



„De Läufer“

Oktober 2019

In dieser Ausgabe:

| | |
|---------------|----------------------------|
| 20.10.2019 | Schlosslauf Rapperswil |
| Ab 21.10.2019 | Garderobenwechsel |
| - | Clubnews – Helfer gesucht! |

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 26.10.19 (an Sandro Ricklin)

Aktuelles im Oktober

SCHLOSSLAUF RAPPERSWIL – 20.10.2019



schlosslauf
rapperswil-jona
20. oktober 19

Meisterschaftslauf der
Junior/innen

Kategorien und Zeitplan 2019

| Nr. | Kategorie | Jahrgang | Distanz | Runden | Startzeit |
|-----|--------------------|--------------------|----------|-----------------------|-----------|
| 1 | Mädchen | 2011 bis 2013 | 480 m | 1 kleine | 11.00 Uhr |
| 2 | Knaben | 2011 bis 2013 | 480 m | 1 kleine | 11.10 Uhr |
| 3 | weibliche Jugend 1 | 2008 bis 2010 | 1040 m | 2 kleine | 11.20 Uhr |
| 4 | männliche Jugend 1 | 2008 bis 2010 | 1040 m | 2 kleine | 11.30 Uhr |
| 5 | weibliche Jugend 2 | 2005 bis 2007 | 1600 m | 3 kleine | 11.40 Uhr |
| 6 | männliche Jugend 2 | 2005 bis 2007 | 1600 m | 3 kleine | 11.50 Uhr |
| 7 | 1 Erw. + 1 Kind A | Kind 2012 bis 2015 | 1040 m | 2 kleine | 12.00 Uhr |
| 8 | 1 Erw. + 1 Kind B | Kind 2009 bis 2011 | 1040 m | 2 kleine | 12.15 Uhr |
| 9 | Juniorinnen | 2000 bis 2004 | 3620 m | 2 grosse | 12.50 Uhr |
| 10 | Junioren | 2000 bis 2004 | 3620 m | 2 grosse | 12.50 Uhr |
| 11 | Volksläuferinnen | Frei | 3620 m | 2 grosse | 12.50 Uhr |
| 12 | Volksläufer | Frei | 3620 m | 2 grosse | 12.50 Uhr |
| 13 | Männer Kurzdistanz | Frei | 5410 m | 3 grosse | 13.20 Uhr |
| 14 | Frauen Kurzdistanz | Frei | 5410 m | 3 grosse | 13.20 Uhr |
| 15 | Frauen 1 | 1990 bis 1999 | 10'000 m | Startrunde + 5 grosse | 14.00 Uhr |
| 16 | Frauen 2 | 1980 bis 1989 | 10'000 m | Startrunde + 5 grosse | 14.00 Uhr |
| 17 | Frauen 3 | 1970 bis 1979 | 10'000 m | Startrunde + 5 grosse | 14.00 Uhr |
| 18 | Frauen 4 | 1969 und älter | 10'000 m | Startrunde + 5 grosse | 14:00 Uhr |

Unser Heimrennen nach Rüti, mach au mit!!

ACHTUNG: GARDEROBENWECHSEL AB 21.10.2019

Liebe Vereinsmitglieder

Wie ihr sicher schon gesehen habt, haben die Bauarbeiten für die neue Dreifachturnhalle in Eschenbach begonnen. Wir dürfen uns also schon bald auf die neue Turnhalle mit neuen Garderoben freuen. Bis es jedoch so weit ist, wird es beim jetzigen Dorftreff zu einigen Einschränkungen kommen. Die erste Einschränkung, welche uns betrifft, wird ab dem 21. Oktober 2019 eintreffen: Die Garderoben im Dorftreff können für zwei Monate nicht benutzt werden. Damit wir uns trotzdem vor und nach dem Joggen umziehen und duschen können, dürfen wir während dieser Zeit die Garderoben und Duschen der Turnhalle Breiten benützen. Folglich treffen wir uns für den Lauftreff dann direkt bei den Garderoben der Turnhalle Breiten. Dies gilt ab dem **Montagstraining vom 21.10.2019** und dann ab dem **Donnerstagstraining vom 24.10.2019** bis auf Weiteres. Wir ziehen uns zwischen 18.30 und 18.45 Uhr um und duschen von 19.45 bis 20.00 Uhr. Die Garderoben und Duschen werden während dieser Zeit auch von anderen Vereinen benützt.

Der Treffpunkt für den Lauftreff (Do.) und das Intervall-Training (Mo.) wir also vorübergehend bei der Turnhalle Breiten sein. Die „Gryna-Runde“ wird als neu dort starten! ☺ Einige Parkplätze sind auf dem Kiesplatz vor Ort vorhanden, allenfalls muss sonst beim Dorftreff parkiert werden. Plant also beim ersten Training etwas mehr Zeit ein.

Die Gemeinde Eschenbach appelliert an alle, gegenseitig Rücksicht zu nehmen. Die Garderoben sind möglichst frei und sauber zu halten. Vom Erweiterungsbau des Dorftreffs sind alle Betroffen. Diese Bauphase gilt es miteinander zu überbrücken.

Wir danken Euch für Eure Flexibilität und hoffen, dass weiterhin so viele Diembergler das Training auch während den Bauarbeiten besuchen.

Der Vorstand

CLUBNEWS – HELFER GESUCHT!

Mitte September habt ihr die letzte Clubnews erhalten, die gedruckte Broschüre mit News, Berichte und Geschichten rund um den SC Diemberg. Bisher erschien sie zwei Mal jährlich: im Februar nach der HV und im September nach dem schnellscht Eschenbacher. Damit das Vereinsmagazin auch im nächsten Jahr erscheint, sind wir auf der Suche nach einer Person, welche aktiv mithilft. Einerseits als Texter und Redakteur, aber vor allem auch als Layouter. Das heisst alle Artikel ein einem einheitlichen Layout zusammentragen und dann die Broschüre drucken und verteilen/versenden. Bisher wurde die Clubnews im Adobe InDesign erstellt, kann aber auch in einem anderen Text- und Gestaltungsprogramm gemacht werden.

Bitte meldet Euch bei Interesse bis Ende November an Sandro Ricklin (sa_ricklin@bluewin.ch).

Es wäre schön, wenn die Clubnews weiterhin erscheinen könnte.

Rückblick

40. GREIFENSEELAUF

Beim 40. Greifenseelauf zeigte sich vor allem unser Nachwuchs in toller Form:

Über die 10-km-Strecke lief Livia Wespe mit einer Topzeit von 36:06 als erste Frau ins Ziel und gewann damit natürlich auch Ihre Kategorie. Marilena Kuster doppelte nach und holte sich den Sieg bei den Frauen U20. Michael Schenkel siegte zudem bei den Knaben U14.

Einen Podestplatz erreichte Urs Blöchliger als Dritter über die 10km-Distanz. Über die Halbmarathon-Distanz wurde Doris Koller und Claudia Meili hervorragende Vierte resp. Fünfte.

Halbmarathon

| | | |
|----------------|-----------------------------|---------|
| Tagessieger: | Neda Gurara Muleta | 1:05:22 |
| Tagessiegerin: | Nicola Spirig, Bachenbülach | 1:16:30 |

Frauen W40 21,1 km

238 rangiert

| | |
|-------------------------------|---------|
| 1. Daniela Aeschbacher, Bärau | 1:21:19 |
| 5. Claudia Meili, SC Diemberg | 1:31:58 |
| 38. Andrea Boos, SC Diemberg | 1:51:53 |

Frauen W50 21,1 km

173 rangiert

| | |
|------------------------------|---------|
| 1. Petra Frieden, Kollbrunn | 1:30:04 |
| 4. Doris Koller, SC Diemberg | 1:37:48 |

Männer M30 21,1 km

552 rangiert

| | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Bethwel Kiprono Chemweno, Leimen | 1:06:05 |
| 179. Maykol Gonzales, SC Diemberg | 1:43:54 |

10km-Lauf

Tagessieger: Jan Rüttimann, Untereggen 31:05
Tagessiegerin: Livia Wespe, SC Diemberg 36:06

Frauen WU18 **10 km**

29 rangiert

1. Livia Wespe, SC Diemberg 36:06

Frauen WU20 **10 km**

27 rangiert

1. Marilena Kuster, SC Diemberg 39:31

Frauen W40 **10 km**

427 rangiert

1. Sabina Bigger, Klosters 38:56
14. Rahel Wespe, SC Diemberg 48:26

Männer M40 **10 km**

340 rangiert

1. Mark Pearce, Adliswil 33:20
99. Niklaus Böni, SC Diemberg 49:04

Männer M60 **10 km**

140 rangiert

1. Gallus Demont, Domat-Ems 41:08
3. Urs Blöchligner, SC Diemberg 43:25

Just for Fun **5,5 km**

936 rangiert

Manuel Wessner, SC Diemberg 32:55

Knaben U16 **5,5 km**

80 rangiert

1. Jonathan Ruchti, Kilchberg 19:45
15. Sandro Boos, SC Diemberg 24:14

Knaben U14 **1,6 km**

78 rangiert

1. Michael Schenkel, SC Diemberg 5:02

12. RÜTILAUF

Beim 12. Rütlauf, der zum Zürilaufcup gehört und als 5. Lauf zur Diemberg-Meisterschaft zählt, zeigten die Athletinnen und Athleten des SC Diemberg wieder tolle Leistungen:

Armin Flückiger wurde überlegener Tagessieger und gewann natürlich auch seine Kategorie. Ebenfalls zuoberst auf das Podest schaffte es Köbi Widmer mit seinem Sieg bei den Männern 60. Mit dem 2. Rang lief auch Claudia Meili auf's Podest, das Flurin Camenzind als Vierter nur knapp verpasste. Bei den Jugendlichen gab es mit den 3. Plätzen von Sandro Boos und Michael Schenkel 2 Podestplätze.

Den Meisterschaftslauf gewann Armin Flückiger vor Flurin Camenzin und Patrick Morger bei den Männern. Bei den Frauen siegte wieder Claudia Meili, diesmal vor Selina Resegatti und Sibylle Morger.

5. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2019

Frauen

| | |
|----------------------------------|----------|
| 1. Claudia Meili, SC Diemberg | 45:48,5 |
| 2. Selina Resegatti, SC Diemberg | 53:05,3 |
| 3. Sibylle Morger, SC Diemberg | 57 :43,9 |

Männer

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. Armin Flückiger, SC Diemberg | 37:36,7 |
| 2. Flurin Camenzind, SC Diemberg | 42:42,5 |
| 3. Patrick Morger, SC Diemberg | 45:10,0 |
| 4. Köbi Widmer, SC Diemberg | 45:26,6 |
| 5. Diego Resegatti, SC Diemberg | 46:25,1 |
| 6. Nino Resegatti, SC Diemberg | 46:53,5 |
| 7. Niklaus Böni, SC Diemberg | 57:27,7 |
| 8. Thomas Kühne, SC Diemberg | 1:00:07,8 |
| 9. Martin Brucherseifer, SC Diemberg | 1:07:56,6 |
| 10. Othmar Büsser, SC Diemberg | 1:09:07,7 |
| 11. Marco Wyler, SC Diemberg | 1:16:12,1 |

Tagessieger: Armin Flückiger, SC Diemberg 37:36,7

Tagessiegerin: Karin Hofer, Bäretswil 44:29,3

Frauen F20

11,3 km

14 rangiert

| | |
|----------------------------------|---------|
| 1. Lilly Gross, Richterswil | 45:08,3 |
| 6. Selina Resegatti, SC Diemberg | 53:05,3 |

Frauen F40**11,3 km****19 rangiert**

| | |
|--------------------------------|----------|
| 1. Karin Hofer, Bäretswil | 44:29,3 |
| 2. Claudia Meili, SC Diemberg | 45:48,5 |
| 8. Sibylle Morger, SC Diemberg | 57 :43,9 |

Männer M20**11,3 km****19 rangiert**

| | |
|---------------------------------|---------|
| 1. Armin Flückiger, SC Diemberg | 37:36,7 |
|---------------------------------|---------|

Männer M30**11,3 km****44 rangiert**

| | |
|----------------------------------|-----------|
| 1. Mathieu Iselin, Thalwil | 39:53,1 |
| 4. Flurin Camenzind, SC Diemberg | 42:42,5 |
| 9. Diego Resegatti, SC Diemberg | 46:25,1 |
| 11. Nino Resegatti, SC Diemberg | 46:53,5 |
| 38. Thomas Kühne, SC Diemberg | 1:00:07,8 |

Männer M40**11,3 km****60 rangiert**

| | |
|--------------------------------|-----------|
| 1. Mark Lagerström, Dübendorf | 40:05,1 |
| 9. Patrick Morger, SC Diemberg | 45:10,0 |
| 40. Niklaus Böni, SC Diemberg | 57:27,7 |
| 60. Marco Wyler, SC Diemberg | 1:16:12,1 |

Männer M50**11,3 km****67 rangiert**

| | |
|---------------------------------|-----------|
| 1. Sigi Föhn, Meilen | 41:48,8 |
| 63. Othmar Büscher, SC Diemberg | 1:09:07,7 |

Männer M60**11,3 km****26 rangiert**

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1. Köbi Widmer, SC Diemberg | 45:26,6 |
| 22. Martin Brucherseifer, SC Diemberg | 1:07:56,6 |

männliche Jugend U16 2 km

| | |
|-----------------------------|-------------------|
| 1. Jannik Böppli, Hittnau | <u>6 rangiert</u> |
| 3. Sandro Boos, SC Diemberg | 7:05,4 |

männliche Jugend U14 1,4 km

| | |
|----------------------------------|--------------------|
| 1. Lorin Länzlinger, Mosnang | <u>14 rangiert</u> |
| 3. Michael Schenkel, SC Diemberg | 4:42,9 |

5:00,6

TÜRLERSEELAUF 2019

Zum Start in die Herbstsaison liefen unsere Läuferinnen und Läufer sehr erfolgreich am Türlerseelauf:

Armin Flückiger lief als Gesamt- und Kategoriensieger ins Ziel. Weitere Kategoriensiege erliefen sich Marilena Kuster und Köbi Widmer.

Mit einem 3. Platz erreichten auch Claudia Meili und Ivo Bachmann einen Podestplatz.

| | |
|--|---------|
| Tagessieger: Armin Flückiger, SC Diemberg | 47:14,5 |
| Tagessiegerin: Susanne Rüegger, Mettmenstetten | 52:17,6 |

Männer M20 14,1 km

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| 1. Armin Flückiger, SC Diemberg | <u>15 rangiert</u> |
| | 47:14,5 |

Männer M40 14,1 km

| | |
|------------------------------|--------------------|
| 1. Martin Rosser, Dürnten | <u>76 rangiert</u> |
| 3. Ivo Bachmann, SC Diemberg | 50:14,7 |

51:18,3

Männer M60 14,1 km

| | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. Köbi Widmer, SC Diemberg | <u>32 rangiert</u> |
| | 56:18,1 |

Frauen W4014,1 km

1. Karin Hofer, Bäretswil
3. Claudia Meili, SC Diemberg

37 rangiert

55:56,7

58:08,4

Frauen W5014,1 km

1. Petra Frieden, Kollbrunn
5. Doris Koller, SC Diemberg

19 rangiert

59:39,5

1:04:10,1

Juniorinnen6,7 km

1. Marilena Kuster, SC Diemberg

2 rangiert

28:29,1