



Laufsportclub Wil Juni 2010



LSC Wil im Hörnlimonat Mai

Im Kalender des LSC könnte man den Mai nach „Hörnlimonat“ umbenennen. Doch beim Schreiben dieser Clubinfo ist mir aufgefallen, wie fleissig unsere Mitglieder an weiteren Läufen wonnevoll und erfolgreich teilgenommen haben. Also bleibt es doch beim Wonnemonat Mai.

Thomas Vögeli

Hörnli zum Ersten und zum Zweiten

Mittwoch, eine Woche vor dem Clublauf ist jeweils Hörnli-Training angesagt. Heuer wurde dazu auf Allenwinden gestartet. Da daraus ein etwas gar kurzes Training geworden wäre, sollte dieses ein Stück weit Richtung Steg hinunter verlängert werden, um dann den Gipfel nochmals zu „nehmen“. So war es jedenfalls gedacht. Doch irgendwie schienen im Gefälle die Bremsen zu versagen und so drehten wir erst um, als wir am Bahnhof Steg angekommen waren. Dafür könne man auf dem Rückweg den Hörnligipfel ja auslassen, sagte man. Doch dann, an der Weggabelung angekommen, kurz vor dem letzten steilen Stich zum Gipfel, begann das Werk unfertig zu wirken ohne erneuten Besuch „auf dem Dach“. Daraus wurde dann „Hörnli zum Zweiten“.

Hörnli zum Dritten

oder wozu Sonnenschirme auch gut sind. Einladend war das Wetter an jenem Mittwochabend nicht und so musste ein Sonnenschirm kurzfristig seinen „Beruf“ wechseln. Dafür blieben dann Startmannschaft und Startliste trocken. Der Schreibende erwischte für seinen Lauf von der Käsi Au zum Hörnligipfel trockenen Himmel, andere kamen frisch gewaschen oben an.

Die vordersten Plätze belegten Daniel Keller in 24:55, ganz knapp vor der schnellsten Dame Claudia Landolt mit einer Zeit von 25:01. Ihr folgten Urs Stäheli in 25:52 und



Sven Hunziker in 26:00. Gabrielle Schwager erreichte in 29:05 Rang zwei der Damen, dritte Frau war Luzia Neff. Auch sie bewältigte den Weg auf das Hörnli noch unter einer halben



Stunde (29:53). Herzliche Gratulation!

Besten Dank an unsere wetterfesten Zeitnehmer Sämi Bieri und seine Helfer.

Hörnli zum Vierten

Bei idealen Verhältnissen konnten am Pfingstsamstag Läufer und Biker zum 33. Wettkampf „Ufs Hörnli“ starten und einen Streckenrekord realisieren.

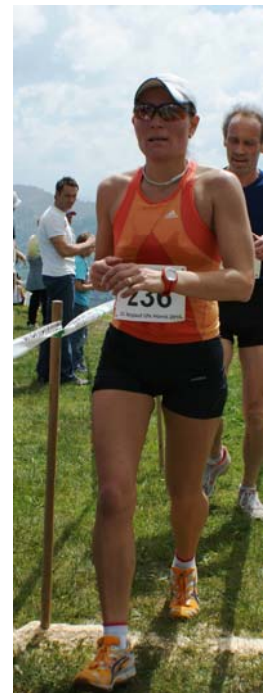
Berglauf

Am Lauf, er zählt zur schweizerischen Berglaufmeisterschaft, haben sich 174 Läuferinnen und Läufer klassiert. Sie hatten von Fischingen aus 6.3km Strecke und 554m Steigung zu überwinden.



Am schnellsten schaffte dies Jan Walter aus Wil. Seine Zeit 30:25. Ihm folgten Thomas Rickenmann vom KTV Bütschwil und Patrick Vetsch aus Grabs.

Schnellste Dame war Nicole Lohri mit einer Zeit von 37:55, gefolgt von Christa Engeler (beide LSV Frauenfeld)



und als dritte Mirjam Fässler vom KTV Wil

Am Berglauf zählt nicht nur Spritzigkeit, sondern auch Kraft und Erfahrung. So vermochten gleich vier Seniors dem Sieger der Hauptkategorie (Christian Mauchle aus Gossau) den Master zu zeigen.

Auch die Ränge der schnellsten Damen entsprechen ihrer Erfahrung. Die drittklassierte Mirjam Fässler sprach von einem „anspruchsvollen Rennen“. Man wird zukünftig wohl noch öfters über die junge Läuferin berichten dürfen.

Bikers Sieg mit Streckenrekord

Das Bikerennen, es zählt zum Toggenburger Bike-Cup, gewinnen konnte Marcel Bartholet aus Tuggen. Das Mitglied des Wheeler Swiss Teams stellte mit 39:24 über 11.7 km und 770m Steigung einen neuen Streckenrekord auf. Profitiert hat er dabei von den guten Verhältnissen, die es erlaubten auf schnellen Reifen das Hörnli zu bezwingen. Auf den nächsten Rängen folgten Gusti Wildhaber aus Walenstadt und Urs Baumann aus Igis.



Die Einsiedlerin Anita Steiner siegte in 48:14. Die Ränge zwei und drei gingen an Anneliese Schläpfer (Halden) und Hildegard Holderegger (Wil).

Klassiert auf dem anstrengenden Parcours haben sich insgesamt 122 Biker und Bikerinnen.

Ein Breitensportanlass

„Ufs Hörnli“ ist trotz der hervorragenden Resultate in erster Linie ein Breitensportanlass. Da gibt es auch die Schülerkategorie und den Bikeplausch nach Allenwinden. Da ist Ankommen das Zählende, denn eine gute Kondition brauchen auch die vielen in diesem Bericht nicht erwähnten Sportler und Sportlerinnen.

Zur guten Stimmung beigetragen haben auch die zahlreichen Zuschauer und die 65 Helfer des LSC-Wil.

Vollständige Ranglisten und weitere Fotos sind auf der Homepage des Veranstalters zu finden: www.lscwil.ch.

Ein Dankeschön

Ein grosser Dank gebührt den Helfern. Einige waren schon oft und sind immer wieder dabei, andere haben ihr Helferdebüt gehabt. Gemacht habt ihr es alle gut und nur dank eurem Einsatz sind solch schöne und perfekt ablaufende Veranstaltungen überhaupt möglich.



Kreuzegg Classic

Bergläufe sind der Renner für Läufer und Biker. Beim Klassiker auf die Kreuzegg sind auch einige von uns gerannt oder geradelt. Hart im Nehmen mussten sie sein, denn das Wetter meinte es gar nicht gut mit den Sportlern.

In der Rangliste der Läuferinnen und Läufer fällt einmal mehr Claudia Landolt auf. Bravo und herzliche Gratulation!

Männer 2	Rang 7	Patrick Bosshard	01:01:33
Frauen 2	2	Claudia Landolt	01:03:16
Männer 4	4	Wilfried Bürge	01:07:47
Männer 1	12	Markus Squillace	01:13:25
Männer 3	26	Peter Hasler	01:15:14
Frauen 2	25	Luzia Neff	01:16:12

Unsere Biker haben sich wie folgt rangiert:

Herren 4	Rang 13	Hans Ziegler	01:09:22
Herren 1	18	Florian Paul	01:13:36



Claudia Landolts Hattrick an der Gamperney



Sonntag, 30. Mai 2010 früher Morgen und ein Wetter, das eher zum Weiterschlafen, als zum Freiluftsport einlädt. Doch Leute, die die Strecke von Grabs auf die Gamperney mit ihren 1000 Höhenmetern auf 8.8km schaffen wollen, schreckt dies nicht. Wenn ein dritter Sieg in Folge möglich scheint, dann schon gar nicht.



Kräftiger Regen bis fünf Minuten vor dem Start sorgt für glitschiges Terrain. Davon ist Claudia Landolt etwas weniger betroffen, als die vielen Läufer in den folgenden Rängen. So benötigte sie für ihren diesjährigen Sieg nur gerade 5 Sekunden länger als im 2009.

Herzliche Gratulation zum Sieg!

Die Ränge unserer Mitglieder:

W35	1. und Gesamtsiegerin	Claudia Landolt	0:54:08
M20	20.	Sven Hunziker	0:58:01
M35	7.	Marcel Kern	0:58:17
W20	6.	Luzia Neff	1:07:32

Marathon

Winterthur



Auf eher flachem Gelände unterwegs waren unsere Mitglieder am 16. Mai in Winterthur. Die schöne Strecke führt zur Stadt hinaus, im Wald der Töss entlang und rund um den Eschenberg.

Zwei erfolgreiche Runden gedreht haben unsere Marathonis

MM30	15.	Kim Greuter	3:03:26
MF50	2.	Claudia Steiner	3:57:44

Bei einer Runde belassen und somit den Halbmarathon gelaufen sind:

HF30	16.	Regula Benz	1:37:02
HM50	49.	Thomas Vögeli	1:40:24
HM60	17.	Fredy Bannwart	1:51:44
HF40	169.	Margrit Zwicker	1:59:43
HM40	273.	Adrian Bächle	2:02:21

London im April

London Marathon gehört zu den „Big Five“ und damit zu den besten City Marathons. Über ihre Eindrücke berichtet Regula Benz auf den folgenden Seiten.

Viel Vergnügen beim Lesen!

30. Virgin London Marathon 25. April 2010

Regula Benz



Nach knapp 60 Minuten beginnt das Flugzeug über London zu kreisen und wartet, bis der Tower des Heathrow – Airports die Erlaubnis zur Landung gibt. Nach 20 Minuten Warteschlaufen über London ist es soweit. Mit ein paar Hopser landet das Flugzeug auf dem grössten Flughafen der europäischen Insel.

So, nun bin ich also in London – obwohl ich nicht mehr so richtig daran geglaubt habe, da uns die Natur auf eindrückliche Art und Weise bewiesen hat, wer der Stärkere ist.

Mit dem Bus geht es vom Westen Londons in den Osten. Die Startnummernausgabe befindet sich in den Docklands von London. Es ist eine schöne Busfahrt bei untypischen warmen 20 Grad, Sonnenschein und einem stahlblauen Himmel. Vorbei geht es an den Houses of Parliament, Big Ben, London Eye, Tower und Tower Bridge. Hoffentlich hält das Wetter....



Sonntagmorgen: 06.45 Uhr, Abfahrt zum Startgelände in Greenwich. Eine riesige Wiese, bestückt mit 400 Toitais, 1 Kaffee- und Teestation, ca. 40 Lastwagen für die Gepäcktransporte der 37500 Läuferinnen und Läufer und farbige Wegweiser für die drei verschiedenen Startsektoren.

Ups, was ist denn das? Rabenschwarze Wolken und ein zügiger Wind. Das Wetter wird nun typisch british: nein, das darf doch nicht wahr sein! Es regnet und dies 45 Minuten vor dem Massenstart. Glory Halleluja! Es gibt nichts Schöneres, als einen Marathon nass bis auf die Haut zu beginnen. So langsam aber sicher habe ich genug von dem Zeug, das vom Himmel kommt. Sei es nun Asche oder Regen...☹

Ein schneller Spurt in das Kleiderzelt hält mich aber trocken. Um 09.30 ist der Gang in den Startsektor ein Muss, und siehe da: es regnet nicht mehr! Welch ein Schwein! Es erfolgt ein 5 minütiger Wackel an die Startlinie und plötzlich bewegt sich die träge Menschenmasse...ja, der 30. Virgin London Marathon ist gestartet. Was nun kommt, habe ich wirklich noch nie erlebt. So viele Füße, dass ein regelmässiges Rennen nicht möglich ist. Als ich endlich ins Rollen gekommen bin, beginnt das Ausweichen von Petflaschen, die nach den Verpflegungsposten nun nach jeder Meile am Boden liegen und bis ins Ziel zum Marathon dazu gehören. Mann und Frau gewöhnt sich an alles! Oder doch nicht? Auf einmal ist auf der Strecke wieder viel weniger Platz...ja, nun sind alle drei verschiedenen Startstrecken zusammengekommen. Das Platzsuchen geht nun wieder von vorne los. Aber Übung macht ja bekanntlich den Meister. ☺



In der Zwischenzeit sind bereits 10 km passiert und die interessante Strecke geht von den Docklands, der Isle of Dog Richtung Tower Bridge.

Plötzlich taucht diese vor mir auf. Es ist eindrücklich, darüber zu laufen. Wie überall, wird die Marathonstrecke von Tausenden von Zuschauern gesäumt. Auf jeder Strassenseite stehen bis zu vier Reihen Menschen und der Lärm ist gewaltig. Ich habe nicht gewusst, dass die Engländer so Marathon fanatisch sind.

In der Zwischenzeit scheint sogar die Sonne und es wird warm, für mich zu warm und der Lärmpegel der Menschenmenge wird immer lauter. „The Mall“ naht und somit das Ziel vor dem Buckingham Palace, - sogar die Queen ist daheim, der Union Jack weht im Wind - . Ich gebe nochmals Gas und überschreite nach 3 Stunden und 34 Minuten die Ziellinie. Judihui! Es ist geschafft! Ein wirklich spezieller und einmaliger Lauf geht zu Ende - wieder mit Sonne und stahlblauem Himmel und einigen müden Marathonis.