



Claudia Landolt

Herzliche Gratulation zum Sieg beim
Jungfraumarathon



und zum Gewinn des Mountain Marathon Cups!

Jungfrau Marathon

Ein horrendes Anfangstempo, die schöne Bergkulisse und das Beste, der Doppelsieg der Schweizer Damen angeführt von Claudia Landolt!

1. Landolt Claudia, Jonschwil	3:34.24,4 (107)
2. Nunige Jasmin, Davos Platz	3:36.47,6 (103)
3. Földingné Nagy Judit, HU-Rujbarat	3:37.18,6 (122)

Mountain Marathon Cup

5573 Höhenmeter - 126,585 km und ein riesengrosser Vorsprung von mehr als einer halben Stunde

1. Landolt Claudia, Jonschwil	11:06.16
2. Amiet Tanja, Zuchwil	11:39.36
3. Müller Britta, DE-Baiersbronn	11:47.50

Selbstverständlich haben auch dieses Jahr wieder einige LSC Clubmitglieder am Jungfrau Marathon mit gemacht. Davon gibt es im nächsten Monatsbericht zu lesen.



Laufsportclub Wil September 2009



August, es geht wieder los!

Wohlschmeckende Käsesocken gab es im August und noch viel mehr...

Sommerprogramm

Während den Sommerferien zuhause bleiben, mittwochs trainieren, anschliessend gemütlich beisammen sitzen, grosszügig bewirtet werden (Dessert inklusive). Zum Abschluss sogar mit Live-Musik!

Herzlichen Dank an alle Organisatoren und Gastgeber des Sommerprogramms.



Martin Wehrli und Markus Dörig, Stefan Hasler, Peter Hasler, Hans Rothenberger, Martin Müller und Rest. Kreuzacker. Ihr und eure Familien habt uns richtig verwöhnt.

Glacier 3000 Run

Claudia Landolts Siegesserie geht weiter



Beim Glacier 3000 Run in Gstaad waren die Vorjahressieger erneut erfolgreich. Claudia Landolt siegte vor Corinne Zeller (Weissenburg) und Susanne Habegger (Kehrsatz).

Bei den Männern gewann der Brite Martin Cox, der WM-Vierte von 2002, mit fast vier Minuten Vorsprung auf den Deutschen Michael Barz. Urs Jenzer aus Frutigen wurde als bester Schweizer Dritter.

Die Strecke über 26km beginnt in Gstaad auf bereits 1'050m u. M. und steigt während den ersten 16km nur wenig. Doch dann geht es ganz steil hinauf bis gegen 3000m.

Eine ganz tolle Leistung, die Claudia vollbracht hat – herzliche Gratulation!

Wiler Abend OL im Rooset

Am Mittwochabend, 14. August organisierte die OL Regio Wil den Abend Orientierungslauf mit der Wertung speziell für uns Mitglieder des LSC.

Mussten wir vor zwei Jahren hauptsächlich Rennen können, waren im vergangenen Jahr sehr gute Kartenlesekünste gefragt. Dieses Jahr nun hatten unsere organisierenden Sportsfreunde genau den richtigen Mix gefunden. Einfach drauf los rennen ging nicht, trotzdem waren die 13 Posten auch für weniger geübte Kartenleser zu finden

Dani Keller bewies sein Sporttalent auch beim Kartenlesen. Mit einigem Abstand folgten Thomas Lüthi und Stefan Schmid.

Schnellste Dame war Gabrielle Schwager, ganz knapp dahinter Luzia Neff und mit etwas mehr Abstand Regula Benz.

Ein grosses Dankeschön für `s Organisieren geht an die OL Regio Wil.



Ottenberger Panoramalauf

Bereits am 15 August stand mit dem Ottenberger Panoramalauf der nächste Wettbewerb unserer Clubmeisterschaft auf dem Programm. Der sehr schöne, aber wegen seiner Topographie recht anspruchsvolle Parcours war bei Temperaturen um die 30°C zurück zu legen.



Ganz besonders erfolgreich waren unsere Damen. Schnellste war, wer hätte es anders erwartet, Claudia Landolt. Kategoriensiege schafften auch Luzia Neff und Gabrielle Schwager. Herzliche Gratulation an unsere Damen!

Schnellster Mann des LSC war Paddy Bosshard.



Viel Fantasie bewiesen die Veranstalter beim Preis, den alle mit nach Hause nehmen durften: Ein Paar Sportsocken und zwei Käsestücke. Käsesocken eben, wohlschmeckend statt übelriechend.

Zu hoffen bleibt, dass die Veranstalter im kommenden Jahr von Pannen verschont werden und die Rangliste rechtzeitig präsentieren können.



LSC Bergtour 22. – 23. August 2009 aufs Hohtürli

Claudia Kammerer

Erneut kamen die LSCler unter der Leitung von Stephan Heuscher in den Genuss einer wunderschönen Bergtour, diesmal ins Berner Oberland. Eine stolze Gruppe von über 40 Mitgliedern besammelten sich frühmorgens auf dem Wiler Bahnhof, wo es mit direktem Zug nach Bern und weiter nach Reichenbach i.K. ging. Von dort brachte uns ein Postauto nach Kiental (958 müM.). Gestartet wurde mit einer Tasse Kaffee, in der Hoffnung, dass sich die dicht verhangenen Wolken doch noch auflösen würden.

Weiter gings in drei Gruppen Richtung Obere Bundalp (1840 müM.), was unser Ziel am ersten Tag war. Die einen wagten sich trotz ständig wiederkehrendem Regen über den Dündenpass, wo sie sich auf dem Gipfel im Tagebuch verewigen konnten. Die anderen genossen in geselliger Runde und ohne Umwege das Berggasthaus auf der Griesalp (1408 müM.). Nach dem letzten Rast „Zur grünen Matte“ steuerten wir unserer Schlafstätte auf der Oberen Bundalp entgegen. Die meisten LSCler waren im Massenschlag untergebracht und teilten sich je eine Toilette. Nach der Katzenwäsche am Trog gab es dann endlich etwas Nahrhaftes: Röschi, Fleisch und Salat. Mmhh....! Zum Dessert hier und da Meringues oder etwa selbstgebrannte „Schnäppli“. Gute Nacht! Doch schon bald wurde der nächste Tag mit Kuhglocken eingeläutet.

Nach dem Frühstück nahmen wir den Aufstieg zum Hohtürli (2278 müM.) in Angriff. Schon bald fielen die ersten Sonnenstrahlen auf uns, die wir nach dem gestrigen Tag genossen. Ueber Halden und am Schluss über viele steile Stufen, erreichten wir die Passhöhe. In der SAC Berghütte Blümlisalp verwöhnten wir uns mit feinem Kaffee oder Snack aus dem Rucksack und genossen das herrliche Panorama. Der Abstieg erfolgte gegenüber des Gletschers zum wunderschönen, tiefblauen Oeschinensee (1578 müM.). Trotz der vielen Touristen liessen sich einige LSCler ein Bad im See nicht nehmen – brrhhh! Erfrischt und gestärkt gings hinab nach Kandersteg (1200 müM.) teils zu Fuss, teils mit Bahn. Von dort bestiegen wir den Zug und fuhren via Bern zurück nach Wil. Dank an die Tourenleiter – Berge wir kommen wieder!



Sonnentaler Lauf

25 Jahr Jubiläum des SC Sonnenthal
Siegertreppchen vom LSC besetzt.



Wo geht es los? Beim Kreidestrich, das tut 's auch. Der Mann, der das Startkommando gibt, achtet genau auf einen Funkwecker und hat trotzdem noch Zeit den Lautsprecher zu bedienen. Gestartet wird im Einminutenabstand. In wenigen Augenblicken gilt es ernst für mich.

Los! Ab über die Hautstrasse und die Treppe rauf, erste Ecke, da sind wieder Tritte. Oh Mann, ich steh' praktisch still, wann komm' ich oben an. Endlich ein Feldweg, kurz gerade aus und schon wieder runter ins Dorf, zurück an den Bach. Die Treppe ist steil und als Geländer dient ein Seil. Oh Mann, ich zieh' mich hinauf. Bin kurz oben und soll gleich hinunter. Oh Mann, wieder eine Treppe, kein Tritt passt, keiner ist gleich. Oh Mann, wann komm' ich im Ziel an...

Im Ziel angekommen sind unsere Vereinsmitglieder wie folgt:

Sonnentaler Geländelauf 2009 am 29.08.2009					
Ergebnisliste Frauen					
Rng	Snr	Name, Vorname	Mannschaft	Jg	Endzeit
1	88	Schwager, Gabrielle	LSC Wil	66	21:38
2	74	Neff, Luzia	LSC Wil	82	22:59
3	79	Benz, Regula	LSC Wil	74	23:39
6	73	Steiner, Claudia	LSC Wil	58	24:52
9	89	Schnider, Gertrud	LSC Wil	59	26:02
17	78	Fink, Cäcilia	LSC Wil	61	28:29
18	71	Salwender, Beate	LSC Wil	65	28:34
21	75	Tilotta, Manuela	LSC Wil	68	30:38

Sonnentaler Geländelauf 2009 am 29.08.2009					
Ergebnisliste Männer					
Rng	Snr	Name, Vorname	Mannschaft	Jg	Endzeit
1	7	Bosshard, Patrik	LSC Wil	30	21:19
2	85	Hunziker, Sven	LSC Wil	73	21:27
3	133	Bähler, René	LSC Wil	62	21:43
6	86	Bürge, Willi	LSC Wil	60	23:14
10	68	Gähwiler, Hanspeter	LSC Wil	61	23:55
11	81	Schmid, Stefan	LSC Wil	65	24:25
14	138	Lang, Thomas	LSC Wil	30	24:29
15	83	Bechtiger, Roger	LSC Wil	73	24:43
17	87	Stäheli, Urs	LSC Wil	67	24:56
19	3	Wehrli, Martin	LSC Wil	66	25:04
22	72	Salwender, Thomas	LSC Wil	66	25:22
23	62	Ziegler, Hans	LSC Wil	58	25:25
25	63	Moser, Hans	LSC Wil	49	25:32
32	82	Hinder, Fridolin	LSC Wil	51	26:35

34	66	Paul, Florian	LSC Wil	88	26:39
35	125	Lüthi, Thomas	LSC Wil	30	26:45
38	69	Maute, Rolf	LSC Wil	60	27:13
40	84	Pfister, Fredy	LSC Wil	56	27:30
42	65	Paul, Dieter	LSC Wil	58	27:45
48	76	Krähemann, Edi	LSC Wil	58	28:33
49	80	Müller, Martin	LSC Wil	54	28:41
51	64	Vögeli, Thomas	LSC Wil	58	28:59
57	90	Fuchs, Armin	LSC Wil	44	30:02
64	61	Bannwart, Fredy	LSC Wil	48	32:10
66	146	Waldisbühl, Sepp	LSC Wil	46	32:18
80	77	Fink, Arnold	LSC Wil	47	38:14



30. Frauenfelder Stadtläufer 29. August 2009

Wie Frau auch trainieren kann



Claudia Landolt hatte sich sagen lassen, dass es gut sei, eine Woche vor einem Marathon etwas Schnelles zu machen. Der Frauenfelder Stadtläufer ist für die Damen 5'400m lang. Claudia lief auf den dritten Rang in der Elitekategorie in einer Zeit von 19.22,0. Dies reichte für den dritten Rang, 4 Sekunden hinter der Luzia Schmid und 24 Sekunden hinter Bernadette Meier. Claudia war mit diesem Lauf sehr zufrieden, hatte sie doch kaum kurze Distanzen trainiert und trotzdem bewiesen, auch bei kurzen und flachen Strecken „bei den Leuten“ zu sein.

Auch am Lauf aktiv dabei waren Bruno Halter und Bernadette Follador



Neu beim LSC



Als neue Mitglieder begrüßen dürfen wir Reto Werz und Rolf Maute.

Viel Spass und Erfolg bei uns im Club!

Thomas Vögeli