



„De Läufer“

September 2011

In dieser Ausgabe:

03.09.2011	De schnellst Eschbacher
10.09.2011	Türlerseelauf (Clubmeisterschaft)
11.09.2011	Geländelauf am Bachtel, Oberdürnten (Kleeblattlaufcup)
15.09.2011	Laufschulung: Abwechslung im Trainingsaltag
17./18.09.2011	Meeting: ARGE Alp Länderkampf, Jona
25.09.2011	Pfäffikerseelauf (Juniorenmeisterschaft)
25.09.2011	Bike Tour

Programm

De schnellscht Eschebacher

Samstag, 03. September 2011

Eine Einsatzliste liegt für alle Helferinnen und Helfer bei. Herzlichen Dank an alle, die sich zum Helfen bereit erklärt haben.

CLUBMEISTERSCHAFTEN:

Türlerseelauf 10.09.11

Kategorie/Jahrgänge	Startzeit	Siegerehrungen
Männer / Frauen alle Jahrgänge	15:30Uhr	17:00Uhr
Kategorie/Jahrgänge	Startzeit	Siegerehrungen
Junioren U20 Juniorinnen U20	15:00Uhr	17:00Uhr

Für gemeinsames Fahren würden wir uns um 13:00Uhr beim alten Gemeindehaus in Eschenbach treffen.

Laufschulung

Am 15.09.11 findet die nächste Laufschulung unter dem Motto Abwechslung im Trainingsalltag statt!!

Auf eine rege Teilnahme und ein gelungenes Training mit Euch freue ich mich

Mit sportlichen Grüsse

Ivo

Rheintal, nach Trübbach und leicht aufwärts nach Azmoos. Nachdem alle ihre Bidons nochmals aufgefüllt hatten, nahmen wir die Steigung hinauf zum Übergang zwischen dem Gonzen und dem Alvier in Angriff. Hier, auf 1700 Metern über Meer, lag nämlich das Ziel dieser Etappe, **das Bergrestaurant Palfries.**

Obwohl sich die Gruppe im Anstieg in die Länge zog, da jeder sein Tempo fuhr, teilten alle ihre Kräfte gut ein und kamen oben an. Da ein grosser Teil der Strecke durch Wälder führte, war die Hitze gut erträglich. Nach einer ausgedehnten Rast im Restaurant und einem feinen Essen – Gampfeffer mit Spätzli oder Palfrieser Rösti – führte uns die Tour noch rund 3 Kilometer auf breiten Kieswegen durch die coupierte Hochebene. Danach folgte eine Bikerpassage über Wiesenwege, durch ein Hochmoor.

Auf einem breiten, aber rutschigen Kiesweg gelangten wir zum Weiler Sennis. Auf den nächsten Kilometern hatten wir eine einzigartige Aussicht über den Walensee, die Flumserberge und die Churfürsten. Der Weg führte steil abwärts nach Berschis, zurück in die Hitze von 32 Grad. Nach zwei flachen Kilometern zum Ausrollen erreichten wir wieder unseren Ausgangspunkt Flums.

Gabriel

Frauen II 13,8 km

15 rangiert

1. Gabrielle Schwager, LSC Wil	1:03:46,1
2. Rahel Wespe, SC Diemberg	1:12:54,7
12. Klara Morger, SC Diemberg	1:23:00,9

Männer Hauptklasse 13,8 km

7 rangiert

1. Pascal Farner, LSV Frauenfeld	0:57:42,9
4. Diego Resegatti, SC Diemberg	1:05:09,8

Männer II 13,8 km

34 rangiert

1. Beat Ernst, LSV Frauenfeld	0:54:44,2
9. Roman Wespe, SC Diemberg	1:02:20,0
20. Roland Blöchliger, SC Diemberg	1:07:13,7

Männer III 13,8 km

34 rangiert

1. Silvan Frei, LSV Region Gossau	0:57:02,1
5. Urs Blöchliger, SC Diemberg	1:00:27,1
6. Köbi Widmer, SC Diemberg	1:01:11,7
13. Urs Morger, SC Diemberg	1:07:16,2

Dritte Biketour des SC Diemberg

Sonntag, 21. August

Obwohl der Wetterbericht für diesen Sonntag einen Hitzetag mit Temperaturen bis zu 34 Grad angekündigt hatte, trafen sich fünf Unentwegte zur dritten Biketour dieses Jahres. Um die allergrösste Hitze zu umgehen, startete unsere Gruppe bereits um 8.50 Uhr in Flums. Mit dabei waren **Ivo Bachmann, Kurt Bisig, Urs Morger, Marco Wyler und ich.**

Vorerst fuhren wir gemeinsam auf Kies- und geteerten Radwegen der Seez entlang bis Mels. Von da ging es via Bahnhof Sargans ins

Vierte und letzte Biketour 2011

Sonntag, 25. September

Nach einer guten Beteiligung an den ersten drei Touren hoffe ich auf möglichst viele Biker auch an dieser letzten Tour. Die Strecke wird wieder kurz zuvor festgelegt, aufgrund des Wetterberichts und der angemeldeten Teilnehmer. Anmeldungen an mich, nach Möglichkeit bis am Donnerstagabend.

Gabriel

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:
Samstag, 17. September 2011 (an Martin Brucherseifer)

Ranglisten und Rückblicke

Resultate des 1000m Laufes im Grünfeld

Dieser Anlass zählte zur Clubmeisterschaft der Junior/innen des SCD. Unter turbulenten Wetterbedingungen, brachten wir vollgende Leistungen auf die Bahn.

3`10``Ivo
3`11``Diego
3`35``Seven
3`41``Marina
4`04``Joelle TV Uznach

8. Panoramalauf Ottenberg

13. August 2011

4. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2011

Männer	1. Urs Blöchlinger, SC Diemberg	1:00:27,1
	2. Köbi Widmer, SC Diemberg	1:01:11,7
	3. Diego Resegatti, SC Diemberg	1:05:09,8
	4. Roland Blöchlinger, SC Diemberg	1:07:13,7
	5. Urs Morger, SC Diemberg	1:07:16,2

Die einzelnen Kategorien:

Schülerinnen IV 1 km

9 rangiert

1. Chantal Ua	3:56,1
4. Chantal Schadegg, SC Diemberg	4:38,4

Schülerinnen III 1 km

7 rangiert

1. Debby Schenk, Run Fit Thurgau	3:45,1
4. Livia Wespe, SC Diemberg	4:15,1

Schüler II 1,5 km

8 rangiert

1. Andy Messerli, Amriswil Athletics	4:59,3
4. Micha Goldinger, SC Diemberg	5:14,3

Schülerinnen I 2 km

5 rangiert

1. Jasmin Wüst, LG Bodensee	6:57,9
4. Eveline Schadegg, SC Diemberg	7:41,6

Schüler I 2 km

5 rangiert

1. Marlon Widmer, SC Diemberg	6:22,9
-------------------------------	--------

Jogger 5 km

12 rangiert

1. Silvan Knup, STV Erlen	18:54,3
4. Thomas Kühne, SC Diemberg	19:23,5
5. Nino Resegatti, SC Diemberg	19:25,8
7. Sandro Ricklin, SC Diemberg	20:53,0