



„De Läufer“

August 2011

In dieser Ausgabe:

13.08.2011	Panoramalauf Ottenberg Clubmeisterschaft
16.08.2011	Junior/innen Event 1000m Grünfeld
21.08.2011	Bike Tour
26.08.2011	Diembergcup Strassenlauf, mit Absenden und anschliessender Diskussionsrunde
27.08.2011	Frauenfelder Stadtlaf (Juniorenmeisterschaft)

Programm

8. Panoramalauf Ottenberg 13.8km

Samstag, 13. August 2011

Anmeldeschluss Samstag, 6. August

4. Meisterschaftslauf der Männer

5. Meisterschaftslauf der Jugendgruppe

Da der Organisator „Run fit Thurgau“ mit 16 Läufern an unserem Running-Day teilnahm, wollen wir natürlich mit unserem Teilnehmerfeld nicht hinten anstehen.

Uns erwartet eine sehr schöne coupierte Laufstrecke, die zu 80% auf Naturstrasse gelaufen wird. In unserer Meisterschaft ist noch (fast) nichts entschieden.

Also auf zur Punktesammlung!!!

Startzeiten: Erwachsene 15.30 Uhr, Schüler ab 13.30 Uhr

Besammlung: Erwachsene 13.00 Uhr Parkplatz altes
Gemeindehaus Eschenbach
Kinder fahren früher

Sportlergruess Köbi

1000m Grünfeld Junior/innenenevent

Di. 16.08.11 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.

Wer mit mir von Eschenbach fahren will, bitte melden.

Euer Trainingsleiter Ivo

Dritte Biketour des SC Diemberg

Sonntag, 21. August

Ich hoffe, dass möglichst viele Teilnehmer der ersten beiden Touren ihre Form aufrechterhalten konnten und auch bei der dritten und somit zweitletzten Tour dieses Jahres dabei sind. Und vielleicht wagt sich ja noch der eine oder andere zusätzliche Diemberger mit uns auf die Strecke. Diese wird kurzfristig anhand des Wetterberichts und der Teilnehmer festgelegt. Sicher ist nur, dass es auf dem höchsten Punkt wieder ein Restaurant haben wird, in dem wir uns gemütlich verpflegen. Anmeldungen bis am Donnerstagabend (18. August) an mich.

Gabriel

Diembergcup Strassenlauf

Freitag, 26. August

Der Strassenlauf ist der fünfte und letzte Lauf des diesjährigen Diembergcup. Somit fallen an diesem Abend auch die letzten Entscheidungen in der Gesamtwertung.

Der Start ist beim Haus Eicher, das Ziel bei der Scheune Amrein. Die Schüler und Schülerinnen starten um 18.30 Uhr über eine Runde. Um 19 Uhr laufen die Frauen über 2 Runden und die Männer über 3 Runden. Danach ist das Absenden. Alle, die an mindestens drei der fünf Läufe dabei waren, gewinnen ein Glas.

Nach der Rangverkündigung ist ein Grillabend und gemütlicher Höck, organisiert vom Vorstand.

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 13. August 2011 (an Martin Brucherseifer)

Ranglisten und Rückblicke

Bericht Ryffel Running Nachwuchslauf

Am Samstag, 21.05.11 war der Ryffel Running Nachwuchslauf in Uster. Es begann mit blauem Himmel und sehr viel Sonne. Den Lauf eröffneten die Junioren und Juniorinnen A, die über eine Strecke von 2,7km laufen mussten.

Alle Strecken waren super schön, weil man einfach übers Feld rannte.

Von unserem Verein haben eigentlich sehr wenige teilgenommen, aber dafür war der eine oder andere am Kreuzegg Classic in Bütschwil, der am gleichen Tag statt gefunden hatte.

Gruss

Marlon Widmer

Bahnwettkämpfe 2011

Dank einem optimalen Aufbautraining im Winter und Frühling hat **Armin Flückiger** in der ersten Saisonhälfte einige seiner persönlichen Bestzeiten, welche er im Vorjahr erzielte, verbessern können. Leider steht für ihn nun der Dienst fürs Vaterland an (RS), womit ein geregeltes Training für die nächsten paar Monate nicht mehr möglich ist.

Ebenfalls bereits einige Bahnläufe hat **Marina Hemmi** bestritten. Auch sie konnte sich gegenüber dem Vorjahr steigern.

Abendmeeting Uster, 10.06.2011 800m

Serie 1

4. Armin Flückiger 2:05.05min
PB vorher: 2:05.56min

Meeting Basel, 13.06.2011 1500m

Serie 1

5. Armin Flückiger 4:15.15min
PB aus 2010: 4:13.99min

SVM Hochdorf, 04.06.2011 3000m

Serie 1

4. Armin Flückiger 9:26.93min
PB vorher: 9:30.90min

Abendmeeting Freienbach, 22.06.2011 800m

2. Marina Hemmi 2:41.30min
PB

PB = Persönliche Bestleistung

Armin Stucki

Diembergcup Berglauf vom 29. Juni

Eine grosse Anzahl Diembergler liess sich durch die katastrophale Wetterprognose von einem Start am Berglauf abhalten. Diese hatte nämlich für diesen Mittwochabend schwere Unwetter angekündigt. 19 Unentwegte liessen sich dadurch nicht beeindrucken und nahmen die neue Berglauf-strecke trotzdem in Angriff. Und sie lagen richtig: Das Unwetter begann im Diemberg erst nach 22 Uhr, als die meisten längst wieder zu Hause im Trockenen waren.

Die Schülerkategorien eröffneten das Rennen. Die neue Strecke hatte zwei steile Anstiege auf Wiesen- und Naturwegen, dazwischen ein längeres Flachstück. Sie führte nicht mehr der Haupt-strasse entlang und war klar härter und länger als die ehemalige Strecke, aber alle Schülerinnen und Schüler kamen gut oben an und erholten sich schnell wieder von der Anstrengung. Der Glückspreis ging diesmal an **Louis Schadegg**.

Um 19 Uhr nahmen dann die Frauen und um 19.05 Uhr die Männer ihre Strecke in Angriff. Die erste Hälfte liefen sie auf derselben Strecke wie die Schüler, vor dem Restaurant Hiltisberg kamen sie wieder auf die ursprüngliche Strecke, und das Ziel befand sich nach wie vor auf dem Batzberg. Nach einem sehr selektiven Rennen, das für grosse Zeitunterschiede sorgte, zog Ariane Huber sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern für einmal die Zeitschnellsten als Sieger. Sie kam nach einem anstrengenden Klassenlager mit einer starken Erkältung und war für einmal Zuschauerin. Dadurch ergaben sich folgende Ranglisten:

Mädchen

1. Eveline Schadegg	10 min 47 s
2. Alexandra Ulrich	11 min 43 s
3. Livia Wespe	12 min 45 s
4. Chantal Schadegg	13 min 56 s

Knaben

1. Marlon Widmer	8 min 36 s
2. Bernard Schadegg	12 min 06 s
3. Beat Hofstetter	12 min 17 s

- | | | |
|---------------------|----------------------------|--|
| 4. Louis Schadegg | 13 min 10 s | |
| 5. Yanik Wiedermann | ohne Zeit (Start verpasst) | |

- | | |
|-----------------------|-------|
| 5. Roland Blöchlinger | 48:03 |
| 6. Diego Resegatti | 50:06 |
| 7. Urs Morger | 50:15 |

Frauen

- | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------|
| 1. Rahel Wespe | 19 min 26 s | |
| 2. Klara Morger | 21 min 41 s | + 2 min 15 s |
| 3. Rahel Huber | 27 min 49 s | + 8 min 23 s |

Männer

- | | | |
|------------------------|--------------------|---------------|
| 1. Ivo Bachmann | 15 min 42 s | |
| 2. Köbi Widmer | 16 min 05 s | + 0 min 23 s |
| 3. Urs Blöchlinger | 17 min 06 s | + 1 min 24 s |
| 4. Roland Blöchlinger | 17 min 27 s | + 1 min 45 s |
| 5. Beat Schadegg | 18 min 03 s | + 2 min 21 s |
| 6. Diego Resegatti | 20 min 10 s | + 4 min 28 s |
| 7. Marco Wylar | 30 min 10 s | + 14 min 28 s |

Nicht verpassen:

Diembergcup Strassenlauf mit Absenden am Freitag, 26. August!!
Anschliessendes Grillieren und gemütlicher Höck, organisiert vom Vorstand.

Alle, die mindestens drei Läufe geschafft haben, erhalten das Glas.

52. Geländelauf Mosnang

25. Juni 2011

2. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2011

Frauen

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. Rahel Wespe | 54:05 |
| 2. Andrea Boos-Hautmann | 59:05 |
| 3. Klara Morger | 59:47 |

Männer

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. Ivo Bachmann | 42:44 |
| 2. Köbi Widmer | 44:37 |
| 3. Flurin Camenzind | 45:52 |
| 4. Urs Blöchlinger | 46:12 |

Die einzelnen Kategorien:

Damen 30 11,8 km

- | | |
|--------------------------------------|------------|
| | 7 rangiert |
| 1. Ladislava Cisaravoska, Zürich | 46:25 |
| 4. Andrea Boos-Hautmann, SC Diemberg | 59:05 |

Damen 40 11,8 km

- | | |
|------------------------------|-------------|
| | 12 rangiert |
| 1. Marlis Göldi, Bütschwil | 47:12 |
| 5. Rahel Wespe, SC Diemberg | 54:05 |
| 8. Klara Morger, SC Diemberg | 59:47 |

Männer 20 11,8 km

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| | 12 rangiert |
| 1. Nesero Kadi, Aarau | 37:06 |
| 8. Flurin Camenzind, SC Diemberg | 45:52 |
| 9. Diego Resegatti, SC Diemberg | 50:06 |

Männer 30 11,8 km

- | | |
|------------------------------|-------------|
| | 13 rangiert |
| 1. Iwan Schwarz, Elsau | 39:59 |
| 5. Ivo Bachmann, SC Diemberg | 42:44 |

Männer 40 11,8 km

- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| | 23 rangiert |
| 1. Felix Schenk, Wigoltingen | 41:33 |
| 10. Roman Wespe, Schmerikon | 47:11 |
| 13. Roland Blöchlinger, SC Diemberg | 48:03 |

Männer 50 11,8 km

	33 rangiert
1. Köbi Widmer, SC Diemberg	44:37
4. Urs Blöchliger, SC Diemberg	46:12
11. Urs Morger, SC Diemberg	50:15

Juniorinnen 4 km

	5 rangiert
2. Marina Hemmi, SC Diemberg	17:40

Schüler D 0,6 km

	11 rangiert
1. Mauro Giger, Bütschwil	2:11
11. Sandro Boos, SC Diemberg	3:10

Schüler C 1,2 km

	11 rangiert
1. Younes Drissi, Wald	4:14
10. Bernard Schadegg, SC Diemberg	5:28
11. Louis Schadegg, SC Diemberg	5:29

Schüler B 1,2 km

	9 rangiert
1. Julien Wyss, Hettlingen	3:50
2. Micha Goldiger, SC Diemberg	3:55

Schülerinnen B 1,2 km

	14 rangiert
1. Joana Pani, Bülach	4:00
2. Jacqueline Kubli, SC Diemberg	4:01

Schülerinnen A 1,8 km

	30 rangiert
1. Regula Walder, Mühlrüti	6:21
2. Ariane Huber, SC Diemberg	6:35
5. Eveline Schadegg, SC Diemberg	6:48

25. Schweizer Frauenlauf Bern

19. Juni 2011

3. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2011

Frauen

1. Rahel Wespe	45:15,9
2. 2. Andrea Boos-Hautmann	49:53,6

Die einzelnen Kategorien:

W12 Schülerinnen A 10 km

	3 rangiert
1. Eveline Schadegg, SC Diemberg	48:39,0

W14 Mädchen B 10 km

	24 rangiert
1. Fiammetta Troxler, Zürich	40:48,4
5. Ariane Huber, SC Diemberg	46:48,2

W30 Frauen 10 km

	444 rangiert
1. Juliette Schild-Leuthold, Bern	38:57,9
83. Andrea Boos, SC Diemberg	49:53,6

W40 Frauen 10 km

	628 rangiert
1. Regula Zahno, Rechthalten	37:15,3
19. Rahel Wespe, SC Diemberg	45:12,9

Girls Meile 1,6 km

	247 rangiert
Chantal Schadegg, SC Diemberg	8:23,7