



„De Läufer“

April 2025

In dieser Ausgabe:

29. März 2025	Männedörfler Waldlauf
02. April 2025	Diembergcup Crosslauf
07. April 2025	Bahntraining im Grünfeld
17. Mai 2025	Biberlauf Uzwil
25. Mai 2025	Wädi Lauf
n.a.	Swiss Athletics Kurs

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsangabe:

Sonntag, 20.04.25 (an Nino Resegatti)

Aktuelles

MÄNNEDÖRFLE WALDLAUF – 29. MÄRZ 2025

Am 29. März 2025 starten wir mit dem Männedörfle Waldlauf in die neue Meisterschaftssaison! Diese wunderschöne Laufstrecke führt uns durch den Wald oberhalb von Männedorf und bietet atemberaubende Panoramablicke auf den Zürichsee und bis zu den Glarner Alpen.

Die 11.5 km lange Strecke führt uns zu 75% über Naturstrassen und Wald. Insgesamt müssen 180 hm überwunden werden.

Alle Frauen und Männer ab 50 Jahren starten um 14:55 Uhr, alle jüngeren Männer erst um 15:20 Uhr.
Start und Ziel: Beim Sportplatz Widenbad, Seidenhausenweg in 8708 Männedorf.

Nutzt das kostenlose ZVV-Ticket für die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln im ZVV-Netz.

Weitere Infos unter: <https://www.zuerilaufcup.ch>

Wir freuen uns immer auf Unterstützung am Streckenrand und in der Festwirtschaft sowie auf einen sportlichen und geselligen Nachmittag mit unseren Vereinskollegen.

Doris

DIEMBERGCUP CROSSLAUF – 02. APRIL 2025

Am Mittwoch, 02. April starten wir unseren ersten Diembergcup 2025 mit dem Crosslauf Spezial. Lasst euch überraschen!

Der Start ist um 19.00 Uhr bei der Scheune Amrein im Diemberg. Wir hoffen dieses Mal auf eine gemähte Wiese 😊.

Generell sind wir noch auf der Suche nach Unterstützung bei der Zeitmessung. Wer Interesse hat, kann sich gerne bei uns melden.

Die weiteren Diembergcup-Termine:

Dienstag, 6. Mai	Diembergcup Strassenlauf
Donnerstag, 5. Juni	Diembergcup Einzellauf
Mittwoch, 2. Juli	Diembergcup Berglauf
Freitag, 22. August	Diembergcup Wald und Absenden

Wir freuen uns auf viele Diembergler, ob als Läufer oder Fan. Vielen Dank jetzt schon allen, die jeweils einen Kuchen mitbringen können.

Sportliche Grüsse
Carmen + Katharina

BAHNTRAINING GRÜNFELD JONA – 07. APRIL 2025

Am **Montag, 07. April 2025** findet das Intervall-Training nicht in Eschenbach statt, sondern für alle auf der **400m-Bahn im Grünfeld in Jona**. Die Tartanbahn ist prädestiniert für ein gleichmässiges und schnelles Intervall-Training. Zudem macht es in der Gruppe auch grossen Spass. Diese optimalen Bedingungen möchten wir nutzen, um uns für die weiteren Meisterschaftsläufe in Form zu bringen.

Wir treffen uns um ca. 18.30 Uhr auf der Tribüne von Grünfeld in Jona. Um **18.45 Uhr** beginnt das Einlaufen inkl. Laufschiule. Danach erfolgen sieben Tempoläufe à 600 Meter (7 x 600 m). Dazwischen 200 m Trabpausen. Es sind unterschiedliche Geschwindigkeits-Gruppen und auch kürzere Distanzen möglich. Am Schluss werden wir wieder gemeinsam auslaufen.

WCs hat es vor Ort, Duschmöglichkeiten gibt es jedoch keine. Rucksack und Kleider können auf der Tribüne deponiert werden, die Wertsachen bitte im Auto lassen. Achtung, der Parkplatz ist gebührenpflichtig.

Wir freuen uns auf das Bahntraining.
Der Vorstand und der Trainingsleiter

BIBERLAUF UZWIL – 17. MAI 2025

Bald schon steht die 2. Challenge der SCD-Vereinsmeisterschaft auf dem Programm.

Der Biberlauf, organisiert vom LC Uzwil, ist ein beliebter Laufevent in der Ostschweiz. Die schnelle Strecke über 10 km führt entlang der Thur, mit minimalen Höhenunterschieden. Beim Einlaufen erspäht man mit etwas Glück auch noch den einen oder anderen Biber entlang der Strecke 😊.

Gestartet wird um 10:40 Uhr bei der Sportanlage Rütli in Henau. Für die Anmeldung gibt es eine Ermäßigung von 20 % auf das Startgeld, wenn die Coop Supercard genutzt wird (Anmeldeschluss 15.05.2025).

Der Biberlauf bietet eine tolle Gelegenheit, sich sportlich zu betätigen, die Natur zu genießen und gleichzeitig eine gute Sache zu unterstützen.

Sportliche Grüsse
Sven Ricklin

WÄDI LAUF – 25. MAI 2025

Am Sonntag, 25. Mai 2025 findet der Wädi Lauf in Wädenswil ZH statt, welcher in dieser Saison zur SCD Vereinsmeisterschaft zählt. Wie an der HV erwähnt, wäre es schön, wenn nicht nur viele Diemberg Läuferinnen und Läufer, sondern auch viele Fans den Weg nach Wädenswil finden würden.

Der Start zur Hauptkategorie von 10.5 km erfolgt um 11.10 Uhr. Start und Ziel befinden sich auf dem Areal der Schule Eidmatt in Wädenswil. Meldet euch selbst für den Lauf online an:

<https://waedilauf.ch/anmeldung-2025/>.

Nach dem Lauf werden wir alle zusammen gemeinsam auf dem Eventareal Mittagessen. Damit wir einen Tisch reservieren können, müssen wir die Anzahl Teilnehmenden wissen. Meldet euch darum bis am 11. Mai 2025 bei Claudia Meili (claudia.meili@gmx.net) an. Mittagessen ja oder nein, egal ob Läufer:in oder Fan. Das Mittagessen wird vom Verein bezahlt.

Die Anreise und Rückreise erfolgt individuell. Sprecht euch untereinander ab, damit Fahrgemeinschaften gebildet werden können. Das Eventareal befindet sich in unmittelbarer Nähe vom Bahnhof Wädenswil, die Anreise mit dem Zug empfiehlt sich daher auch.

Der Fananlass ist, wie es der Name schon sagt, zwar ein Meisterschaftslauf für alle Läufer:innen, aber auch für passive Vereinsmitglieder, welche als Fans dabei sein möchten. Wir freuen uns daher auf viele Diemberger:innen in Wädenswil.

Der Vorstand

SWISS ATHLETICS KURS

Liebe Diemberger:innen

Hast du Freude am Laufen und möchtest dein Wissen weitergeben? Der SC Diemberg möchte dir die Gelegenheit bieten, eine Erwachsenenportausbildung «Running» von Swiss Athletics zu absolvieren. Die Kurskosten würde der Verein übernehmen. Dies mit dem Ziel, dass Absolvent:innen eines solchen Kurses eine Trainingsgruppe in ihrem Tempobereich leiten könnten. Auf diese Weise profitieren die Läufer:innen aller Tempogruppen von einem qualitativ guten Training. Die Ausbildung ist praxisnah, lehrreich und eine tolle Gelegenheit, dich weiterzuentwickeln.

Alle Infos findest du hier: [Ausbildungsweg esa-Leiter/in - Swiss Running](#)

Melde dich beim Vorstand und werde Teil unseres Trainerteams. Wir freuen uns auf dich!

Der Vorstand