



Laufsportclub Wil



März 2012

Vor dem Duschen, nach dem Duschen ...

Vor dem Duschen wird gerannt, nach dem Duschen gefeiert.



Schollenholz

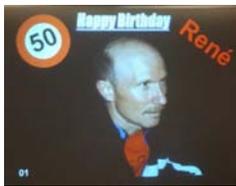


Samstagnachmittag, 18. März 2012. Start und ich folge alles andere als federleicht den kleinen weissen Wegmarken. Wie kann man nur so am Boden kleben bleiben – Justine, weisst es vielleicht du? Fredi ist auf und davon, Sven ist weg, Mäsi ist es auch. Das soll so sein denn, die sind Klassen schneller als ich. Auch der Dieter ist schon weg, weit weg. Justine, siehst du ihn da vorne irgendwo? Werde ich ihn noch einholen? Justine, was meinst du dazu? Der erste richtige, lange Anstieg, endlich ist der da. Der könnte meine Chance sein. Ich versuche wieder näher ran zu kommen und bleibe doch da hinten. Weit weg bleibt der schnelle Vereinskollege und es geht schon wieder eben aus. Oh Justine, warum geht es schon wieder eben aus? Dort wo es Wasser gibt, dort wo es Tee gibt, da bin ich letztes Jahr vorbeigezogen. Heuer ist nicht gestern, es ist warm und angenehm, doch der Dieter bleibt verschwunden, irgendwo da vorne, letztes Jahr war es kalt. Es geht wieder aufwärts und ich komm´ besser in Schwung. Es geht der Autobahn entlang, es lärmt der Verkehr. Justine, wer rast hier vorbei? Ich rase auch, versuche es zumindest auf meinen Füßen, mit meinen Beinen, renne über die Brücke, lockere meine Beine, genieße das Gefälle, versuche nicht auf die Bremse zu stehen und biege links ab. Sehe den nächsten Anstieg und dort, weit vorne, dort sind zwei im LSC Dress unterwegs. „Nei, die laufäd“, ich renne, tatsächlich die sind am Gehen. Justine, jetzt übernehme ich der Thomas! Die zwei da vorne, die will ich erwischen, die will ich einholen, die werde ich überholen. Doch auch die zwei sind Läufer und so rennen sie schon wieder auf, davon und weg. Das darf nicht sein, das kann nicht sein und so drück´ ich nochmals auf die Tube, die entlaufen mir nicht! Spähe nach vorn, da am



Ende vom Gefälle entdecke ich sie wieder. Rechts vor mir das gerade Wegstück, wo ich einst an Martin hab' vorbei mögen. Es ist lang, dieses Stück und es ist flach. Ich bin noch hinten, komm näher ran und drück' nur das Zweitletzte aus mir heraus, denn ich will nicht vorbei, um kurz danach wieder überholt zu werden. Dann ist da noch, jetzt habe ich die zwei, die letzte Prüfung hoch zum Schützenhaus. Die könnten mir folgen, also nur noch vorwärts mit aller Kraft, das Hinten ist passé. Schwung holen für den Endspurt, durchziehen für `s Ego und für die Zuschauer – geschafft! Auslaufen, den schnelleren gratulieren, umdrehen, die zwei von vorhin gratulieren mir, den Moment geniessen, zum Zuschauer werden. Oh, da kommen zwei Damen, keine heisst Justine, denn die ist erfunden, da kommt Brigitte, wir schreien sie zum Ziel, sie entpuppt sich als bessere Sprinterin und gewinnt so ihren Zweikampf auf den letzten Metern ihres ersten Schollenholzlaufs. Ich gehe duschen. Für warmes Wasser hat mein Tempo gereicht, gerade noch.

Schneller war auch der Webmaster. Daher ist die Rangliste dieses 16.2km langen und ziemlich coupierten Laufs schon längst auf unserer Webseite zu finden.



Happy Birthday



Vor dem Duschen wird gerannt, nach dem Duschen gefeiert, steht in der Einleitung geschrieben. Am Mittwoch, 7. März war es auch so, beinahe jedenfalls. Los gerannt sind wir auch an diesem Abend vom Lindenhof. Der Weg führte uns geradewegs zu René's Haus. Wirklich weit war das ja nicht, doch für eine erste kleine Vorab-Feier genau richtig. Nächster Halt auf unserem Stationen-Training war dann Antoinettes Heim. Weiter im Lauf, sonst ginge der Text nicht auf, zur Dusche im Lindenhof. Nun frisch gewaschen und geföhnt, machte man sich auf zur „Aleria“ in Busswil, denn dort war die grosse Fete angesagt. Satte 98 Jahre René und Antoinette kamen da zusammen. Der Schinken im Brotteig war ein Gedicht, die Sketches, die da aufgeführt wurden ebenfalls. Dann gab's Dessert und Schlag Mitternacht das Knallen der Korken.



Happy Birthday liebe Antoinette und lieber René! Wie habt ihr das nur geschafft am selben Tage fünfzig zu werden? Herzliche Gratulation, gesunde Beine und weiterhin viel Freude und Spass am Laufhobby.



Euch beiden, euren Helfern und Komödianten, vielen Dank für die grosszügige Einladung und die lustige Unterhaltung. Dieser Abend hat viel Vergnügen bereitet!

34. Rhylauf, Oberriet



Etwas schneller laufen, etwas weiter laufen. Dies hatten sich auch einige LSCLer für den flachen Parcours des Rhylaufs in Oberriet über vier Runden und 21.1km vorgenommen. Für einige war es ein willkommenes, schnelles Training für den kommenden Marathon in Prag. Der Sieger Adrian Marti lief bereits nach 01:11:27 ins Ziel diese Halbmarathons. Nur 6 Minuten später hatte es mit Annina Berri und in 01:17:32 auch die erste Frau geschafft.

Das Resultat unserer flinksten Dame:

12. Regula Benz Masters W35 1:35:37,8

Ihr folgten:

27. Regula Bamert Masters W45 1:43:15,2

49. Antoinette Moser Masters W45 1:59:33,7

Der schnellste unserer Männer:

19. Fredy Pfister Masters M55 1:18:53,8

Gefolgt von:

37. Bruno Mettler Masters M45 1:22:35,3

58. Hanspeter Gähwiler Masters M45 1:25:28,0

81. Roger Bechtiger Masters M35 1:28:23,8

122. Rolf Maute Masters M45 1:33:11,0

235. Edi Krähemann Masters M45 1:46:08,7



Orientierungslauf



Am Samstag, 24. März 2012 fand im Nieselbergwald die von der OL Regio Wil aufwändig und hervorragend organisierte Nacht-OL-Schweizermeisterschaft statt. Mit von der Partie waren auch die ganz grossen Cracks Simone Niggli und Daniel Hubmann. Gestartet wurde, für OL wenig üblich, im Massenstart. Dabei führten die Routen der Läuferinnen und Läufer über sogenannte Schmetterlinge. Dies ermöglichte es, den Athleten individuelle Reihenfolgen der Posten vorzuschreiben. Anhängen an einen Vorausläufer war so unmöglich. Die Anforderungen an die Orientierung, 47 Posten für die Elite Herren und 33 für die Damen, im schnell zu laufenden Wald waren einer Schweizermeisterschaft würdig.

Den anspruchsvollen, perfekten Einstieg in die Nationale OL Saison 2012 gewonnen haben unsere ganz grossen OL Helden Simone Niggli und Daniel Hubmann. Dank der Läufe mit Massenstart, des GPS-Trackings und dem Abschluss als City OL wurde auch den Zuschauern etwas geboten.



Auf einer kürzeren Strecke mit dabei waren auch

Dieter Paul (der sogar ohne Kompass lief), Sven Hunziker und Luzia Neff.

Beim Raiffeisen City OL mit von der Partie:

Dominic Holderegger und Julio Rabazo.



Militärradquer



Von Hanspeter Gähwiler habe ich Berichte seiner Teilnahmen an zwei Radquers erhalten.
Vielen Dank, solche Berichte sind immer sehr willkommen!

Militärradquer Niederhelfenschwil, 18. März 12

Das Training zu diesem Wettkampf war so intensive wie noch nie. Doch wenn die Gesundheit nicht mitmacht ist es schwierig seine Ziele zu erreichen, das Podest rückte in weite Ferne.

Ich bin aber überzeugt, dass ich mit einem gesunden Körper dies erreicht hätte.

12. Platz von 27 Athleten.



Halbmatten Oberriet, 25.März 2012

2 Tage vor dem Start fühlte ich mich wieder gesund und entschied mich bei diesem Anlass zu starten.

Mein Ziel war, den Kilometer in 4 Minuten zu laufen. Nach 6km hatte ich eine kleine Reserve von 25 Sek, ich fühlte mich gut.

Bei km 16 war ich genau auf einem 4minuten Schnitt. Nun wurde es immer härter. Ich konnte aber mein Tempo trotz überholen von Athleten nicht mehr halten.

3km vor dem Ziel bekam ich Wadenkrämpfe, ich ignorierte dies und konzentrierte mich auf das Ziel. Im Endspurt zog ich voll durch und konnte in der M 45 Kategorie mich auf den 16 Rang vorkämpfen von 115 Athleten, mit einer Zeit von 1Std. 25 Min. 28 Sek. Schneller ging es nicht.

4 Tage lang hatte ich Waden Muskelkater. Dies wahrscheinlich wegen zu wenigen Kilometern in den Beinen?

Ich war winzige 10 Sek. Schneller als 2011.

Gruss Hanspeter

Fisherman's Friend Strongmanrun



Thun 11. März 2012.

Am grossen Spass- und Schlammwettbewerb in Thun mitgemacht hat und dabei auf den hervorragenden 15. Rang von 3281 klassierten Männern gelaufen ist Pädü Bosshard.

Wer wissen will, warum kein Teilnehmer ungeduscht nach Hause gefahren ist oder was es mit „Mosquito Valley“, „Wet Sprint“, „Emmentaler“ und „Grande Dixence“ auf sich hat, möge die Internetseite www.strongmanrun.ch/highlights-2012 aufrufen. Viel Spass dabei!



Gruss



Adieu - LSC Wil

Lange, lange ist es her als ich meine ersten Laufversuche unter der bewährten Leitung von Pius Brunschwiler unter die Füsse nahm.

Es folgten viele Teilnahmen an den vereinsinternen Läufen wie Cross, Waldlauf, den "Steiss" hinauf auf das Hörnli, die schon fast schwindelerregenden 7.5 Runden auf der Tartan - Bahn und im Herbst der Langstreckenlauf und der Frauenfeldertag.

Daneben fand ich meine ganz grosse Leidenschaft im Marathon und in den Ultras, die mich schon in der halben Welt herumbrachten.

Seit dem Comrades 2011 im wunderschönen Südafrika teile ich diese Passion mit Christian. Mit ihm ziehe ich Ende April nach Meilen - an den Wendepunkt des Zürich - Marathons. Durch diesen Umzug wird auch mein Arbeitsweg kürzer resp. ich kann ihn sogar zu Fuss absolvieren, da ich seit Januar 2012 in Zürich arbeite.

Leider kann ich euch nicht mehr persönlich adieu sagen, deshalb gelange ich so an euch. Euch allen vielen Dank für die tollen gemeinsamen Stunden. Ich wünsche euch weiterhin viel Spass und Freude am Laufsport und hoffe, dass wir uns an irgendeinem Lauf wieder einmal sehen werden.

In diesem Sinne auf bald
Regula

Und schreiben kann sie auch, ist Regula doch meine Monatsbericht schreibende Vorgängerin.

Thomas Vögeli