

Laufsportclub Wil Juni 2009

Starke Siege von Claudia Landolt

Herzliche Gratulation dazu! Mehr darüber zu Lesen gibt es in den Berichten über die Kreuzegg Classic und zum Gamperney Berglauf.

Zwei mal drei...

Werfen, Schiessen, Rennen, am Dreikampf in Niederbüren.

Clublauf, Berglauf und Bikerennen uf's Hörnli.

Soviel zur Zahl Drei, doch in diesem Bericht bleibt es nicht dabei.

Fleissig waren sie, unsere Clubkameraden und haben tolle Leistungen erbracht. Sie sind gelaufen, manche auch geradelt und geschwommen. Sie haben organisiert, die Zeiten gestoppt, Würste gebraten oder sonst geholfen.

Herzliche Gratulation allen Siegern, allen Zweiten, allen Dritten und allen Siegern über sich selbst.

Vielen Dank auch den unermüdlichen Helfern, ob Clubmitglied oder Partner. Ohne Euch wäre es nicht möglich gewesen!

Dreikampf

Mittwoch 13. Mai in Niederbüren. An diesem Abend reichte schnelles Rennen alleine nicht, denn der LSC trug seinen Dreikampf aus. Die Einen versuchten sich zuerst mit Werfen, die Andern begannen den Wettkampf im Schiessstand. Manche zeigten in diesen Disziplinen ihr zielgerichtetes Talent, andere mussten danach umso schneller rennen.



Der Parcours war heuer etwas angepasst, denn an jener Stelle, wo er jeweils als Pfad über eine Wiese führte, stand das Gras derart hoch, dass kein Durchkommen war. Doch Hampi fand eine gute Lösung. Gestartet wurde im Ein-Minuten-Rhythmus und der Parcours begann auch sonst wie gewohnt. Doch dann blieb man auf den Feldwegen und lief sich an einigen Stellen entgegen. Einen Kollegen, eine Kollegin kommen sehen, war ganz reizvoll und half den kurzen Regenguss zu vergessen. Als Hampi nach dem Rennen fragte, ob er auch im kommenden Jahr, die neue und um wenige Meter längere Strecke ausstecken dürfe, kam die grosse Zustimmung wenig überraschend.

Bei den Herren war René Bähler schnell, zielgenau und damit der Sieger des Abends. Den zweiten Platz erkämpfte sich Martin Wehrli und Hans Moser wurde Dritter.

Schnellste Frau und gute Werferin war Luzia Neff. Sie hat sich damit den Sieg der Damen geholt. Ihr folgten Gertrud Schnider und Anna Witprächtiger.

Doch was wäre ein Bericht zum Dreikampf ohne die Schützen, ihr Steak und ihre Wurst zu erwähnen. Zuerst wurden wir im Schiessstand hervorragend betreut, dann konnten wir in der nigel nagel neuen Schützenstube einen gemütlichen Abend geniessen.

Besten Dank an Hans-Peter Schlittler für die hervorragende Organisation, an seine Frau für die schönen Preise und an die fleissigen Helfer. Es war ein gelungener Abend.



Uf 's Hörnli

Clublauf

Viele Wege führen auf 's Hörnli. Einer von der Käsi Au rechts hinauf. Da starteten am Mittwoch vor Pfingsten die Läuferinnen und Läufer des LSCs zum Hörnli-Clublauf. eine nach dem andern, im Minutenabstand, direkt und ohne auch nur eine ebenen Meter in den steilen Stutz hinein. Da brauchst du die Kraft in den Beinen, der Puls schnellt nach oben, du rennst, du gehst, du läufst, du siehst das Ziel, das letzte steile Stück. Sämi drückt den Knopf der Uhr, du hast es geschafft! Jetzt gönnst du dir den herrlichen Rundumblick auf die hügelige Landschaft und die vielen Berge. Dann geht es hinunter nach Allenwinden zum gemütlichen Höck im Restaurant und zur Rangverkündigung.

Am schnellsten oben war Pädi Bossart. Seine Zeit 23:51, Sven Hunziker benötigte 25:04 und Marcel Kern 25:44.



Die Rangliste der Damen wird von Gabrielle Schwager angeführt. Ihre Zeit 28:55 ist um so erstaunlicher, als sie bei Einlaufen von einem Hund gebissen worden war! Luzia Neff schaffte es mit 31:46 auf Rang Zwei und Regula Benz als Dritte in 32:39.

Auch dieser Lauf war so gut organisiert, dass man denken könnte auch das Wetter und die ideale Temperatur seien



bestellt worden. Besten Dank an den Organisator und Zeitnehmer Sämi Bieri und an alle seine Helfer.

32. Berglauf und Bikerennen bei idealen Bedingungen

Der traditionelle Hörnlilauf und das Bikerennen konnten am Pfingstsonntag bei strahlender Sonne und genau passender Temperatur ausgetragen werden. Beste Bedingungen also für gleich mehrere Streckenrekorde.

Berglauf: Weltmeisterliche Teilnahme und ein Streckenrekord

Zum Berglauf, er zählt zur schweizerischen Berglaufmeisterschaft, starteten 184 Läuferinnen und Läufer. Sie hatten 6.3km Strecke und 554m Steigung zu überwinden. Am schnellsten schaffte dies Dominik Sutter aus Parpan. Seine Zeit: 29:42. Gesamtsiegerin der Damen wurde Bernadette Meier (LC Uzwil) aus Dreien. Sie stellte mit 32:01 einen neuen Streckenrekord auf.



Die beiden Tagessieger waren in beneidenswerter Form. Dominik Sutter machte im Ziel einen bemerkenswert frischen Eindruck.

Für Bernadette Meier war es das erste Rennen nach ihrem Marathoneinsatz. Sie war dann auch sehr zufrieden, dass sie gleich ihren eigenen Rekord hat brechen können.

Als zweiter Mann lief Martin Lehmann aus Uttwil ins Ziel. Mit seiner Zeit von 30:29 siegte er in der Kategorie S1. Dritter Einlaufender, in 30:35, war Stefan Haldimann (LC Uzwil) aus Niederuzwil.

Als zweite Dame kam Claudia Helfenberger (LC Uzwil) aus Arnegg ins Ziel. Sie siegte mit 33:30 in der Kategorie F3. Ihr folgte die Siegerin F1, Gaby Manser aus Appenzell. Nächste ankommende Athletin war Angela Mudge aus Schottland (Carnethy Running Club). Sie ist Sky-Runner Weltmeisterin des Jahres 2007 und amtierende Vizeweltmeisterin.

Bike: Zwei Streckenrekorde

Am Bikerennen, es zählt zum Toggenburger Bike-Cup, klassierten sich 153 Biker. Sie hatten 11.7km und 770m Steigung zu bewältigen. Der Tagessieger, Erich Kuster aus Appenzell (Team Ebnetter Flawil), war mit 39:55 für einen weiteren Streckenrekord verantwortlich. Ebenfalls mit Streckenrekord, 47:57, siegte die schnellste Frau, Lilian Huwyler aus Mosnang (Ramsauer – Micarna).



Angesichts der vielen gestarteten Biker sprach der für die Organisation Verantwortliche Hans Ziegler von einer „sagenhaften Beteiligung“. Positiv zu vermerken ist auch, dass es bloss zu einem einzigen gröberen Sturz kam und dieser erst noch ohne grosse Folgen blieb.

Ein Breitensportanlass

Uf 's Hörnli ist trotz der hervorragenden Resultate in erster Linie ein Breitensportanlass. Die meisten Läufer und Biker sind in den Kategorien 30 bis 49 Jahre gestartet. Einige wählten die Kategorie Bikeplausch. Hier wurden die Preise verlost. Ankommen war das, was wirklich zählte, denn eine gute Kondition bewiesen auch die vielen in diesem Bericht nicht Erwähnten. Dann waren da noch diese sehbehinderte Frau und ihre Begleiterin. Auch sie sind in einer ansprechenden Zeit auf dem Hörnligipfel angekommen. Eine tolle Leistung!

Zürich-Marathon – ein Nachtrag

Auch Claudia Steiner ist in Zürich den Marathon gelaufen - ihren Ersten.

Ausgerechnet dieses Resultat (4:10:30) fehlt im Bericht. Bitte um Pardon und herzliche Gratulation für die grosse Leistung!

Thurgau Triathlon

Stettfurt, 16. Mai 2009. Laufsport Club, heisst unser Verein. Doch viele unserer Mitglieder sind auch passionierte Radfahrer und manche Schwimmen ganz gern. In Stettfurt am Thriathlon bewiesen einige von uns ihr Können in diesen drei Disziplinen.

Kategorie Volkstriathlon:

Susanne Kübler 2:11:45
(trotz Sturz mit dem Fahrrad!)

Plauschkategorie:

Thomas Salwender 0:51:51
Hanspeter Gähwiler 0:51:56



Kreuzegg Classic

Bütschwil, 16. Mai 2009, strahlender Sonnenschein und so viele Teilnehmer wie noch nie. Die Junioren drehten ihre schnellen Runden im Dorf, andere wollten schnellstmöglich hoch auf die Kreuzegg.

Gesamtsiegerin im Berglauf wurde Claudia Landolt. Sie war 52 Sekunden schneller als die zweite Frau und hat so eindrücklich ihre Form bewiesen. Mit ihr wird diese Saison noch zu rechnen sein.



Wahren Sportsgeist hat Gertrud Schnider bewiesen, hat sie sich doch die Zeit genommen unterwegs einer Läuferin zu helfen.



Claudia Landolt 1:01:59 Gesamtsieg Damen!

Weitere Resultate:

Urs Stäheli	1:05:26	Wilfried Bürge	1:11:15
Hans Moser	1:17:31	Armin Fuchs	1:24:42
Fridolin Hinder	1:26:55	Thomas Vögeli	1:27:32
Regula Benz	1:23:12	Luzia Neff	1:23:13
Gertrud Schnider	1:39:19		

Bei den Bikern ist Peter Hasler gleich mehrmals auf der Rangliste. Einmal in der Kategorie „Herren 3“ mit 1:35:44 und ein zweites Mal als Sieger der Kategorie „Äpli Fun“ in 0:39:25.

SOLA



Ebenfalls am 16. Mai fand rund um Zürich die SOLA Stafette statt. Die Stafette wird jedes Jahr gestartet und führt jeweils über 116.74km um die Stadt herum. Aufgeteilt ist sie in 14 ganz unterschiedliche Etappen von 4.4 bis 14.27km. Auch die Topographie ist ganz unterschiedlich. So hatte ich eher flache 13km unter den Füßen. Anderes war durch Peter Guler zu leisten. Er musste auf den Üetliberg hinauf.

Die Sola gehört mit mehr als 10'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu den grössten Laufveranstaltungen der Schweiz. Dieses Jahr konnten 741 Equipen rangiert werden.

Mit dabei waren, soweit ich davon erfahren habe, auch Marcel Kern, Reto Rüesch, Peter Guler, Thomas Vögeli.

Gamperney Berglauf

Mit ihr ist zu rechnen, steht weiter oben in diesem Monatsbericht. Bestätigt (und wie!) hat dies Claudia Landolt noch im gleichen Monat am Lauf vom Unterdorf in Grabs zur Gamperney Hütte.

Claudia war nicht „nur“, wie bereits letztes Jahr, die schnellste Frau, sie hat sich auch gegen sehr starke Konkurrenz durchgesetzt. Der Gamperney-Berglauf ist international stets gut besetzt – dieses Jahr besonders, trug doch die deutsche Nationalmannschaft ihre Qualifikation für die Europameisterschaft aus.

Zurückzulegen waren 8.8 Kilometer und eine Höhendifferenz von 1000 Metern. Claudia lief lange an zweiter Stelle, konnte kurz vor dem Ziel die letzten Reserven aus sich herausholen und so Lisa Reisinger aus Deutschland noch überholen.



Resultate:

1 Landolt Claudia	CH 54:03.901	Zeiler Timo	D	44:17.00
2 Reisinger Lisa	D 54:13.602	Wyatt Jonathan	NZL	45:01.80
3 Gassmann Bahr Daniela	CH 54:56.803	Krupicka Robert	CZE	45:31.50

...

69. Marcel Kern 1:01:17, 122. Hans Ziegler 01:05:57, 209. Armin Fuchs 1:16:75



Winterthur Marathon und Halbmarathon



Sonntag, 24. Mai bei bedecktem Himmel starteten um 9 Uhr die Läufer zum 11. Winterthur Marathon. Eine halbe Stunde später dann die „Halbmarathonis“. Was bei angenehmen 20°C begann, wurde bald auch zum Kampf gegen die Hitze. Für sehr willkommenen Support sorgte das Fan-Grüppchen Martin Müller, Jeannette Lenz und Edi Krähemann.

Resultat Marathon: Roger Bechtiger 3:28.41,2

Resultate Halbmarathon:

Regula Benz	1:44.44,4	Luzia Neff	1:44.19,8
Bernadette Follador	1:46.15,1	Thomas Vögeli	1:47.19,0
Eveline Länzlinger	2:31.34,8		

Walker: Fredy Bannwart

Videolaufanalyse

Rennen können ist keine Kunst, denken viele. Kondition und vielleicht etwas Kraft trainieren, schon ist man dabei. Nun wissen wir es besser. Etwas Technik gehört eben auch dazu.

Gleicher Einsatz und besser vorwärts kommen, da lohnt es sich schon einmal, den eigenen Laufstil am Video anzuschauen und dabei dem fachmännischen Kommentar von Roman Guidon zuzuhören. Erstaunlich, was man da alles sehen kann. Manchmal ist es nur eine Kleinigkeit wie beispielsweise die richtige Armhaltung. In einem andern Fall, nützte etwas zielgerichtetes Krafttraining. Dinge, die besser gemacht werden könnten, davon gibt es offenbar mehr als genug.

Besten Dank Roman und den Kameramann Bruno. Wir haben einiges gelernt!

Thomas Vögeli

