



„De Läufer“

Juli 2019

In dieser Ausgabe:

01.07.2019

1'000m Grünfeld

27.07 – 03.08.2019

Trainingslager in St. Moritz

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Donnerstag, 25.07.19 (an Sandro Ricklin)

Aktuelles im Juli

1'000M GRÜNFELD – 01.07.2019

Montag, 01.07.19 um 19:00Uhr treffen wir uns in Jona auf der 400m Bahn im **Grünfeld**.
Es findet der traditionelle 1'000m Lauf der Clubmeisterschaft der Junior/innen statt.

Alle **Aktiven** sind natürlich auch aufgefordert mit zu machen! Also backt die Nagelschuhe aus ☺
Das Training versteht sich mit gemeinsamem Aufwärmen sowie Auslaufen und Dehnen.

Wer mit mir von Eschenbach fahren will, bitte melden.

Euer Trainingsleiter
Ivo

TRAININGSLAGER IN ST. MORITZ – 27.07. - 03.08.2019

In diesem Jahr findet das Trainingslager erneut im Engadin statt. Vom 27. Juli bis 03. August 2019 schwitzen die Diembergler auf der 400m-Bahn in St. Moritz Bad, flitzen mit dem Rennrad das Engadin auf und ab, stürzen sich mit dem Bike die Downhills vom Corviglia runter oder schwimmen, sprudeln und saunieren im Wasser- und Sportzentrum Oaverva.

Bild vom Berglauf 2018 auf die Fuorcla Surlej/Corvatsch:



Rückblick

DIEMBERG CUP BERGLAUF RANGLISTE

Bei guten Wetterbedingungen, brachten es die Frauen fertig, die Herren an Teilnehmerinnen zu übertreffen. Zehn Frauen stehen neun Männer gegenüber.

Da die Frauen mit fünf Minuten Vorsprung auf die Strecke gingen, gestaltete sich der Einlauf sehr interessant. Claudia lief somit ganz knapp vor Armin ins Ziel auf dem Güntisberg.

Der Sieger der Knaben heisst Sandro vor Lars und Nando.

Leider ist die Kategorie der Mädchen ein wenig eingeschlafen. Die ausgelosten Sieger der Männer und Frauen heissen Marco und Rahel. Abgerundet mit Kaffee und Kuchen sowie der obligaten Gesprächsrunde beendeten wir einen weiteren Cup Lauf.

Knaben 1,9 km

1 Sandro Boos	10 min 33 s
2. Lars Wiederkehr	10 min 37 s
3. Nando Oberholzer	10 min 44 s
4. Jerome Peyret	10 min 57 s *
5. Mike Wiederkehr	11 min 39 s
6. Fynn Oberholzer	12 min 23 s
7. Nico Gübeli	13 min 34 s
8. Nino Oberholzer	13 min 35 s
9. Fabio Gübeli	17 min 28 s

* Glückspreisgewinner

Frauen 3,3 km

1. Rahel Wespe	20 min 16 s	+ -	0 s
2. Andrea Boos	21 min 01 s	+	45 s
3. Sibylle Morger	21 min 06 s	+	50 s
4. Eveline Wiederkehr	19 min 09 s	-	1 min 07 s
5. Selina Resegatti	21 min 38 s	+ 1 min 22 s	
6. Claudia Meili	18 min 23 s	- 1 min 53 s	
7. Anna Bösch	22 min 31 s	+ 2 min 15 s	
8. Carmen Luck	23 min 20 s	+ 3 min 04 s	
9. Irene Salch	24 min 00 s	+ 3 min 44 s	
10. Klara Morger	24 min 13 s	+ 3 min 57 s	

Männer 3,3 km

1. Marco Wyler	30 min 24 s	+ - 0 s
2. Niklaus Böni	21 min 10 s	- 9 min 14 s
3. Urs Blöchliger	19 min 18 s	- 11 min 06 s
4. Stefan De Pizzol	17 min 59 s	- 12 min 25 s
5. Micha Goldinger	16 min 24 s	- 14 min 00 s
6. Nino Resegatti	16 min 14 s	- 14 min 10 s
7. Macek Stüssi	16 min 09 s	- 14 min 15 s
8. Ivo Bachmann	15 min 09 s	- 15 min 15 s
9. Armin Flückiger	13 min 31 s	- 16 min 53 s

ABENDLAUF NUOLEN

Sehr erfolgreich liefen die Diembergler am Abendlauf in Nuolen. In der Overall-Rangliste klassierten sich Ivo Bachmann und Flurin Camenzind als hervorragende Dritter und Vierter. Claudia Meili war die fünftschnellste Frau insgesamt.

Doris Koller und Ivo Bachmann sowie Marilena Kuster auf der Kurzstrecke gewannen ihre Kategorie. Claudia Meili, Flurin Camenzind und Urs Blöchliger wurden Kategorien-Zweite.

Den Meisterschaftslauf gewann Ivo Bachmann 2 Sekunden vor Flurin Camenzind. Patrick Morger holte sich den 3. Rang. Bei den Frauen war Claudia Meili die Schnellste vor Doris Koller und Andrea Boos.

3. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2019

Frauen

1. Claudia Meili, SC Diemberg	52:53,8
2. Doris Koller, SC Diemberg	54:29,9
3. Andrea Boos-Hautmann, SC Diemberg	1:00:16,0
4. Selina Resegatti, SC Diemberg	1:01:25,4
5. Sybille Morger, SC Diemberg	1:04:21,4
6. Carmen Luck, SC Diemberg	1:09:25,7

Männer

1. Ivo Bachmann, SC Diemberg	45:07,8
2. Flurin Camenzind, SC Diemberg	45:10,0
3. Patrick Morger, SC Diemberg	50:49,2
4. Nino Resegatti, SC Diemberg	51:13,1
5. Diego Resegatti, SC Diemberg	52:16,3
6. Maykol Gonzales, SC Diemberg	53:06,1

7. Philipp Meili, SC Diemberg	54:32,8
8. Urs Blöchliger, SC Diemberg	56:23,3
9. Sandro Ricklin, SC Diemberg	56:52,7
10. Niklaus Böni, SC Diemberg	1:04:10,6
11. Sven Ricklin, SC Diemberg	1:06:26,8
12. Martin Brucherseifer, SC Diemberg	1:23:40,8

Tagessieger: Muhamed Husein, Galgenen	42:20,9
Tagessiegerin: Monika Oberlin, Siebnen	50:45,3

<u>F1-Frauen Jg 1985 und jünger</u>		<u>12,3 km</u>	<u>17 rangiert</u>
1. Monika Oberlin, Siebnen		50:45,3	
8. Selina Resegatti, SC Diemberg		1:01:25,4	
9. Anna Bösch, Rapperswil		1:06:51,8	

<u>F2-Frauen Jg 1970 - 1984</u>		<u>12,3 km</u>	<u>12 rangiert</u>
1. Conny Ratschob, Siebnen		51:00,9	
2. Claudia Meili, SC Diemberg		52:53,8	
5. Andrea Boos-Hautmann, SC Diemberg		1:00:16,0	
7. Sybille Morger, SC Diemberg		1:04:21,4	
12. Carmen Luck, SC Diemberg		1:09:25,7	

<u>F3-Frauen Jg 1969 und älter</u>		<u>12,3 km</u>	<u>8 rangiert</u>
1. Doris Koller, SC Diemberg		54:29,9	

<u>M1-Männer Jg 1985 und jünger</u>		<u>12,3 km</u>	<u>28 rangiert</u>
1. Muhamed Husein, Galgenen		42:20,9	
10. Nino Resegatti, SC Diemberg		51:13,1	
11. Diego Resegatti, SC Diemberg		52:16,3	
12. Maykol Gonzales, SC Diemberg		53:06,1	
14. Sandro Ricklin, SC Diemberg		56:52,7	
25. Sven Ricklin, SC Diemberg		1:06:26,8	

M2-Männer Jg 1970 - 1984**12,3 km**

1. Ivo Bachmann, SC Diemberg	<u>26</u> rangiert
2. Flurin Camenzind, SC Diemberg	45:07,8
5. Patrick Morger, SC Diembeg	45:10,0
9. Philipp Meili, SC Diemberg	50:49,2
17. Niklaus Böni, SC Diemberg	54:32,8
	1:04:10,6

M3-Männer Jg 1969 und älter**12,3 km**

1. Bruno Holenweger, Lachen	<u>21</u> rangiert
2. Urs Blöchliger, SC Diemberg	54:44,8
21. Martin Brucherseifer, SC Diemberg	56:23,3

F4-Frauen Jg 2001 und älter**5,1 km**

1. Marilena Kuster, SC Diemberg	<u>19</u> rangiert
2. Anja Koller, Buttikon	19:35,7

56. FLUGHAFENLAUF

Beim 56. Flughafenlauf in Kloten, der zum Zürilaufcup gehört, feierten die Diemberg-LäuferInnen wieder tolle Erfolge.

Armin Flückiger läuft als Tagessieger ins Ziel und gewinnt natürlich auch seine Kategorie. Souverän gewinnt auch Livia Wespe die Juniorinnen-Kategorie.

Tagessieger: Armin Flückiger, SC Diemberg	55:45,9
Tagessiegerin: Joëlle Flück, Luzern	1:04:20,8

Männer M20**17 km**

1. Armin Flückiger, SC Diemberg	<u>54</u> rangiert
	55:45,9

Männer M50**17 km**

1. Thomas Frieden, Kollbrunn	<u>173</u> rangiert
170. Othmar Büsser, SC Diemberg	1:01:22,8

Juniorinnen**7,5 km**

1. Livia Wespe, SC Diemberg	<u>14</u> rangiert
	27:00,4

53. PFINGSTLAUF WOHLEN

Tolle Leistungen der Diemberg-Athletinnen und Athleten beim Pfingstlauf in Wohlen:

Ivo Bachmann wurde Tageszweiter bei den Männern und Claudia Meili war die fünftschnellste Frau im Klassement. Beide holten sich in ihrer Kategorie den zweiten Platz. Ebenfalls auf's Siegerpodest lief Doris Koller mit dem dritten Rang.

Tagessieger: Markus Joho, LR Wohlen 35:19,4
Tagessiegerin: Daniela Aeschbacher, Bärau 37:46,5

Frauen F40 **10 km**
29 rangiert
1. Daniela Aeschbacher, Bärau 37:46,5
2. Claudia Meili, SC Diemberg 41:21,0
10. Andrea Boos, SC Diemberg 49:52,1
11. Sybille Morger, SC Diemberg 50:47,2

Frauen F50 **10 km**
13 rangiert
1. Maja Luder-Gautschi, Bertschikon 41:08,4
3. Doris Koller, SC Diemberg 44:11,4

Männer M40 **10 km**
58 rangiert
1. Markus Joho, LR Wohlen 35:19,4
2. Ivo Bachmann, SC Diemberg 35:33,0
18. Philipp Meili, SC Diemberg 42:58,7

Männer M60 **10 km**
39 rangiert
1. Gaetano Genovese, RC Bellinzona 37:26,8
7. Urs Blöchligner, SC Diemberg 43:48,7

Jugend B männlich **1,6 km**
10 rangiert
1. Calvin Kuhn, TV Wohlen 4:57,6
6. Sandro Boos, SC Diemberg 5:46,3

32. WYLANDLAUF

Beim 32. Wylandlauf in Andelfingen, der im Rahmen des Zürlaufcups ausgetragen wurde, erreichten die Diemberg-Läufer wieder tolle Ergebnisse:

Erneut war Marilena Kuster bei den Juniorinnen nicht zu schlagen und holte sich einen weiteren Zürlaufcup-Sieg. Ivo Bachmann lief als Dritter ebenfalls auf's Podest. Bei den Frauen erreichte Doris Koller als Vierte einen TopTen-Rang.

Tagessieger:	Simon Schäppi, Zürich	49:55,9
Tagessiegerin:	Karin Hofer, Bäretswil	58:15,5

<u>Frauen W50</u>	<u>14,40 km</u>	<u>25 rangiert</u>
1. Luzia Sestito, Untersiggenthal		1:02:24,2
4. Doris Koller, SC Diemberg		1:04:04,3

<u>Männer M40</u>	<u>14,40 km</u>	<u>67 rangiert</u>
1. Etienne Wolf, Kefikon		50:56,9
3. Ivo Bachmann, SC Diemberg		52:16,4

<u>Männer M50</u>	<u>14,40 km</u>	<u>78 rangiert</u>
1. Sigi Föhn, Meilen		54:53,7
70. Othmar Büsser, SC Diemberg		1:30:09,7

<u>Juniorinnen</u>	<u>7,15 km</u>	<u>6 rangiert</u>
1. Marilena Kuster, SC Diemberg		32:39,3

NACHWUCHSLAUF USTER

U16, 2.22km, 7 klassiert (2. Rang Sandro Boos)



U14, 1.82km, 18 klassiert, 3. Rang Michael Schenkel

