



Laufsportclub Wil August 2010



LSC Wil im Sommer

Juli, da ruht die Clubmeisterschaft, doch viele LSC Mitglieder folgten dem Motto „Wo ein Wille ist, da ist ein Weg – wo ein Weg ist, da ist der Wille“. Über einige ihrer Wege gibt es hier zu lesen.

Dann waren da auch noch diese schönen Sommertrainings. Auf `s Feinste bewirte wurden wir von unsern Gastgeberinnen und Gastgebern Willfried Bürge, Leo Giger und Hermann Brändle; Cäcilia und Noldi Fink sowie Julio und Gabi Rabazo; Regula Bamert und Bruno Mettler sowie Edi Krähemann und Antoinette Moser; Eveline Länzlinger mit Mann, Yvonne Buhl, Luzia Neff.

Herzlicher Dank, es war wunderbar bei euch! Der extra erfundene Rossrütener Dorflauf und der Trainings-OL waren weitere Highlights eurer Einladungen.

Hundwilerhöhelauf

Bereits am 2. Juli haben Dieter und Florian Paul die Route vom Saum in Herisau (809m u. M.) auf die Hundwilerhöhe unter die Füsse genommen. Die Strecke ist 9.13km lang führt auch durch ein Tobel und so kommen 801m Aufstieg und 311m Abstieg zusammen.

Angekommen bei der „besten Wirtin der Schweiz“, wie eine grosse Tageszeitung geschrieben hat, sind Sohn Florian nach 1:05:54 und Vater Paul nach 1:06:19.



Eintages Berglauf-Cup Zürcher Oberland

Das Hörnli scheint auf manche Läufer vom LSC eine geradezu magische Anziehungskraft zu haben, so auch am Samstag, dem 3. Juli 2010.



Fünfmal starten, fünfmal ins Ziel einlaufen, zuletzt auf unserm „Haushörnli“.

Fünf von uns haben die fünf Etappen unter die Füsse genommen:

Marcel Kern, 2:04:01 (3. M30!) ; Sven Hunziker, 2:05:05 (3. M30!); Norbert Kern 2:26:45, Luzia Neff 2:34:08 (2. W20!), Gertrud Schnider, 3:03:25.

Im Bild auch der Fünfen „Schofför“ und Fotograf Ösi Schnider.



Zermattmarathon



Die Verlockung des Matterhorns



Claudia Landolts Sieg am diesjährigen Zermattmarathon haben wir im letzten Monatsbericht gefeiert. Gerne jubeln wir weiter. Doch auf dieser Strecke über 1'900 Höhenmeter mit Start in St. Nicklaus im tiefsten Tal der Schweiz, nach Zermatt und weiter auf den 2'585 Riffelberg am Gornergrat war auch Wilfried Bürge unterwegs.



Ein Hitzemarathon war es und Wilfried erreichte, nach einem Sturz und von der Sanität wieder „putzt und gschträlet“ nach 4:20:35 das Ziel. Dies reichte immer noch für den hervorragenden neunten Rang in seiner Kategorie.

Herzliche Gratulation euch beiden zu euren super Leistungen!



Swissalpine



Samstagmorgen 31. Juli 2010, 06:00 Bronschhofen in meiner Küche, ausgiebiges Morgenessen. Dazwischen schaue ich auf dem iPhone kurz nach Wetter und Temperatur. In Bergün ist es um den Gefrierpunkt herum. Ich habe noch Zeit und die Sonne wird auch das noch richten.

Davos 06:00 da geht es genau jetzt los. Frühstart zum K78, mit dabei ist Claudia Steiner.

08:00 wieder Davos, wieder wird gestartet. Jetzt sind die schnelleren Läufer des K78 dran und auch diesmal gibt es LSC-Beteiligung.

Chur 08:58, einige Touristen wundern sich, wie gut der Zug besetzt ist. Die Sportler wollen nach Bergün an den Start des K42. In Bergün angekommen, treffe ich einige vom LSC, andere auch nicht, den 1200 Startende sind recht viele für dieses schöne Bergdorf. Um 11:30 wird hier gestartet, bei Kaiserwetter, ideal für leichteste Bekleidung. Ich bin froh um den Zeitmesschip, den es geht mehrere Minuten, bis ich es über die Linie geschafft habe.



Wir Marathonis drehen eine extra Schlaufe, kommen zurück nach Bergün, wo wir uns in schon fast unanständiger Frische mit den Ultras des K78 mischen. Der Aufstieg zur

Keschhütte wird auch uns noch fordern. Ich bin erstaunt, wie wenig mir die Höhenluft ausmacht, drücke ab und zu auf den Auslöser meines Fotoapparats und genieße, bei der so ersehnten Keschhütte angekommen für einen kurzen Moment die Aussicht. Nun geht es hinunter, steil und zunächst auch leicht glitschig. Diesen Weg renne ich nur hinunter, weil es die andern auch tun. Es muss gehen, also geht es. Doch dann muss ich anhalten, kurz einen Muskel strecken. Es hilft, nur 6 Läufer sind vorbei, die Beine wollen wieder ganz im Gegensatz zu meinem Fotoapparat, der bleibt im Streik. Bald trennen sich die Pfade des K78 und des K42 wieder. Die Ultras haben schon so viele Höhenmeter hinter sich, da dürfen sie den direkteren Weg



nehmen. Der Marathon führt mich 500 Höhenmeter hinunter zur Alp Funtauna, gefolgt vom steilen Aufstieg zum Scalettapass auf 2605m u. M. Wieder geht es runter, diesmal zum Dürrboden. Hätte ich doch nur „Geröllhaldenrunterrennen“ trainiert, geht es mir durch den Kopf und schon ruft mir eine Unbekannte zu: „Hans ist hinter dir“. Welcher Hans wohl? Es dauert noch etliche Minuten, dann ist das Rätsel geklärt. Der Ziegler holt mich ein und fragt, wen ich noch gesehen hätte? Ich zähle einige Namen auf. Hans ist zu schnell, ich muss abreißen lassen. Weiter und schier unendlich lang geht es durch `s Dischmatal Richtung Davos. Dann ruft es von hinten: „Venga Thomas“. Es ist die Ultralangstreckenläuferin des Clubs, Regula Benz. Jetzt ist sie im Element, scheint total erholt, ganz anders als kurz nach Bergün, da war ich noch frisch und sie hatte schon die Strecke eines Marathons hinter sich. Regula zieht davon. Die Läufer genießen das leichte Gefälle, mir wäre eine leichte Steigung lieber. Es fehlen noch etwa zwei Kilometer, die Läufer freuen sich auf `s Ziel. Da, die Überraschung, einige fluchen, mir ist `s recht, ein letzter Anstieg. Hier kann ich noch einige Ränge gut machen. Davos ist erreicht. Ab durch die Häuser zum Sportzentrum. Im Ziel wirst du mit Rambazamba gefeiert und es gibt ein Bier – herrlich!

Vom LSC mit am Swissalpine, einige mit ganz hervorragenden Zeiten, dabei waren:

K78 Damen:	Regula Benz	09:28:03	Claudia Steiner	09:47:46
K78 Herren:	Hans Ziegler	09:20:57		
K48 Damen:	Luzia Neff	04:45:18		
K48 Herren:	Hanspeter Gähwiler	04:27:44	Norbert Kern	04:56:46
	Thomas Vögeli	06:02:32		
K21 Damen:	Gabrielle Schwager	01:52:11	Andrea Fischli	02:17:35
	Eveline Länzlinger	02:56:25		
K21 Herren:	Marcel Kern	01:34:47	Marcel Müller	02:08:52

Weiter im Text geht es mit den nächsten Clubinfos. Den Stoff dafür liefern mir fleissige Läufer und freundliche Helfer. Das bringt Erfolg und macht Spass. Beides wünsch' ich euch allen auch.

Thomas