



„De Läufer“

August 2010

In dieser Ausgabe:

14.08.10	Panoramalauf Ottenberg
15.08.10	Biketour
21.08.10	Sihlseeauf, Einsiedeln (Clubmeisterschaft)
28.08.10	De schnellscht Eschbacher
31.08.10	Junior/innen Event: 1000m Grünfeld

Programm

7. Panorama-Lauf Ottenberg

Samstag 14. August 2010

Am Samstag 14. August findet der Ottenberg- Lauf statt. Dieser Anlass zählt nicht zur diesjährigen Vereinsmeisterschaft. Jedes Jahr hat es eine zahlreiche Läufer­schar des Organisa­tors Run Fit Thurgau an unserem Lauf .

Wäre schön, ebenfalls eine grosse Diemberggruppe am Start zu sehen. Alle die letztes Jahr gestartet sind, erhalten dieses Jahr einen Gratis-Start!

Die Frauen ,Männer und Junioren Kategorien Starten über 13.8 km
Startzeiten: 15.30 Uhr

Die Schüler Kategorien Starten über 1,0 km / 2,0 km / 3,0 km
(Nachmeldungen sind möglich)

Anmeldungen erhält ihr unter www.runfitthurgau.ch
oder könnt sie bei mir beziehen.

Dani Oberholzer, Tel. 055 /282 39 22

Dritte SCD Biketour 2010

Sonntag, 15. August

Flums – Fäsch – Tannenboden – Seebenalp – Maschgenchamm –
Panüöl – Flums

Gruppen: Plausch ca. 700 Höhenmeter
Gipfelstürmer ca. 1600 Höhenmeter

Teilnehmer: Plausch ab 12, Gipfelstürmer ab 16 Jahren

Gebiet: Wir fahren von Flums Richtung Walenstadt. Bei der Ruine Grapplang nehmen wir den Anstieg in Angriff, via

Fäsch auf einer Nebenstrasse bis Bergheim. Nun geht es für etwa 2 bis 3 Kilometer der Flumserbergstrasse entlang bis zur Talstation des Maschgenchammliftes. Hier startet die Tour für die Plauschgruppe. Vorbei am Seebenalpsee fahren wir auf Kieswegen hinauf zum Maschgenchamm auf über 2000 Metern Höhe. Bei gutem Wetter hat man eine tolle Aussicht auf die Churfürsten bis hin zum Alvier im Norden und aufs Spitzmeilengebiet bis hin zum Ringelspitz, dem höchsten St. Gallerberg, im Süden.



Anmeldung: bis Donnerstag, 12. August, bei Gabriel

Besammlung: 8.10 Uhr beim alten Gemeindehaus

Fahrt: Mit Autos und / oder Zug (ab Schmerikon) bis Flums bzw. auf den Tannenboden.

Mitnehmen: Handy, falls vorhanden / Helm / Ersatzschlauch / Rest nach eigenem Ermessen

Streckenbeschrieb: Dieser wird den Teilnehmern schriftlich abgegeben. Flachstücke fahren wir zusammen, im Anstieg fährt jeder sein eigenes Tempo. Oben wird auf alle gewartet.

Verpflegung: Im Restaurant Maschgenlücke, bei schönem Wetter im Gartenrestaurant.

Spezielles: Plauschstrecke für alle Sportler(innen), die Gipfelstürmerstrecke erfordert eine gute Kondition.

Letzte Biketour nicht verpassen:

26. September: Gebiet Elm – Ämpächli - Obererbs

4. Meisterschaftslauf Aktive 2010

Sihlseeauf Einsiedeln, Samstag 21. August 2010

Startzeiten: 09:00 Uhr 1.4 km (SchülerInnen)
10:00 Uhr 14.6 km (Hauptlauf)
10:10 Uhr 10.0 km (WalkerInnen)

Anmeldeschluss: 14. August 2010 (Post)
19. August 2010 (Online)

Weitere Infos: www.sihlseeauf.ch

Treffpunkt: 08.10 Uhr alter Gemeindehausplatz Eschenbach

Nachdem die Meisterschaft bereits die Halbzeit erreicht hat, folgt mit dem Sihlseeauf der erste Ernstkampf nach den Sommerferien. Für diejenigen, welche während den Ferien ihr Training nicht vernachlässigt haben, bietet der Sihlseeauf eine grosse Möglichkeit, seinen Punktstand in der laufenden Meisterschaft aufzubessern. Die Strecke führt um einen Teil des Sihlsees und ist grösstenteils flach.

Viel Erfolg wünscht Armin Stucki

De schnellscht Eschebacher

Samstag 28. August 2010

Eine Einsatzliste liegt für alle Helferinnen und Helfer bei. Herzlichen Dank an alle, die sich zum Helfen bereit erklärt haben.

1000m Grünfeld Junior/innen event

Di. 31.08.10 um 19:00Uhr treffen wir uns in Jona auf der 400m Bahn im Grünfeld. Es findet der 1000m Lauf der Clubmeisterschaft der Junior/innen statt.

Bei schönem Wetter anschliessender „schwumm“ im Stampf und Beachvolleyball.

37. Oberdürntner Geländelauf

Sonntag, 12. September 2010

Erstmals gehört der Oberdürntner Geländelauf auch für die Erwachsenen und JuniorInnen zum Kleeblatt-Laufcup.

Es ist ein kleiner Lauf in durchaus angenehmer Ambience, der es sicher verdient, wenn auch bei den Erwachsenen-

Kategorien die Teilnehmerzahl steigt. Die Starts sind so angelegt, dass die Kinder am Vormittag einzeln starten, um 14.00

Uhr die älteren SchülerInnen und JuniorInnen und um 14.30 Uhr die Erwachsenen, wobei es nur je 1 Kategorie bei den

Damen und Herren (ab Jg. 90) gibt. Es sind 4 Runden à 2,4 km zu absolvieren (total 9,6 km) auf Feld- und Waldstrassen,

mit Wiesenteilstücken, leicht coupiert.

Anmeldungen und Detailinformationen:

<http://www.kleeblatt-laufcup.ch/duernten.asp>

Anmeldeschluss:

3. September 2010

Schön, wenn wir uns dort sehen werden!

Rahel

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 14.08 (an Martin Brucherseifer)

Ranglisten und Rückblicke

Geländelauf Mosnang 11,8 km

26. Juni 2010

Tagessieger: Felix Schenk, Wigoltingen 41 Min 11

Tagessiegerin: Lea Vetsch, Lichtensteig 45 Min 50

Kategorie Männer 20 **27 rangiert**

1. Christoph Steinbacher, Wattwil 43 Min 25

2. Armin Flückiger, SC Diemberg **30 Punkte** 44 Min 32

Kategorie Männer 40 **28 rangiert**

1. Felix Schenk, Wigoltingen 41 Min 11

6. Beat Schadegg, SC Diemberg **26 Punkte** 48 Min 27

8. Roland Blöchliger, SC Diemberg **24 Punkte** 49 Min 08

Kategorie Männer 50 **27 rangiert**

1. Köbi Widmer, SC Diemberg **28 Punkte** 45 Min 58

16. Reto De Pizzol, SC Diemberg **23 Punkte** 57 Min 14

Kategorie Damen 30 **9 rangiert**

1. Patrizia Alther, Frauenfeld 55 Min 55

4. Andrea Boos, SC Diemberg **30 Punkte** 1 Std 01 Min 05

Kategorie Junioren, 4 km **7 rangiert**

1. Stefan de Pizzol, SC Diemberg 13 Min 57

Kategorie Juniorinnen, 4 km **2 rangiert**

1. Mira Birrer, Kreuzlingen 18 Min 32

4. Marina Hemmi, SC Diemberg 19 Min 27

Kategorie Schülerinnen A, 1,8 km **22 rangiert**

1. Regula Walder, Mühlrüti 6 Min 18

2. Ariane Huber, SC Diemberg 6 Min 32

Kategorie Schülerinnen B, 1,2 km

1. Eveline Schadeegg, SC Diemberg

8 rangiert

4 Min 09

Kategorie Schüler D, 0,6 km

1. Marco Ramsauer, Ganterschwil

2. Bernhard Schadeegg, SC Diemberg

16 rangiert

2 Min 06

2 Min 16

Kategorie Schülerinnen D, 0,6 km

1. Melanie Rüegg, Wald

12. Chantal Schadeegg, SC Diemberg

23 rangiert

2 Min 08

2 Min 46

Diembergcup Berglauf

Dienstag, 22. Juni

Meist starten am Berglauf etwas weniger Läufer als an den andern vier Diembergcups. Diesmal trug nebst der doch recht harten Laufstrecke wohl auch die Fussballweltmeisterschaft dazu bei, dass mit insgesamt 17 Läufern und 6 Läuferinnen weniger Leute auf die Strecke gingen als auch schon. Umso besser war die Gelegenheit für die Teilnehmenden, an diesem Tag gute Punkte zu sammeln.

Die Glücksgöttin belohnte bei der Verlosung diesmal die Schnellsten. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern wurden mit Andrea Boos und Michi Frei, der übrigens seit mehreren Jahren sein Comeback an einem Diembergcup gab, die Siegerzeiten gezogen. In den Ranglisten ergibt sich folgendes Bild:

Mädchen, ca. 1,4 km**1. Ariane Huber****6 min 19 s**

2. Eveline Schadeegg

6 min 43 s

3. Chantal Schadeegg

10 min 39 s *

Knaben, ca. 1,4 km**1. Marlon Widmer****5 min 44 s**

2. Micha Goldiger

7 min 07 s

3. Bernard Schadeegg

8 min 28,3 s

4. Louis Schadeegg

8 min 28,4 s

Frauen, ca. 4 km**1. Andrea Boos****21 min 25 s**

2. Sibylle Morger

21 min 42 s

+ 0 min 17 s

3. Rahel Huber

28 min 27 s

+ 7 min 02 s

Männer, ca. 4 km**1. Michi Frei****16 min 25 s**

2. Armin Flückiger

16 min 41 s

+ 0 min 16 s

3. Cornel Stucki

16 min 45 s

+ 0 min 20 s

4. Köbi Widmer

16 min 58 s

+ 0 min 33 s

5. Beat Schadeegg

17 min 15 s

+ 0 min 50 s

6. Patrik Morger

17 min 59 s

+ 1 min 34 s

7. Urs Morger

18 min 47 s

+ 2 min 22 s

8. Stefan De Pizzol

20 min 15 s

+ 3 min 50 s

9. Karl Eicher

20 min 25 s

+ 4 min 00 s

10. Marco Wyler

20 min 30 s

+ 4 min 05 s

11. Reto De Pizzol

20 min 35 s

+ 4 min 10 s

12. Martin Brucherseifer

21 min 58 s

+ 5 min 33 s

13. Beat Stucki

23 min 12 s

+ 6 min 47 s

* Gewinnerin des vierten Glückspreises

Nicht vergessen: Nächstes Datum:

Freitag, 10. September

Strassenlauf und Absenden