



„De Läufer“

Juli 2023

In dieser Ausgabe:

29.07. - 05.08.

Trainingslager St. Johann

02.09.2023

Helfereinsatz DsE

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 29.07.23 (an Sandro Ricklin)

Aktuelles

TRAININGSLAGER ST. JOHANN – 29.07. - 05.08.2023

Bald geht's ins Trainingslager nach St. Johann! Hier findet ihr nochmals die wichtigsten Punkte für die Anreise – ansonsten stehen euch Thomas Kühne / Philipp Meili bei Fragen gerne zur Verfügung.



Ausschreibung Trainingslager 2023

St. Johann in Tirol, Österreich



Unser Hotel: Sentido Alpenhotel Kaiserfels ****

HOTELEINRICHTUNG & GASTRONOMIE

- große Lobby mit moderner Rezeption
- Buffetrestaurant mit Show-Cooking
- Hotelbar mit Sky Sports
- 2 Sonnenterrassen und Liegewiese mit Blick auf das Kitzbüheler Horn
- Rad- und Skiverleih im Hotel bei „Intersport Patrick“
- kostenfreies WLAN im gesamten Hotel
- barrierefrei
- Parkplätze (kostenfrei) und Carports (gegen Gebühr)

ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT

- 7.00-10.00 Uhr: Frühstücksbuffet
- 18.00-20.30 Uhr: nationale und internationale Themenbuffets

WELLNESS & FITNESS

- großer Indoor-Pool (15 x 7 m)
- Kräutersauna, finnische Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad, 2 Ruheräume, Fitnessraum
- Kosmetikbehandlungen und Massagen im SPA-Center „Barfuss by Ramona“ (gegen Gebühr)



Ausschreibung Trainingslager 2023

St. Johann in Tirol, Österreich



Anreise

Die Anreise ist allen Teilnehmern selbst überlassen. Es stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Autofahrt
Autofahrt ca. 333 km je Weg / gut 4h Fahrzeit
- Bahnfahrt
von Eschenbach nach Bahnhof St. Johann, ca. 5h Fahrzeit. Das Hotel liegt NICHT direkt beim Bahnhof

HELFEINSATZ DSE – 02.09.2023

Hallo Diemberger

Es geht nicht mehr lange und dann starten schon die Schul-Sommerferien. Das ist immer auch ein Zeichen, dass auch de schnellscht Eschbacher nicht mehr weit weg ist. Wie immer 3 Wochen nach den Sommerferien.

In diesem Jahr am Samstag 2. September 2023. Wir suchen wieder viele fleissige und aufgestellte Helfer und Helferinnen.

Bitte meldet euch direkt bei mir, ob ihr dabei seid oder nicht.

Nachricht auf reto-zahner@bluewin.ch oder per WhatsApp oder SMS auf 079 457 53 36

Wir freuen uns auf zahlreiche positive Rückmeldungen.

Sportliche Grüsse

OK (Olivia, Nicole, Eveline, Micha, Marlon, Kari)

Rückblick

DIEMBERGCUP BERGLAUF

Wunderbares Laufwetter durfte die Schar Läufer und Läuferinnen am Berglauf geniessen. Die Frauen mit Nino starteten fünf Minuten vor den Männern. Mit Nino erreichte der kleinste das Ziel auf dem Batzberg als Erster.

Doris vor Katharina und Rahel lautet der Zieleinlauf nach Zeit. Nach der Auslosung welche von Hermann vollzogen wurde lautet die Reihenfolge: Carmen vor Andrea und Sibylle.

Auch bei den Herren wurde eine Zeit aus der zweiten Hälfte gezogen. Nach gestoppter Zeit in Front, waren Ivo knapp vor Macek und Diego. Die Auslosung ergab dann folgendes Podest: Sandro vor Patrik und Urs.

Die verschiedenen mitgebrachten Köstlichkeiten fanden guten Anklang, so dass am Ende des schönen Abends so gut wie nichts übrig geblieben ist.

Knaben 3,3 km

1 Nino Oberholzer 19 min 17 s

Frauen 3,3 km

1. Carmen Luck	23 min 30 s	
2. Andrea Hautmann	22 min 03 s	- 1 min 27 s
3. Sibylle Morger	21 min 26 s	- 2 min 04 s
4. Selina Resegatti	21 min 25 s	- 2 min 05 s
5. Klara Morger	25 min 57 s	+ 2 min 27 s
6. Rahel Wespe	20 min 52 s	- 2 min 38 s
7. Katharina Schubiger	20 min 15 s	- 3 min 15 s
8. Doris Koller	19 min 24 s	- 4 min 06 s

Männer 3,3 km

1. Sandro Boos	19 min 16 s	
2. Patrik Morger	18 min 43 s	- 33 s
3. Urs Blöchliger	19 min 50 s	+ 34 s
4. Sven Ricklin	18 min 14 s	- 1 min 02 s
5. Stefan Koller	20 min 26 s	+ 1 min 10 s
6. Roman Wespe	17 min 38 s	- 1 min 38 s
7. Diego Resegatti	17 min 30 s	- 1 min 46 s
8. Macek Stüssi	17 min 04 s	- 2 min 12 s
9. Ivo Bachmann	17 min 02 s	- 2 min 14 s
10. Niklaus Böni	23 min 00 s	+ 3 min 44 s

IL CUORS DA FLEM, FLIMS 2023

Beim Vereinsausflug in Flims am 3. Juni 2023 zeigten die Läuferinnen und Läufer des SC Diemberg wieder hervorragende Leistungen. Flurin Camenzind wurde Gesamtdritter bei den Männern und bei den Frauen liefen gleich 4 Diemberg-Athletinnen unter die ersten Sieben.



12 km-Strecke

Tagessieger: Elia Gartmann, Chur 48:18

Tagessiegerin: Nina Gujan, OLG Chur 57:25



3. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2023

Männer

<u>Gesamt</u>	<u>Meisterschaft</u>	<u>51 rangiert</u>
3.	1. Flurin Camenzind	51:17
8.	2. Michael Frei	56:16
9.	3. Macek Stüssi	58:55
10.	4. Nino Resegatti	1:00:12
12.	5. Diego Resegatti	1:00:45
14.	6. Roman Wespe	1:01:31
15.	7. Philipp Meili	1:01:51
16.	8. Urs Blöchlinger	1:03:43
18.	9. Sandro Ricklin	1:06:40
24.	10. Stephan Koller	1:09:49
28.	- Sandro Boos	1:13:26
33.	11. Reto Zahner	1:16:11
35.	12. Niklaus Böni	1:17:29
43.	13. Thomas Kühne	1:25:07

Frauen

<u>Gesamt</u>	<u>Meisterschaft</u>	<u>36 rangiert</u>
2.	1. Claudia Meili	1:00:48
4.	2. Doris Koller	1:05:26
6.	3. Olivia Hottinger	1:10:27
7.	4. Rahel Wespe	1:12:05
11.	5. Selina Resegatti	1:16:17
14.	6. Sibylle Morger	1:18:33
17.	7. Andrea Hautmann	1:21:11

ABENDLAUF NUOLEN – 16. JUNI 2023

Beim Abendlauf in Nuolen konnten sich die Diemberg-Athletinnen und -Athleten sehr erfolgreich in Szene setzen:

Bei den Frauen 1 gab es gleich einen 4-fach-Sieg der Diembergerinnen. Katharina Schubiger gewann die Kategorie vor Nicole Blöchlinger, Olivia Hottinger und Selina Resegatti. Zudem liefen auch Doris Koller und Roman Wespe zuoberst aufs Podest. Einen zweiten Rang holten sich Rahel Wespe, Armin Flückiger, Ivo Bachmann und Stephan Koller.



4. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2023

Frauen

1. Doris Koller, SC Diemberg	55:03,1
2. Katharina Schubiger, SC Diemberg	56:33,2
3. Nicole Blöchlinger, SC Diemberg	59:19,8
4. Olivia Hottinger, SC Diemberg	59:46,9
5. Rahel Wespe, SC Diemberg	1:01:26,3
6. Selina Resegatti, SC Diemberg	1:03:32,4
7. Sybille Morger, SC Diemberg	1:07:06,4
8. Carmen Luck, SC Diemberg	1:08:22,8
9. Irene Salch, SC Diemberg	1:09:27,4

Männer

1. Armin Flückiger, SC Diemberg	43:45,6
2. Ivo Bachmann, SC Diemberg	46:19,3
3. Flurin Camenzind, SC Diemberg	50:30,7
4. Macek Stüssi, SC Diemberg	50:49,2
5. Patrick Morger, SC Diembeg	52:27,5
6. Nino Resegatti, SC Diemberg	53:23,1
7. Roman Wespe, SC Diemberg	54:15,2
8. Sven Ricklin, SC Diemberg	55:51,7
9. Stephan Koller, SC Diemberg	58:13,9
10. Lars van der Haegen, SC Diemberg	1:06:07,0