



Laufsportclub Wil



Mai 2012

Mai 2012, zweiter Marathonmonat des Vereinsjahrs

Als zweiten Marathonmonat habe ich den Mai 2012 überschrieben. Doch im Mai wurde über unsere Ostschweizer Hügel und Berge reichlich Laufspektakel geboten. Kürzer waren diese Strecken zwar, Kraft und Ausdauer haben auch sie gefordert. Los ging es, zunächst noch ziemlich flach, am ersten Mittwoch im Mai ...



Abend Waldlauf



Mittwoch, 2. Mai 2012

Autor: Eveline Länzlinger

Abend – Waldlauf des LSC – Wil wird immer beliebter

Der Wiler - Abendwaldlauf in der Thurau ist schon in mancher Läuferagenda rot angestrichen, zieht er doch Jahr für Jahr gegen 200 Laufbegeisterte in seinen Bann. Der Waldlauf, organisiert vom LSC - Wil war einmal mehr ein voller Erfolg.



Laufsport: Am Mittwochabend, 2. Mai 2012, Punkt 19:00 fiel der Startschuss und die Läufer­schar setzte sich in Bewegung, um die 10 km lange leicht coupierte Strecke unter die Füße zu nehmen. Das Wetter meinte es wieder einmal gut, so herrschten doch angenehme vorsommerliche Temperaturen mit einer leichten Biese. Die attraktive Strecke mit Start und Ziel bei der Klaushütte führte durch den schönen Wald der Tharau und an



blühenden Wiesen vorbei. Da schlägt jedes Läuferherz höher. Unter den Startenden befanden sich Profis, Breitensportler, Schüler und Schülerinnen. Alle erbrachten eine sehr gute sportliche Leistung. Die Schüler - und Schülerinnenkategorie war in diesem Jahr wiederum sehr gut besucht, was sehr erfreulich ist. Die Schüler und Schülerinnen legten eine Runde von 5 km zurück und erbrachten auch Topleistungen.

Auszug aus Rangliste

Bei den Damen siegte Gabrielle Schwager (LSC- Wil), 43.02, Zweite wurde Monika Farner (Run-fit Thurgau), 43.10, dritte wurde Nadja Schneider (LR Mosnag), 43.26.

Bei den Herren siegte Manuel Küng (Stöckli Swiss Sports), 34:15 gefolgt von René Eisenring, 35.11, Dritter wurde Bruno Hasler (Run-Fit Thurgau).

Bei den Schülerinnen siegte Laura Giger(KTV Bütschwil),23.28 vor Shelly Schenk(Run-Fit Thurgau), 25.02, Dritte wurde Debby Schenk (Run-Fit Thurgau), 26.04.

Bei den Schülern siegte Kolja Schön(KTV Wil LA), 23.47 gefolgt von Sammy Moussa (ZSC), 24.58, Dritter wurde Rouven Bechtiger (STV Wil), 25.03.



28. Gamperney Berglauf



19./20. Mai 2012,

Autor: Hanspeter Gähwiler

Der Gamperney Berglauf ist berüchtigt mit seinen bis zu 40% Steigungen und dies auf den letzten 1.7km wo noch ca.400Höhenmeter zu bewältigen sind.

Diesen Lauf absolvierten vom LSC Fuchs Armin, Dieter Paul und der schreibende Hanspeter Gähwiler.

Vor dem Start erkundigte ich mich bei Dieter über die Tücken der Strecke, er ist hier schon öfter gelaufen.



Er meinte die letzten 3km sind Brutal steil, das Ziel siehst du erst auf den letzten 100 Metern.

So ging ich meinen 1. Berglauf 2012 behutsam an. Ich fühlte mich recht gut auf den ersten Kilometern. Nun kamen die 3 berüchtigten Kilometer.

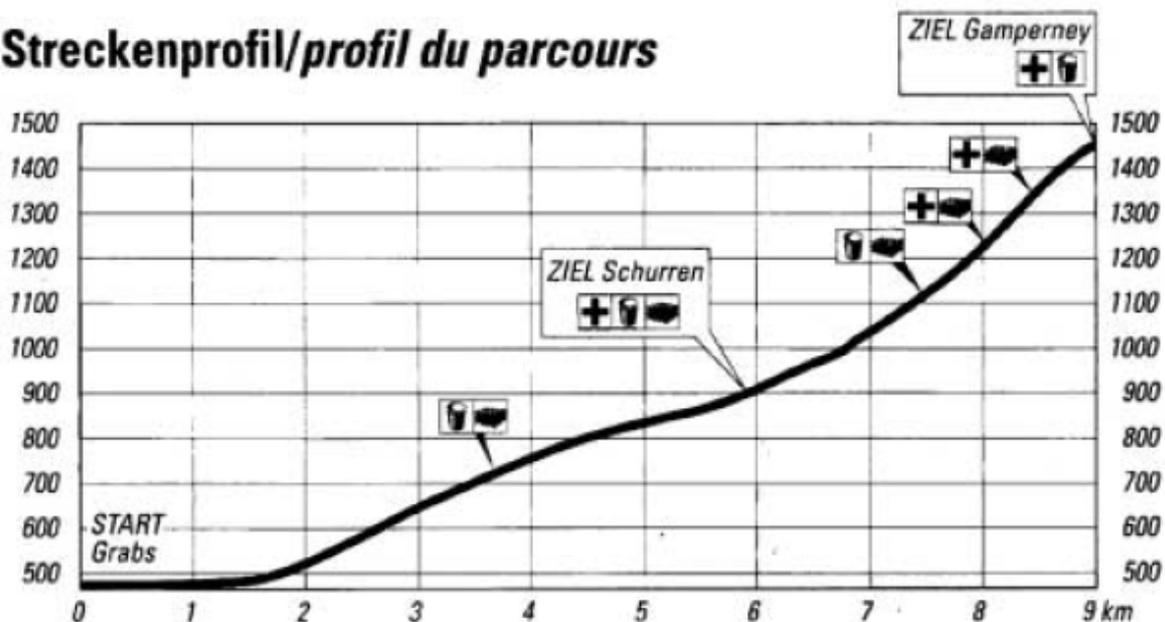
Es war wirklich wie Dieter es mir mitgeteilt hat, sau steil. Ich war froh, dass ich mit meiner Energie haushälterisch umging.

So konnte ich noch einige Plätze gutmachen.

Auszug aus der Rangliste.

Armin Fuchs belegte bei den M65 den Hervorragenden 4 .Rang, Dieter Paul belegte bei den M50 den 24.Rang,Hanspeter Gähwiler belegte bei den M50 9.Rang.

Streckenprofil/profil du parcours





Kreuzegg Classic



Samstag, 19.5.2012, 36. Berglauf und 20. Mountainbike Rennen

Die Kreuzegg Classic, ein Highlight in mancher Sportleragenda, hat auch dieses Jahr wieder Läuferinnen, Läufer, Bikerinnen und Biker vom LSC angezogen. Zu feiern hatten die Biker, denn sie nahmen zum 20. Mal die steile Strecke unter ihre Räder. Zu feiern hatte auch eine unserer Läuferinnen. Auf den dritten Rang ihrer Kategorie schaffte es Luzia Neff – bravo!

Leisten mussten die Sportler einiges, galt es doch rennend 12km und 750m Höhendifferenz zu überwinden oder 15km und 850m Höhendifferenz auf dem Bike zu treten.

Die Ränge und Zeiten unserer Mitglieder

In der Kategorie Männer 2:

6	Pädi Bosshard	01:04:57
10	Markus Squillace	01:11:36

In der Kategorie Frauen 3

3	Luzia Neff	01:16:58
---	------------	----------

Die Biker Herren 1:

17	Sven Hunziker	01:09:55
19	Florian Paul	01:14:35

Bike Herren 2:

9	Norbert Kern	01:00:09
---	--------------	----------

Bike Herren 4:

16	Hans Ziegler	01:14:41
23	Walter Hunziker	01:42:24

Bike Damen:

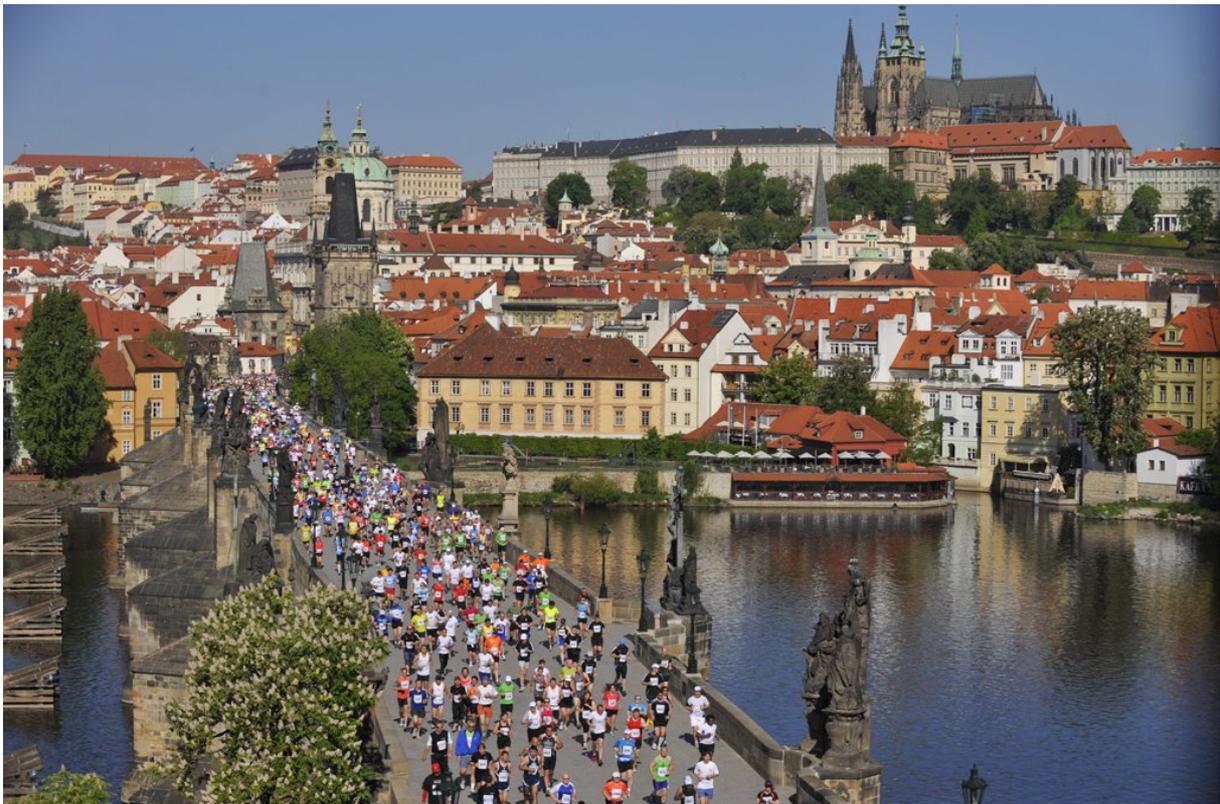
12	Ursina Paul	01:33:01
----	-------------	----------

Dem Vernehmen nach soll auch Peter auf die Kreuzegg gefahren sein. Wegen spätem Start allerdings in der inoffiziellen Kategorie „Schwarzfahrer“.





Ein Marathon in der goldenen Stadt Prag



Alle zwei Jahre führt der LSC Wil eine Marathonreise durch. Nach Barcelona, München, Hamburg und Paris fiel dieses Jahr die Wahl auf Prag. Am Sonntagmorgen um 9:00 Uhr zu den Klängen der „Moldau“ erfolgt der Start am Altstädter Ring mitten in der schönen Prager Altstadt. Nur langsam setzt sich das grosse Feld und mit ihm die 25 Läuferinnen und Läufer des LSC Wil in Bewegung. Richtig los geht das Rennen mit dem Überqueren der Startlinie, wo die Zeit für jeden Läufer individuell gestartet wird. Den ersten Kilometer gehen die Athletinnen und Athleten wegen des Kopfsteinpflasters mit Vorsicht an. Zurückhaltung üben sie, um ihre Kräfte für die 42,195km möglichst optimal einzuteilen. Die Sportler überqueren ein erstes Mal die Moldau, passieren die malerische Prager Kleinseite, rennen über die weltberühmte Karlsbrücke, folgen dem Fluss und weiteren Sehenswürdigkeiten.

Hervorragende Organisation

Ausgezeichnet und professionell organisiert hat die Reise unser Clubmitglied Fridolin Hinder. Als Fremdenführer wirkte der sehr gut Tschechisch sprechende Hans Rothenberger. Für den

Marathon hat das Betreuerteam unter der bewährten Leitung von Oswald Schnider an verschiedenen Stellen Fan- und Verpflegungsposten eingerichtet. Dank Fähnchen, Mützen mit Schweizerkreuz und dem LSC-Dress sind sie in den Zuschauermassen überall gut zu erkennen. Cola und Riegel sind die beliebtesten Energiespender.

Noch wichtiger aber sind die Anfeuerungsrufe und die moralische Unterstützung, denn Marathonlaufen ist auch eine Sache des Kopfes. Etwa ab Kilometer 32 kommt die richtige Prüfung. Da zeigt es sich, wer das Rennen richtig eingeteilt hat, wer den Willen aufbringen kann die müden Muskeln über die letzten 10'000 Meter in Schwung zu halten und gar mit einem Schlussspurt ins Ziel zu laufen.

Breitensportler mit sehr guten Leistungen

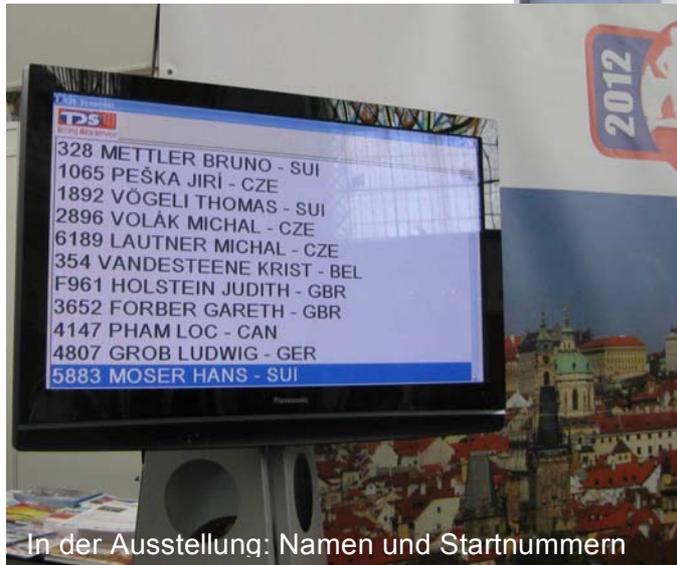


Entlang der Moldau und durch die Altstadt vollenden die Athleten ihre Runde dort, wo sie am Altstädter Ring gestartet sind. Zu den übergläcklichen Finishern gehören auch alle Wiler. Mit Zeiten von 2:54:50 (Marcel Kern) bis 4:21:37 sind sie alle deutlich unter dem Zeitlimit von 7 Stunden geblieben. Damit haben sie eindrücklich gezeigt, wozu gut trainierte Breitensportler fähig sind. Ganz egal ob sie, wie Franziska Alpiger in 4:10 ihr Marathondebut gegeben haben oder ob sie schon zu den „Gewohnheitsmarathonläufern“ gehören. Besondere Leistung gezeigt hat auch Goran Babic mit seiner Zeit von 3 Stunden und 9 Sekunden. Zu gerne wäre er zehn Sekunden schneller gewesen. Drittschnellster vom LSC war Roger Bechtiger in 03:10:41. Bei den Damen ist Regula Bamert mit 03:37:42 ausgezeichnet unterwegs gewesen und auch Yvonne Buhl hat es mit 03:56:01 noch deutlich unter vier Stunden ins Ziel gebracht.

Für Sportler die kürzere Strecken bevorzugen, gibt es in Prag die Stafette. Auch in dieser Disziplin war der LSC mit einer Equipe vertreten. Luzia Neff, Hans Rothenberger, Walter und Sven Hunziker benötigten gerade mal 3:25:54 für die insgesamt 42.2km des Laufs.

Faszination des Marathonlaufs

Marathonlauf boomt auch beim Laufsportclub Wil. Noch nie sind so viele auf einer Vereinsmarathonreise dabei gewesen und die 42'195 Meter gelaufen. Sie alle sind



fasziniert vom Marathonlauf, von dieser an sich einfachen Sportart in unserer sonst so komplizierten Welt. Doch simpel ist Marathon dann doch nicht. Hast du dich zum Marathonlauf entschieden, dann musst du auch deine Leistungsgrenze kennen und da

liegt die Kunst. Du musst wissen, wie schnell du rennen darfst um durchhalten zu können. Zu vorsichtig angehen geht auch nicht, dann wirst du zu lange unterwegs sein. Deine Muskeln werden trotz gutem Training, müde werden. Jetzt brauchst du die geistige Kraft trotzdem weiter zu laufen und dabei möglichst dein Tempo zu halten. Endlich biegst du in die Zielgerade ein, die Zuschauer feuern dich zum Endspurt an, du überquerst die Linie und bist glücklich in Ziel. Du hast es geschafft und darfst dich „Finisher“ nennen.

Die Feier

Dem Marathon folgte als weiterer Höhepunkt der Reise die Feier auf der Moldau. Beim Nachtessen auf dem Schiff tauschten wir unsere Lauferfahrungen aus und freuten uns über die grossen Leistungen. Beim schönen Ausblick auf den Fluss und auf die Lichter der Stadt ging manch schmerzender Muskel glatt vergessen.



Faszinierende Stadt Prag

An den Tagen nach dem Lauf nahmen wir uns die Zeit diese schöne und geschichtsträchtige Stadt mit ihrer ausserordentlichen Baukunst kennen zu lernen, ihre Gassen und die Prager Burg zu bewundern. Es blieb auch Zeit, um mitten im UNESCO Weltkulturerbe eines der bekannten tschechischen Biere zu geniessen oder am Wenzelsplatz etwas über die wechselhafte Geschichte der Stadt Prag und der Tschechischen Republik zu erfahren.



Abschluss der Reise mit 299 Treppenstufen

Der Abschluss der Reise bot nach 299 Treppenstufen, nur unser Vereinspräsident nahm den Lift, die oberste Plattform des Prager Eiffelturms. Dies war der passende Ort, um nochmals Eindrücke und Bilder von der goldenen Stadt an der Moldau in uns aufzunehmen.



Ufs Hörnli



Berglauf und Bikerennen Ufs Hörnli

Ufs Hörnli



Sportler Ufs Hörnli

Zum 35. Mal Ufs Hörnli: Beste Rennbedingungen und Teilnehmerrekord bei den Bikern.

Deutlich mehr Läufer als im vergangenen Jahr beteiligten sich am Berglauf aufs Hörnli. Bei den Bikern konnte gar ein Teilnehmerrekord verzeichnet werden. Insgesamt profitierten mehr als 360 Sportlerinnen und Sportler von den hervorragenden Bedingungen dieses wunderschönen Pfingstsamstags.

Läufer: Ansprechende Leistungen am Berglauf

Am Pfingstsamstag, 26. Mai 2012, starteten in Fischingen 181 Läufer und Läuferinnen zum fünfunddreissigsten Hörnli Berglauf. Sie hatten die 6.3km lange Strecke via Au und Allenwinden vor sich und dabei anstrengende 554 Meter Steigung zu bewältigen.

Als erster ins Ziel auf dem Hörnligipfel eingelaufen ist Jan Walter aus Lenggenwil. Mit grossem Vorsprung und einer Zeit von 30:16 hat der bereits in der Kategorie S1 laufende Athlet sogar die Herren der Hauptkategorie deutlich distanziert. Gesamtrang zwei belegte Armin Grob aus Brunnadern. Seine 30:43 reichten für den Sieg in der Kategorie S3. Der Niederuzwiler Stefan Haldimann erreichte mit 31:07 Platz drei der Gesamtwertung und Rang zwei seiner Kategorie S1.

Angela Haldimann ist als Siegerin in mitten einer Gruppe stark laufender Männer ins Ziel gelaufen. Ihre Zeit 34:38. Als zweite Dame und Kategoriensiegerin F1 hat nach 35:04 die Triathletin Gaby Manser die Ziellinie überquert. Ihr folgte nach 36:32 die junge Weinfelderin Jessica Burkhart.

Bike: Teilnehmerrekord und neue Kategorie Schüler U15

Das zum Toggenburger Bike Cup zählende Rennen der Biker hatte seinen Start in Oberwangen und wurde von Stäfener Sämi Jud gewonnen. Zu seiner Spitzenzeit von 39:55 haben nebst Kondition und Können auch die hervorragenden Streckenverhältnisse beigetragen. Als zweiter Biker erreichte der Valser Mathias Alig nach 40:29 das Ziel, knapp verfolgt, der Abstand beträgt 6 Sekunden, von Roland Mischler aus St. Gallenkappel. Schnellste Dame war Tamara Burkhart in 49:54, zweite die Rorschacherin Lilian Hollenstein (51:29) und auf Rang drei Sabrina Baumgartner aus Ettenhausen (52:49).

Erstmals ausgetragen wurde das Rennen der Kategorie Schüler U15. Sie erreichten ihr Ziel nach 8.4km auf Allenwinden und hatten immerhin 690m Steigung zu bewältigen. Sieger wurde Jan Nadlinger aus Dussnang in 26:48. Siegerin ist Alessia Bisig aus Rapperswil-Jona. Ihre Zeit 33:54.

Dass sie gut trainiert hatten, bewiesen auch die "Bikepläuschler". Sie starteten in Fischingen und hatten ihr Ziel ebenfalls auf Allenwinden. Sie wollten ankommen. Das sind die fünf Männer und die eine Frau auch und zwar in sehr ansprechendem Tempo.

Gelungener Anlass

Gut, ja sehr gut unterwegs waren auch die vielen in diesem Bericht nicht erwähnten Sportler und Sportlerinnen. Ob zu Fuss oder auf Rädern, das Hörnli zu bezwingen ist eine anspruchsvolle Leistung. Die Wettbewerbe am Hörnligipfel haben den Teilnehmenden offenbar gefallen. Viele wollen nächstes Jahr wieder kommen. Geschätzt haben sie auch den Shuttlebus von Allenwinden zurück nach Dussnang. Einer meinte, der Rückweg sei eine richtig schöne Panoramafahrt gewesen.

Auch Hans Ziegler, OK Chef zeigte sich sehr zufrieden mit dem Anlass und bedankt sich bei den rund 80 Helfern. Fast alle sind Mitglied des organisierenden Laufsportclubs Wil.

Ranglisten und Fotos

Vollständige Ranglisten und weitere Fotos sind auf der Homepage des Veranstalters zu finden:

www.lscwil.ch.

Die folgenden Fotos stammen von der Rangverkündigung des Clublaufs Ufs Hörnli.



Strecke des Hörnli Clublaufs
4.65km, Steigung 445m.

Die schnellsten Damen:

1 Gabrielle Schwager	29:06
2 Luzia Neff	29:38
3 Karin Keller	32:52

Die schnellsten Herren:

1 Padi Bosshard	24:46
2 Sven Hunziker	25:34
3 Marcel Kern	26:52