



## „De Läufer“

Oktober 2019

### In dieser Ausgabe:

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

---

**Redaktionsschluss für die nächste Zeitungs Ausgabe:**

Samstag, 26.10.19 (an Sandro Ricklin)

---

# Aktuelles im Oktober

## SCHLOSSLAUF RAPPERSWIL – 20.10.2019



### 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 benützt 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 „Grynau-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](mailto: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 Blöchliger, 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. RÜTILAUFLAU

---

Beim 12. Rütlauf, der zum Zürilauflcup gehört und als 5. Lauf zur Diembergl-Meisterschaft zählt, zeigten die Athletinnen und Athleten des SC Diembergl 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 Diembergl-Meisterschaftslauf 2019

#### Frauen

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

#### Männer

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

Tagessieger: Armin Flückiger, SC Diembergl 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 Diembergl	53:05,3

**Frauen F40** **11,3 km**

	<u>19 rangiert</u>
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**

	<u>19 rangiert</u>
1. Armin Flückiger, SC Diemberg	37:36,7

**Männer M30** **11,3 km**

	<u>44 rangiert</u>
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**

	<u>60 rangiert</u>
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**

	<u>67 rangiert</u>
1. Sigi Föhn, Meilen	41:48,8
63. Othmar Büsser, SC Diemberg	1:09:07,7

**Männer M60** **11,3 km**

	<u>26 rangiert</u>
1. Köbi Widmer, SC Diemberg	45:26,6
22. Martin Brucherseifer, SC Diemberg	1:07:56,6

### männliche Jugend U16 2 km

	<u>6 rangiert</u>
1. Jannik Böppli, Hittnau	7:05,4
3. Sandro Boos, SC Diemberg	7:21,3

### männliche Jugend U14 1,4 km

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

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

### Männer M40 14,1 km

	<u>76 rangiert</u>
1. Martin Rosser, Dürnten	50:14,7
3. Ivo Bachmann, SC Diemberg	51:18,3

### Männer M60 14,1 km

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



**Frauen W40** **14,1 km**

37 rangiert

1. Karin Hofer, Bäretswil

55:56,7

3. Claudia Meili, SC Diemberg

58:08,4

**Frauen W50** **14,1 km**

19 rangiert

1. Petra Frieden, Kollbrunn

59:39,5

5. Doris Koller, SC Diemberg

1:04:10,1

**Juniorinnen** **6,7 km**

2 rangiert

1. Marilena Kuster, SC Diemberg

28:29,1