Clubnews

Ausgabe September 2019

Das Wort des Präsidenten

Im Jahr 2019 gab es in unserem Verein mehrere schockierende Nachrichten und Tiefschläge. Im Februar erlitt Roland Blöchlinger während des Trainings einen Hirnschlag. Er überlebte und kämpft sich mit sportlichem Biss und viel Geduld zurück ins Alltagsleben. Wenige Monate später starb Bruno Amrein. Mit dem Materiallager in seiner Scheune und dem Partyraum für den Diembergcup hat er den Verein sehr unterstützt. Dank seiner Frau Helen können wir weiterhin davon profitieren. Schlussendlich stürzte am 1. August auch noch unser neuer Jugendgruppenleiter Stefan De Pizzol mit dem Rennvelo so schwer, dass er mehrere erhebliche Verletzungen erlitt. Auch ihm wünsche ich eine schnelle, gute Besserung und viel Kraft und Geduld auf dem Weg zurück in den Alltag.

Doch es gab auch Erfreuliches: Seit über zehn Jahren durften wir wieder einmal Spalier stehen, an der Hochzeit von Nino und Sabrina Resegatti im Busskirch in Jona. Vielen Dank an das Brautpaar für den feinen Apero.

Eine gute Stimmung herrschte im Trainingslager in St. Moritz. Solche Lager sind für den Zusammenhalt im Verein ausserordentlich wichtig und machen Spass, auch dank Marco Wyler, dem jedes Jahr eine neue originelle Wette einfällt. Diesmal war er der Wettsieger, was für Doris, Stefan, Marilena und Livia ein Bad im kalten See bedeutete. Ich freue mich über jede Person, die dabei ist und staune jeweils, wie konsequent unsere Leistungssportler-(innen) trainieren. Dass erstmals alle im selben Haus logierten, war von Vorteil: Man sah sich beim Frühstück und beim Abendessen, die Absprachen für gemeinsame Trainings und Aktivitäten wurden vereinfacht. Vielen Dank an Claudia und Philipp Meili für die hervorragende Organisation.

Gabriel Morger

Jubiläums-RunningDay führte durch ein Festzelt.

Gute Stimmung am Fananlass in Ottenberg.

Die nächsten Termine

29. September	Pfäffikerseelauf
02. November	Wiler Herbstlauf
09. November	Kegelabend
15. November	Ehrenmitgliedertreffen
30. November	Absenden Vereinsmeisterschaft

2020

14. Januar	Läuferhöck
18. Januar	Schlittelabend
24. Januar	Hauptversammlung

50. RunningDay

Zur 50. Austragung des RunningDays Eschenbach zeigte sich das Wetter einmal mehr von der besten Seite. Trotz des sehr frühen Datums gab es frühlingshafte Temperaturen und es herrschte ideales Laufwetter. So ist es nicht verwunderlich, dass es an diesem Jubiläumslauf einen neuen Teilnehmerrekord gab.

Teilnehmerrekord am Jubiläums-RunningDay 2019.

Was 1970, damals noch Geländelauf Eschenbach SG, mit 111 Läufern begann, endete dieses Jahr mit dem vorläufigen Rekord von 657 Teilnehmern. Eine deutliche Verbesserung gegenüber dem alten Rekord von 1994 mit 588 Startern. Das OK lud die Sponsoren zu einem Sponsoren-Apéro ein und OK-Präsident Urs Blöchlinger bedankte sich in seiner Rede bei ihnen, dass sie mit ihrer Unterstützung den RunningDay erst ermöglichen. Zum Erfolg tragen natürlich auch die vielen Helfer des SC Diemberg bei. Insgesamt gegen 100 Helfer standen am Samstag und auch in den Tagen zuvor im Einsatz.

Den RunningDay 2019 eröffneten um Punkt 12 Uhr die Läuferinnen und Läufer der Kurzstrecke über 5 km. Bei den Männern liess der mehrfache Sieger Mario Bächtiger nichts anbrennen. Nachdem er sich kurzfristig nachgemeldet hatte, feierte er einen Start-Ziel-Sieg. Bei den Frauen liess unsere Nachwuchshoffnung Livia Wespe alle hinter sich. Die 16-jährige gewann die Kurzstrecke bereits zum dritten Mal als Juniorin. Dann war die Reihe an den Schülern, allein oder mit Vater oder Mutter gaben sie alles über Distanzen von 600 bis 1‘800 m. Dazwischen starteten 47 Walker/innen zum Panaramawalk über 11 km.

Mit grosser Spannung wurde der Start der Hauptkategorien erwartet. Ein Feld von 320 Läuferinnen und Läufern machte sich auf. Ein so grosses Feld hat man in Eschenbach noch nie gesehen. Der Tatzelwurm mit 220 Männern und 100 Frauen wollte nicht enden, wie er kurz nach dem Start zweimal das eigens aufgestellte Festzelt unter dem tosenden Applaus der vielen Zuschauer hindurchlief. Vorjahressieger Armin Flückiger, Schweizer Marathonmeister 2018, drückte von Anfang an aufs Tempo mit dem Ziel dritter Tagessieg in Eschenbach und Streckenrekord. Den dritten Tagessieg erreichte er problemlos in der Zeit von 35:17 Minuten und ist somit der erste Diembergler, der in Eschenbach dreimal den Tagessieg holen konnte. Mit dem Rennen aber war er nicht zufrieden, er meinte, es sei „ein Chrampf“ gewesen. Wind und Wärme trugen wohl auch dazu bei, dass der Streckenrekord nicht fiel. Bald lief auch die Tagessiegerin bei den Frauen ein. Es gewann Nina Kreisherr vom LC Uzwil in einer Zeit von 42:43 Minuten. Als zweite Frau lief Claudia Meili ins Ziel und wurde damit Siegerin der Kategorie W40. Der schon im Vorfeld gefeierte 63-jährige Köbi Widmer, er war schon 1970 als Schüler bei der ersten Austragung des Geländelaufes Eschenbach dabei, holt sich den Sieg in seiner Kategorie M60. Er ist unverwüstlich.

Einziger Wermutstropfen an diesem tollen Sportfest, war die Tatsache, dass die neue Zeitmessung nicht richtig funktionierte. Ein grosser Teil der Startnummern-Chips wurden nicht registriert. Die Helferinnen und Helfer im Zielbereich und im Rechnungsbüro waren gefordert und mussten alles manuell nachtragen. Durch diesen sehr grossen Zusatzaufwand verzögerte sich die Siegerehrung. Das OK ist nun bereits intensiv damit beschäftigt, die beste und optimal funktionierende Zeitmess-Lösung für den RunningDay 2020 zu finden.

Das OK bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern für den tollen Einsatz. Wir freuen uns auf den RunningDay 2020, welcher am Samstag, 14. März 2020 stattfinden wird.

35. De schnellst E‘bacher

Der diesjährige „De schnellst Eschenbacher“ hatte mit seiner 35. Ausgabe auch ein kleines Jubiläum zu feiern. Zum gewohnten Datum Ende August konnte der Sprinnt-Event wieder bei schönestem Wetter durchgeführt werden. Diesmal kreuzte sich jedoch das Datum mit dem „Tag der offenen Türen“ der Feuerwehr Eschenbach, welche den ganzen Parkplatz beim Dorftreff in Beschlag nahmen. Der anfänglich befürchtete Nachteil wurde dann aber schnell zum Vorteil, so konnte man den Besuchern am DSE gratis eine Helikoptershow bieten und als Highlight starteten in der Plauschkategorie über 77 Meter gleich 16 Feuerwehrmänner in Vollmontur. Dies führte zu einem weiteren Erfolg in Sachen Teilnehmerzahl, welche sich gegenüber dem Vorjahr nochmals etwas steigerte und mit 352 Sprinterinnen und Sprinter einen erneuten super Dorfanlass darstellte.

Feuerwehrmänner in Vollmontur am DSE 2019

Wiederum wurde gleich nach dem Zieleinlauf die Laufzeiten digital auf einem Computer erfasst und man hatte jederzeit Einsicht in die aktuelle Rangliste. Der Speaker konnte so auch sofort nach dem Einlauf des letzten Läufers und der letzten Läuferin einer Kategorie die vier schnellsten für den Finallauf ausrufen.

Auch die Festwirtschaft wurde einmal mehr von grossem Andrang belagert. Der traditionelle Glacé-Stand, das umfangreiche Kuchenbuffet und die vielen Kinderattraktionen auf dem roten Platz trugen ebenfalls ihren Anteil zum sehr beliebten und geschätzten Sport-Event für Gross und Klein bei. Dies ist nur dank den vielen Helfern möglich.

Vereinsmeisterschaft

Wie bereits im Vohrjahr viel der Startschuss zur diesjährigen Vereinsmeisterschaft wieder in Bremgarten. Mit nur 10 Männern und 4 Frauen konnten die „Gelben“ im grossen Feld des Reusslaufes noch nicht so sehr auf sich aufmerksam machen. Dies änderte sich dann am Waldlauf in Wil. Mit einer 20er-Delegation reisten die Diembergler an einem Mittwochabend im April in die Ostschweiz und räumten an Podestplätzen so richtig ab. Nach der vielumjubelten Rangverkündigung wird in Wil der SC Diemberg wohl bei allen bekannt sein. Ein ähnliches Bild zeigte sich zwei Monate später in Nuolen, auf der anderen Seite des Obersees. 18 SCD-Läufer/innen und einige Fans machten den Freitagabendlauf fast schon zu einem Diembergcup. Noch vor Eintreffen des Sommergewitters konnten die vielen Auszeichnungen bei bester Stimmung entgegengenommen werden. Nach Mittwoch- und Freitagabend bereiteten sich die Diembergler nach den Sommerferien an einem Sonntagmorgen für den nächsten Meisterschaftslauf vor. Mit einem Kleincar reisten 27 Läufer und Fans in den Kanton Thurgau an den Panoramalauf Ottenberg. Erneut konnten die Diembergler, ob starke Läufer oder jubelnde Fans, wieder auf sich aufmerksam machen. Nach einem gemütlichen Mittagessen hoch über Weinfelden ging es dann wieder mit den Bus zurück nach Eschenbach. Beim Rütilauf, der fünfte Wettkampf der Vereinsmeisterschaft, ging die Anzahl an Läufer und Fans leider wieder etwas zurück. Wir hoffen nun darum, dass bei den beiden letzten Läufen, dem Pfäffikerseelauf und dem Wiler Herbstlauf, wieder mehr Diembergler anwesend sind.

Stimmungsvoller Fananlass in Ottenberg.

37. Diembergcup

Auch die 37. Austragung des Diembercups ist schon wieder passé! Die Teilnehmerzahl ist im 2019 im Vergleich zum Vorjahr leicht angestiegen, obwohl kein einziges Mädchen drei Läufe absolviert hat. Sandro Boos vor Luka Dojin und Nando Oberholzer heissen die drei schnellsten der insgesamt sieben klassierten Knaben.

Bei den Damen ging der Pokal an Klara Morger vor Andrea Boos und Carmen Luck. Alle drei sind jeweils nur durch je einen Punkt voneinander getrennt. Insgesamt haben 8 Läuferinnen drei oder mehr Wettkämpfe bestritten und sich somit den Preis, ein Risotto-Mix, verdient.

Alle erhielten einen Pokal: ein Glas Risotto-Mix.

Der Herrensieger blieb in der Familie Resegatti, wobei der Pokal von Diego zu Nino wechselte. Nino gewann jedoch nur dank des besseren Streichresultates, welches ihm den Vorteil gegenüber Urs Blöchlinger verschaffte. Auch der Drittplatzierte Marco Wyler hatte nur einen Punkt mehr als Nino auf dem Konto. Es ging also sehr kanpp zu und her bei den zwölf rangierten Männern.

Es war kein Scherz: am 1. April starteten wir in die Diembergcup-Saison mit dem Crosslauf. Mit 28 laufbegeisterten Teilnehmern war, bei schönem Wetter, der Start geglückt. Am 2. Mai zum Strassenlauf haben sich 32 Läufer und Läuferinnen die Laufschuhe angezogen. Zum ersten Mal war kein Mädchen am Start. Für den Einzellauf fanden sich mit 26 Teilnehmenden wieder etwas weniger im Diemberg ein, dafür war diesmal jede Kategorie vertreten. Beim Berglauf mit besten Bedingungen Mitte Juni übertraf die Anzahl Frauen sogar die Männer-Kategorie um eine Läuferin. Bravo! Mit 28 Teilnehmern konnten wir auch wieder zufrieden sein. Und dann zum Abschluss des Diembergcups konnte endlich wieder einmal der Waldlauf bei hervorragenden guten Verhältnissen durchgeführt werden. Mit 35 Läufern Jahresrekord. Welch ein Wunder zum Abschluss, sogar Armin Flückiger wurde auch einmal als Sieger ausgelost (Danke Irene).

Die Rangverkündigung kurz vor dem Eindunkeln.

Bei einer feinen Wurst vom Grill und selbstgebackenen Kuchen (allen Bäckerinnen sei Dank über das ganze Jahr) wartete man gespannt auf das Rangverlesen. Schön, dass sich wieder so viele Diembergler mit Familie und Freunden am Cup beteiligt haben und somit für einen gelungenen Anlass sorgten. Also bis zum nächsten Jahr, wenn es wieder heisst Diembergcup 2020.

Frohes Beisammensein beim Absenden.

Einmal leben wie ein Profisportler

Seit 2012 und dem Trainingslager in Mals in Italien findet jährlich im Sommer wieder eine SCD-Trainingswoche statt. Bald schon war für einige Diembergler eine Woche im Jahr nicht genug und für alle Langlaufbegeisterten wurde ein Wintertrainingslager über Silvester einberufen. Doch damit noch nicht genug, in jüngster Vergangenheit zieht es die sportverrückten Diembergler im Frühling zusätzlich nach Teneriffa, Gran Canaria, Zypern oder sogar nach Afrika.

Der Grund eines Trainingslagers ist klar: Man möchte sich sportlich verbessern und sich optimal auf Wettkämpfe vorbereiten. Doch das alleine löste den Trainingslager-Boom im SCD nicht aus. Ein weiterer wichtiger Faktor ist das gemeinsame Training mit Vereinskollegen an Orten, wo optimale Trainingsbedingungen direkt vor dem Hotelzimmer herrschen. Und der letzte gewichtige Grund an der Faszination am Trainingslager ist, dass man einmal leben kann wie ein Profisportler.

Die SCD-Langlaufferien haben bereits Tradition.

Den Anfang machte im Dezember Stefan De Pizzol, als er gleich vier Wochen lang die guten und warmen Bedingungen auf Teneriffa nutzte und mit dem Velo sage und schreibe fast 3‘000 km und 60‘000 Höhenmeter abspulte. In der Altjahreswoche waren dann die Langläufer in der WM-Region Seefeld im Tirol unterwegs. Sie mussten sich jedoch mit dem Schnee in Geduld üben, um schlussendlich doch noch am 1. Januar den Neujahrs-50er zu absolvieren. Im Januar reiste Armin Flückiger für drei Wochen nach Kenia, um sich im Höhentrainingslager auf 2‘400 m.ü.M. optimal für die Saison mit Fokus Marathon vorzubereiten. Anfangs März waren es dann die Gebrüder Stucki, welche Gran Canaria für ihre Trainingszwecke auf dem Rad nutzten. Zwei Wochen später flogen Diego und Nino Resegatti sowie Ivo Bachmann und Sandro Ricklin nach Zypern, um nebst vielen Velokilometern auch Schwimm- und Lauftrainings zu absolvieren. Das Highlight dort war sicher ihr erstes Open-Water-Schwimmen im Salzwasser des Mittelmeers. Anschliessend waren auch noch die Nachwuchstriathletinnen Livia Wespe und Marilena Kuster im April für eine Woche in Süd-Frankreich und Spanien im Trainingslager. Zum Schluss fand dann traditionsgemäss das „offizielle“ Sommertrainingslager in der 1. August-Woche im Engadin statt.

SCD-Velodress im Linksverkehr auf Zypern.

Sommertrainingslager in St. Moritz 2019

Fürs 2019 hat sich die Mehrheit der Teilnehmer für St. Moritz als optimalen Trainingsort für das Sommerlager entschieden. Hochmotiviert bricht somit eine Schar an Diemberglern am 27. Juli auf, nimmt die schöne Autofahrt Richtung Engadin in Angriff und entflieht dem Hitzesommer im Flachland.

...Fortsetzung Trainingslager

Nach der Ankunft in St. Moritz wird rasch klar, dass wir uns hier auf über 1‘800 Metern über Meer befinden. Dies hat in diesem Fall gleich mehrere Vorteile, nebst dem Höhentraining können wir auch die um einiges milderen Temperatur geniessen (obwohl manch Teilnehmer sich während dieser Woche ab und zu die Sonne und die Wärme zurückgesehnt hat).

Bereits im Vorfeld wurden wir vom Organisations-Komitee (Claudia & Philipp Meili) mit einem Trainingsplan der Extraklasse beglückt, welcher dieses Jahr von Armin, Ivo und Philipp erstellt wurde. Sofort fällt positiv auf, dass in diesem Trainingslager nichts dem Zufall überlassen wird – so sind nicht nur die Trainings sorgfältig geplant, sondern auch die jeweiligen Restaurants für das Nachtessen in den Trainingsplan integriert worden.

Der obligate Berglauf führte auf die Alp Grüm.

Wie immer werden die Tage optimal ausgenutzt, und so steht auch am Anreisetag das erste Lauftraining auf dem Plan. Mit Blick auf das Bahntraining am nächsten Tag schont sich jedoch noch der eine oder andere Athlet, um sich auf der Bahn optimal unter den anwesenden weltklasse Eliteathleten präsentieren zu können. Am besagten Sonntag ist die Motivation dann jedoch bei einigen so gross, dass bis ans Limit gespurtet wird und bereits die ersten schmerzverzerrten Gesichter beobachtet werden können. Eine Ausnahme davon bilden natürlich unsere Spitzenläufer-/innen und Triathletinnen. Bei den letztgenannten wird eines Morgens am Frühstückstisch sogar getuschelt, dass diese lieber ausschlafen als zu frühstücken. Überraschend stellt sich dann jedoch heraus, dass diese bereits aktiv sind und das erste Schwimmtraining absolvieren! So viel zur heutigen Jugend.

Wie jedes Jahr ist ein fixer Bestandpunkt des Trainingslagers der obligatorische Berglauf. Diesmal führt uns die Strecke von Pontresina auf die Alp Grüm (17km; 300HM). Alternativ konnte auch ab Morteratsch in den Rennverlauf eingegriffen werden, wodurch sich jedoch die Strecke auf 14km verkürzt. Nachdem wir uns in der Alpwirtschaft die notwendigen Kalorien zugeführt und den Gletscher bestaunt haben, durften wir eine sehr schöne, halbstündige Zugfahrt zurück nach St. Moritz geniessen.

Das nächste Highlight liess jedoch nicht lange auf sich warten. Bereits am nächsten Tag ging es mit der Seilbahn und einem kurzen Fussmarsch zum Bergsee Lej Alv auf 2‘526 Metern über Meer. Es handelt sich dabei um einen Speichersee, welcher das Wasser vom Val Schlattain und vom Berg bei der Schneeschmelze sammelt. Im Winter wird das Wasser für die Beschneiung der Skipisten des Schnesssportgebietes Corviglia genutzt, uns dient der See als traumhafte Kulisse um unsere Laufrunden abzuspulen. Nach dem Lauftraining nutzten einige die Gelegenheit, um die Bikes auf den halsbrecherischen Trails bis hinunter nach Bever auszutesten.

Runde um Runde um den Bergsee Lej Alv.

Für die passionierten Gümmeler stand die Königsetappe jedoch erst einen Tag vor dem 1. August ins Haus. Beinahe endlos erschienen die Stunden,

bis kurz vor Mittag der Regen nachlässt. Sofort ging es mit Vollgas Richtung Passhöhe Julier los. Leider nahm der Regen im Verlauf des Tages wieder zu, sodass es zu einer halsbrecherischen Abfahrt kommt. Leider musste sich unser Team-Mechaniker Dominik auch noch um einen Platten kümmern, welcher jedoch rasch behoben ist. In Filisur stossen dann auch Ivo und Macek hinzu, welche den Albulapass ebenfalls bezwingen möchten. Erschöpft aber glücklich kommen im Verlaufe des Nachmittags nach 101 km und 2‘080 Höhenmetern alle wieder in St. Moritz an.

Bevor die Trainingsutensilien am Samstag bereits wieder gepackt werden mussten, stand noch das traditionelle 1. August Grillieren an. Wir durften dabei auch gleich den Geburtstag von Macek feiern, bekamen jedoch auch die Nachricht, dass Stefan De Pizzol einen schweren Unfall mit dem Rennrad hatte und ins Spital eingeliefert wurde. Nach dem ersten Schock konnten wir jedoch das gemeinsame Beisammensein geniessen und das Trainingslager bereits etwas ausklingen lassen. Am Tag darauf standen dann noch zwei Trainings und die Heimfahrt auf dem Programm.

Gemütliches Grillieren am 1. August.

An dieser Stelle sei nochmals den Organisatoren Claudia & Philipp Meili, sämtlichen Helfern und allen Teilnehmern für ein reibungsloses und unvergessliches Trainingslager gedankt!

Spezialtrainings

Unser Trainingsleiter Ivo Bachmann ist seit Jahren bestrebt, ein möglichst abwechslungsreiches und attraktives Trainingsprogramm für den SC Diemberg zusammenzustellen. Nebst dem detaillierten Trainingsplan, welcher Woche für Woche die Rahmenbedingungen für einen optimalen Trainingskalender bietet und jederzeit auf unserer Webseite für alle abrufbar ist, streut er über das Jahr auch immer mal wieder einige weitere Highlights in den Trainingsalttag ein.

Der erste Einfall war auch gerade der Speziellste: Am Montagabend, 06. Mai 2019 besammelten sich nämlich zehn Diembergler in Benken, um die Geschicke einmal auf wackligen Rollskiern zu testen. Folgt nach dem Langlaufhype im SCD nun die Rollski-Sucht? Auf jeden Fall hatten alle grossen Spass daran.

Eine wacklige Angelegenheit: das Rollskifahren.

Im Juni kamen dann die Triathleten auf ihre Kosten, als Ivo den Herrenweg kurzerhand in eine Wechselzone umfunktionierte. Das sogenannte „Koppeltraining“ stand somit auf dem Programm. 5 km Tempo bolzen auf dem Velo, schnell die Schuhe wechseln und dann 2 km vollgas Rennen. Das ganze Prozedere wiederholte sich dann drei Mal nacheinander. Danach weisst du, was du gemacht hast.

Vor den Sommerferien folgte dann noch das jährliche Highlight auf der Bahn: Der traditionelle 1‘000m-Lauf im Grünfeld in Jona mit anschliessendem Gump in den Zürichsee konnte bei schönstem Wetter durchgeführt werden.

Wie trainieren wir eigentlich?

Unser Trainingsleiter Ivo Bachmann nimmt sich alle paar Monate ein paar Stunden Zeit, einen grundlegenden Trainingsplan für Läufer auszuarbeiten, die im Hobby-Bereich trainieren und 2-4mal pro Woche Sport treiben können/wollen. Dieser ist, wie hoffentlich bekannt, auf unserer Homepage abrufbar. Wie kommt dieser Trainingsplan aber zustande und nach welchen Aspekten plant Ivo die aufgelisteten Trainings?

Zielgruppe
Der Trainingsplan ist auf eine breite Zielgruppe von Läufern im SC Diemberg ausgelegt, die bereit sind, sich 3-5 Stunden pro Woche Zeit fürs Training zu nehmen und das Ziel verfolgen, an der Clubmeisterschaft und gegebenenfalls einigen zusätzlichen Volksläufen bis zur Halbmarathondistanz teilzunehmen.

Phasen
Ivo teilt die Saison so ein, dass zu verschiedenen Zeiten im Jahr, verschiedene Schwerpunkte gelegt werden können. So ist die Winterzeit zum Beispiel der Stärkung der grundlegenden Ausdauer, der allgemeinen Fitness, oder der Kräftigung des Körpers verschrieben. Längere, lockere Laufeinheiten, Alternativtraining, Kräftigung mittels Hügelläufen und häufige Rumpfkraftübungen stehen hier auf dem Programm. Vor den ersten Wettkämpfen wird die Trainingsintensität gesteigert, die langen, lockeren Läufe fallen weg und neben den regulären Dauerläufen werden häufiger Intervalltrainings bei verschiedenen Belastungsintensitäten gelaufen, um im Wettkampf die nötige Schnelligkeit aufzubringen und eine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung zu erhalten (Wettkampfform).

Einzelne Wochen / Einzelne Tage
Da der Körper nicht beim Training, sondern bei der Erholung danach stärker wird, plant Ivo die einzelnen Trainingswochen so, dass nach anstrengenden Wochen des Trainings, immer wieder lockere Wochen folgen, damit sich der Körper erholen kann und ein Leistungssprung erzielt wird. Auch die einzelnen Tage innerhalb einer Woche sind so gegliedert, dass nach einer harten Trainingseinheit häufig eine lockere folgt, um für die nächste harte Einheit oder einen anstehenden Wettkampf wieder bereit zu sein.

Unterschiede zum Leistungssport/Spitzensport
Grundsätzlich gilt: je höher das Leistungsniveau, desto mehr wird trainiert und desto komplexer wird die Trainingsplanung.

Auf dem Leistungsniveau der meisten Vereinsmitglieder (siehe Zielgruppe) reicht es für eine ansteigende Leistungsfähigkeit meist aus, Tage des Trainings und Tage der Erholung im Wechsel zu halten. Das heisst:

Belastung (müde) – Erholung (man wird stärker) – Belastung (müde) – Erholung (man wird stärker) – usw.

Wenn die Leistungsfähigkeit bereits hoch oder sehr hoch ist, reicht dieser tägliche Wechsel von Belastung und Erholung nicht mehr aus, um Fortschritte zu machen, der Körper hat sich an den Rhythmus gewöhnt. Um in dieser Situation doch noch einen Leistungszuwachs zu erzielen, werden grosse Trainingsumfänge und -intensitäten, ohne eigentliche Erholung dazwischen, aneinandergereiht und Müdigkeit wird angestaut. Erst danach folgt eine Phase der Erholung, die den Leistungssprung bringt.

So sieht der Trainingsplan von Armin Flückiger, der den Halbmarathon in unter 68 Minuten läuft, ganz anders aus, als jener eines Läufers, der für die gleiche Distanz 1h40min benötigt.

Trainieren, um die Wettkampfform zu erreichen.

Dem eigenen Niveau entsprechend trainieren
Natürlich wollen viele Laufanfänger möglichst schnell Fortschritte machen und nach der ersten Teilnahme an einem Volkslauf am liebsten gleich so schnell werden wie die Spitzenläufer. Den grössten Fehler, den ein unerfahrener Sportler allerdings machen kann, ist der Versuch, von Beginn weg so zu trainieren, wie die Profis es tun. Das ist nämlich ein ziemlich bombensicherer Weg zu gröberen Verletzungen und einem kurzen Läuferleben.

So gilt auch für die Anwendung eines vorgefertigten Trainingsplans wie zum Beispiel dem von Ivo: Anfänger dürfen mit gutem Gewissen bloss das Minimum trainieren, denn es reicht völlig aus, um die ersten Erfolge zu verbuchen und dem Körper das Laufen anzugewöhnen. Bei einiger Lauferfahrung darf der Plan ruhig voll ausgeschöpft werden und wer nach mehreren Jahren kontinuierlichen Fortschritts seine Leistung weiter steigern will, kann auch noch weitere Trainings hinzufügen oder sich gar nach anderen Protokollen umsehen.

Wir wollen nicht vergessen, dass auch unser Aushängeschild, Armin Flückiger, einmal klein begonnen hat, mit 2-3 Trainingseinheiten pro Woche, von denen keine länger als eine Stunde dauerte. Erst nach vielen Jahren der Steigerung ist er nun in der Lage, seine grossen Umfänge von z.T. über 200 Laufkilometern pro Woche abzuspulen und an Wettkämpfen Spitzenresultate zu erreichen.

Beschwerden / Verletzungen
Mit einer guten Trainingsplanung und einem sauberen Laufstil werden Beschwerden und Verletzungen zwar auf ein Minimum reduziert, ganz vermeiden lassen sie sich allerdings meist nicht. Eigentlich jeder Läufer und jede Läuferin wird im Leben früher oder später einmal mit Beschwerden am Bewegungsapparat oder einer Verletzung zu kämpfen haben. Speziell wer ambitioniert auf eine Leistungssteigerung hinarbeitet, wird immer mal wieder mit kleineren oder grösseren Problemen diesbezüglich konfrontiert werden.

Wichtig ist ein sorgfältiger Umgang mit Schmerzen, die durch das Laufen hervorgerufen werden. Eine rechtzeitige kleine Laufpause von ein paar Tagen oder auch bloss eine Reduktion von Umfang und Intensität beim Training, wirken bei kleineren Wehwehchen häufig bereits Wunder. Bei länger andauernden Problemen oder klaren Verletzungen, muss das Laufen eventuell für mehrere Wochen pausiert werden. Wichtig für das erfolgreiche Läuferleben ist dabei, sich nach alternativen Trainingsmethoden umzuschauen, um fit zu bleiben. Des koordinative Gefühl für das Laufen („es rollt“) wird zwar während dieser Phase schnell abnehmen, wer aber sein Herz-Kreislauf-System in Schwung hält, hat nach der Verletzung viel bessere Voraussetzungen für den Wiedereinstieg. Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Inline Skaten sind gute Möglichkeiten zur Überbrückung lauffreier Zeiten.

Dieser Text ist in Rücksprache mit unserem Trainingsleiter Ivo entstanden und soll einen grundlegenden Leitfaden für die Anwendung des vorgefertigten Trainingsplans darstellen. Falls dieses Format Anklang findet, werden wir in Zukunft weitere Artikel im Sinne einfacher Theorielektionen in den Clubnews veröffentlichen.

Trainiere mit Köpfchen, dann wirst du schneller.

Das Velofieber ist ausgebrochen..!

Dass Vereinsmitglieder neben dem Laufen seit jeher auch auf dem Rennvelo oder Mountain Bike aktiv sind, ist ja eigentlich nichts Neues. Auch die grosse und erfolgreiche Beteiligung an Triathlon-Events, von welchen wir in den letzten Ausgaben der CLUB-NEWS zum Teil ausführlich berichteten, lässt natürlich auf fleissiges Training auf zwei Rädern schliessen. In letzter Zeit setzen allerdings immer mehr Mitglieder ganzjährlich oder zumindest für mehrere Monate am Stück, ganz auf die Karte Rennvelo/Bike und bestreiten ambitioniert und mit Erfolg Rennen in diesen Disziplinen. Deshalb möchten wir hier über die angebrochene Velosaison im Verein berichten.

Rennvelo
Der rennmässig aktivste Fahrer im SC Diemberg ist in dieser Saison ganz klar Armin Stucki. Bereits im Mai lancierte er seine Saison am Radmarathon in Imst (AT), wo er kurz nach dem Start zwar einen Defekt an der Rennmaschine erlitt, danach aber seine gute Frühform doch noch unter Beweis stellen konnte, indem er das Feld von hinten aufrollte und viele Ränge gutmachte.

Im Juni folgten für ihn der Zweitageseinsatz an der Tour de Suisse Challenge in Langnau (BE) und das Fun Rennen an den Rad-Schweizermeisterschaften, wo er äusserst stark und nur eine Minute hinter dem Sieger als 10. ins Ziel fuhr.

Armin‘s Bruder Cornel, der in der ersten Jahreshälfte mit der Vorbereitung für den Ironman 70.3 in Rapperswil beschäftigt war und in ebenjenem Triathlon die vereinsinterne Bestmarke knackte, beschloss nach kurzer Erholungspause, es seinem Bruder gleichzutun und ebenfalls an

Velorennen teilzunehmen. So fuhren die beiden als erstes zusammen an den Engadiner Radmarathon, wo sie die Strecke über 97km (Ofenpass, Forcola di Livigno, Berninapass) absolvierten und Cornel seine starke Veloform vom Ironman bestätigen konnte. Er konnte hier sogar seinen Bruder schlagen, der nicht den allerbesten Tag erwischte. Weiter fuhren die beiden den Radmarathon „Arlberg-Giro“, wo sich das Blatt wieder wendete: Cornel startete agressiv, musste aber einsehen, dass er noch nicht die gleich starken Beine für lange Distanzen (150km+) hatte wie Armin und kämpfte sich mit Krämpfen hinter seinem Bruder ins Ziel.

Armin bestritt weiter den Highlander-Radmarathon (Rund um den Vorarlberg) in Österreich, wo ihm ein weiteres gutes Rennen gelang.

Weitere Vereinsmitglieder bestritten Rennen auf dem Rennvelo:

Stefan De Pizzol hatte Ende Juni einen Einsatz. Am Gigathlon, im Team von Lauflegende Viktor Röthlin, konnte er trotz fehlender Rennkilometer ein starkes Rennen abliefern. Leider wurden seine weiteren Rennpläne für den Herbst durch einen erheblichen Unfall am 1. August durchkreuzt.

Patrik Morger absolvierte am 24. August erfolgreich das silberne Alpenbrevet über den Susten-, Grimsel- und Furkapass, eine Strecke von 122km, bei 3700Höhenmetern. Relativ vorsichtig angegangen, hatte er am Ende sogar noch Reserven, sodass für ihn, nach eigenen Angaben, sogar die goldenen Strecke über vier Alpenpässe (Susten, Grimsel, Nufenen, Gotthard) möglich gewesen wäre.

Armin Stucki im Angriff.

Mountain Bike

Auf ein grosses Bike-Abenteuer liess sich Dominik Rotach diesen Sommer ein. Er reiste mit einem Freund ins Zillertal (AT), um als Duo am TransAlp Bikerennen teilzunehmen, einem 7-tägigen Etappenrennen über 588km und 18‘400Höhenmeter.

Die grundsätzlich top organisierte Veranstaltung beinhaltete tägliches Frühstück und Abendessen mit grossem Buffet, Übernachtungen in Turnhallen, gesicherte Strassenübergänge, Gepäcktransport vom Start ins Ziel jeder Etappe, Begleitfahrzeuge und -motorräder für ein schnelles Handeln bei einem allfälligen Unfall und im Schnitt etwa zwei gut ausgestattete Verpflegungsposten unterwegs. Einzig die Duschsituation im südlicheren Teil der Strecke (Italien) sei zum Teil ziemlich katastrophal gewesen.

Dominik Rotach in den Dolomiten.

Etwas enttäuschend hingegen sei der grosse Anteil asphaltierter Strassen an der Strecke gewesen, was zum Teil allerdings auf einen Sturm im letzten Herbst und den damit verbundenen, unzugänglichen Streckenabschnitten, zurückzuführen war. Auch der Konflikt mit Wanderweg-Verantwortlichen verunmöglicht an solchen Events häufig attraktivere Wegführungen.

Die einzelnen Renntage starteten jeweils um ca. 9 Uhr und führten über relativ lange Distanzen zwischen 60 und 155 km, was für das Zweierteam um Dominik, das im vorderen Mittelfeld fuhr, auf eine Ankunftszeit zwischen 13 und 16 Uhr hinauslief. Danach war Duschen, Essen, Erholen und Bikecare angesagt, damit der nächste Tag auch wieder erfolgsversprechend gestartet werden konnte. Die Stimmung in den Camps sei dabei meist sehr gut gewesen.

Die vielen mitgeführten Reserve- und Reparaturutensilien wurde zum Glück nicht benötigt: Ohne grössere Pannen oder Zwischenfälle konnten Dominik und sein Freund das komplette Rennen absolvieren, wobei auch das Wetter meistens mitspielte. Nur einmal habe es geregnet. Ihre Vorteile gegenüber anderen Teams hatten die zwei vor allem in langen, kontinuierlichen Aufstiegen, Zeit verloren sie eher in Abfahrten, auch weil die Sicherheit für sie immer an erster Stelle stand.

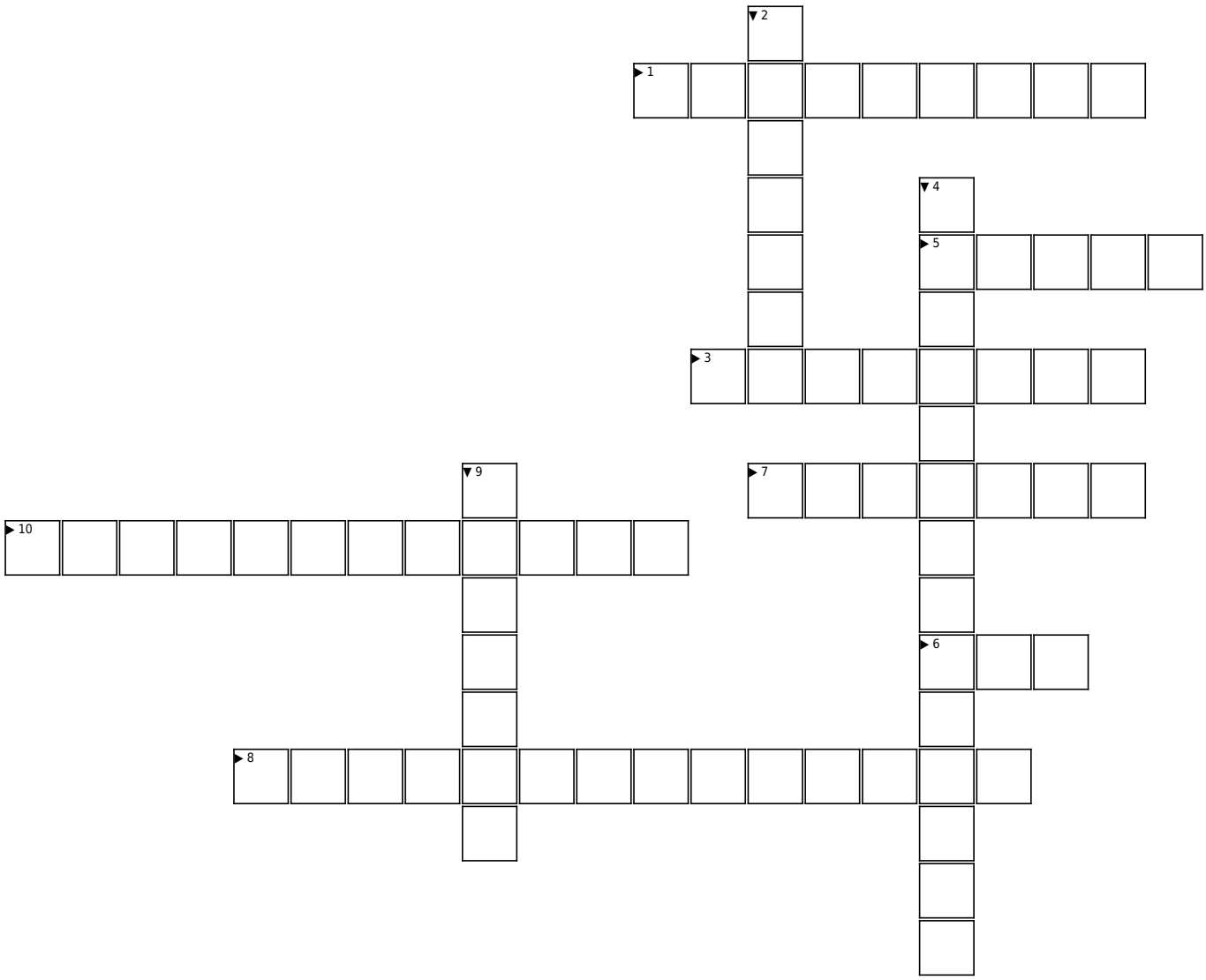
Da sie die Veranstaltung als grosses Abenteuer und als tolle Veloferien erlebten, würden die zwei das Rennen auf jeden Fall weiterempfehlen.

Flitterwochen im Himalaya

Strand, Relaxen, Luxus: So stellt man sich eine Hochzeitsreise vor. Dies galt für die frisch verheirateten Nino und Sabrina Resegatti nur zum Teil. Bevor sie sich nämlich auf den Malediven Erholung gönnten, waren sie zwei Wochen lang mit dem Mountainbike im indischen Himalaya unterwegs. Die geführte Abenteuerreise begann auf 3‘500 m.ü.M und endete mit dem Highlight, dem Bezwingen des 5‘040m hohen Thelakung La.

Flowige Trails und steile Anstiege im Himalaya.

Wer kennt den SC Diemberg am Besten?

Beantworte alle zehn Fragen des Kreuzworträtsels und fülle die Lösungen in die Zeilen und Spalten ein. Sende danach ein Foto dieser Seite bis spätestens am 30. November 2019 an Stefan De Pizzol (079 810 97 79 oder stefan.depizzol@hotmail.com) und gewinne mit etwas Glück tolle Preise. Die Gewinner werden an der Hauptversammlung 2020 bekanntgegeben.

1. Aus welcher Ortschaft stammt der Leiter unseres Lauftreffs?
2. Wie heisst die Siegerin der Vereinsmeisterschaft 2018 (Vorname)?
3. Welchen Namen trägt die längste olympische Laufdistanz?
4. Wie alt ist der Halter des Vereinsrekords im Marathon (Stand September 2019)?
5. Dieser DiembergCup-Lauf hat als einziger den Start bei der Scheune Amrein?
6. In welcher Ortschaft findet das Finale der Vereinmeisterschaft 2019 statt?
7. Wie viele Jahr leitete Köbi Widmer die Jugendgruppe?
8. Welcher Vereinsanlass findet jeweils im Januar statt, sofern genug Schnee liegt?
9. In welcher Region fand im Jahr 2019 das Trainingslager statt?
10. Wer ist der Vorgänger unseres derzeitigen Präsidenten (Nachname)?