



April

In dieser Ausgabe:

03.04.2010	GP Fricktal (Juniorenmeisterschaft)
12.04.2010	Diembergcup Crosslauf
13.04.2010	Junior/innen Event: Biken
28.04.2010	Diembergcup Waldlauf
29.04.2010	Laufschulung

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 17.04.2010 (an Martin Brucherseifer)

Programm

GP Fricktal

Mit dem GP Fricktal in Eiken (Aargau) beginnt bereits wieder die Vereinsmeisterschaft bei den Juniorinnen und Junioren. Wie fit jeder Einzelne aus der kürzeren oder längeren Winterpause kommt, wird sich beim ersten Meisterschaftslauf zeigen.

Datum: Sa. 3. April 2010

Startzeit: Junioren/innen 12:20 Uhr
 Hauptkategorien 12:20 Uhr / 13.30 Uhr
 Schülerkategorien ab 10:30 Uhr

Distanzen: Junioren/innen 5,85 km
 Hauptkategorien 5,85 km / 10 Meilen
 Schülerkategorien 0,5 km / 1,6 km

Da dieser Lauf zum ersten Mal zur Juniorenmeisterschaft zählt und so für die meisten Neuland ist, würden sich die Läufer erst recht auf Hopp-Rufen vom Strassenrand freuen.

Weitere Informationen findest du auf www.gpfricktal.ch

Sportliche Grüsse

Selina

Diemberg-Cup Crosslauf

Montag, 12. April 2010

Wir treffen uns bei der Scheune Amrein, wo sich auch der Start und das Ziel befinden. Hier die Startzeiten, Kategorien und Strecken:

18.30 Uhr	Schüler(innen) Jg. 95 und jünger	2 Runden/ 1,4 km
19.00 Uhr	Frauen, Juniorinnen	4 Runden/ 2,8 km
19.00 Uhr	Männer, Junioren	6 Runden/ 4,2 km

Hoffentlich finden alle Läuferinnen und Läufer den Weg zum Start, damit wir eine Beteiligung haben wie im letzten Jahr.

JUNIOR/INNEN EVENT: BIKEN

Wir machen eine kleine Biketour rund um Eschenbach

Dauer ca: 2h

Treffpunkt: **Di 13.04.10 18:30Uhr Dorftreff**

Mit machen dürfen natürlich nicht nur unsere Junior/innen!

Also ab auf das Bike Ihr Diembergler!!!

Bei schlechtem Wetter verschiebt sich das ganze um eine

Woche/ Tel. 055 534 44 70

Ivo

LAUFSCHULUNG

DO. 29.04.10

In der ersten Laufschulung in diesem Jahr geht es darum das richtige Trainingstempo zu finden.

Was ist für mich persönlich ein Regenerativer-Dauerlauf?

Wie schnell, ist dann ein Mittlerer-Dauerlauf?

Wir lernen gemeinsam, warum es wichtig ist in verschiedenen Tempos zu trainieren und diese auch ein zuhalten.

Bitte nehmt eine Stoppuhr mit!

Ich freue mich auf ein Interessantes Training mit Euch

Euer Trainingsleiter

Ivo

Diemberg-Cup Waldlauf

Mittwoch, 28. April

Wir treffen uns direkt im Eggwald, falls die Fähnchen auf dem Weg von der Letzi zum Eggwald gesteckt sind. Bei sehr nassen Verhältnissen im Eggwald sind die Fähnchen nicht gesteckt, in diesem Fall würde der Einzellauf vorgezogen. Dann wäre der Treffpunkt bei Eichers im Diemberg. Das Rangverlesen ist in jedem Fall wieder bei der Scheune Amrein.

Hier die Startzeiten und Distanzen:

18.30 Uhr	Schüler(innen)	1 Runde / 1,7 km
19.00 Uhr	Frauen	2 Runden / 3,4 km
19.00 Uhr	Männer	3 Runden / 5,1 km

Nicht verpassen: Die weiteren Daten:

Donnerstag, 27. Mai Einzellauf

Dienstag, 22. Juni Berglauf

Freitag, 10. September Strassenlauf mit Absenden

Hulfteggstafette in Mühlrüti

Sonntag 02. Mai 2010

Am Sonntag 02. Mai findet die Hulfteggstafette statt. In den letzten Jahren war der SCD sehr gut vertreten. Darum möchten wir auch dieses Jahr wieder möglichst viele Diembergler mobilisieren, um an dieser Veranstaltung gut abzuschneiden und natürlich Spass zu haben.

Folgende Disziplinen sind zu besetzen:

- Inline-Skater 5.5 km
- Geländeläufer 4.4 km
- Mountainbiker 8.0 km
- Radfahrer 5.9 km
- Schlussläufer 5.2 km

Startzeit : 10.30 Uhr (Massenstart)

Interessierte Einzelkämpfer oder schon fertige Mannschaften, meldet Euch bitte bei:

Dani Oberholzer, Tel. 055 /282 39 22

Ranglisten und Rückblicke

Laufsporttag Winterthur, 11,0 km

7. März 2009

Tagessieger: Christian Kreienbühl, Rütli ZH 34 Min 56,1
Tagessiegerin: Martina Krähenbühl, Münsingen 40 Min 21,4

Kategorie A Männer M20 1981-90 **68 rangiert**
1. Christian Kreienbühl, Rütli ZH 34 Min 56,1
5. Armin Flückiger, SC Diemberg 39 Min 16,3

Kategorie B Männer M20 1971-80 **117 rangiert**
1. Philippe Linder, Wilen (Sarnen) 36 Min 26,1
5. Ivo Bachmann, SC Diemberg 39 Min 27,3
45. Marco Wyler, SC Diemberg 50 Min 06,6

Kategorie C Männer M40 1961-70 **157 rangiert**
1. Beat Elmer, Hombrechtikon 37 Min 54,6
30. Roland Blöchliger, SC Diemberg 45 Min 21,2
32. Beat Schadegg, SC Diemberg 45 Min 43,0
53. Thomas Glaeske, (ex-)SC Diemberg 48 Min 45,4

Kategorie D Männer M50 1951-60 **113 rangiert**
1. Silvan Frei, Speicher 41 Min 43,9
4. Köbi Widmer, SC Diemberg 42 Min 22,4
45. Reto De Pizzol, SC Diemberg 51 Min 48,8

Kategorie K Junioren 1991-94, 5,9 km **9 rangiert**
1. Cornel Stucki, SC Diemberg 20 Min 31,1
2. Stefan De Pizzol, SC Diemberg 20 Min 58,4

Kategorie K Juniorinnen 1991-94, 5,9 km **7 rangiert**
1. Lilly Gross, Richterswil 25 Min 41,7
4. Marina Hemmi, SC Diemberg 27 Min 42,3

Kategorie O weibliche Jugend U16 1995-96, 1,9 km **4 rangiert**
 1. Anja Rüdüsüli, Thalwil 7 Min 29,7
 2. Ariane Huber, SC Diemberg 7 Min 41,4

Kategorie P weibliche Jugend U14 1997-98, 1,9 km **15 rangiert**
 1. Eveline Schadegg, SC Diemberg 7 Min 41,5

Kategorie T männliche Jugend U14 1996-97, 1,9 km **19 rangiert**
 1. Fabio Lavarini, Eschenbach 6 Min 59,3
 3. Marlon Widmer, SC Diemberg 7 Min 02,5

Kategorie V männliche Jugend U10 2001-02, 1,2 km **30 rangiert**
 1. Dominik Wiedermann, SC Diemberg 4 Min 45,5
 3. Yanik Wiedermann, SC Diemberg 4 Min 56,8

26. Männedörfler Waldlauf 11,5 km
 27. März 2010

Tagessieger: Andreas Ruedlinger, Bülach 38 Min 15,8
Tagessiegerin: Daniela Gassmann, Galgenen 43 Min 30,0

Kategorie A Männer M20 1981-90 **35 rangiert**
 1. Andreas Ruedlinger, Bülach 38 Min 15,8
 8. Armin Flückiger, SC Diemberg **28 Punkte** 42 Min 45,5

Kategorie B Männer M30 1971-80 **137 rangiert**
 1. René Hausser, Ennetbürgen 38 Min 40,5
 6. Ivo Bachmann, SC Diemberg **30 Punkte** 41 Min 53,6
 59. Marco Wyler, SC Diemberg **21 Punkte** 51 Min 46,6

Kategorie C Männer M40 1961-70 **183 rangiert**
 1. Beat Elmer, Hombrechtikon 39 Min 42,6
 38. Roland Bloechlinger, SC Diemberg **23 Punkte** 47 Min 53,8
 46. Beat Schadegg, SC Diemberg **22 Punkte** 49 Min 04,3
 173. Othmar Büsser, SC Diemberg **18 Punkte** 1 Std 06 Min 25,5

Kategorie D Männer M50 1951-60 **120 rangiert**
 1. Fredy Pfister, Wilen b. Wil 43 Min 21,8
 4. Köbi Widmer, SC Diemberg **26 Punkte** 44 Min 03,3
 11. Urs Bloechlinger, SC Diemberg **24 Punkte** 46 Min 05,5
 53. Reto De Pizzol, SC Diemberg **20 Punkte** 54 Min 40,9
 80. Martin Brucherseifer, SC Diemberg **19 Punkte** 57 Min 26,1

Kategorie Frauen W30 1971-80 **33 rangiert**
 1. Corinne Weilenmann, Aegerten 50 Min 08,4
 7. Andrea Boos-Hautmann, SC Diemberg **30 Punkte** 56 Min 25,4
 8. Rahel Wespe, SC Diemberg **28 Punkte** 56 Min 40,9
 18. Sibylle Morger, SC Diemberg **26 Punkte** 1 Std 02 Min 57,3

Kategorie K Junioren 1991-94, 5,3 km **6 rangiert**
 1. Stefan De Pizzol, SC Diemberg 18 Min 32,0

Kategorie K Juniorinnen 1991-94, 5,9 km **8 rangiert**
 1. Jasmin Marty, Flurlingen 21 Min 19,0
 8. Marina Hemmi, SC Diemberg 25 Min 56,0

Kategorie N Walking, 5,3 km **26 rangiert**
 Xaver Bühler, SC Diemberg 43 Min 12,7

Kategorie P weibliche Jugend U14 1997-98, 2,7 km **27 rangiert**
 1. Vasiliki Bourtzakis, Lufingen 10 Min 53,9
 5. Eveline Schadegg, SC Diemberg 11 Min 40,2

Kategorie Q weibliche Jugend U12 1999-2000, 1,2 km **77 rangiert**
 1. Jasmin Giger, Schönengrund 5 Min 09,3
 27. Tanja Feldmann, SC Diemberg 6 Min 39,8

Kategorie T männliche Jugend U14 1996-97, 2,7 km **39 rangiert**
 1. Fabio Lavarini, Eschenbach 9 Min 53,8
 2. Marlon Widmer, SC Diemberg 9 Min 57,5
 12. Kay Glaeske, SC Diemberg 11 Min 50,5