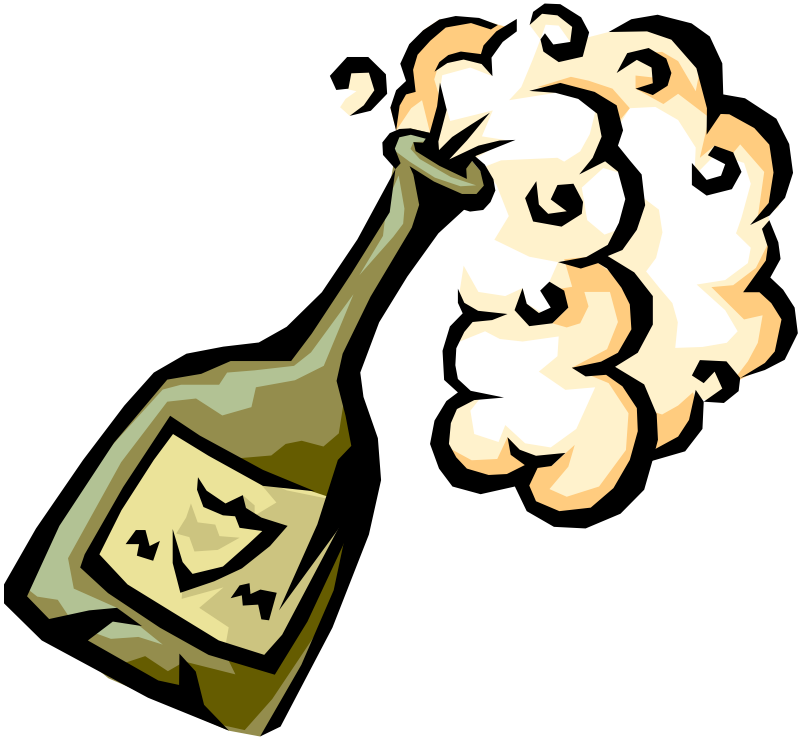
Da dies bereits wieder die letzte Zeitungsausgabe des Jahres 2011 ist, wünscht die Zeitungsredaktion schon heute allen schöne Festtage und einen guten Start ins neue Jahr.



SPORTCLUB DIEMBERG

„De Läufer"

Dezember 2011

In dieser Ausgabe:

03.12.2011	Chlauslauf Veloclub Jona

****

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:
Samstag, 10. Dezember (an Martin Brucherseifer)

****

Programm

Chlauslauf in Jona

Wann:	**Samstag 3. Dezember 2011**
Organisator:	**Veloclub JONA** www.vc-jona.ch
Wo:	**Vita Grunau, Jona** (siehe sep. Plan)
Zeit:	**Start 14:00 Uhr, ab 13:30 Uhr einschreiben**
Kat./ Distanzen:	Schüler 4.6 km (1 Runde) / übrige Kat. 9.2 km (2 Runden)
	Kat. Schüler — Jg. 1995 & jünger Kat. JuniorInnen — Jg. 1994 - 1992 Kat. Hauptklasse Männer — Jg. 1991 - 1962 Kat. Frauen — Jg. 1991 & älter Kat. Senioren — Jg. 1961 & älter
Anmeldung:	**bis Samstag 26.11.2011** Direkt online über den Link http://www.moreganize.ch/bD2vasDfFiG (Name/ Vorname/ Jahrgang/ Kategorie/ Verein oder Wohnort)
Startgeld:	CHF 5.- (wenn Anmeldung bis Samstag 26.11.2011)
Nachmeldung:	am Start möglich (zuzüglich CHF 2.-)
Garderoben:	im Schützenhaus (keine Duschen vorhanden)
Rangverkündigung:	anschliessend nach Wettkampf im Rest. Schützenhaus Grunau, Jona

StadttorJona
TOR BECK
Molkereistrasse 5
8645 Jona
Tel 055 212 20 32 torbeck.ch
Fax 055 212 23 40 info@torbeck.ch

Punktetotal	68.5	11	17.5

Rangierung	Rang	Punkte	
Marina	1	68.5	
Selina	2	17.5	
Stefan	3	9	

SC Diemberg Vereinsmeisterschaft 2011

Frauen	Männedorf	Wohlen	Frauenlauf	Mosnang	Türlersee	Gibswil	Total
Rahel Wespe	30	30	30	30			120
Andrea Boos	28	28	28	28			112
Klara Morger	26	26		26		30	108
nicht 4 Läufe							
Rahel Huber	24	24			30		78

Männer	Männerdorf	Wohlen	Mosnang	Ottenberg	Türlersee	Gibswil	
Ivo Bachmann	30	30	30		30	~~30~~	120
Köbi Widmer	28	28	28	28	~~28~~	~~28~~	112
Urs Blöchlinger		~~23~~	24	30	26	24	104
Flurin Camenzind	23	26	26		24		99
Roland Blöchlinger	~~22~~		23	24	23	23	93
Diego Resegatti		22	22	26	22	~~22~~	92
Urs Morger		21	21	23		21	86
nicht 4 Läufe							
Beat Schadegg	24	24				26	74
Cornel Stucki	26						26
Reto De Pizzol	21						21
Othmar Büsser	20						20
Reto Zahner		20					20
Sven Ricklin						20	20
Marco Wyler		19					19
Sandro Ricklin						19	19

Meisterschaftsrangliste der Junior/innen 2011

	Marina	Selina	Stefan
Männedörfler	7.1	0	8.9
Grosser P D.	7	0	0
Mosnang	8.4	0	0
Frauenfelder Stadtl.	0	0	0
Pfäffikersee	7.5	0	0
Tablatersee	10	0	0
Total	0	0	8.9
Total gerundet	40	0	9

Diembergcup bestritten

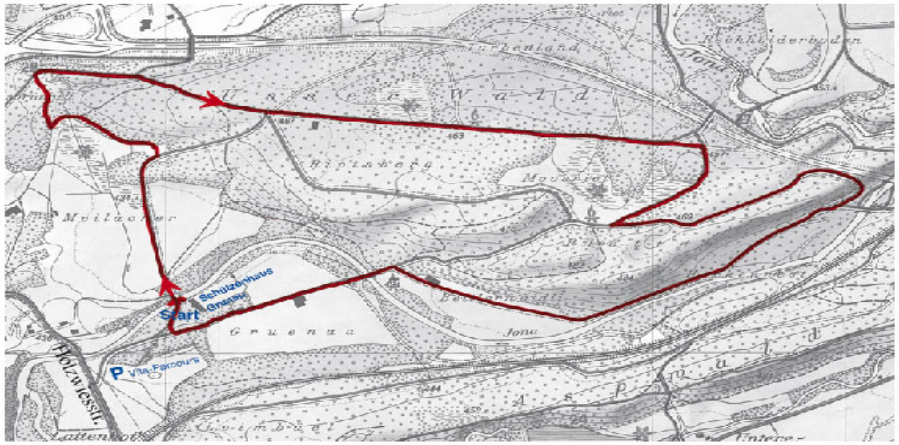
Crosslauf	1	0	0
Waldlauf	0	0	0
Einzellauf	1	0	0
Berglauf	0	0	0
Strassenlauf	1	0	0
Total	6	0	0

Trainingsbesuche

Anz. Do. Trainings	30	5	3
Total	10	1	1

Mithilfe, Spezialevents

	Marina	Selina	Stefan
Biken	0	0	0
1000m	2.5	0	0
Inlinen	0	0	2.5
Kegeln	0	0	0
RunningDay	5	5	5
Schnellst E.	5	5	0
Total	12.5	10	7.5



1 Runde = 4,6 km
Erwachsene 2 Runden, Kinder/Jugendliche 1 Runde

Nordic Walking

Geführtes Walken unter Leitung von Markus Gröbli mit Gleichgesinnten ohne Zeitmessung.

Wann: **Samstag 3. Dezember 2011**
Organisator: **Veloclub JONA** www.vc-jona.ch
Wo: **Vita Grunau, Jona** (siehe sep. Plan)
Zeit: **Start 14:00 Uhr, ab 13:30 Uhr einschreiben**

Kat / Distanzen: 1 Kategorie / Gehzeit ca. 1 bis 1.5 Stunden

Anmeldung: **bis Samstag 26.11.2011**
Direkt online über den Link http://www.moreganize.ch/bD2vasDfFjG
(Name/ Vorname/ Jahrgang/ Kategorie/ Verein oder Wohnort)

Startgeld: CHF 5.- (wenn Anmeldung bis Samstag 26.11.2011)
Nachmeldung: am Start möglich (zuzüglich CHF 2.-)
Garderoben: im Schützenhaus (keine Duschen vorhanden)
Rangverkündigung: anschliessend nach Wettkampf im Rest. Schützenhaus Grunau, Jona

Stadttor Jona
TOR BECK
Molkereistrasse 5
8645 Jona
Tel 055 212 20 32 Fax 055 212 23 40
torbeck.ch info@torbeck.ch

14. – 15.01.2012 Sa – So Langlaufwochenende im Engadin

Ein Wochenende durch die Landschaft des Engadins zu gleiten. Es stehen in dieser Region rund 140 km Langlaufloipen zur Verfügung. Es besteht die Möglichkeit mit den Langlaufskiern von Pontresina bis nach Maloja oder nach Zuoz zu gehen. Gute Möglichkeiten für Langlauftraining über längere Strecken. Abend zur freien Verfügung. Langlaufloipen direkt vor der Haustüre.

Treffpunkt:	7.30 h Dorftreff in Eschenbach
Anforderung:	Freude am Langlaufen
Ausrüstung:	Komplette Langlaufausrüstung
Verpflegung:	Abendessen und Frühstück in der Jugendherberge. Mittagessen unterwegs.
Kosten:	6 – Bettzimmer für Fr. 60.— pro Person mit Halbpension.
Unterkunft:	Jugendherberge Cuntschett GR Via da la Staziun 46, 7504 Pontresina
Versicherung:	Ist Sache der Teilnehmer (Unfall, Haftpflicht, Rega-Gönner)
Anmeldeschluss:	8. Dezember 2011 Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die Fr. 60.—einbezahlt sind.

Ranglisten und Rückblicke

JUGENDMEISTERSCHAFT SC DIEMBERG 2011

	Tr	DC	L	An	Total
1. Eveline Schadegg	**36**	**15**	**21**	**6**	**78**
2. Louis Schadegg	**36**	**15**	**18**	**4**	**73**
3. Marlon Widmer	**34**	**15**	**12**	**6**	**67**
4. Bernhard Schadegg	35,5	9	18	4	66,5
5. Mich Goldiger	30,5	9	21	4	64,5
6. Chantal Schadegg	35,5	9	15	4	63,5
7. Ariane Huber	35	12	12	4	63
8. Yanik Wiedermann	30	3	6	4	43
9. Cedric Cathomas	32	0	6	4	42
10. Beat Hofstetter	33	6	0	2	41
11. Robin Cathomas	29	0	6	4	39
12. Daniel Oertig	31,5	0	3	4	38,5
13. Michaela Oertig	30,5	0	0	4	34,5
14. Alexandra Ulrich	26	6	0	2	34
15. Dominik Wiedermann	23,5	0	6	2	31,5
16. Jaqueline Kubli	13	0	6	2	21
17. Yasmin Cathomas	10	0	3	0	13
18. Marc Glaeske	11	0	0	0	11
19. Tanja Feldmann	7,5	0	0	0	7,5

Tr	Training
L	Läufe
An	Anlässe
DC	Diembergcup

17.11.2011 Köbi

Weiter Infos und Prospekte zum Urlaubsort können bei mir bezogen werden.

Ich bringe die Prospekte auch am kommenden Samstag an das Absenden der Vereinsmeisterschaft. Eine Teilnahme lohnt sich also diesmal besonders. Informationen über Mals / Burgeis findet ihr auch im Internet unter http://www.ferienregion-obervinschgau.it/ sind ein paar Fotos dieser Region zu finden.

Ich freue mich jetzt schon auf viele Anmeldungen, das wird ein super Trainingslager!

Liebe Grüsse

Diego Resegatti

Auskunft/Anmeldung: Christian Derron, Dorf 72, 8739 Rieden
Tel. 055 283 18 19 oder 076 323 00 31
E-Mail: christianderron@sunrise.ch
Postkonto-Nr. 46-85071-1;
IBAN-Nr. CH66 0900 0000 4608 5071 1

Gemeinsames Donnerstagstraining

Am 01. und 08. Dezember werden wieder alle gemeinsam vom Dorftreff aus das Einlaufen in einer Gruppe machen.

Es sind alle Läuferinnen und Läufer dabei.
****

Allgemeines

Anträge an die Hauptversammlung

Anträge an die Hauptversammlung müssen schriftlich bis ende Dezember 2011 an den Vereinspräsi gesandt werden.
Ideal wäre eine Einsendung bis mitte Dezember, damit die Anträge mit der nächsten Clubzeitung veröffentlicht werden könnten.

Beitritt in den SC-Diemberg

Falls jemand wünscht, dem SC-Diemberg beizutreten, melde sich bis spätestens ende Jahr bei Urs Blöchlinger (Tel. 055 282 26 92)

Vorschau Jahresprogramm Januar 2012

Schlittelabend	**Samstag, 07. Januar 2012**
Läuferhöck	**Montag, 09. Januar 2012**
Hauptversammlung	**Freitag, 20. Januar 2012**

The strong Diembergler II – Engadin Skimarathon

Nachdem die drei Jungstars des SC Diemberg (Diego, Nino, Sandro) im Frühling am Fishermen's Friend StronMenRun in Thun teilgenommen hatten („De Läufer" berichtete) und ihnen dieser etwas andere Wettkampf grosse Freude bereitete, wurde nach einer neuen Herausforderung Ausschau gehalten. Mit dem Engadiner Skimarathon wurde ein anspruchsvoller Ersatz gefunden, welcher wiederum eine nicht alltägliche sportliche Leistung darstellt. Da eine gute Vorbereitung bereits der halbe Marathon ist, haben wir uns nach einem erfahrenen und renommierten Langlauflehrer umgeschaut. Mit Patrik Morger, auch bekannt als „Gigi von Uznach", konnte ein erfolgreicher und bekannter Coach engagiert werden.

Als Diembergler kannst Du an zwei öffentlichen Trainings, sowie einem Trainingsweekend teilnehmen und von den Tipps der Profis profitieren. Diese drei Trainingseinheiten finden an folgenden Tagen statt:

- Sonntag, 11. Dezember 2011
- 14. / 15. Januar 2012 – Langlaufweekend Engadin (Anmeldungen bitte direkt an Christian Derron)
- Samstag, 11. Februar 2012

Ort und genauer Zeitpunkt der Trainingstage sind je nach Schnee und Teilnehmer abhängig und werden ca. 3 Tage vorher kommuniziert. Die Ausrüstung muss selber organisiert werden. Anfallende Kosten müssen selber getragen werden. Eine Teilnahme am Engadiner Skimarathon ist nicht vorausgesetzt.

Interessierende können sich beim Management Büro, unter der Leitung von Nino Resegatti, melden (ninoresegatti@gmx.ch, 079 485 38 76).

Wir freuen uns auf zahlreiche Langlaufende.

StrongMenTeam

Trainingslager 2012 in Mals / Burgeis
28. Juli - 4. August 2012

Die Doodle-Umfrage hat ergeben, dass das Trainingslager wieder, wie zu früheren Zeiten, in der Woche vom 1. August stattfinden. Vielen Dank für die zahlreichen positiven Rückmeldungen. Es ist sehr realistisch dass im Sommer bis zu 20 Aktive Diembergler am Trainingslager teilnehmen.

Als Austragungsort haben wir Mals / Burgeis im Obervinschgau (Südtirol) ausgewählt. Der Ort ist von Eschenbach aus mit dem Auto in 2h 40min zu erreichen und liegt 1050m.ü.M. Im Gegensatz zu früheren SCD-Trainingslager in Burgeis, versuchen wir dieses Mal unsere Unterkunft in Mals zu finden. Dieser Ort eignet sich von der Topographie besser für Lauftraining und weist mit einem grossen Sportzentrum mit Hallen und Freibadbad sowie einer Leichtathletikbahn ideale Trainingsbedingungen vor.

Ab sofort kann man sich bei mir (diego_resegatti@hotmail.com / 0797609019) für das Trainingslager anmelden. Anmeldeschluss ist der Freitag 20. Januar 2012 (Datum unserer Hauptversammlung). Je früher ihr euch anmeldet, desto besser. Wer noch Leute für eine Ferienwohnung sucht, kann sich auch bei mir melden. Vielleicht kann ich bei der Vermittlung behilflich sein. Die Kosten für die Wohnungen sind im Vergleich zu anderen Tourismusdestinationen eher günstig.