

## Das Wort des Präsidenten

Der 32. schnellste Eschenbacher gehört der Vergangenheit an. Wieder lag die Beteiligung bei über 380 Teilnehmern, es war ein richtiges Volksfest. Mit der Organisation hatten wir vom Vorstand nichts zu tun, denn das sechsköpfige OK unter der Leitung von Reto Zahner organisierte diesen Anlass selbstständig. Der Vorstand steht bei Bedarf unterstützend zur Seite, redet aber nicht drein. Dasselbe gilt für den Running-Day, der im April zum 47. Mal durchgeführt wurde. Die Teilnehmerzahl lag mit 515 Startenden so hoch wie nie mehr seit den 90-er Jahren. Dort war das achtköpfige OK unter der Leitung von Urs Blöchliger für die gelungene Durchführung zuständig. Die Kombination mit dem Sponsorenlauf für die Flüchtlinge meisterten sie problemlos.

Diese Aufteilung ist ein wichtiger Eckpfeiler für das Erfolgsrezept des SC Diemberg. Wenn ich die beiden Trainingsleiter, die Vorstandsmitglieder und Urs Morger als Organisator der fünf Diemberg-Cup-Läufe dazuzähle, sind die wichtigsten Aufgaben unseres Vereins auf über 20 Leute verteilt. Von engagierten Leuten lebt jeder Verein, sie sind seine Tragsäulen, und davon haben wir erfreulich viele.

Sportlich läuft es in diesem Jahr fast schon perfekt. Nach seinem 8. Gesamtrang am Zürich-Marathon vertritt Armin Flückiger die Schweiz an der Militärweltmeisterschaft in Turin. Bei den Senioren gewinnt Köbi Widmer den Zürich-Lauf-Cup vorzeitig, Urs Blöchliger vertrat die Schweiz an der EM in Portugal. Bei den Mädchen A laufen Livia Wespe, Marilena Kuster und Melanie Rüegg regelmässig vorne mit. Auch am Frauenfelder Stadtlauf vom 27. August setzten sie sich im grossen Feld durch und standen zu dritt auf dem Podest. Weiter so, SC Diemberg!

Gabriel Morger



Kein Berg zu steil für den SC Diemberg



Schnelle Frauen in der Hauptstadt

## Die nächsten Termine

25. Sept.	Pfäffikerseelauf
23. Okt.	Vereinswanderung
29. Okt.	Herbstlauf Wila
05. Nov.	Kegelabend
18. Nov.	Ehrenmitgliedertreffen
19. Nov.	Absenden Vereinsmeisterschaft
2017	
10. Januar	Läuferhöck
21. Januar	Schlittelabend Alp Egg
27. Januar	Hauptversammlung

## 47. RunningDay

Angenehme Temperaturen, Sonne am Anfang und am Ende der Läufe, sorgten am 47. RunningDay für hervorragende Laufbedingungen. Die Zusammenlegung von Start und Ziel sorgte dafür, dass die Zuschauer nahe am Geschehen waren. Dicht beisammen standen sie über 60 m und sorgten so für eine ausgezeichnete Stimmung. Die Teilnehmenden wurden frenetisch angefeuert. Sehr erfreulich war die Teilnehmerzahl. Mit total 513 Teilnehmern, inklusive die 23 Walker, wurde zum vierten Mal die Marke von 500 übertroffen. Der Rekord steht seit 1994 auf 588.



*Der Start zum RunningDay 2016*

Über 5km konnte der Eschenbacher Mario Bächtiger seinen Vorjahressieg wiederholen. Über die Originalstrecke von 10.4 km gewann Adrian Marti zum 4. Mal. Tagessiegerin bei den Frauen wurde Anja Koller aus Buttikon SZ. Auch die Diembergler erzielten vor heimischem Publikum Podestplätze und Spitzenrangierungen.

Einmal mehr hat der SC Diemberg mit den vielen Helfern eine Laufveranstaltung super organisiert. Ein plus war auch, dass der Sponsorenlauf "laufend-helfen.ch" integriert werden konnte. Ein grosses Rahmenprogramm sorgte für Abwechslung und dass beim Start ein Gospelchor sang war einmalig in der Geschichte des RunningDay Eschenbach. Erfreulich für das OK des Sponsorenlaufs war, dass ca. 7'000 Franken gesammelt wurden, die den Notleidenden in Syrien und Irak vor Ort über die Hilfswerke CSI und Caritas zugutekommen.

*Ausschnitt aus dem Zeitungsbericht von Sepp Güntensperger*

## 32. De schnellscht E'bacher

Auch in diesem Jahr war de schnellscht Eschenbacher ein voller Erfolg. Bei strahlend blauem Himmel und heissen Temperaturen absolvierten beinahe 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Einheitsgemeinde Eschenbach je nach Alterskategorie einen Sprint von 50 bis 80 Meter. Zahlreiche Erwachsene nahmen auch die Herausforderung an und rannten in der Plauschkategorie über 77 Meter im offenen Rennen um den Sieg.



*Kampf um jeden Zentimeter am DSE 2016*

Während den Vorläufen wurden die zahlreichen Sprinter von den vielen Zuschauern am Rande der Tartanbahn zu Bestleistungen angefeuert. Mit Spannung wurden dann ab 16.00 Uhr die Finalläufe erwartet, bei welchen die vier besten Läufern aus den Vorrunden gegeneinander antreten. Durch das Aufkommen von einigen Schleierwolken konnten die Finals bei bestem Sprintwetter durchgeführt werden. Mit einer starken Zeit von 9.67 Sekunden bezwang Rico Baumgartner auch die schnellsten Konkurrenten in der Männerkategorie. Bei den Mädchen setzte sich die Vorjahressiegerin Jenny Bachmann souverän durch und holte somit den Sieg mit 11.61 Sekunden nach Hause.

Nebst den spannenden Wettkämpfen sorgte auch das Rahmenprogramm für ausgelassene Stimmung. In der Hüpfburg konnten sich die Kinder vergnügen, an verschiedenen Spielen und einem Ballonwettkampf teilnehmen oder eine Glacé geniessen. Der schnellste Eschenbacher entwickelt sich immer mehr zu einem Dorffest für Jung und Alt.

*Bericht von Sandro Ricklin*

## Der Diembergcup hat seine eigenen Gesetze

Der Diembergcup 2016 wurde mit dem Waldlauf beendet. Die Sieger stehen fest. Erfreulich ist die Tatsache, dass 39 Startende an mindestens drei Läufen teilgenommen haben. Wir können also auf eine treue Läufer­schar zählen. Die grössten Herausforderungen waren auch in diesem Jahr, die Wetter- und Streckenverhältnisse richtig abzuschätzen. Wie im letzten Jahr, konnten aber alle Strecken gelaufen werden.

Die Sieger des 34. Diembergcup heissen:

Mädchen	Marilena Kuster
Knaben	Louis Schadegg
Frauen	Rahel Wespe
Herren	Philipp Meili

Wetter gut, Teilnehmerzahl sehr gut. Unter diesem Motto starteten wir in die diesjährige Diemberg-cup-Serie. Der Crosslauf konnte unter idealen Bedingungen durchgeführt werden und 20 Erwachsene sowie 19 Kinder rannten auf der Wiese rund um die Scheune Amrein. Dank dem RunningDay konnte das Kuchenbüffet reich bestückt werden.

Schönes Wetter und eine grosse Läufer­schar waren auch die Eckpunkte am Einzellauf. Mit Rina und Gere starteten gleich zwei Neulinge, die regelmäsig im Lauftreff anzutreffen sind. Die fast schon weltweit einzigartige Disziplin des Einzellaufs endete in einem Sekundenkrimi. Mehrere Teilneh-mende erzielte fast exakt gleiche Zeiten, obwohl in Abständen von einer Minute gestartet wird.



*Diembergler am Strassenlauf 2014*

Auch beim Strassenlauf durften wir einmal mehr die guten Dienste von Petrus in Anspruch nehmen. Darum starteten beinahe vierzig Diembergler zum dritten Wettkampf der Cup-Serie. Einmal Armin Flückiger schlagen, das war nicht nur das Motto beim Strassenlauf, sondern Allgemein in diesem Jahr. Da ja bekanntlich nicht nur schnelle Beine, sondern auch das Losglück über den Sieg beim Diembergcup entscheidet, waren die schnellen Zeiten von Armin eher ein Nachteil als ein Segen.



*Diembergler am Crosslauf 1985*

Beim Berglauf verursacht dann das Wetter dem Veranstalter zum ersten Mal Bauchschmerzen. Die Aussichten zeigten auf eine ganz und gar feuchte Angelegenheit. Diesen Bedingungen trotzten dennoch 26 Diembergler und wurden mit einem fast trockenen Zeitfenster belohnt.

Der Waldlauf entwickelt sich dann als die grösste Herausforderung für die Organisatoren. Wegen starken Regenfällen am Vortag, konnte im letzten Moment und mit tatkräftiger Unterstützung von Sepp Eicher die Strecke noch mittels Schaufelarbeit für die Läufer hergerichtet werden. Anschliessend durften die Diembergler den Abend mit den von Nino grillierten Würsten und den gespendeten Desserts gemütlich ausklingen lassen.

Wiederum standen Urs Morger eine Menge guter Seelen bei, um den Diembergcup zu organisieren. Ihnen, und den grosszügigen Gönnern, welche jedes Jahr den Anlass unterstützen, gebührt ein grosses Dankeschön!

*Diverse Texte über den Diembergcup von Urs Morger*

### Kein Berg zu steil für den SC Diemberg

Am Samstag dem 30. Juli 2016 begann für 25 motivierte Diembergler das Trainingslager wie bereits im Vorjahr im süddeutschen Oberstdorf. Nach mehr oder weniger langer Fahrt mit den einen oder anderen Strapazen und Hindernissen hatten alle ihre Zimmer bezogen und genossen das sommerliche sonnige Wetter. Lange konnten wir nicht ausruhen, um 16:00 Uhr wurden die GPS-Stoppuhren das erste Mal gestartet. Der stündige Dauerlauf führte entlang der Stillach ins Stillachtal. Am Abend traf man sich zum Nachtessen im „Wilden Männle“, wozu sich auch Gabriel, Kurt und Marco mit etwas Verspätung zu uns gesellten. Abgerundet wurde der Tag traditionell mit einem Eis.

Aufgrund des starken Regens waren wir gezwungen unsere Krafteinheit in den muffigen Keller zu verschieben. Auf engem Raum wurde geschwitzt, gestärkt und gedehnt. Nach einer stärkenden Mittagspause ging es mit einem Bahntraining in die zweite Runde. Die Motivation war sehr gross, dementsprechend viele nahmen an dieser schnellen Einheit teil. Leider reisten bereits fünf Athleten verletzt an, diese vermissten wir speziell auf der Bahn. Zu den rekonvaleszenten Läufern zählen Ivo, Patrik, Roman, Roland und Marco. Trotz den Abwesenden wurde das Bahntraining zum vollen Erfolg. Unsere Supporter/innen dokumentierten alles bildlich und filmten unsere Laufstile zur späteren Analyse.



Diembergler am 1. August in Oberstdorf

Der Montagmorgen stand im Zeichen eines längeren Dauerlaufes durch die wunderschöne Natur von Oberstdorf. Das geplante Schwimmtraining wurde aufgrund des kalten unfreundlichen Wetters abgesagt. Stattdessen rekognoszierten Köbi und Armin die Berglaufstrecke. Die Anderen vergnügten sich mit Velofahren, gingen shoppen oder erholten sich in der Therme. Im Vereinstrainer still gestanden und in die Kamera grinsend erschienen alle zum Fototermin. Traditionsgemäss durfte das 1. Augustfeuerwerk für die Kleinen (und Grossen) nicht fehlen.

Am Dienstagmorgen waren die meisten Diembergler auf dem Velo oder Bike anzutreffen. Claudia, Reni, Rahel und Sybille starteten ihr Training bereits eine Stunde früher, da sie im Verlauf des Morgens in den Genuss einer Massage kamen. Darum erschienen nebst der Damengruppe mit Fabienne, Livia und Melanie lediglich Köbi und Armin zum Dauerlauf. Nach dem Motto „Jeder gefordert alle integriert“ beteiligten sich viele Läufer/innen am spannenden Bahntraining. Es war auch für die zahlreichen Fans einiges Los.

Vorausschauend auf die Wetterprognosen verlegten wir den Berglauf vom Freitag auf den Mittwoch. Dies zu recht. Die Wandergruppe mit Agnes, Fabienne, Sybille, Samuel und Roman fuhren bereits mit der ersten Bahn bergwärts bis zur Station „Seealpe“. Von dort aus, galt es noch 652 hm zu bewältigen. Um 9.45 Uhr begleitete Armin die Damen und Juniorinnen durchs Dorf an den richtigen Start. Dreissig Minuten später folgten ihnen die Männer auf die 8.1 Kilometer lange Strecke mit 1117 hm und dem Ziel „Höfatsblick“, welches 1932 Meter über Meer liegt. Vom Tal bis in die Mittelstation „Seealpe“ galt es zunächst 4.5 km und 465 hm auf geteeter Strasse durch den Wald zu laufen. Nach einem Flachstück von 1.2 km „standen“ wir vor einer wuchtigen Wand. Die langen Steigungen überstiegen die 20 % bei weitem. Der Streckenzustand wurde immer dürftiger. Erfreulicherweise kamen alle gestarteten Athleten glücklich und vom Schweiss durchnässt oben an.



Strahlende Diembergler auf dem Höfatsblick 1932 M.ü.M.

Der Nachmittag stand zur freien Verfügung. Jeder hatte etwas gefunden um sich zu erholen. Wandern, shoppen, schlendern, massieren, relaxen und ins Freibad gehen waren die Favoriten. Am Abend haben wir uns im „Wienerwald“ mit verschiedenen Hendl den Bauch gefüllt und so neue Energie für die nächsten Trainings geholt. Für ein Eis hatte es auch dieses Mal bei den meisten noch Platz.

Bereits vor dem ersten geplanten Training zog es am Donnerstag einige Beine schon auf einen lockeren Dauerlauf, um sich warm zu laufen. Danach fand die Kraft/Rumpf Trainingseinheit bei sonnigem warmen Wetter auf dem Fussballplatz statt, welches durch Reni und Armin geleitet wurde. Zum Abschluss konnte man noch ein bisschen kneipen im kühlen Fussbad, welches auf unserem Rückweg lag.



Kneipen im kühlen Fussbad

Am Nachmittag stand ein regenerativer Dauerlauf auf dem Programm. Roland und Patrik gaben ihr Comeback. Köbi, Urs, Christian und Claudia waren ebenfalls zügig unterwegs. Armin lief noch eine Zusatzrunde auf welcher er von Fabienne auf dem Bike begleitet wurde. Zur Abkühlung nahmen einige noch ein Erfrischungsbad im Flussbett, in welchem unter der Anleitung von Reni gemeinsam mit den Kindern eine Wanne erbaut wurde.

Der Freitag begann sehr regnerisch und kalt. Rahel, Sybille, Livia, Melanie, Reni, Claudia, Dominik, Flurin, Köbi und Armin trotzten diesem garstigen Wetter und erschienen zum Training. Am Anfang versuchten Sie den „Pfützen“ auszuweichen, sahen aber schnell ein, dass dies sinnlos gewesen wäre. Das Ganze gipfelte in einem 5 Meter langen, wadentiefen Gewässer, welches mit grossen Schritten bewältigt wurde. Keine 300 Meter später kam bereits das nächste Hindernis, eine Meter tief überflutete Unterführung, welche definitiv nicht mehr zu passieren war. Es blieb nichts anderes übrig, als kurzer Hand auf die Hauptstrasse zu wechseln und zwei Kreisverkehre zu überqueren, um auch diese Hürde zu meistern. Völlig durchnässt kamen die Läufer schlussendlich von ihrem Training zurück.

Einige planten einen Wellnessmorgen, welcher aufgrund des grossen Andrangs abgebrochen wurde und in einem Dorf Spaziergang geendet hat. Der krönende Trainingsabschluss bildete eine intensive Einheit auf der Bahn. Erfreulicherweise war die Beteiligung trotz des miesen, nasskalten Wetters auch am letzten Trainingstag gross. Kurt, Gabriel, Marco und Roman trieben die Athleten zu Höchstleistungen. Als die meisten ihr Training beendet hatten, profitierte Armin von den rundenweise einspringenden Läufern. Am Abend verköstigten wir uns in der Pizzeria „il Tartufo“. Dank einem Schlusspurt reichte es allen Diemberglern noch zum letzten Eis.

Am Samstag traf man sich um 9.00 Uhr vor dem Gästehaus zur Verabschiedung und wünschte sich eine gute Heimreise.

Text von Fabienne Widmer und Armin Flückiger

## Hitzeschlacht am Vereinsausflug

Am Samstag, 27. August 2016 versammelten sich 34 Diembergler im Dorftreff Eschenbach, um gemeinsam in die Thurgauer Kantonshauptstadt mit zwei Kleinbussen zu reisen. Unser gemeinsames Ziel ist der 37. Frauenfelder Stadtlauf. Bereits im Vorfeld war klar, dass es eine sehr heisse Angelegenheit werden wird. Mit Temperaturen um die 33 Grad am Schatten und Saunatemperaturen auf dem Asphalt in den schmalen und verwinkelten Gassen der Altstadt, wurde den Diemberglerinnen alles abverlangt.

Als Erstes sorgten unsere drei Nachwuchstalente Livia Wespe, Melanie Rüegg und Marilena Kuster bei den U16-Mädchen für einen Dreifachsieg. Eine Stunde später wurden dann die SCD-Frauen und Männer auf den Stadtrundkurs geschickt. Bald schon lief Claudia Meili als Siegerin der W30-Kategorie ins Ziel ein. Bei den Männern, welche eine Runde mehr zu absolvieren hatten, konnte sich Urs Blöchliger auch einen Kategoriensieg notieren. Zudem lief Armin Flückiger in einem stark besetzten Teilnehmerfeld auf den fünften Gesamtrang.



Ein gewohntes Bild: Claudia Meili zuoberst auf dem Podest

Nachdem alle Diembergler ihren Wasserhaushalt wieder aufgetankt hatten, konnten wir uns mit Grill-Schinkli und feinem Kartoffelsalat stärken. Der Softeisstand wurde natürlich auch wie üblich rege genutzt. Nachdem wir an der Endverlosung zahlreiche Preise gewinnen konnten und fast jeder Diembergler ein Preis nach Hause nehmen durfte, fuhren wir wieder nach Eschnebach zurück.



Urs Blöchliger in Topform und Kategoriensieger

Gespannt blicken wir nun den letzten beiden Vereinsmeisterschaftsläufen entgegen. Beim Pfäffikerseelauf und beim Herbstlauf in Wila wird die Entscheidung um die Clubmeisterschaft entschieden. Die beiden Führenden in der Zwischenwertung sind jedoch nicht mehr einzuholen. Claudia Meili und Armin Flückiger werden somit ihren Titel aus dem Vorjahr verteidigen können. Um alle weiteren Rangierungen kann es noch einige spannende Duelle geben. Der definitive Ausgang der Vereinsmeisterschaft ist aufgrund von diversern Verletzungen und Absenzen in diesem Jahr noch völlig offen.

Besonders im Mittelfeld war die Meisterschaft im 2016 bei den Männern bisher hart umkämpft. Oftmals haben die persönliche Tagesform und die Wetterbedingungen den Rennverlauf stark beeinflusst, sodass jeder jeden schlagen konnte.

Bei den Frauen war auch in diesem Jahr das absolute Highlight der Frauenlauf in Bern. Zehn Diemberg-Frauen absolvierten die neue Strecke in der Bundeshauptstadt über 10 km souverän.



Diemberg-Frauen am Frauenlauf 2016 in Bern

## Erfolgreiche Senioren

### **Köbi Widmer Vize-Schweizermeister im Berglauf**

Köbi Widmer ist am 14. August 2016 an die Schweizermeisterschaft im Berglauf nach Belchen gereist. Ziel war, die 13.9 km und 855 Höhenmeter mit einem Podestplatz abzuschliessen. Im Hinterkopf hat Köbi natürlich, dass der Sieger der letzten 2 Jahre (De Bellis Francois) auch dieses Jahr teilnimmt und daher als Topfavorit gehandelt wird.

Bevor die Steigung auf der Waldstrasse beginnt, führt die Strecke 1.5 km durch Olten. Zum Schluss Richtung Ziel geht es dann die letzten 500 m nochmals sehr gefährlich abwärts. Nach einem ruhigen, verhaltenen Start kommt Köbi ab Kilometer zwei immer besser in seinen Rhythmus und kann laufend Läufer überholen. Erst am Schluss wird er noch von De Bellis überholt und wird mit einer Zeit von 1h 14m 19s absolut grandios als 2. die Ziellinie überqueren.

Herzliche Gratulation an Köbi Widmer für dieses Top-Resultat! Ebenfalls gratulieren wir zu seinen weiteren Spitzenplatzierungen 2016 (bis Ende August: 18 Wettkämpfe, 11x 1. Rang, 7x 2. Rang).

### **Urs Blöchliger an den Europameisterschaften**

In letzter Minute hat sich Urs Blöchliger für die Masters EM in Portugal entschieden. Bereits auf dem Flug nach Portugal lernt er viele neue Gesichter kennen, welche er während der nächsten Woche näher kennenlernen wird. Nach ca. 1.5 Stunden Fahrt mit dem Car erreicht Urs Monte Gordo, ein Ferienparadies mit Pinienwäldern und herrlichem Sandstrand an der spanischen Grenze. Doch Urs ist nicht primär zum Ausspannen angereist. Das Hotel liegt nur 100 m vom Start der Laufstrecke der Masters Europameisterschaften entfernt.

Am Freitag geht es los mit dem 10 km Lauf um 19.00 Uhr. Bei Temperaturen um 30 Grad und dichtem Gedränge beim Start bekommt Urs das erste Mal Platzangst. Trotzdem verläuft das Rennen für Urs gut und er kann das Ziel mit dem 14. Schlussrang erreichen (Schnitt: 4min/km). In der

Mannschaftswertung erreicht das Team von Urs den 4. Schlussrang.

Beim Team-Crosslauf über ca. 4.3 km in den Sanddünen kommt es noch besser und Narciso, Jose Carlos und Urs erreichen den 2. Schlussrang. Das Abenteuer EM endet nach dem Halbmarathon am Sonntag, zwei Ausflügen und einigen Trainings in den Pinienwäldern und dem Sandstrand entlang.

Für diese super Leistung gratuliert der SC Diemberg Urs ganz herzlich & wünscht weiterhin viel Erfolg!

## Schneller Afrikaner

Seit Herbst 2015 trainiert mit dem SC Deimberg regelmässig ein junger Asylbewerber aus Eritrea. Sein erstes Donnerstagtraining absolvierte Gereziher Mulugeta, genannt Gere, in zerschissenen Jeans, Langarmhemd und normalen Freizeitsneakers. Trotzdem konnte er sich von Anfang an in der Spitzengruppe behaupten. Da sich Gere trotz Sprachbarrieren sehr gut im SCD integrierte, wurde er mit bester Laufbekleidung durch andere Vereinsmitglieder ausgerüstet. Sein Talent zeigte er dann zum ersten Mal am RunningDay, als er sich auf Anhieb den neunten Gesamtrang sicherte. Seine Freude am Laufen war offensichtlich, deshalb konnten wir ihn problemlos zur Teilnahme am Diembergcup Einzel-, Berg- und Waldlauf sowie zum Geländelauf Mosnang motivieren. Es macht Freude mit Gere zu trainieren und so einen Beitrag zur Integrität von Flüchtlingen zu leisten.



*"Gere" am RunningDay 2016*

## Wer kennt den SC Diemberg am Besten?

Beantworte die elf Fragen korrekt, fülle das Kreuzworträtsel aus und sende das richtige Lösungswort bis **30. November 2016** per E-Mail an [info@scdiemberg.ch](mailto:info@scdiemberg.ch). Und schon hast Du die Möglichkeit, bei der Verlosung an der Hauptversammlung am Freitag, 27. Januar 2017 einen der folgenden Preise zu gewinnen:

1. Preis: Gutschein von SportXX im Wert von Fr. 50.-
2. Preis: Gratis-Start für einen Lauf nach Wahl im Wert von Fr. 30.-
3. Preis: Perskindol Classic Gel im Wert von Fr. 17.-
4. Preis: Isostar Sport Drink Lemon im Wert von Fr. 12.-
5. Preis: Spaghetti mit Tomatensauce im Wert von Fr. 7.-

1. Wie heisst die Person zum Nachnamen mit einer Marathon-Bestzeit von 2.26.45?
2. Wo fand der erste Meisterschaftslauf im Jahr 2012 statt?
3. Was findet am 1. April 2017 in Eschenbach statt?
4. Wo findet jeweils das Nachtskifahren statt?
5. Welcher Mann gewann den Diembergcup Waldlauf 2016 und wie ist sein Nachname?
6. In welchem Restaurant findet jeweils unsere HV statt?
7. Wo fand das Trainingslager im Jahr 2013 statt?
8. Wohin reisten wir beim 50. Jahre Jubiläumsausflug?
9. Wer gewann im Jahre 1979 die Vereinsmeisterschaft bei dem Männer und wie ist der Nachname?
10. Wie heisst die Laufveranstaltung, bei welcher das Los über den Sieger entscheidet?
11. Bei welchen Garderoben treffen wir uns jeden Donnerstag zum Laufftreff?

