



Laufsportclub Wil Mai 2010



LSC Wil im April

Es gibt auch noch die Tharau...

Haben sich die Läuferinnen und Läufer des LSC Wil auf Marathonstrecken in Städten spezialisiert?

Im April sah es beinahe danach aus. Doch es gibt auch die Tharau und da war der Abendwaldlauf.



Paris Marathon

Marathon als Sightseeing

Viertätige Clubreise des LSC Wil nach Paris

Am zweiten Aprilwochenende reisten 27 Mitglieder des Laufsportclubs Wil in die Stadt der Liebe. Die Reise an den Paris-Marathon wurde für alle Läuferinnen und Läufer sowie den ganzen Betreuerstab zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Fridolin Hinder

Alle zwei Jahre führt der LSC Wil eine Marathonreise durch. Nach Barcelona, München und Hamburg fiel dieses Jahr die Wahl auf Paris. 30'815 LäuferInnen beendeten den Paris-Marathon. Damit ist dieser der drittgrösste nach dem Londoner und Berliner in Europa.

Am Sonntagmorgen um 8.45 Uhr erfolgt der Startschuss auf der berühmten Champs-Élysées. Nur langsam setzt sich das riesige Feld mit den 7 LSClerinnen und 13 LSCler in Richtung Place de la Concorde in Bewegung. Startfeld um Startfeld nimmt den Asphalt unter die Füße. Ausgelöst wird die Laufzeit durch einen Chip, den die Läufer an den Schuhen befestigen. Am Anfang ist Zurückhaltung oberstes Gebot. Nur nicht zu früh das Pulver verschiessen. Die Läufer passieren auf ihrer 42,195 km langen „Sightseeingtour“ die wichtigsten Sehenswürdigkeiten wie die Ile de la Cité, die Tuileries und den Eiffelturm. Unterwegs hat das Betreuersteam unter der bewährten Leitung von Oswald Schnider Verpflegungsposten eingerichtet. Mit Schweizer Fähnchen, Mützen und dem LSC-Dress machen sich diese in den Zuschauermassen, die in die Hunderttausende gehen, erkenntlich. Cola und Riegel sind die beliebtesten Energiespender. Noch wichtiger aber sind die Anfeuerungsrufe und die moralische Unterstützung, denn Marathonlaufen ist vor allem eine Sache des Kopfes und der

Motivation. Der letzte Verpflegungsposten bei km 35 ist der deshalb der wichtigste. Er gibt noch einmal Schub für die letzten 7 km.

Bravouröse Debütanten

Über den Bois de Boulogne kehren die Läufer schliesslich wieder an den Ausgangspunkt beim Arc de Triomphe zurück. Unter den überglücklichen Finshern sind auch unsere LSCler. Schnellster Wiler ist mit 2.55.56 Marcel Kern. Diese Zeit bringt ihn auf den hervorragenden 675. Rang. Mit nur 12 Sekunden Abstand folgt der routinierte Marathonläufer Bruno Mettler. Eine schnelle Zeit deutlich unter der Traumgrenze von drei Stunden erreicht auch der seinen ersten Städtemarathon laufende Sven Hunziker. Bravourös schlagen sich auch die weiteren Debütanten Hanspeter Gähwiler und Rolf Maute. Bei den Damen ist Regula Bamert die schnellste. Sie verbessert ihre Bestleistung auf respektable 3.44.03. Toll laufen in ihrem ersten Marathon Luzia Neff und Yvonne Buhl, die ohne Krise zum ersten Mal die grosse Schleife meistern. Erneut unter 4 Stunden erreicht Gertrud Schnider das Ziel. Alle Resultate sind am Montag in der L'Equipe, der berühmten französischen Sportzeitung, nachzulesen. Welche Ehre für unsere Wiler!



Marathonlaufen immer beliebter

Die grossen Marathons boomen. Sie könnten zwei- bis dreimal so grosse Startfelder rekrutieren. Diesen Boom spürt auch der LSC Wil, waren doch noch nie so viele LSClerInnen gemeinsam an einem Marathon am Start. Auch sie sind vom Virus Marathon angesteckt. Was macht eigentlich dessen Faszination aus? In unserer hochtechnisierten und durchorganisierten Welt ist das Marathonlaufen eines der letzten Abenteuer. Wer als Hobbyläufer in einem Marathon startet, weiss nie, was ihn auf dieser Reise erwartet. Man weiss nicht vorher, wie man auf die schweren Beine reagiert. Was einem alles durch den Kopf schießt. Welchen Schmerz man aushalten muss. Welche Glücksgefühle sich einstellen. Oder auch nicht.

Marathonlaufen ist nicht unbedingt gesund. Gross ist die Belastung für Sehnen, Bänder und Muskeln. Gesund ist dafür die Vorbereitung, denn ein regelmässiges Ausdauertraining ist nötig, will man 42 km an einem Stück laufen. Dazu kommt der psychische Aspekt. Das Laufen schüttet Endorphine aus, die zu einem euphorischen Zustand führen. Nicht zuletzt deshalb ist die Stimmung der Läufer nach dem Marathon trotz schmerzenden Gliedern abgehoben. Man spricht etwa auch vom Runners High.

Moulin Rouge

Ein Höhepunkt war die Marathonfeier. Sie fand dieses Mal wieder an einem speziellen Ort statt, nämlich auf dem 260 m hohen Tour Montparnasse, wo wir die einmalige Aussicht auf die Stadt der Lichter genossen. Bei einem feinen Nachtessen freuten wir uns über die grossen Leistungen und tauschten unsere Erfahrungen aus. Während wir auf einer Stadtrundfahrt die Noblesse und Eleganz bestaunten, gaben uns die Besichtigung von Notre Dame und dem modernen Quartier La Défense weitere Einblicke in die faszinierende Architektur. Das Pariser Nachtleben wollten wir natürlich auch nicht auslassen. Die anderthalbstündige Show im Moulin Rouge, ein Mix von Tanz, Erotik und Akrobatik begeisterte uns. Die Choreographie, das Dekor und die Kostüme waren vom Allerfeinsten. Einige liessen sich vom Programm so mitreissen, dass sie zu früher Morgenstunde in einem nahen Club als Karaoke-Sänger gar noch selber auf die Bühne stiegen. Dabei bewiesen die LSCLer ungeahnte Talente. Sie profilierten sich als Kandidaten für die französische Ausgabe von „Music Star“.

Nur allzu schnell hiess es am Dienstag wieder Abschied nehmen. Mit bleibenden Erinnerungen im Gepäck wurden im TGV bereits Pläne für die nächste Marathonreise geschmiedet.

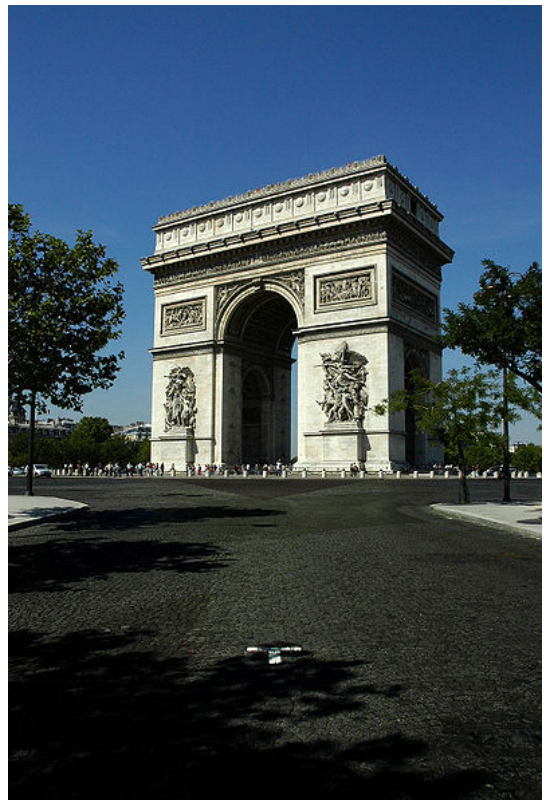
Resultate der LSCLerinnen und LSCLer am Paris Marathon

Damen

563.	Regula Bamert	3.44.03
701.	Luzia Neff	3.46.13
1143.	Gertrud Schnider	3.54.23
1425.	Yvonne Buhl	4.00.08
1922.	Cäcilia Fink	4.07.58
2616.	Bernadette Follador	4.19.29
2852.	Beate Salwender	4.23.55

Herren

675.	Marcel Kern	2.55.56
774.	Bruno Mettler	2.56.08
987.	Sven Hunziker	2.58.08
1677.	Stefan Schmid	3.06.30
1978.	Peter Hasler	3.09.42
2043.	Hanspeter Gähwiler	3.09.45
3873.	Hans Ziegler	3.22.52
5518.	Thomas Salwender	3.29.53
7742.	Rolf Maute	3.35.00
8256.	Dieter Paul	3.41.20
17985.	Stefan Hasler	4.15.07
18385.	Franz Widmer	4.23.10
25033.	Walter Hunziker	5.48.25





Es ist Mittwochabend, der 21. April 2010 und die Bedingungen sind ideal für die 10km des Abend-Waldlaufs in der Thurau. Eine noch nie dagewesene Läufer­schar will vom schönen Abend profitieren.

Angeführt von Bruno Heuberger (LC Uzwil) in 34:38, Felix Schenk (Run Fit Thurgau) 34:58 und Bruno Hasler (Run Fit Thurgau) 35:46 liefen die ersten Herren ins Ziel. Schnellster vom LSC war Sven Hunziker auf Rang 6. Seine Zeit: 36:18.

Grossartige Siegerin wurde Claudia Landolt vom LSC Wil / LC Uzwil. Sie lief nach 37:14 mit den schnellsten Männern und riesigem Vorsprung auf die Zweitplatzierte ins Ziel. Christa Engeler vom LSV Frauenfeld benötigte 42:50, Dritte wurde mit 42:56 Monika Farner von Run Fit Thurgau.

Dann waren da auch noch die Schüler. Die 19:25 für eine Runde über 5km des Siegers Timon Baumgartner sind eine beachtliche Leistung.

Ebenfalls eine gute Leistung erbracht haben Fredy Schwager und seine Helfer. Fredy hat die Organisation von Pius Brunswiler übernommen und gleich eine sehr grosse Teilnehmerzahl zu bewältigen. Es klassierten sich 128 Männer und 60 Frauen. Die Teilnehmerzahl ist somit innert Jahresfrist von 144 auf 188 angestiegen!



Zürich Marathon



Nicht weit nach Westen gereist für ihre Marathonstrecke sind einige unserer Mitglieder. Im nahen Zürich fand gleichen Tags, wie in Paris der Marathon statt. Hier war es die 8. Austragung. Die Wetterverhältnisse waren für uns Volksläufer ideal und es gab eine neue und viel gefälligere Streckenführung.

Die Strecke hatte weniger Ecken und war so angelegt, dass die Läufer nach etwa 9km das Startgelände nochmals durchliefen. Für einige Teilnehmerinnen war dies eine willkommene Gelegenheit kurz in ein Plastikhäuschen zu verschwinden. Nun folgte der Weg wie gewohnt dem See. Schön war es, die Halbmarathondistanz schon vor der Wende in Meilen zu erreichen. Jetzt schon auf dem Nachhauseweg zu sein, war für Zürich ungewohnt und motivierend. Zurück in der Stadt entfielen die schier endlosen Schlaufen. Es galt „nur“ noch Bahnhofstrasse und Talstrasse hinter sich zu bringen, dann am See die letzten Kräfte für die Zielgerade zu mobilisieren.

Die Resultate LSCLerinnen und LSCLer

Damen:

311. Margrit Zwicker 4:11.01

Herren:

761. Cornel Rentzmann 3:23.32

1148. Thomas Lüthi 3:34.13

1425. Thomas Vögeli 3:42.33





London Marathon



Am weitesten gereist für ihren Marathonlauf ist Regula Benz. Für Spannung war bereits Tage vor dem Start gesorgt. Würde sie rechtzeitig nach London fliegen können oder hält die Vulkanasche die Flugzeuge weiter am Boden?

Es wurde wieder geflogen und Regula konnte an den Start im Londoner Stadtteil Greenwich. Nach einem Lauf vorbei am vielen Sehenswürdigkeiten und über die berühmte Tower-Bridge erreichte Regula das Ziel vor dem Buckingham Palast in einer sehr respektablen Zeit.

5122. Regula Benz 03:34:29.

