

### Klub Meisterschaften:

Mit dem Männedörfler Waldlauf wie schon viele Male, startete unsere Meisterschaft .  
Mit 14 Teilnehmenden war Wohlen der bestbesuchte Meisterschaftslauf. Das Schlusslicht in der Teilnehmerliste bildet der Türlerseelauf. Cool an diesem Lauf war, dass wir alle mit einem Bus, der Flurin von seiner Firma organisierte, fahren konnten.  
Mosnang der Klassiker bildete den Abschluss der ersten Saisonhälfte. Gibswil wie immer ein hau-ruck Rennen, bei dem die Streckenführung zu einiger Verwirrung führte. Der jedoch mit einer gemütlichen Festwirtschaft und schönen Wetter trumpfte, bildete den diesjährigen Abschluss der Meisterschaften.  
Bei den Junior/innen war einzig Marina voll aktiv dabei und Siegerin der Clubmeisterschaft.  
Die ersten drei: *Frauen*: 1. Rahel Wespe, 2. Andrea 3. Klara  
*Männer*: 1. Ivo 2. Köbi 3. Urs Bl.

### Stafetten:

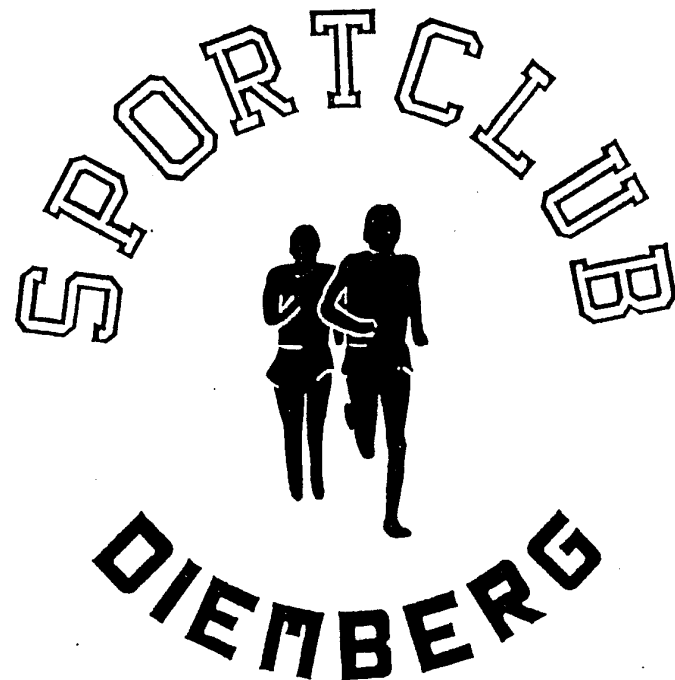
An der Hultegg-Stafette kämpften die Mannschaften Diemberg 1 + 2. Diemberg 1 wurde dabei von zwei Velofahrern aus dem VC Eschenbach unterstützt.  
Mit einem 6. und 24. Rang der mit neuem Teilnehmerrekord „boumenden“ Stafette mischte der Diemberg vorne mit.

### Weitere Meisterschaften:

Zürilaufcup/ Smrun/ und Kleeblatt unsere Läufer waren überall vorne mit dabei.  
Zürilaufcup als 5. behauptete sich dieses Jahr Marina Hemmi. Rang 6 Flurin, Rang 7 Köbi, 8. Ivo.  
Im Smrun brillierte Köbi mit einem 1. Rang und als 3. nicht minder super klassiert Urs Bl. und abrunden mit einem 4 Rang in seiner Kategorie Ivo.  
Kleeblattcup: Marina Hemmi/ Köbi the number one und Beat als 2er und 5er Roli.

Viele weiter Topleistungen sind hier nicht erwähnt...  
Viele Wettkampf und Trainingskilometer mit unvergesslichen Erlebnissen nicht beschrieben.  
Gerne wird jedoch diskutiert und gratuliert all denen die da wären!!!

Euer Trainingsleiter  
Ivo



## „De Läufer“

Januar 2012

In dieser Ausgabe:

07.01.2012	Schlittelabend
09.01.2012	Läuferhock
20.01.2012	Hauptversammlung

\*\*\*\*\*

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungs Ausgabe:  
Samstag, 14.01.2012 (an Martin Brucherseifer)

\*\*\*\*\*

# Programm

---



## SCHLITTELN ALP EGG, RICKEN

- WANN:** Samstag, 07. Januar 2012
- ABFAHRT:** 18.00 Uhr auf dem alten Gemeindehausplatz in Eschenbach
- ZIEL:** Vom Ricken marschieren wir hinauf zur Alp-Egg
- MITNEHMEN:** Schlitten (Falls es an Schnee mangelt, lassen wir den Schlitten zu Hause und marschieren)
- ACHTUNG:** Der Anlass findet bei jeder Witterung statt.
- ALLGEMEINES:** Auf der Alp Egg verpflegen wir uns dieses Jahr mit Einem Racelette. Wegen der Reservation brauche ich die genaue Teilnehmerzahl.
- ANMELDUNG:** Bis spätestens Donnerstag, 5. Januar 2012 an:
- BLÖCHLINGER URS**  
**STEINENBRUGG 9**  
**8733 ESCHENBACH**
- TEL:** 055/2822692  
**E-Mail:** [urs.bloe@swissonline.ch](mailto:urs.bloe@swissonline.ch)

## Jahresbericht 2011 der Aktiven und Junioren

### Trainings:

Über den Winter bis in den Frühling organisierten wir ein zusätzliches Training am Dienstagabend. Marina und Andrea waren treue Besucher dieser Trainings, wo es darum ging einen guten Aufbau für die neue Saison zu erarbeiten.

Hügelsprints, Fahrtspiele, Koordination, und Krafttraining waren ein Teil des Plans. Letzteres, das Krafttraining, in dem wir die Bauchmuskeln bearbeiteten gaben schon mal einen schönen Muskelkater. Jeweils auf mitgebrachten Matten in der Garderobe trainierten wir die nicht gewohnten Muskelgruppen.

In den Laufschulungen, hatten wir das Thema Grundschnelligkeit. Der schnellste Diembergler kommt klar aus Uznach! Leider verlies Rolli das Training mit einem hinkenden Bein. Verletzungen sind keine schöne Sache. Im Herbst der zweiten Laufschulung, massen wir uns im Karten lesen und Taktieren.

Für den Stern OL bekam ich ein so gutes Feedback das wir diesen nächstes Jahr wiederholen werden.

Die Donnerstagtrainings waren im allgemeinen gut besetzt. Besonders aus St. Gallenkappel und Rieden bekamen wir Zuwachs der das Training regelmässig besucht. Über den Sommer wurde die erste Gruppe von Gastläufer Peter aus Glarus aufgemischt. Uznach bis Kaltbrunn Trainingsbesuche Tendenz klar steigend! Leider fehlten zwei Stammläufer zwecks RS 21 Wochen lang.

### **SVM Nachwuchswettkampf 7. Mai 2011**

Am Samstag 7. Mai 2011 organisierte die LG Obersee im Stadion Grünfeld eine Nachwuchs-SVM (U12 – U18). Es nahmen insgesamt 30 Vereine (rund 200 Athleten/innen) aus der Region Ostschweiz teil.

### **ARGE Alp Länderkampf 24./25. September 2011**

Den speziellen Teamwettkampf führte die LG Obersee im Auftrag des SGALV –Leichtathletikverbandes durch. Am Start war eine Rekordzahl von 258 Teilnehmer/innen der Mitgliedsländer. Einige Athleten/innen der LG Obersee-Vereine (auch Armin Flückiger über 5000m) konnten wertvolle Punkte für das Team St. Gallen sammeln.

Vielen Dank allen Diemberglern, welche als Helfer bei den Veranstaltungen dabei waren!

### **Resultate SC-Diemberg Athleten**

Momentan trainieren Armin Flückiger und Marina Hemmi mit einigen anderen LG-Obersee Athleten. Armin Flückiger konnte über 800m (2:05.05), 3000m (9:26.93) und 5000m (16:43.11) seine persönlichen Bestleistungen aus dem Vorjahr toppen. Leider erwischte er über 1500m in der ersten Saisonhälfte kein optimales Rennen, womit sein Unterfangen, diese Bestleistung (4:13.99 aus 2010) in diesem Jahr weiter zu senken, durch den RS-Unterbruch im Sommer verschoben werden musste. Auch Marina Hemmi zeigt auf der Bahn Aufwärtstendenz. Über 800m lief sie in Freienbach 2:41.30 und über 1500m in Regensdorf 5:39.72. Diese Zeiten bedeuten für Marina persönliche Bestleistung.

### **Homepage**

Ranglisten und Berichte über die Wettkämpfe und die Veranstaltungen der LG Obersee befinden sich auf der Homepage [www.lg-obersee.ch](http://www.lg-obersee.ch).

### **Beitritt**

Seit dem 1.1.2011 ist der TV Uznach Mitgliedsverein der LG Obersee. Somit besteht diese Leichtathletikgemeinschaft aus fünf Vereinen.

### **Vorschau 2012**

Für 2012 ist wiederum die Organisation des Kids-Cups geplant. Er wird am Sonntag, 15. Januar 2012 in Jona durchgeführt.

LGO – Vertreter

Armin Stucki

## **HAUPTVERSAMMLUNG**

### **Freitag, 20. Januar**

Zur traditionellen Hauptversammlung lädt der Vorstand alle Ehrenmitglieder, SCD-Mitglieder sowie Neueintretende am Freitag, 20. Januar ins **Restaurant Kreuz** in Eschenbach ein.

**Alle Diembergler treffen sich pünktlich um 18.45 Uhr zur HV**  
**Das Nachtessen wird um 19.00 Uhr serviert.**

Es werden folgende Traktanden behandelt:

1. Appell
2. Wahl von Stimmzählern
3. Protokoll der letzten Hauptversammlung
4. Jahresbericht des Präsidenten
5. Jahresrechnung 2011
6. Revisorenbericht
7. Jahresbeiträge
8. Anträge
9. Budget 2012
10. Wahlen
11. Mutationen
12. Ehrenmitglieder
13. Rückblick 2011 / Jahresprogramm 2012
14. Jubiläum 2013
15. Allgemeine Umfrage

**Der Vorstand freut sich auf Deine Teilnahme.**

**Eintrittsgesuche können dem Vorstand bis spätestens Donnerstag, 19. Januar gemeldet werden.**

# Läuferhöck!!!

**Wann:** Montag 09. Januar 2012, 20:00 Uhr

**Wo:** Restaurant Kreuz Eschenbach

Bestimmt werden die Meisterschaftsläufe für 2012 und der Laufmodus.

Diskutiert, die möglichen Stafetten und andere Highlights der nächsten Saison.

Bring bitte Ausgefüllte Tabelle mit, Laufguidos und Agenden.

Ich freue mich auf Euer zahlreiches erscheinen

Ivo

## Jubiläum 2013

An der Diskussionsrunde (Grillabend vom 26. Aug.) haben wir u.a. über mögliche Events im Jubiläumsjahr gesprochen.

Grossen Anklang hat die Idee eines 2-Tages-Ausflugs für alle Vereinsmitglieder gefunden:

*Gewünschte/vorgeschlagene Details:*

- Samstag: Anfahrt (evt. ins nahe Ausland) und Teilnahme (der Aktiven und Hobbyläufer) an einem Volkslauf. Fan-Unterstützung der übrigen Mitglieder.
- Sonntag: Anlass für jedermann (z.B. interessante Besichtigung...) -noch offen.

Ebenfalls noch offen bleibt ein eher externer Anlass, d.h. Anlass mit Werbeeffect und Kommunikation nach aussen, im

dar, auch deshalb wird dies nach Möglichkeit die nächste Strecke sein, die wir ändern. Ein besonderer Dank geht an Bruno Amrein, der uns jedes Jahr wieder Gastrecht in seiner Scheune gewährt.

Gabriel

## **Jahresbericht LG Obersee 2011**

### **Wettkämpfe 2011**



#### **SVM Aktive**

Das SVM-Team der Männer startete in diesem Jahr am 5. Juni in Hochdorf in der Regionalliga B. Die Team-Zusammensetzung bestand aus einigen erfahrenen und vielen jungen Athleten. Die jungen Athleten zeigten gute Leistungen. Das SVM-Team der Männer belegte den 5. Rang in der Jahreswertung. Wenn uns einmal alle Leistungsträger zur Verfügung stehen und keine anderen terminlichen Überschneidungen vorhanden sind, ist ein Topresultat in der Regionalliga A oder sogar in einer noch höheren Liga möglich.

#### **SVM Nachwuchs**

Am Mehrkampf SVM (U12 – U18) am 7. Mai in Jona nahmen mehrere Teams der LG Obersee teil. Wegen den Ferien waren bedeutend weniger Athleten/innen aus den Nachwuchsabteilungen als im Vorjahr vertreten.

#### **Staffel SM**

Der grösste Erfolg der LG Obersee des Jahres 2011 wurde am 11. September in Delémont eingelaufen. Die Besetzung Mario Bächtiger / Hugo Santacruz / Jordi Fronzaroli / Patrick Bächtiger wurde in der olympischen Staffel (800m, 400m, 200m, 100m) in einem ausgezeichneten Wettkampf verdiente Schweizermeister!!! Dieser Husarenritt darf als grösster Erfolg in der Vereinsgeschichte der LG Obersee bezeichnet werden.

#### **Team SM**

Leider musste aus Verletzungsgründen auf eine Teilnahme an der Team SM in Bern verzichtet werden. Dass intakte Medaillen Chancen vorhanden waren, zeigt der 3. Rang (800m) von Mario Bächtiger, Hugo Santacruz und Matthias Keller in der Qualifikation.

## **Veranstaltungen**

### **Kids-Cup 8. Januar 2011**

Wiederum konnte der Kids-Cup am 8. Januar 2011 erfolgreich durchgeführt werden. Es starteten total 110 Teams. Von den LG Obersee-Vereinen nahmen total 21 Teams teil.

Auch im neuen Jahr sind wieder drei bis vier Biketouren geplant, wobei es sich bewährt hat, die Strecke erst kurzfristig festzulegen. So kann man sie je nach Teilnehmern flexibel anpassen. Es sind jeweils alle Biker / Bikerinnen ab 14 Jahren, welche sich zutrauen, einen Anstieg von 700 Höhenmeter zu bewältigen, herzlich willkommen.

Gabriel

### **Rückblick auf den Diembergcup 2011**

Im Jahr 2011 starteten insgesamt **52 verschiedene Personen** an mindestens einem Lauf des Diembergcup. Spitzenreiter war der Einzellauf mit 30 Startenden. Beim Berglauf auf der neuen Strecke waren starke Unwetter angekündigt. Trotzdem wagten sich 19 Mutige auf die Strecke und hatten recht. Das Wetter hielt bis zum Schluss des Laufes und die Unwetter zogen auf, als wir längst in der Scheune Amrein im Trockenen sass. 4 Mädchen, 5 Knaben, 5 Frauen und 9 Männer kamen auf 3 oder mehr Läufe und gewannen somit das traditionelle Glas.

Die Entscheidung bei den Mädchen fiel im letzten Lauf zugunsten von **Eveline Schadegg** aus, die **Ariane Huber** um einen Punkt auf den zweiten Rang verwies. Bei den Knaben gewann **Marlon Widmer** mit 5 Siegen klar vor **Micha Goldiger**. Bei den Frauen lag das Losglück dieses Jahr bei **Andrea Boos**, die mit zwei Siegen und einem zweiten Rang vor **Klara Morger** gewann und den Wanderpreis mit nach Hause nehmen durfte. Bei der grössten Kategorie, den Männern, hatten vor dem letzten Lauf noch mehrere Teilnehmer Chancen auf den Sieg. Schlussendlich fiel die Entscheidung zugunsten von **Diego Resegatti**, der **Urs Blöchliger** um einen Punkt auf Rang zwei verwies.

Das Besondere beim Diembergcup ist, dass sich jeweils die Leistungssportler und Hobbysportler der verschiedenen Kategorien in einem Plauschwettkampf treffen und nachher noch zusammen-sitzen. Da die Teilnehmerzahlen auch im Jahr 2011 nicht schlecht waren, werden wir den Diembergcup auch 2012 wieder durchführen. Die neue Berglaufstrecke hat sich bewährt, wir werden sie beibehalten. Falls jemand eine gute Idee für eine attraktivere Einzellaufstrecke hat, kann man sich gerne bei mir melden. Der Hund zwischen Diemberg und Lütschbach stellt je länger desto mehr ein Problem

Stil GENF-ESCHENBACH. Dabei fehlt aber noch die zündende Idee.

Also Aufruf an alle Diembergler, falls Ideen vorhanden sind für solch einen externen Anlass, bitte meldet Euch bei einem Mitglied des Vorstandes!

Vielen Dank für Eure Mithilfe  
Der Vorstand

---

### **Schneeschuulaufen**

Wir haben ein Schneeschuulaufen auf den 11. Febr. 2012 (Verschiebedatum 11.03.2012) geplant. Bitte Interessierte das Datum reservieren. Das Tourenziel ist noch offen. Es wird auf jedenfall am Abend stattfinden.

Anmeldeschluss: 05.02.2011, bitte teilt mir mit, falls Ihr Schneeschuhe braucht.

Anmelden bei: Denise Oberholzer, Tel. 055 282 39 22, e-mail [zanobi@bluewin.ch](mailto:zanobi@bluewin.ch) oder Natel 079 371 43 33.

Denise Oberholzer

## **Rückblicke**

---

**Der Vorstand hat beschlossen, die Rückblicke in Zukunft in der Clubzeitung zu veröffentlichen, damit die Hauptversammlung nicht mehr so lange dauert.**

## Jahresrückblick 2011 Jugendgruppe des SC Diemberg

Sport bedeutet Faszination, Begeisterung und Herausforderung. „cool and clean“ hat zum Ziel, dass Jugendliche Sport in einem Umfeld erleben, dass zugleich stärkend und schützend wirkt.

Unter der Trägerschaft von swiss olympic mit der Zusammenarbeit von J + S stand auch das Mittwoch Training über das ganze Jahr. Das Training wurde von den 8- bis 15- jährigen Kids gut bis sehr gut besucht. Was noch zu wünschen übrig lässt, sind die Teilnahmen an den Läufen und am Diemberg Cup. Die Meisterschaft an der insgesamt 19 Kinder teilnahmen, gewann ganz klar Eveline Schadegg, gefolgt von Louis Schadegg auf Rang 2. Der 3. Rang war hart umkämpft, um 0,5 Punkte gewann Marlon Widmer und verwies Bernhard Schadegg auf den 4. Rang. Auch im Jahr 2011 wurden wieder Siege und diverse Podestplätze erkämpft und es durften 4 Jugendliche am Zürilaufrace Weekend teilnehmen. (erscheint jeweils im Läufer) Ende Oktober sind 15 Kinder mit dem schönen neuen Clubtrainer eingekleidet worden. Also werden so auch die Jüngsten irgendwo Werbung und Aufsehen verursachen. Nun freue ich mich wieder auf viele interessante und spannende Trainingsstunden im 2012.

„cool and clean“ für eine starke Jugend!!!!

Köbi Widmer

### **Rückblick auf die Biketouren 2011**

Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich am 29. Mai 7 Diembergler am Bahnhof Glarus zur ersten Biketour. Nach einer halbstündigen Fahrt der Linth entlang via Schwanden nach Haslen kam der Aufstieg zur Alp Aueren, den alle gut bewältigten. **Sandro Ricklin, Diego Resegatti, Marco Wyler, Urs Morger, Roland Blöchliger, Kurt Bisig und ich** genossen eine Prachtsaussicht auf Fronalpstock, Schilt und ins Kärpfgebiet, bevor wir die Abfahrt via Chis zum Bergrestaurant Fryberg in Angriff nahmen. Ohne Stürze und Pannen kamen alle wohlbehalten dort an. Nach einem ausgiebigen Mittagessen radelten wir gemeinsam wieder nach Glarus zurück.

Die zweite Biketour vom 19. Juni führte uns bei wechselhaftem Wetter mit Sonnenschein, Regen und Hagel auf den Maschgen-chamm. Wir

starteten in verschiedenen Gruppen und von verschiedenen Orten zwischen Flums und dem Tannenboden zu diesem Aufstieg. **Sven Ricklin, Diego und Nino Resegatti, Roland Blöchliger, Urs Morger, Kurt Bisig und ich** sassen bereits im gemütlichen Gipfelrestaurant, als es draussen auch noch zu schneien begann. **Marco Wyler** kämpfte sich tapfer durch das Schneetreiben und kam ebenfalls wohlbehalten oben an. Für die Abfahrt waren wir dann froh um jedes Kleidungsstück, das wir dabei hatten. Im Schils-tal fehlte nach dem letztjährigen Unwetter immer noch die Brücke über den Fluss. Nachdem Kurt Bisig – wie immer in der Abfahrt an der Spitze – in voller Fahrt einen Zaun durchbrochen hatte, konnte er gerade noch rechtzeitig vor dem Fluss anhalten. Die Suche nach einem Übergang über die Schils kostete uns einige Zeit, und wir mussten nochmals einen Gegenanstieg bewältigen, bevor wir dann den Weg nach Flums doch noch fanden.

Auch zur dritten Biketour vom 21. August starteten wir in Flums. Da ein Hitzetag angekündigt worden war, sassen wir bereits um 8.50 Uhr auf unseren Bikes. Da mit **Ivo Bachmann, Marco Wyler, Urs Morger, Kurt Bisig und mir** alles routinierte Biker dabei waren, wagten wir uns auf die pickelharte Strecke zur Palfries. Bei dieser Strecke gibt es keine Abkürzungsmöglichkeiten. Vorerst fuhren wir gemeinsam der Seez entlang nach Mels, weiter via Bahnhof Sargans und Trübbach nach Azmoos. Nun erfolgte der Anstieg zwischen Gonzen und Alvier hindurch bis hinauf auf über 1700 Meter zur Alpwirtschaft Palfries. Nach Gampfeffer oder einer Palfrieser Rösti und einer tollen Aussicht aufs Pizolgebiet und den Ringelspitz führte uns die Abfahrt via Sennis nach Berschis hinunter, und von da gings noch drei flache Kilometer zurück nach Flums.

Am 25. September war dann mit **Urs Morger, Kurt Bisig und mir** nur noch der harte Kern der Bikergruppe dabei, jene Biker nämlich, welche alle vier Biketouren des Jahres 2011 mitgemacht hatten. Von Glarus fuhren wir nach Mitlödi, dann den Wald hinauf nach Sool und weiter zum Hellbach. Nun gings nach Engi hinunter und auf dem Suworowweg der Sernf entlang nach Elm. Hier begann der Anstieg zur Alp Obererbs auf 1700 Metern über Meer. Diesmal hatten wir von der Gartenwirtschaft her einen tollen Ausblick auf die Tschingelhörner und den Hausstock.