



„De Läufer“

Juni 2023

In dieser Ausgabe:

03./04.06.2023	Vereinsausflug Flims
09.06.2023	Diembergcup Berglauf
16.06.2023	Nuoler Abendlauf
25.06.2023	Vereinswanderung Quinten

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 24.06.23 (an Sandro Ricklin)

Aktuelles

VEREINSAUSFLUG FLIMS – 03./04.06.2023

Am 03./04. Juni findet unser Vereinsausflug inkl. 3. Meisterschaftslauf statt – wir freuen uns auf zwei Tage in Flims! Das Programm für die zwei Tage haben sämtliche angemeldeten Läufer/innen und Fans von Claudia erhalten.

Alle jene, welche spontan doch noch einen Tagesausflug unternehmen möchten, können natürlich selbständig anreisen / sich am Lauf anmelden.

Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Vereinsausflug!

DIEMBERGCUP BERGLAUF – 09.06.2023

Start bei der **Mühle Diemberg**.

Bitte wenn möglich das Auto auf dem Parkplatz der Firma Holzbau Oberholzer parkieren und zu Fuss zum Start kommen.

Wir hoffen auf ein grosses Teilnehmerfeld.

19:00 Uhr	Schülerinnen und Schüler
19:00 Uhr	Frauen
19:05 Uhr	Männer

NUOLER ABENDLAUF – 16.06.2023

Liebe Diembergler/innen

Am **16. Juni** findet der vierte Meisterschaftslauf dieser Saison statt. Der Nuoler Abendlauf ist ein familiärer Lauf in der Region. Die 12.3 km lange Strecke ist grösstenteils flach mit einem kurzen, aber knackigen Anstieg gegen Ende. Die ideale Stelle für einen Versuch die Mitstreiter abzuschütteln und einige Plätze gut zu machen. Weiteren spannenden Duellen um die Diemberg Vereinsmeisterschaft steht also nichts im Wege.

Die Austragung findet am **Freitagabend um 19:30 Uhr** statt und bietet eine tolle Gelegenheit mit Vollgas ins Wochenende zu starten.

Start und Ziel befindet sich bei der Kantonsschule Ausserschwyz in Nuolen.

Strecke: 12.3 km
Startzeit: 19:30 Uhr

Wir freuen uns auf viele Diembergler/innen und einen tollen Laufevent!

VEREINSWANDERUNG NACH QUINTEN – 25.06.2023

Nach der Corona-Zeit wollen wir auch den geselligen Anlässen wieder den nötigen Stellenwert geben und von Zeit zu Zeit einen davon durchführen.

Unsere Wanderung beginnt beim Bahnhof Walenstadt. Sie führt uns durch Walenstadt zum See, wo der Anstieg Richtung Walenstadterberg beginnt. Von dort geht es hinunter an den Walensee und dem See entlang nach Quinten. Die Wanderzeit wird etwa 2 Stunden 30 Minuten betragen (+/- 15 Minuten). In Quinten trifft die Wandergruppe auf die zweite Gruppe, welche direkt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und dem Schiff nach Quinten reist. Den gemütlichen Mittagsshalt, für den wir uns genügend Zeit nehmen, machen wir im Restaurant Schiffflände. Ich habe dort einen Tisch für 15 Personen reserviert, sollte aber dem Restaurant die genaue Zahl noch durchgeben. Auch für das Schiff ist eine Reservation von Vorteil. Daher brauche ich eine Anmeldung.

Die Wanderung ist mehr oder weniger bei jedem Wetter zu bewältigen. Ich hoffe auf viele motivierte Wandervögel und Ausflügler sowohl von Seiten der aktiven Läufer(innen) als auch der nicht (mehr) aktiven Sportler(innen).

Es gibt folgende Varianten:

Wandergruppe

Eschenbach Post ab	8.26 Uhr
Uznach Bahnhof ab	8.46 Uhr
Ziegelbrücke ab	9.00 Uhr
Walenstadt an	9.14 Uhr

Gruppe Ausflügler, Spaziergänger

Eschenbach Dorftreff ab	9.53 Uhr
Uznach ab	10.18 Uhr
Mühlehorn Bahnhof an	10.34 Uhr
Mühlehorn See ab	10.45 Uhr (Schiff Richtung Walenstadt)
Quinten an	11.00 Uhr



Rückfahrt des Schiffes Richtung Weesen	14.25 Uhr
Weesen an	15.10 Uhr

Für die Schifffahrt ist eine Jacke oder ein warmer Pullover von Vorteil. Es ist auch möglich, von Quinten weiter nach Weesen zu wandern. Die Wanderzeit beträgt nochmals rund 2 Stunden 30 Minuten. Von Weesen reisen wir mit dem Postauto zurück nach Ziegelbrücke, danach mit dem Zug Richtung Uznach – Rapperswil.

Anmeldungen bitte bis am Freitag, 16. Juni, an Gabriel, am besten per Mail. Bitte gib an, ob du in der Wandergruppe oder in der Ausflugsgruppe mitkommst.

Rückblick

DIEMBERGCUP EINZELLAUF RANGLISTE

Bei sehr guten Wetterbedingungen starteten wir mit 16 LäuferInnen zum Einzellauf.

Die Strecke musste aufgrund umgestürzter Bäume angepasst werden.

Das Ziel befand sich am Naturschutzweierchen hinter der Scheune bei der Mühle im Diemberg.

Nicht wenige bekundeten mit der Strecke ihre liebe Mühe. Aber gemeinsam mit der Einwohnerschaft von Lütschbach fanden alle LäuferInnen ins Ziel.

Claudia und Macek bewältigten die Strecke am schnellsten.

Für einmal zahlte sich die schnellste Zeit für Claudia aus. Denn Köbi zog bei der Auslosung die schnellste Zeit bei den Frauen und die zweitschnellste bei den Männern.

Nach dem Rangverlesen konnten wir bei angenehmen Temperaturen den Abend mit dem reichhaltigen Buffet ausklingen lassen.

Frauen 3,950 km

1. Claudia Meili	16 min 18 s	+ - 0 s
2. Doris Koller	17 min 34 s	+ 1 min 16 s
3. Katharina Schubiger	18 min 36 s	+ 2 min 18 s
4. Rahel Wespe	18 min 50 s	+ 2 min 32 s
5. Andrea Hautmann	19 min 33 s	+ 3 min 15 s
6. Klara Morger	22 min 53 s	+ 6 min 35 s

Männer 3,950 km

1. Patrik Morger	16 min 31 s	+ - 0 s
2. Nino Resegatti	16 min 35 s	+ 04 s
3. Sven Ricklin	16 min 38 s	+ 07 s
4. Maykol Gonzales	16 min 40 s	+ 09 s
5. Philipp Meili	17 min 00 s	+ 29 s
6. Urs Blöchliger	17 min 08 s	+ 37 s
7. Macek Stüssi	15 min 42 s	- 49 s
8. Diego Resegatti	18 min 22 s	+ 1 min 51 s
9. Reto Zahner	18 min 40 s	+ 2 min 09 s
10. Stefan Koller	19 min 28 s	+ 2 min 57 s

DIEMBERGCUP STRASSENLAUF

Pünktlich zum Start, liess der Regen welcher den ganzen Tag über ausgiebig gefallen war, nach und die Läufer­schar konnte das Rennen ohne Niederschlag angehen.

Nino Oberholzer lief zwei Runden wie die Frauen und das in einer sehr guten Zeit.

Die schnellsten der Frauen hiessen Claudia vor Rahel und Sibylle.

Das Los für die Siegerzeit fiel Carmen zu. Bei den Herren liefen Ivo vor Maykol und Nino ein.

Hier konnte Roman vom Losglück profitieren und den Sieg am Strassenlauf einheimsen.

Den Ausklang mit Kaffee und Kuchen genossen wir in der Scheune Amrein, da es draussen sehr kalt geworden war.

Nach dem Running Day gibt es ja bekanntlich immer viel Gesprächsstoff, so dass noch lange diskutiert werden konnte.

Knaben 3,0 km

1. Nino Oberholzer **14 Min 15 s**

Frauen 3,0 km

1. Carmen Luck	16 Min 58 s		
2. Irene Salch	17 Min 25 s	+	27 s
3. Andrea Hautmann	16 Min 20 s	-	38 s
4. Sibylle Morger	15 Min 51 s	-	1 Min 07 s
5. Rahel Wespe	15 Min 18 s	-	1 Min 40 s
6. Claudia Meili	14 Min 31 s	-	2 Min 27 s

Männer 4,5 km

1. Roman Wespe	19 Min 59 s		
2. Diego Resegatti	20 Min 13 s	+	14 s
3. Macek Stüssi	19 Min 25 s	-	34 s
4. Nino Resegatti	19 Min 17 s	-	42 s
5. Maykol Gonzalez	19 Min 12 s	-	47 s
6. Sandro Ricklin	21 Min 12 s	+	1 Min 13 s
7. Ivo Bachmann	18 Min 44 s	-	1 Min 15 s
8. Niklaus Böni	24 Min 11 s	+	4 Min 12 s
9. Marco Wyler	33 Min 45 s	+	13 Min 46 s (HR)

1. BIBERLAUF, UZWIL

Grossartige Leistungen beim erstmals durchgeführten Biberlauf in Uzwil:

Den Tagessieg bei den Frauen holte sich Claudia Meili vor Doris Koller. Claudia und Doris gewannen gleichzeitig auch Ihre Kategorie. Bei den Männer liefen Flurin Camenzind und Patrik Morger als Dritte ebenfalls aufs Podest.

Den Meisterschaftslauf bei den Männern entschied Flurin Camenzind vor Ivo Bachmann und Maykol Gonzales für sich. Claudia Meili gewann bei den Frauen vor Doris Koller und Sibylle Morger.

2. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2023

Frauen

1. Claudia Meili, SC Diemberg	41:37,3
2. Doris Koller, SC Diemberg	42:29,0
3. Sibylle Morger, SC Diemberg	49:16,4
4. Irene Salch, SC Diemberg	52:51,3

Männer

1. Flurin Camenzind, SC Diemberg	35:13,2
2. Ivo Bachmann, SC Diemberg	36:19,2
3. Maykol Gonzales, SC Diemberg	40:44,2
4. Nino Resegatti, SC Diemberg	40:47,3
5. Patrik Morger, SC Diemberg	41:35,8
6. Diego Resegatti, SC Diemberg	41:56,5
7. Urs Blöchlinger, SC Diemberg	42:15,3
8. Sven Ricklin, SC Diemberg	43:41,6
9. Sandro Ricklin, SC Diemberg	43:59,6
10. Stephan Koller, SC Diemberg	45:13,3
11. Niklaus Böni, SC Diemberg	48:34,6
12. Reto Zahner, SC Diemberg	49:16,5
13. Lars van der Haegen, SC Diemberg	49:45,3

Tagessieger: Claudia Meili, SC Diemberg 41:37,3

Tagessiegerin: Stefan Richle, Wattwil 32:34,1

Frauen F20 **10 km**

	<u>17 rangiert</u>
1. Claudia Meili, SC Diemberg	41:37,3
9. Sibylle Morger, SC Diemberg	49:16,4

Frauen F50 **10 km**

	<u>16 rangiert</u>
1. Doris Koller, SC Diemberg	42:29,0
5. Irene Salch, SC Diemberg	52:51,3

Männer M20 **10 km**

	<u>52 rangiert</u>
1. Stefan Richle, Wattwil	32:34,1
3. Flurin Camenzind, SC Diemberg	35:13,2
6. Ivo Bachmann, SC Diemberg	36:19,2
17. Maykol Gonzales, SC Diemberg	40:44,2
18. Nino Resegatti, SC Diemberg	40:47,3
21. Diego Resegatti, SC Diemberg	41:56,5
28. Sven Ricklin, SC Diemberg	43:41,6
29. Sandro Ricklin, SC Diemberg	43:59,6

Männer M50 **10 km**

	<u>36 rangiert</u>
1. Bruno Hasler, RunFit Thurgau	39:53,7
3. Patrik Morger, SC Diemberg	41:35,8
6. Urs Blöchliger, SC Diemberg	42:15,3
8. Stephan Koller, SC Diemberg	45:13,3
14. Niklaus Böni, SC Diemberg	48:34,6
15. Reto Zahner, SC Diemberg	49:16,5
17. Lars van der Haegen, SC Diemberg	49:45,3

Junioren **5 km**

	<u>7 rangiert</u>
1. Lorin Länzlinger, LR Mosnang	16:36,8
3. Sandro Boos, SC Diemberg	22:28,5

ABENDLAUF WIL

Anlässlich des Abendlaufes in Wil wurde der 1. Meisterschaftslauf dieses Jahres ausgetragen. Die DiembergerInnen holten sich einen ganzen Medaillensatz.

Armin Flückiger wurde Tageszweiter und Claudia Meili siegte bei den Frauen, Nicole Blöchliger wurde in der Gesamtwertung Dritte.

In der Meisterschafts-Wertung gewann bei den Männern Armin Flückiger vor Flurin Camenzind und Maykol Gonzales. Bei den Frauen klassierte sich Claudia Meili als Erste vor Nicole Blöchliger und Katharina Schubiger.

Tagessieger: Stefan Richle, Wattwil 34:23
Tagessiegerin: Claudia Meili, SC Diemberg 45:22

1. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2023

Männer

<u>Gesamt</u>	<u>Meisterschaft</u>		<u>69 rangiert</u>
2.	1.	Flückiger Armin	35:21:00
10.	2.	Camenzind Flurin	37:24:00
21.	3.	Gonzalez Maykol	42:28:00
23.	4.	Resegatti Nino	43:14:00
27.	5.	Resegatti Diego	43:44:00
29.	6.	Wespe Roman	44:04:00
30.	7.	Meili Philipp	44:13:00
33.	8.	Ricklin Sven	45:46:00
52.	9.	Böni Niklaus	51:31:00
54.	10.	Zahner Reto	51:42:00
56.	11.	van der Haegen Lars	52:11:00

Frauen

<u>Gesamt</u>	<u>Meisterschaft</u>		<u>53 rangiert</u>
1.	1.	Meili Claudia	45:22:00
3.	2.	Blöchliger Nicole	46:00:00
5.	3.	Schubiger Katharina	47:05:00
8.	4.	Hottinger Olivia	47:45:00
10.	5.	Hegar Julia	49:32:00
11.	6.	Resegatti Selina	49:43:00
12.	7.	Wespe Rahel	49:45:00
18.	8.	Morger Sibylle	51:39:00
19.	9.	Hautmann Andrea	51:52:00
35.	10.	Luck Carmen	55:49:00