



„De Läufer“

2011

In dieser Ausgabe:

01.10.2011	Panoramalauf Bachtel(Clubmeistersch. Kleeblatt)
09.10.2011	Rapperswiler Schlosslauf
29.10.2011	Tablater Lauf (Juniorenmeisterschaft, Kleeblatt)

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 15. Oktober (an Martin Brucherseifer)

Programm

Trainingslager 2012

Auf allgemeinen Wunsch führt der SC Diemberg nächsten Sommer endlich wieder ein Vereinslager durch. In einem Ferienort in den Bergen soll für eine Woche in Läufer- und Bikergruppen trainiert werden. Auch eine Wandergruppe wäre denkbar.

Zuerst gilt es ein Datum zu finden, das möglichst vielen behagt. Zur Auswahl stehen die 5 Sommerferien-Wochen. Falls kein Datum in den Sommerferien mit einer schönen Teilnehmerzahl gefunden werden kann, könnte auch über Auffahrt oder Pfingsten ein Trainingsweekend durchgeführt werden.

Unter folgendem Internetlink kann für die gewünschten Daten abgestimmt werden:

<http://www.doodle.com/zqbhaweat3u3khqn#table>

Wer über kein Internet verfügt oder den Link nicht öffnen kann, meldet sich direkt bei mir. Auch können mir gerne Vorschläge für Feriendestinationen mitgeteilt werden.

Ferienwoche 1 (7.7.-14.7.12)

Ferienwoche 2 (14.7.-21.7.12)

Ferienwoche 3 (21.7.-28.7.12)

Ferienwoche 4 (28.7.-4.8.12)

Ferienwoche 5 (4.8.-12.8.12)

Trainingsweekend Auffahrt (17.5.-20.5.12)

Trainingsweekend Pfingsten (26.5.-28.5.12)

Weiteres Vorgehen

Voraussichtlich wird im November das definitive Datum und der Austragungsort bekanntgegeben. Danach kann man sich bis zur Hauptversammlung am 20. Januar 2012 definitiv anmelden.

Die Rückmeldungen von euch sind bis jetzt sehr positiv. Ich bin mir sicher, das wird eine tolle Woche! Es würde mich freuen, wenn du auch dabei wärst.

Diego Resegatti

Liebe SCDler,

Wie beim SCD Grillabend mal vorgeschlagen, werde ich einen Spielnachmittag organisieren wo wir das Vereinsleben mal auf eine andere Art geniessen können. Gespielt wird alles wofür wir eine genug grosse Gruppe finden (und natürlich das Spiel). Es wird jedoch sicherlich gejasst, ausserdem wahrscheinlich Monopoly gespielt. Vorschläge/Spiele sind sehr willkommen.

Datum: 2. Oktober (11:00 oder 14:00), siehe Umfrage.
Ort: Bei uns, Im Brand 2, 8637 Laupen

Bitte diese Umfrage ausfüllen:

<http://doodle.com/ea923txgifb4uurh>

Bei Fragen kannst Du mich unter 079 559 73 14 erreichen.
Würde mich freuen, wenn Du dabei bist!

Simon

Panoramalauf Bachtel

Am Samstag 1. Oktober findet in Ried (Gibswil) der Panoramalauf statt. Diese tolle und abwechslungsreiche Strecke mit super Panorama ist ein weiteres Highlight der Herbstsaison.

An diesem Lauf könnt ihr Punkte für die Clubmeisterschaft und für den Kleeblattcup (www.kleeblatt-laufcup.ch) sammeln.

Nützt diesen Lauf um den Club zu unterstützen, die Freude am Laufen zu geniessen und um Punkte zu sammeln.

- » 42. RunningDay Eschenbach, Samstag 14. Mai 2011
- » 35. Kreuzegg Classic, Samstag 21. Mai 2011
- » 52. Geländelauf Run/Bike Mosnang, Samstag 25. Juni 2011
- » Geländelauf am Bachtel, Sonntag 11. September 2011
- » 27. PanoramaLauf Bachtel, Samstag 1. Oktober 2011
- » 12. Tablater-Lauf Wila Samstag 29. Oktober 2011

Treffpunkt für die gemeinsame Anreise in Eschenbach beim alten Gemeindehaus um 13.15 Uhr für Teilnehmer und Fans der Hauptkategorien.

Startzeiten: Muki/Vaki	13.30 Uhr
Jugendliche	von 13.40 – 14.50 Uhr
Hauptlauf	14.50 Uhr
Nordic Walking	14.05 Uhr

Rangverkündigung ab 16.30 Uhr

Anmeldung: Bis Donnerstag 29. September 2010 (auf der Webseite www.panoramalauf.ch)
Nachmeldungen am Wettkampftag ab 12.00 Uhr gegen Nachmeldegebühr von CHF 3.00.

Ich freue mich auf einen spannenden Lauftag mit vielen Läufern des SC Diemberg und auf die gute Stimmung der hoffentlich vielen Fans. Bis bald und allen einen guten Lauf

Flurin Camenzind

Tablater Lauf

Am 29. Oktober findet das Finale zum Kleeblatt-Laufcup in Tablat statt.

Anmeldung und Infos zum Lauf unter www.tablaterlauf.ch

Nutzt die letzte Gelegenheit, mit vier Läufen in die Gesamtwertung des Kleeblatt-Laufcups zu kommen, es winken tolle Preise. Wäre natürlich schön, viele Diembergler am Start und auf dem Podest zu sehen.

Neuer Ort:

Schulhaus Eichhalde, Wila

Lauf für Erwachsene (Distanz 11,2 km)
verschiedene Alterskategorien Startzeiten ab 13 Uhr

Plausch-Lauf für Erwachsene (Distanz 5,2 km)
Frauen und Männer offen Startzeiten ab 13 Uhr

Walking / Nordic Walking (Distanz 8,5 km)
alphabetische Finisherliste mit Zeitnahme Startzeiten ab 13 Uhr

Kinder und Jugendliche
6 Kategorien
Distanz von 200 m bis 2400 m Startzeiten ab 11 Uhr

Anmeldung und Infos zum Lauf unter www.tablaterlauf.ch

Schlosslauf Rapperswil-Jona

09.10.2011

Startzeit: Junior/innen 3620m 12.45Uhr
Startzeit: M/F 3-5 9030m 15.00Uhr
Startzeit: M1-2 9030m 16.00Uhr

Alle Diembergler sind entweder als Aktive Läufer oder als Fan dabei.

Das Startgeld wird vom SCD übernommen ;-)

Weitere Infos unter: www.schlosslauf.ch

Ranglisten und Rückblicke

4. Rütlauf, Rüti ZH, 11,3 km

3. September 2011

Tagessieger: Simon Tesfay, Uster 35 Min 57,6
Tagessiegerin: Luzia Schmid, Homburg 42 Min 56,4

Kategorie A Männer M20 1982-91

29 rangiert

1. Simon Tesfay, Uster 35 Min 57,6
7. Flurin Camenzind, SC Diemberg 45 Min 12,6

Kategorie D Männer 1952-61

90 rangiert

1. Elmer Beat, Hombrechtikon 40 Min 39,7
5. Köbi Widmer, SC Diemberg 44 Min 50,8

Kategorie Frauen W30 1972-81

29 rangiert

1. Luzia Schmid, Homburg 42 Min 56,4
11. Andrea Boos-Hautmann, SC Diemberg 1 Std 01 Min 41,2

Kategorie L Juniorinnen 1992-95, 6,6 km

10 rangiert

1. Samira Schnüriger, Einsiedeln 29 Min 49,9
4. Marina Hemmi, SC Diemberg 34 Min 36,0

Kategorie O weibliche Jugend U16 1996-97, 2,0 km

35 rangiert

1. Aurelia Widmer, Zürich 7 Min 19,9
5. Ariane Huber, SC Diemberg 8 Min 31,0

Kategorie P weibliche Jugend U14 1998-99, 1,4 km

45 rangiert

1. Eveline Schadegg, SC Diemberg 5 Min 16,1

Kategorie R weibliche Jugend U10 2002-03, 1,0 km

28 rangiert

1. Marianne Müller, Uster 3 Min 49,7
20. Eveline Schadegg, SC Diemberg 4 Min 59,5

Kategorie S männliche Jugend U16 1996-97, 2,0 km

1. Ulrich Stefan, Hütten	34 rangiert 6 Min 46,2
2. Marlon Widmer, SC Diemberg	6 Min 55,5

Kategorie U männliche Jugend U10 2000-01, 1,4 km

1. Mike Erne, Würenlingen	40 rangiert 5 Min 10,7
6. Yanik Wiedermann, SC Diemberg	3 Min 45,5

Kategorie V männliche Jugend U10 2002-03, 1,0 km

1. Fabrice Huber, Schinznach Dorf	52 rangiert 3 Min 43,5
24. Bernard Schadegg, SC Diemberg	4 Min 50,6
34. Louis Schadegg, SC Diemberg	5 Min 06,6

3. Türlerseelauf, Affoltern am Albis, 14,0 km

11. September 2010

Tagessieger: Christian Mathys, Kloten	48 Min 13,5
Tagessiegerin: Olivia Kurtz, Esslingen	57 Min 23,1

Kategorie A Männer M20 1982-91

1. Christian Mathys, Kloten	26 rangiert 48 Min 13,5
7. Flurin Camenzind, SC Diemberg	24 Punkte 1 Std 01 Min 30,0
8. Diego Resegatti, SC Diemberg	22 Punkte 1 Std 03 Min 58,8

Kategorie B Männer M30 1972-81

1. Oliver Rubén, Ebmatingen	69 rangiert 51 Min 23,1
5. Ivo Bachmann, SC Diemberg	30 Punkte 56 Min 15,5

Kategorie C Männer M40 1962-71

1. Etienne Wolf, Gundetswil	102 rangiert 51 Min 42,9
23. Roland Bloechlinger, SC Diemberg	23 Punkte 1 Std 02 Min 25,0

Kategorie D Männer 1952-61

1. Elmer Beat, Hombrechtikon	59 rangiert 51 Min 52,7
4. Köbi Widmer, SC Diemberg	28 Punkte 57 Min 36,7
6. Urs Bloechlinger, SC Diemberg	26 Punkte 58 Min 43,6

Kategorie Frauen W40 1962-71

1. Kathrin Kläsi, Rütli ZH	31 rangiert 1 Std 02 Min 25,6
30. Rahel Huber, SC Diemberg	30 Punkte 1 Std 41 Min 05,9

Kategorie O weibliche Jugend U16 1996-97, 2,9 km

1. Sarah Trüb, Uster	4 rangiert 11 Min 50,6
2. Ariane Huber, SC Diemberg	12 Min 14,4

Rangliste des Stern-OL von Donnerstag 15.09.11

Rang: 1. Köbi + Klara	205 Punkte
2. Green Team Niklaus, Andrea, Irene	200 Punkte
3. Fluin + Sandra	190 Punkte
4. Seven, Diego, Nino	185 Punkte
5. Urs + Manuela	170 Punkte
6. Post Team	145 Punkte

Wusste gar nicht dass unsere Diemberg-Athleten auch so tolle Kartenleser sind.

Danke für Euren Einsatz und das positive Feedback!!

Diese Disziplin werden wir in diesem Fall im nächsten Jahr wiederholen ;-)

Sportliche Grüsse

Ivo

Diembergcup Strassenlauf

Obwohl der Wetterbericht nach dem Berglauf auch für diesen Abend vom 26. August starke Unwetter angekündigt hatte, kamen auch diesmal wieder alle Läufer und Läuferinnen bei trockenem und heissem Wetter im Ziel an. Die Knaben und Mädchen rannten eine Runde, die Frauen zwei und die Männer drei.

Bei den Schülern setzte sich **Marlon Widmer** klar vom Feld ab.

Dahinter entschied **Eveline Schadegg** das Duell gegen **Ariane Huber** klar für sich. Danach kam ein grosses Feld von kleineren SchülerInnen zwischen 9 und 10 Minuten ins Ziel. Die beiden kleinsten, **Soleyl und Mona Oberholzer**, standen erstmals am Start und kamen zwar mit roten Köpfen, aber sonst gut im Ziel an.

Bei den Männern führten nach der ersten Runde **Beat Schadegg** und **Ivo Bachmann** das Feld an, einige Meter vor einer fünfköpfigen Verfolgergruppe. In der zweiten und dritten Runde wurden in dieser siebenköpfigen Gruppe noch einige Positionen getauscht, und die Abstände wurden etwas grösser. Bei den Frauen war die Reihenfolge bereits nach der ersten Runde soweit klar, einzig **Marina Hemmi** lief noch eine zusätzliche Runde.

Nachdem Samuel Morger bei den Schülern Soleyl Oberholzer als Gewinnerin des Glücksprises gezogen hatte, zog er bei den Frauen die schnellste Zeit als Siegerzeit und bei den Männern die achtschnellste, was folgende Ranglisten ergab:

Männer, ca. 4,7 km

1. Nino Resegatti	22 min 59 s	
2. Martin Scherrer	24 min 35 s	+ 1 min 36 s
3. Roland Blöchlinger	24 min 37 s	+ 1 min 38 s
4. Urs Morger	24 min 45 s	+ 1 min 46 s
5. Diego Resegatti	19 min 28 s	- 3 min 31 s
6. Urs Blöchlinger	19 min 09 s	- 3 min 50 s
7. Roman Wespe	18 min 31 s	- 4 min 28 s
8. Beat Schadegg	18 min 27 s	- 4 min 32 s
9. Daniel Oberholzer	18 min 16 s	- 4 min 43 s
10. Köbi Widmer	18 min 13 s	- 4 min 46 s
11. Ivo Bachmann	17 min 56 s	- 5 min 03 s

Frauen, ca. 3,2 km

1. Rahel Wespe	14 min 46 s	
2. Andrea Boos	15 min 51 s	+ 1 min 05 s
3. Denise Oberholzer	16 min 08 s	+ 1 min 22 s
4. Klara Morger	16 min 54 s	+ 2 min 08 s
5. Sibylle Morger	21 min 01 s	+ 6 min 15 s
6. Rahel Huber	21 min 02 s	+ 6 min 16 s
7. Marina Hemmi	23 min 21 s	+ 7 min 36 s

Knaben, ca. 1,7 km

1. Marlon Widmer	6 min 26 s
2. Bernard Schadegg	9 min 31 s
3. Louis Schadegg	9 min 44 s
4. Sandro Boos	9 min 56 s

Mädchen, ca. 1,7 km

1. Eveline Schadegg	7 min 22 s
2. Ariane Huber	7 min 56 s
3. Livia Wespe	9 min 11 s
4. Chantal Schadegg	9 min 39 s
5. Soleil Oberholzer	15 min 09 s
6. Mona Oberholzer	15 min 52 s

Insgesamt waren 44 Läuferinnen und Läufer im Jahr 2011 an mindestens einem Diembergcup am Start. Für die Wertung zählten die besten drei Resultate aus den 5 Läufen, bei Punktgleichheit entschied das bessere Streichresultat. Alle, welche drei oder mehr Läufe beendet hatten, erhielten das traditionelle Glas. Bei inzwischen stürmischem Wetter wurden die Würste in der Scheune von Bruno gegessen, und auch die Rangverkündigung fand im Trockenen statt.

Den Wanderpreis der Frauen konnte **Andrea Boos** mit nach Hause nehmen, jenen der Männer **Diego Resegatti**.

Nach der Rangverkündigung wurde noch lange diskutiert, und es kamen einige interessante Anregungen zustande. So wird Diego via Doodle nachforschen, ob das Interesse nach einem Trainingslager oder einigen Trainingstagen über Auffahrt vorhanden ist.

Gesamtranglisten

Mädchen	Cross	Wald	Einz	Berg	Str	Läufe	Punkte
1. Eveline Schadegg	1	1	2	1	1	5	3
2. Ariane Huber	2	1	1	-	2	4	4
3. Livia Wespe	-	-	4	3	3	3	10
4. Chantal Schadegg	3	-	-	4	4	3	11
5. Alexandra Ulrich	-	-	3	2	-	2	5
6. Soley Oberholzer	-	-	-	-	5	1	5
7. Mona Oberholzer	-	-	-	-	6	1	6

Knaben	Cross	Wald	Einz	Berg	Str	Läufe	Punkte
1. Marlon Widmer	1	1	1	1	1	5	3
2. Micha Goldiger	2	2	2	-	-	3	6
3. Bernard Schadegg	3	-	-	2	2	3	7
4. Louis Schadegg	4	4	3	4	3	5	10
5. Sandro Boos	-	5	4	-	4	3	13
6. Beat Hofstetter	-	3	-	3	-	2	6
7. Yanik Wiedermann	-	-	-	5	-	1	5

Frauen	Cross	Wald	Einz	Berg	Str.	Läufe	Punkte
--------	-------	------	------	------	------	-------	--------

1. Andrea Boos	-	1	1	-	2	3	4
2. Klara Morger	2	2	3	2	4	5	6
3. Rahel Wespe	-	-	5	1	1	3	7
4. Rahel Huber	1	-	6	3	6	4	10
5. Marina Hemmi	3	-	4	-	7	3	14
6. Boukje Rüegg	-	-	2	-	-	1	2
7. Denise Oberholzer	-	-	-	-	3	1	3
8. Sibylle Morger	-	-	-	-	5	1	5

Männer	Cross	Wald	Einz	Berg	Str.	Läufe	total
1. Diego Resegatti	1	2	-	6	5	4	8
2. Urs Blöchliger	2	4	12	3	6	5	9
3. Roland Blöchliger	7	-	4	4	3	4	11
4. Köbi Widmer	3	6	8	2	10	5	11
5. Ivo Bachmann	4	10	13	1	11	5	15
6. Urs Morger	-	1	10	-	4	3	15
7. Beat Schadegg	5	7	-	5	8	4	17
8. Nino Resegatti	-	8	9	-	1	3	18
9. Armin	6	11	16	-	-	3	33

Flückiger							
10. Martin Scherrer	-	-	2	-	2	2	4
11. Karl Eicher	-	13	1	-	-	2	14
12. Marco Wyler	8	-	-	7	-	2	15
13. Sandro Ricklin	-	9	7	-	-	2	16
14. Reto Zahner	-	12	5	-	-	2	17
15. Flurin Camenzind	-	5	14	-	-	2	19
16. Patrik Morger	-	3	-	-	-	1	3
16. Chläus Böni	-	-	3	-	-	1	3
18. Othmar Büsser	-	-	6	-	-	1	6
19. Roman Wespe	-	-	-	-	7	1	7
20. Daniel Oberholzer	-	-	-	-	9	1	9
21. Marcel Rohner	-	-	11	-	-	1	11
22. Michi Frei	-	-	15	-	-	1	15

Jugendgruppe auf der Bahn

An Stelle des wöchentlichen Trainings in Eschenbach trafen wir uns dieses Mal in Jona auf der Bahn.

Wie immer wurde während des Einlaufens viel diskutiert.

Nach dem Einlaufen, bei dem wir uns ausgetauscht haben, kamen wir auf die Rennbahn.

Als erstes machten wir ein 100 Meter Sprint und danach ein 200 Meter Lauf. Nach dem anstrengenden 400 Meter Lauf folgten nochmal ein 200 Meter Lauf und ein 100 Meter Sprint.

Alle gaben ihr Bestes. Neben dem Plausch, der bei uns im Training nie fehlt.

Als wir uns dann alle ausgepowert hatten, konnten wir uns noch mit ein paar Spielen amüsieren. Die Spiele waren lustig und zudem haben wir dabei auch nochmal etwas unsere Kondition trainiert.

Wir wissen, dass so ein Bahntraining uns leistungsmässig viel bringt, aber es war hart und wir freuen uns wieder auf das "normale" Training.

Eveline Schadegg