



„De Läufer“

Juli 2011

In dieser Ausgabe:

07.07. 2011

Laufschulung mit Ivo

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungs Ausgabe:

Samstag, 16.Juli.2011 (an Martin Brucherseifer)

Programm

GRUNDSCHNELLIGKEIT VERBESSERN

Wann trainiere ich was?

Die fünf Trainingsstufen?

Wie viel trainiere ich in welcher Stufe?

Mit nehmen Pulsmesser

Auf ein intensives und interessantes Training freue ich mich

Euer Trainingsleiter

Ivo

Ranglisten und Rückblicke

48. Flughafenlauf, Kloten, 17,0 km

2. Juni 2011

Tagessieger: Christian Mathys, Kloten 55 Min 50,2

Tagessiegerin: Maja Luder-Gautschi, Bertschikon 1 Std 04 Min 02,0

Kategorie A Männer M20 1982-91 **94 rangiert**

1. Christian Mathys, Kloten 55 Min 50,2

13. Cornel Stucki, SC Diemberg 45 Min 21,1

17. Flurin Camenzind, SC Diemberg 47 Min 21,5

Kategorie B Männer M30 1972-81 **224 rangiert**

1. Stefan Haldimann, Niederuzwil 58 Min 06,7

184. Marcy Wyler, SC Diemberg 1 Std 31 Min 25,7

Kategorie C Männer M40 1962-71 **293 rangiert**

1. Thomas Frieden, Kollbrunn 58 Min 48,6

54. Roland Bloechlinger, SC Diemberg 1 Std 10 Min 21,4

281. Othmar Büsser, SC Diemberg 1 Std 41 Min 12,4

Kategorie D Männer M50 1952-61 **175 rangiert**

1. Beat Elmer, Hombrechtikon 58 Min 21,4

7. Köbi Widmer, SC Diemberg 1 Std 04 Min 21,3

Kategorie Frauen W40 1962-71 **51 rangiert**

1. Maja Luder-Gautschi, Bertschikon 1 Std 04 Min 02,0

17. Rahel Wespe, SC Diemberg 1 Std 19 Min 15,3

Kategorie K Juniorinnen 1992-95, 6,6 km **14 rangiert**

1. Andrea Meier, Uster 25 Min 10,4

6. Marina Hemmi, SC Diemberg 30 Min 23,7

Kategorie O weibliche Jugend U16 1996-97, 1,2 km **11 rangiert**
1. Fiammetta Troxler, Zürich 4 Min 08,3
2. Ariane Huber, SC Diemberg 4 Min 36,9

Kategorie P weibliche Jugend U14 1998-99, 1,2 km **18 rangiert**
1. Vasiliki Bourtzakis, Lufingen 4 Min 16,0
2. Eveline Schadegg, SC Diemberg 4 Min 29,1

Kategorie R weibliche Jugend U10 2002-03, 1,2 km **33 rangiert**
1. Lea Amman, Oberrieden 4 Min 50,8
8. Livia Wespe, SC Diemberg 5 Min 44,0
20. Chantal Schadegg, SC Diemberg 6 Min 30,6

Kategorie T männliche Jugend U14 1998-99, 1,2 km **25 rangiert**
1. Fabio Lavarini, Eschenbach 3 Min 58,9
11. Micha Goldiger, SC Diemberg 4 Min 32,1

Kategorie U männliche Jugend U12 2000-01, 1,2 km **34 rangiert**
1. Mike Erne, Würenlingen 4 Min 19,0
4. Dominik Wiedermann, SC Diemberg 4 Min 31,5
5. Yanik Wiedermann, SC Diemberg 4 Min 33,4

Kategorie V männliche Jugend U10 2002-03, 1,2 km **37 rangiert**
1. Marc Zuberbühler, Urdorf 4 Min 42,8
14. Louis Schadegg, SC Diemberg 5 Min 29,3
29. Bernhard Schadegg, SC Diemberg 6 Min 18,0

24. Wylandlauf, Andelfingen 14,85 km

18. Juni 2011

Tagessieger: Christian Mathys, Kloten 48 Min 28,8
Tagessiegerin: Luzia Schmid, Homburg 53 Min 45,3

Kategorie B Männer M30 1972-81

72 rangiert

1. Daniel Monroe, USA-Atlanta 48 Min 25,2
9. Ivo Bachmann, SC Diemberg 53 Min 37,5

Kategorie C Männer M40 1962-71

148 rangiert

1. Richard Gerzner, Rickenbach Sulz 49 Min 16,3
45. Roland Bloechlinger, SC Diemberg 59 Min 57,7
142. Othmar Büsser, SC Diemberg 1 Std 04 Min 08,2

Kategorie D Männer M50 1952-61

89 rangiert

1. Beat Elmer, Hombrechtikon 51 Min 13,7
5. Köbi Widmer, SC Diemberg 55 Min 10,0

Kategorie L Juniorinnen 1992-95, 8,35 km

6 rangiert

1. Andrea Meier, Uster 32 Min 24,3
3. Marina Hemmi, SC Diemberg 38 Min 01,0

Kategorie S männliche Jugend U16 1996-97, 1,85 km

4 rangiert

1. Marlon Widmer, SC Diemberg 6 Min 17,2

Kategorie T männliche Jugend U14 1998-99, 1,85 km

18 rangiert

1. Fabio Lavarini, Eschenbach 6 Min 23,5
11. Micha Goldiger, SC Diemberg 7 Min 20,9

Kategorie U männliche Jugend U12 2000-01, 1,2 km

22 rangiert

1. Mike Erne, Würenlingen 6 Min 48,9
3. Yanik Wiedermann, SC Diemberg 7 Min 02,5
4. Dominik Wiedermann, SC Diemberg 7 Min 10,8

45. Pfingstlauf Wohlen

11. Juni 2011

2. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2011

Frauen

1. Rahel Wespe 45:25,8
2. Andrea Boos-Hautmann 50:32,5
3. Klara Morger 50:45,6
4. Rahel Huber 1:03:03,6

Männer

1. Ivo Bachmann 35:53,2
2. Köbi Widmer 37:18,7
3. Flurin Camenzind 38:13,7
4. Beat Schädegg 38:30,9
5. Urs Blöchlinger 39:12,8
6. Diego Resegatti 42:45,5
7. Urs Morger 44:51,8
8. Reto Zahner 46:12,3
9. Marco Wyler 51:44,2

Die einzelnen Kategorien:

Frauen F30 10 km

28 rangiert 1. Ester Neff, Thalwil 41:02,3
11. Andrea Boos-Hautmann, SC Diemberg 50:32,5

Frauen F40 10 km

48 rangiert
1. Daniela Gassmann Bahr, Galgenen 35:55,5
7. Rahel Wespe, SC Diemberg 45:25,8
18. Klara Morger, SC Diemberg 50:45,6
43. Rahel Huber, SC Diemberg 1:03:03,6

Hauptklasse Männer 10 km

30 rangiert
1. Berhe Zeremariam, Zürich 31:11,3
4. Flurin Camenzind, SC Diemberg 38:13,7
12. Diego Resegatti, SC Diemberg 42:45,5

Männer M30 10 km

43 rangiert

1. Markus Joho, Dintikon	32:52,6
7. Ivo Bachmann, SC Diemberg	35:53,2
41. Marco Wyler, SC Diemberg	51:44,2

Männer M40 10 km

93 rangiert

1. Martin von Känel, Reichenbach	33:35,2
18. Beat Schadegg, SC Diemberg	38:30,9
23. Roman Wespe, Schmerikon	39:29,1
52. Reto Zahner, SC Diemberg	46:12,3

Männer M50 10 km

101 rangiert

1. Markus Gerber, Rüfenacht	35:35,0
3. Köbi Widmer, SC Diemberg	37:18,7
6. Urs Blöchliger, SC Diemberg	39:12,8
37. Urs Morger, SC Diemberg	44:51,8
79. Paul Huber, Wald	52:10,6

Juniorinnen 3,2 km

2 rangiert

1. Marina Hemmi, SC Diemberg	13.30,9
------------------------------	---------

weibliche Jugend A 3,2 km

7 rangiert

1. Rahela Brunner, Zufikon	12.00,1
3. Ariane Huber, SC Diemberg	13.08,3

Schülerinnen A 1,6 km

25 rangiert

1. Seraina Scherzinger, Mels	5.45,7
3. Eveline Schadegg, SC Diemberg	5.52,9

Schülerinnen C 1 km

40 rangiert

1. Alessia De Martin, Schöffland	3.33,1
26. Chantal Schadegg, SC Diemberg	4.23,0

Schüler C 1 km

41 rangiert

1. Marc Zuberbühler, Urdorf	3.21,7
16. Bernard Schadegg, SC Diemberg	3.57,9
20. Louis Schadegg, SC Diemberg	4.02,5

Piccolo 0,35 km

52 rangiert

1. Rayane Derungs, Genève	1.25,4
29. Sandro Boos, SC Diemberg	2.01,2

Erste Biketour 2011 des SC Diemberg

Sonntag, 29. Mai 2011

Die Verhältnisse an der ersten Tour dieses Jahres waren perfekt. So trafen sich bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen mit **Sandro Ricklin, Diego Resegatti, Marco Wyler, Roland Blöchliger, Urs Morger, Kurt Bisig und mir** sieben Diembergler am Bahnhof Glarus, um die erste Tour dieses Jahres in Angriff zu nehmen.

Vorerst blieb die Gruppe zusammen und fuhr der Linth entlang via Mitlödi und Schwanden nach Haslen. Ab hier fuhr dann jeder in seinem eigenen Tempo die zwölf Kehren hinauf, am Restaurant Tannenberg vorbei bis zum höchsten Punkt der Tour auf der Aueren (1420 m). Nachdem alle den Kulminationspunkt in erstaunlich lockerem Zustand erreicht hatten, konnten wir die herrliche Aussicht auf die Glarner Berge geniessen. Roland stürzte sich noch ins kühle Wasser des Alpbrunnens. Nun waren Bikerqualitäten gefragt, denn die Abfahrt führte uns auf herrlichen Naturwegen hinunter zur Seilbahnstation Chies. Ab hier gab es ein kurzes Erholungsstück auf einer Teerstrasse bis zum Restaurant Fryberg. Die Temperaturen waren warm genug, und so verpflegten wir uns in der Gartenwirtschaft. Unser Tisch, den wir schon vor zwei Jahren belegt hatten, war für uns schön freigehalten worden.

Nach dem Essen galt es dann, nochmals einige Bikepassagen hinunter nach Schwanden zu bewältigen, bevor wir via Uschenried und Enneda auf Kies- und Radwegen gemeinsam zurück zum Bahnhof Glarus radelten. Ich hoffe, dass möglichst viele Biker ihre Form aufrechterhalten können, damit wir bei den restlichen Touren wieder eine grosse Gruppe sind.

Zweite Biketour 2011 des SC Diemberg

Sonntag, 19. Juni 2011

Strecke: Flums – Bregheim – Tannenbodenalp – Seebensee – Maschgenchamm Gipfelrestaurant – Panüöl – Flums

Eine grosse Gruppe von acht Diembergler war an diesem Sonntag im Flumserberggebiet mit ihren Bikes unterwegs. Das Wetter war kühl, windig und ansonsten sehr wechselhaft. Zehn Minuten, nachdem der Himmel bedrohlich schwarz war, wurde er blau und die Sonne zeigte sich, kurz darauf hagelte und regnete es.

Dennoch fanden alle den Weg zum Gipfelrestaurant Maschgenchamm. Während sich **Diego und Nino Resegatti, Sven Ricklin, Roland Blöchliger, Urs Morger, Kurt Bisig und ich** im Gipfelrestaurant verpflegten, begann es draussen auch noch zu schneien. Unterwegs war zu diesem Zeitpunkt nur noch **Marco Wyler**. Nachdem er sich tapfer durch den Schneesturm gekämpft hatte, kam schliesslich auch er oben an.

Nach einer ausgiebigen Verpflegung gings auf die Abfahrt. In Panüöl trennten sich unsere Wege: Marco, Roland und Urs wählten den Weg über die Prodalp, um zu ihrem im Bregheim parkierten Auto zu gelangen, die restlichen Biker nahmen den technisch anspruchsvolleren und an diesem Tag sehr aufgeweichten Weg via Fursch ins Schilstal hinunter.

Hier erlebten wir eine Überraschung: Nachdem unser vorderster Fahrer Kurt Bisig sich auch von einem über die Strasse gespannten Zaun eines Bauern nicht bremsen liess und diesen in voller Fahrt durchbrach, ohne zu Fall zu kommen, war der Weg endgültig zu Ende. Die Brücke über die Schils fehlte, sie war von einem Sturm weggeschwemmt worden. Nachdem wir schon nach Baumstämmen Ausschau gehalten hatten, um eine Notbrücke zu bauen, fanden wir weiter oben dann doch noch eine neu errichtete Brücke. Also konnten wir nach einem kurzen Gegenanstieg mit einiger Verspätung dann doch noch den Rest der Abfahrt nach Flums zurücklegen. Auch diese Biketour war wieder ein Erlebnis. Und vielleicht wagt es ja der eine oder andere Biker, an einer

der nächsten Touren zu unserer Gruppe dazuzustossen. Diese sind am **21. August und am 25. September.**

Gabriel