



März 2013

Mit dem Start zum Cross in der Degenau ist die Saison lanciert. Gerade mal zwei Wochen später misst man sich am Schollenholzlauf in Tempo und Ausdauer.

Trainiert hat man hart und so darf ein Training schon mal einen speziellen Abschluss finden. Lanciert ist mit einem Sponsorenabend auch dieser Teil der Saison 2013.



Saisonstart mit Crosslauf im Schnee



Am vergangenen Samstag, 3. März eröffnete der LSC Wil die Laufsaison mit seinem Crosslauf in Jonschwil.

Bei winterlichen Verhältnissen klassierten sich 36 Läuferinnen und Läufer auf der anspruchsvollen und stark selektierenden Strecke in der Degenau / Benzenau. Die ersten Meter des Rennens über 4 Runden und insgesamt 8.8km waren dank apermem Weg noch einfach zu meistern. Dann hatten die Athleten über Eis, Schnee, und Morast zu rennen, sowie Wurzeln und kräftezehrende Anstiege zu überwinden.



Muskelkraft, Gleichgewicht und Kondition waren gefordert – ganz so, wie es zu einem Crosslauf gehört.



Am besten mit der fordernden Strecke zurechtgekommen ist Marcel Kern aus Bronschhofen. Er siegte in 37:27 und damit 4 Sekunden vor seinem Verfolger René Bähler aus Rickenbach (beide LSC Wil). Dritter und erster Gast wurde Urs Schönenberger.

Den Sieg der Damen holte sich die überlegene Gabrielle Schwager in einer Zeit von 41:56. Ihr folgte im grossem Abstand Luzia Neff (44:29). Rang drei eroberte wie schon im Vorjahr Regula Bamert.



Schollenholz



Um am Schollenholzlauf mit zu rennen, braucht es weder Karte noch Kompass. Posten suchen muss man auch nicht. Streckenkenntnisse sind trotzdem von Vorteil und wer sich nicht an kleine Läufe gewohnt ist, muss ziemlich aufpassen keinen der unscheinbaren, kleinen Pfeile zu verpassen. Das war die jährlich wiederkehrende Aufgabe, deren sich auch einige Läufer vom LSC auf dieser coupierten Strecke stellten. haben es nicht alle geschafft, keine Gegner sondern gute und so haben dann Fredi und Pfiffen dafür gesorgt, dass



Ganz ohne Umweg doch wir sind ja Laufsportkollegen Stefan mit ihren sich niemand richtig weit verlaufen hat. Mit einem Fotofinish um die Ränge drei und vier sind Gabrielle Schwager und Luzia Neff ins Ziel gelaufen (beide in 01:15:22).



Über eine Premiere freute sich Marco Squillace, denn mit Rang 6 und in 1:04:28 war er unser schnellstes Mitglied. Auf Rang 8 vermochte sich in 1:05:29 Bruno Mettler zu klassieren



Schweizermeisterschaften Strasse



René in Uster

Bei idealen Wettkampfbedingungen gingen am Samstag, 23. März 2013 über 500 Läufer und Läuferinnen in Uster bei den 10km Schweizermeisterschaften auf der Strasse an den Start. Darunter auch unser schneller Kassier René Bähler, der nun wirklich nicht dafür bekannt ist, dass er sich vor dem Überrundet werden, retten muss. Sehr schnell sei das Rennen gewesen und viel habe nicht gefehlt bis der Sieger von hinten gekommen wäre, sagte René, dem ich immerhin zum sehr beachtenswerten sechsten Schlussrang in seiner Kategorie gratulieren darf. René hat die 10 Kilometer in 36:04 zurückgelegt, der 20 Jahre jüngere Sieger, Abraham Tadesse aus Genf, brauchte dazu gerade mal 28:27,9.



Bericht: Luzia Neff

Über 900 Läuferinnen und Läufer beteiligten sich bei zügig kaltem Wetter am 35. Rhylauf in Oberriet. Rund ein Drittel davon absolvierte den Halbmarathon. An der Startlinie standen auch Gertrud, Rolf und Luzia. Mit kalten Ohren und roter Nase verfolgten Ösi und Sven das spannende Rennen am Streckenrand.

Die Laufstrecke verlief über eine kleine und drei grosse Runden. Der Start erfolgte im Industriegebiet von Oberriet, wo viel Platz vorhanden war. Weiter liefen wir durch das Dorf Oberriet. Dem Kanalweg entlang erreichten wir Montlingen, wo wir in jeder Runde aufs Neue von vielen Zuschauern empfangen wurden. Bis auf die letzten 20 Meter vor dem Ziel liefen wir auf Asphalt, ohne die geringste Steigung.



Der schnellste Läufer, Christoph Schefer aus Altstätten, gewann den Halbmarathon in 1:12:39. Bei den Damen stand die Vorjahressiegerin, Denise Zimmermann aus Mels, mit der Zeit von 1:26:22 auf dem obersten Podest.

Rang 8: Luzia Neff 1:41:07 (Kat. Frauen)

Rang 16: Gertrud Schnider 2:02:26 (Kat. W45)

Rang 37: Rolf Maute 1:32:56 (Kat. M45)

St. Iddaburg

„Leidensweg“

Am Karfreitag machten sich sechs LSC`ler und LSC`lerinnen auf den steilen Weg zur Iddaburg. Luzia versorgte das kleine Grüppchen oben mit Tee. Das Wetter war bedeckt, trocken und, zum Leidwesen der Läufer, die Temperatur nur etwas über null Grad.



Man braucht nicht an den Autosalon zu reisen, um schöne Autos anzugucken, könnten sich Hans Ziegler und unser Sponsor, Auto Eberle gedacht haben. So starteten wir in ein Mittwochstraining, das als erstes in dieser Saison einen speziellen Abschluss fand. Autos bestaunen, die Werkstatt unter fachkundiger Begleitung besuchen, vielleicht einen Preis gewinnen und auch noch grosszügig bewirtet werden, das war ein höchst angenehmer Ausklang eines anstrengenden Trainingsabends.



Danke schön!

Wenn wir uns bewegen, huschten kleine Mäuschen, „musculi“, unter unserer Haut hin und her. So stellten es sich die alten Römer vor.

In diesem Sinn werde ich auch im kommenden Monat wieder einen Mäusebericht verfassen. Die Zahl Elf und vieles anderes wird darin Platz finden.

Viel Freude am Laufsport Hobby wünscht euch

Thomas Vögeli