 10. LGT Alpin Marathon



Samstag, 6. Juni 2009. Die Jubiläumsaustragung des LGT Alpin Marathons hatte unter misslichsten Wetterverhältnissen zu leiden. So auch Claudia Landolt, die bis zum höchsten Punkt des Rennens führte, dann aber zunehmend Kälte und Nässe spürte.

Claudia musste sich in der Abwärts Passage von der Zuchwilerin Tanja Amiet überholen lassen. Schliesslich zog, was so kurz vor dem Ziel besonders ärgerte, auch noch die Britin Lizzy Hawker vorbei.

Wie knapp die Entscheidung zwischen Rang Zwei und Drei ausging, zeigt ein Blick auf die Rangliste: Tanja Amiet 3:45.17, Lizzy Hawker 3:48.10, Claudia Landolt Claudia, 3:48.21.

Wer nie einen Marathon bei Wind, Regen und Kälte durchgelaufen ist, kann sich die zusätzliche Anstrengung kaum vorstellen. Da kommst du an deine absolute Grenze, da quälst du dich ins Ziel. Danach bist du „durch“. Es kann dir passieren, dass du nur noch frierst, schlotterst und dich kaum mehr bewegen kannst.

Dies war ihr erster „Streich“... (mehr im nächsten Monatsbericht).



### Kantonales Turnfest

Das grösste Fest in Wil



Die Turner wollten verpflegt sein, Zuschauer und Helfer auch. Da brauchte es jeden Wiler Verein. Viele Clubmitglieder haben sich im Coop Zelt nützlich gemacht. Sie haben Essen und Trinken verkauft, frittiert, Würste und Steaks gebraten. Manche waren ob des plötzlichen Ansturms auf 's Essen und von der Warteschlange quer durch das Zelt gestresst. Ausgerechnet jetzt stand der Schichtwechsel an. Wir Nachfolger hatten wenig zu tun, brauchten den Elektriker wegen der Fritteusen, hätten gerne die fehlenden Sandwiches verkauft, wunderten uns über die zunehmende Leere in „unserm“ etwas abseits platzierten Festzelt und erhielten endlich die Sandwiches angeliefert. Spass gemacht hat der Einsatz auch so. Und, nun kennt der Eine das „Geheimnis“ guter Pommies-Frites, der Andere hat gelernt gebratene Würste auf dem Grill bereit zu halten, ohne sie zu verbrennen.



BIELER LAUFTAGE  
COURSES DE BIENNE

11.–13.6.2009

## 100 Kilometer Lauf von Biel

### Die Nacht der Nächte

Biel 12. Juni 2009, ein angenehm warmer Sommerabend, langsam wird es dunkel. Ich kontrolliere nochmals die Socken, dann die Schuhe, stimmt die Kleidung? Die Stirnlampe – ist dabei. Wir gehen Richtung Start, ich habe zu warm und kurz darauf kühl, schaue auf die Uhr. Der Mann am Lautsprecher empfiehlt, den Lauf zu geniessen und mit Samuel Schmid's Startschuss geht es Punkt 22 Uhr los in die Nacht der Nächte.

Zunächst durch die Stadt Biel mit den vielen Zuschauern und ihrer Wärme. Es wird angenehm kühler, dafür kommt der erste richtige Anstieg. Ziemlich steil doch mit erst sieben Kilometern in den Beinen leicht zu nehmen. Es geht über 's Land in dieser schönen Nacht. Ich habe Zeit die Stimmung zu geniessen. Es geht durch Dörfer, in jedem ein Fest. Ab und zu laufe ich an einem Landgasthof vorbei. Die Leute sitzen draussen, stehen am Strassenrand, rufen mir zu. Es wird wieder ruhig. Es ist die Ruhe vor der „Screaming Mile“, die mit dem Weg über die wunderschöne, gedeckte Holzbrücke Aarbergs beginnt und durch das hübsche Städtchen mit seinen lärmenden Zuschauern führt. Ich biege rechts ab, schalte kurz meine Stirnlampe ein, Dunkelheit und Ruhe haben mich wieder. Kurz vor Lyss ist der Halbmarathon geschafft. Unterdessen bin ich auf der langen „Geraden“ nach Oberramsern. Der Hammermann schlägt zu, die eine Ferse schmerzt. Ich wechsele die Strassenseite und ändere so die Belastung. Es wirkt wie Medizin. Da ist das Ziel für die Marathonläufer. Für uns Ultras ist es eine Art Zwischenprüfung, denn die nächste Kilometerangabe ist nicht gerade motivierend, steht doch da „40km“ drauf. Mein Nachbar macht eine Bemerkung und ich erkläre ihm, dass die Marathonläufer in Biel eine Zusatzschleife gedreht haben. Er erzählt dies seinem Kollegen in einem Walliserdeutsch, das ich nur verstehe, weil ich weiss, worum es geht. Weiter über die Ebene dann endlich wieder bergauf, für mich eine Erleichterung. Von Jegenstorf über die grosszügig wirkende Landschaft, im Mondschein erinnert sie mich an die Weiten Wyomings, nach Kirchberg. Dort hin kannst du dir Kleider schicken lassen, dort ist ein Staffettenwechsel, dort könnte ich das Postauto nach Biel nehmen. Kurz danach beginnt der Hoh-Chi-Minh Pfad. Jetzt bin auf dem Nachhauseweg aber auch auf dem Abschnitt des Weges, der jeweils zu meiner ganz persönlichen Prüfung wird. Hier ist grösste Aufmerksamkeit notwendig und ausgerechnet hier erwischt mich die grosse Müdigkeit. Haben sich vorher die fehlenden Trainingskilometer bemerkbar gemacht, ist es nun die Müdigkeit. Nicht in den Beinen, im Kopf. Ausgerechnet jetzt, wo es über Stock, Stein und Löcher geht. Ich muss gehen, fühle ich wie betrunken. Endlich, nach einer Ewigkeit und 16 Kilometern passiere ich Gerlafingen. Der Weg ist wieder zur Strasse geworden und die Nacht zu Tag. Die Barriere beim Bahnhof Lohn-Lüterkofen bleibt oben. Dann die lange Steigung nach Bibern. Hier, nach etwa 76 Kilometern gibt es die letzte Gelegenheit den Blinker Richtung Postauto zu stellen. Keine Frage, ich nehme die Beine und gehe den steilen Stutz nach Arch hinauf. Da ist Gehen schneller als Rennen und es winkt eine Belohnung, der Weg hinunter zur Aare. Dem Fluss entlang, die Vorfreude auf Büren mit seinen Brücken, der lange Weg nach Pieterlen. Dieses Dorf, das ich jedes Jahr verwünsche, bis ich in der dortigen Ziegelei am Verpflegungsstand die freundlichen Helfer treffe. Nach 95 Kilometern weiss ich, dass ich spinne und das gibt mir die Gewissheit, dass ich noch klar denken kann. Unterdessen kennt man sich und es gibt nur noch Kameraden. Ich schaffe es, einige zu

überholen, dann bin ich wieder der Überholte, Wir helfen uns gegenseitig moralisch, mal der Eine, mal der Andere. Die letzten zwei Kilometer. Es ist unglaublich welches Tempo wieder hingelegt werden kann. Wir sprechen uns ab und laufen zu Dritt und in einem „Affenzahn“ Richtung Ziel. Der Mann am Mikrofon muss sich korrigieren, denn auf den letzten Metern stellen wir unsern Teil der Rangliste auf den Kopf. Zu dritt bringen wir unsern Fotofinish zustande. Wir sind für einige Sekunden die Grössten, die Helden. Arme hoch! Geschafft! Ich bücke mich für die Medaille, fühle mich für einen Moment wie auf dem Treppchen :-). Meine Zeit, 15:09, ist zum Vergessen, jedoch scheint sie mit dem Spass zu korrelieren. Ja, es war mein schönster Hunderter.

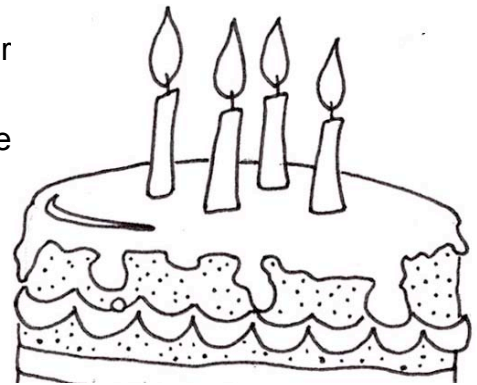
Ganz anders erging es Regula Benz, die bereits viermal bewiesen hat, dass sie 100km laufen und einen Spitzenplatz erreichen kann. Nach nur 18km begannen Schwierigkeiten mit einer Wade, dann kamen weitere Beschwerden dazu. Regula musste gehen und nach 56 Kilometern das Postauto zurück nach Biel nehmen.

## Gratulation

Einen runden Geburtstag feiern, durfte im Juni unser Sonntagslaufleiter Hans Moser.

Hans ist so gut in Form, dass man ihn glatt 10 Jahre jünger schätzen könnte. So rennt er auch manch 50 jährigem „Youngster“ davon.

Lieber Hans, mögen dich deine Beine auch im neuen Lebensjahrzehnt rassig durch die Gegend tragen. Weiterhin viel Spass am Laufsport und gute Gesundheit seien dir gegönnt!



## Neumitglied

Als Neumitglied begrüßen dürfen wir Markus Squillace aus Münchwilen.

Viel Spass und Erfolg bei uns im Club!

## Kartengruss aus den Veleferien am Lago Trasimeno

Das Rätsel der Unterschriften ist nicht in allen Fällen gelöst. Verdankt sei der Kartengruss trotzdem.

