



„De Läufer“

Juni

In dieser Ausgabe:

17.06.10	Laufschulung, Trainingsoptimierung
20.06.10	Bike-Tour
22.06.10	Diembergcup Berglauf
26.06.10	Geländelauf Mosnang (Meisterschaft, Kleeblatt)

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungs Ausgabe:
Samstag, 19.06 (an Martin Brucherseifer)

Programm

LAUFSCHULUNG **DO 17.6.2010** *(Neues Datum)*

Gemeinsam wollen wir ein abwechslungsreiches Training absolvieren. Zu dem stellen wir uns die Frage, wie wir unser persönliches Training optimieren können.

Minimaler Aufwand/ maximaler Erfolg ;-)

Auf eine rege Teilnahme freue Ich mich

Euer Trainingsleiter

Ivo

Zweite Glarner Biketour 2010

Glarus – Näfels – Obersee – Sulz – Lachnergrat –
Klöntalersee – Schwammhöchi - Glarus
Sonntag, 20. Juni

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

Teilnehmer(innen): Plausch ab 12, Gipfelstürmer ab 15 Jahren

Gebiet: Wir umfahren Rautispitz, Wiggis, Schijen und erfahren das Gebiet zwischen Obersee und Klöntalersee. Die Schwammhöchi unterhalb des Glärnischmassivs ist ein Aussichtspunkt erster Klasse und eines der besten Restaurants, die es gibt.



Diembergcup Berglauf

Dienstag, 22. Juni

Treffpunkt und Startort für diesen Lauf ist die Müli Diemberg.

18.30 Uhr Schüler(innen) über 1,5 km

19.00 Uhr Frauen über 3,6 km

19.05 Uhr Männer über 3,6 km

Die Rangverkündigung ist anschliessend in der Scheune Amrein.

Nicht verpassen: Nächstes Datum:

Freitag, 10. September: Strassenlauf und Absenden

- Anmeldung: Bis Donnerstag, 17. Juni, an Gabriel (zwecks Reservation des Restaurants)
- Besammlung: 8.10 Uhr beim alten Gemeindehaus Eschenbach
- Fahrt: Mit Autos und / oder Zug (ab Schmerikon) zum Bahnhof Glarus resp. zum Landsgemeindeplatz.
- Mitnehmen: Handy, falls vorhanden / Helm / Ersatzschlauch / Rest nach eigenem Ermessen
- Streckenbeschrieb: Dieser wird den Teilnehmern bei der Besammlung schriftlich abgegeben. Die Flachstücke wir zusammen, im Anstieg fährt jeder sein Tempo. Oben wird auf alle gewartet.
- Verpflegung: Beide Gruppen im Restaurant Schammhöchi, bei schönem Wetter im Gartenrestaurant.
- Spezielles: Plauschstrecke ist machbar für alle Sportler(innen), die Gipfelstürmer-Strecke erfordert eine gute Kondition.

Die weiteren Daten nicht verpassen:

15. August: Gebiet Flumserberge – Seebenalpsee – Maschgenchamm

26. September: Gebiet Elm – Ämpächli - Obererbs

3. Meisterschaftslauf Aktive 2010

Mosnanger Geländelauf

Samstag 26. Juni 2010

Am Samstag 26. Juni 2010 treffen wir uns zum 3. Meisterschaftslauf der Männer, Frauen und Junioren/innen. Der Lauf zählt auch zum Kleeblatt-Laufcup.

Anmeldungen und Detailinformationen

Unter www.lrmosnang.ch

Anmeldeschluss:

18. Juni (Nachmeldungen gegen Aufpreis möglich)

Startzeiten/Strecken (Berglauf)

Männer/Frauen: 16:15 Uhr / 11,8 km

Junioren/innen 16.15 Uhr / 4,0 km

Schüler/innen ab 15.00 Uhr (0,6 – 1,8 km)

Weitere Kategorien:

(Nordic-) Walking, Plausch-Stafette, Bike

Besammlung

Die gemeinsame Fahrt erfolgt nach Absprache in den Trainings.

Ich wünsche allen einen guten Lauf!

Sibylle

Ranglisten und Rückblicke

Grosser Preis der Stadt Dübendorf, 10 km

17. April 2010

Bei frühlingshaften warmen Temperaturen kamen klein und gross vom SC Diemberg zum diesjährigen GP Dübendorf. Die vielen Sonnenstrahlen sorgten für gute Stimmung und alle waren motiviert Höchstleistungen zu bringen. Vor allem den Schülern stand mit dem Teamlauf für Vereine ein spannender Wettkampf bevor. In fast allen Schülerkategorien erreichte die Diemberg-Jugend Podestplätze was dazu führte, dass es auch tolle Team-Resultate gab:

Die jüngsten mit den zwei Zwillingspärchen Dominik und Janik Wiedermann und Bernhard und Louis Schadegg erreichten gar den ersten Platz, ebenso wie eine Stufe höher Micha Goldiger, Tanja Feldmann und Marc Glaeske.

Auf den dritten Podestplatz liefen die ältesten vom Team-Wettkampf Marlon Widmer, Eveline Schadegg, Kay Glaeske und Katja Saxer. Ich fand es schade, dass es bei der ältesten Schülerkategorie den Teamlauf nicht mehr gab. Sonst gefällt mir der GP Dübendorf ziemlich gut, vor allem weil es viel Platz hat auf dem Gelände, sich es gemütlich machen kann inmitten des Geschehens und so das ganze Wettkampfgeschehen überblicken kann.

Unsere drei Junioren Cornel, Stefan und Marina erreichten einen dritten und zwei vierte Plätze.

Am Nachmittag startete dann noch das Hauptfeld, wo leider keine Diemberg-Frau an den Start ging, dafür die Männer umso mehr glänzten.

Es war ein schöner Tag und ähnlich viel Sonnenschein wünsch ich mir auch an den nächsten Lauf-Veranstaltungen.

Ariane



Glatttaler Teamlauf Vereine 1997/98, 3 x 1,33 km

6 rangiert

1. TV - Thalwil 1

14 Min 22,9

3. Diemberg-Sprinter:

15 Min 01,8

Marlon Widmer, Eveline Schadegg, Kay Glaeske, Katja Saxer

Glatttaler Teamlauf Vereine 1999/2000, 3 x 1,33 km

2 rangiert

1. Diemberg-Jugend:

17 Min 56,1

Micha Goldiger, Tanja Feldmann, Marc Glaeske

Glatttaler Teamlauf Vereine 2001/02, 3 x 1,33 km

1 rangiert

1. Diemberg-Jungs:

16 Min 31,0

Dominik und Janik Wiedermann, Bernhard und Louis Schadegg

Eschenbacher RunningDay, 10,4 km

8. Mai 2010

Tagessieger: Felix Schenk, Wigoltingen, Run Fit Thurgau 36 Min 01

Tagessiegerin: Monika Oberlin, Tuggen, TSV Galgenen 39 Min 20

Kategorie Männer 20 **5 rangiert**
1. Armin Flückinger, SC Diemberg 37 Min 29

Kategorie Männer 30 **20 rangiert**
1. Peter Deller, Zürich, LC Meilen 36 Min 37
15. Marco Wyler, SC Diemberg 47 Min 54

Kategorie Männer 40 **18 rangiert**
1. Felix Schenk, Wigoltingen, Run Fit Thurgau 36 Min 01
7. Beat Schadegg, SC Diemberg 42 Min 09

Kategorie Männer 50 **11 rangiert**
1. Artur Coimbra, Zürich 38 Min 36
3. Köbi Widmer, SC Diemberg 39 Min 21

Kategorie Frauen 30 **10 rangiert**
1. Marketa Maly-Polackova, Adliswil 41 Min 18
7. Andrea Boos-Hautmann, SC Diemberg 51 Min 57

Kategorie Kurzstrecke Männer, 4,4 km **6 rangiert**
1. Christoph Steinbacher, Wattwil, KTV Bütschwil 14 Min 22
6. Roman Güntensperger, SC Diemberg 27 Min 23

Kategorie Junioren, 4,4 km **6 rangiert**
1. Cornel Stucki, SC Diemberg 14 Min 26
3. Stefan De Pizzol, SC Diemberg 15 Min 13

Kategorie Juniorinnen, 4,4 km **3 rangiert**
1. Tamara Kamm, Bilten, LAV Glarus 17 Min 54
2. Marina Hemmi, SC Diemberg 20 Min 53

Kategorie Schüler A, 1,67 km **19 rangiert**
1. Simon Wildhaber, Jugi Goldingen 5 Min 23
5. Marlon Widmer, SC Diemberg 5 Min 40
9. Daniel Oertig, SC Diemberg 6 Min 07
13. Kay Glaeske, SC Diemberg 6 Min 27

Kategorie Schüler B, 1,0 km **21 rangiert**
1. Fabio Lavarini, Eschenbach 3 Min 11
10. Micha Goldiger, SC Diemberg 3 Min 45

Kategorie Schüler C, 0,830 km **17 rangiert**
1. Dominik Wiedermann, SC Diemberg 2 Min 51
2. Janik Wiedermann, SC Diemberg 2 Min 52
16. Marc Glaeske, SC Diemberg 3 Min 29

Kategorie Schüler D, 0,830 km **14 rangiert**
1. Dario Lillo, Eschenbach 3 Min 21
4. Bernhard Schadegg, SC Diemberg 3 Min 31
9. Louis Schadegg, SC Diemberg 3 Min 45

Kategorie Schüler E, 0,5 km **10 rangiert**
1. Samuel Morger, SC Diemberg 2 Min 10
8. Sandro Boos, SC Diemberg 2 Min 46

Kategorie Schülerinnen A, 1,67 km **12 rangiert**
1. Ariane Huber, SC Diemberg 6 Min 08
5. Alexandra Ulrich, SC Diemberg 6 Min 35
8. Katja Saxer, SC Diemberg 6 Min 51

Kategorie Schülerinnen B, 1,0 km **20 rangiert**
1. Eveline Schadegg, St Gallenkappel 3 Min 19
2. Jacqueline Kubli, SC Diemberg 3 Min 28
10. Michaela Oertig, SC Diemberg 4 Min 00

Diembergcup Waldlauf

Bei wunderbarem Frühlingswetter und trockenen Verhältnissen standen am 28. April 38 Läuferinnen und Läufer im Eggwald am Start. Wie immer eröffneten die Schülerinnen und Schüler den Lauf.

Bei den Knaben setzte sich Marlon Widmer souverän durch, um den zweiten Rang spurteten die Zwillinge Yanick und Dominik Wiedermann. Bei den Mädchen konnte sich Ariane Huber vor Jacqueline Kubli und Eveline Schadegg ins Ziel retten, obwohl sie sich unterwegs den Fuss übertrat.

Die Frauen liefen die Runde zweimal. Am schnellsten unterwegs waren Marina Hemmi und Sibylle Morger. Bei den Männern über drei Runden gab es gleich mehrere Gemeinsamkeiten mit dem Crosslauf: Erneut war Cornel Stucki der Schnellste, erneut vor Armin Flückiger und Ivo Bachmann. Auch diesmal nahmen 16 Männer die Strecke in Angriff, und schlussendlich wurde Stefan De Pizzol auch diesmal wieder als Sieger ausgelost.

Bei den Frauen wurde Manuela Ricklin von den Glücksfeen Samuel und Elea Morger als Siegerin ausgelost, und den Glückspreis der Schülerkategorie gewann Dominik Wiedermann. Dies ergibt folgende Ranglisten:

Schüler, 1,7 km

1) Marlon Widmer	6 min 33 s
2) Yanick Wiedermann	7 min 06 s
3) Dominik Wiedermann	7 min 06,1 s *
4) Micha Goldiger	7 min 33 s
5) Marc Glaeske	9 min 54 s
6) Bernard Schadegg	10 min 28 s
6) Louis Schadegg	10 min 28 s
8) Sandro Boos	14 min 49 s
9) Kay Glaeske	7 min 30 s **
10) Patrick Feldmann	8 min 31 s **

* Gewinner des Glückspreises bei den Schülern

** Start verpasst, daher nicht die volle Runde gerannt

Schülerinnen, 1,7 km

1) Ariane Huber	7 min 28 s
2) Jacqueline Kubli	7 min 42 s
3) Eveline Schadegg	8 min 11 s
4) Alexandra Ulrich	8 min 28 s
5) Tanja Feldmann	9 min 25 s
6) Chantal Schadegg	12 min 36 s

Frauen, 3,4 km

1) Manuela Ricklin	19 min 32 s	
2) Selina Resegatti	19 min 02 s	- 30 s
3) Andrea Boos	18 min 38 s	- 54 s
4) Sibylle Morger	17 min 41 s	- 1 min 51 s
5) Marina Hemmi	17 min 39 s	- 1 min 53 s
6) Rahel Huber	1 Runde	

Männer, 5,1 km

1) Stefan De Pizzol	21 min 49 s	
2) Urs Blöchlinger	22 min 10 s	+ 21 s
3) Roland Blöchlinger	22 min 20 s	+ 31 s
4) Urs Morger	22 min 57 s	+ 1 min 08 s
5) Beat Schadegg	20 min 40 s	- 1 min 09 s
6) Patrik Morger	20 min 29 s	- 1 min 20 s
7) Nino Resegatti	23 min 10 s	+ 1 min 21 s
8) Köbi Widmer	20 min 13 s	- 1 min 36 s
9) Marco Wyler	23 min 34 s	+ 1 min 45 s
10) Reto De Pizzol	24 min 11 s	+ 2 min 22 s
11) Ivo Bachmann	19 min 17 s	- 2 min 32 s
12) Armin Flückiger	19 min 08 s	- 2 min 41 s
13) Cornel Stucki	19 min 06 s	- 2 min 43 s
14) Karl Eicher	25 min 27 s	+ 3 min 38 s
15) Beat Stucki	27 min 54 s	+ 6 min 05 s
16) Othmar Büsser	30 min 33 s	+ 8 min 44 s