



## „De Läufer“

August 2019

### In dieser Ausgabe:

11.08.2019	Fananlass Ottenberg
16.08.2019	Diemberg Cup mit Absenden
31.08.2019	De schnellscht Eschenbacher
01.09.2019	Wanderung zum Speer

---

**Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:**

Samstag, 31.08.19 (an Sandro Ricklin)

---

# Aktuelles im August

## FANANLASS OTTENBERG – 11.08.2019

---

### Meisterschaftslauf und Fananlass

12 Läufer(innen) und Läufer sowie 11 Fans haben sich angemeldet für den Fananlass Ottenberg vom 11. August, um dort einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Drei Plätze im Car sind im Moment noch frei für Kurzentschlossene. Man kann sich also noch anmelden, ein paar Teilnehmer(innen) mehr würden uns vom Vorstand freuen. (gabriel\_morger@bluewin.ch). Hier nochmals die wichtigsten Informationen in Kürze:

#### Zeitplan

7.20 Uhr	Besammlung beim Dorftreff Eschenbach
7.30 Uhr	Abfahrt, nach Möglichkeit mit dem Car
8.50 Uhr	ungefähre Ankunftszeit in Berg
10.15 Uhr	Start aller Läufer(innen) über die Langstrecke von 13,8 km, zählt zur Vereinsmeisterschaft
12.45 Uhr	Rangverlesen der Langstrecke, 13,8 km
14.15 Uhr	Mittagessen im Restaurant Thurberg
17.15 Uhr	Rückfahrt nach Eschenbach
18.30 Uhr	Ankunft beim Dorftreff

#### Tenüs:

Lauftenü sowie die grünen Club-T-Shirts und / oder Trainer, je nach Temperatur beides. Fäns: Fähnchen und allenfalls Diemberg-Trinkbidons mitnehmen, wer solche hat.

#### Für allfällige weitere Teilnehmende nochmals die Menüs:

- 1a Fitnesssteller mit Schweinssteak
- 1b Schweinssteak mit Pommes Frites
- 2a Fitnesssteller mit Pouletbrust
- 2b Pouletbrust mit Pommes Frites
- 3 Salatteller

DIEMBERG CUP WALDLAUF MIT ABSENDEN – 16.08.2019

Wir treffen uns zum Waldlauf im Eggwald.

Es ist zu hoffen, dass wir mal eine problemlose Durchführung geniessen können.

Wie immer werden wir mit feinen Würsten vom Grill und natürlich auch Kuchen verwöhnt.

Wir hoffen auch am letzten Lauf auf einen grossen Aufmarsch an Läufer und Läuferinnen.

## Startzeiten:

18:30 Uhr	Schüler(innen)	eine Runde	1,7 km
19:00 Uhr	Frauen, Juniorinnen	zwei Runden	3,4 km
19:00 Uhr	Männer, Junioren	drei Runden	5,1 km

# DE SCHNELLSCHT ESCHENBACHER – 31.08.2019

"De schnellscht Eschenbacher" findet am Samstag, 31. August 2019 statt. Die Helperliste und der Ablauf wurde per E-Mail verschickt. Wir freuen uns auf einen tollen Anlass, hoffentlich bei schönem Wetter mit vielen Teilnehmern.

WANDERUNG ZUM SPEER – 01.09.2019

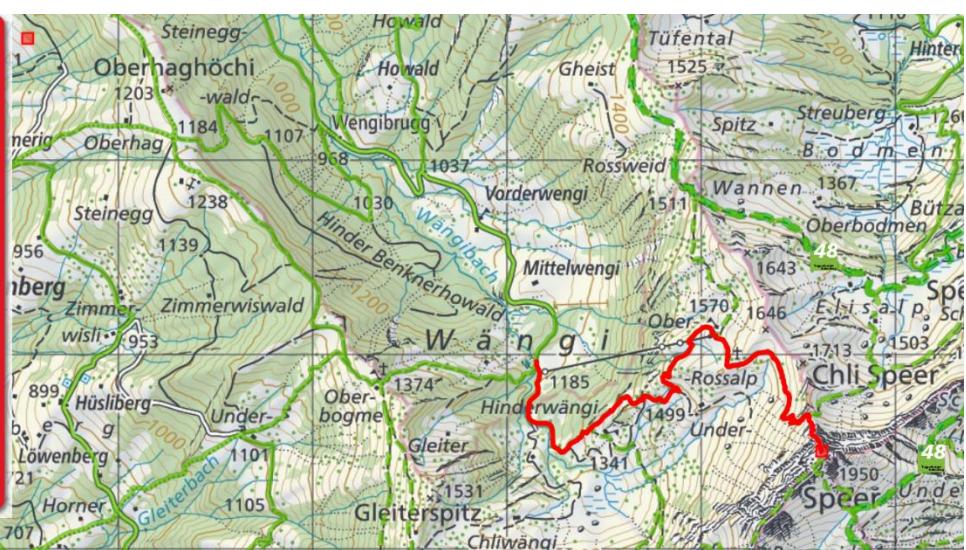
Am **Sonntag 01.09.19** würden wir uns um **8:00 Uhr auf dem Parkplatz der Hinderwängi** treffen.

Das Ziel wäre auf dem Kletterweg zum Gipfel des Speers 1950m ü.Meer zu wandern.

Achtung der Kletterweg ist nicht ohne...

Das Unternehmen findet nur bei schönem Wetter statt!

Tel. bei Unsicherheit 076 533 74 84



# Rückblick

---

## RESULTATE GRÜNFELD 1000M

---

Bei besten Bedingungen konnten schnelle Zeiten in Jona gelaufen werden. Das kühle Bad im Zürichsee nach der Anstrengung, half die sauren Beine wieder zu erholen.

**Männer:**

Ivo: 3:09,74  
Macek: 3:10,00  
Nino: 3:16,71  
Diego: 3:23,99  
Urs: 3:30,16  
Sandro: 3:35,00  
Thomas: 4:18,40

**Frauen:**

Marilena: 3:10,00  
Selina: 3:44,05  
Anna: 4:02,59