



„De Läufer“

August 2025

In dieser Ausgabe:

17. August 2025	Rigiberglauf
22. August 2025	Diembergcup Waldlauf & Absenden
25. August 2025	Bahntraining im Grünfeld
30. August 2025	De schnellscht Eschebacher

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Sonntag, 24.08.25 (an Nino Resegatti)

Aktuelles

RIGIBERGLAUF – 17. AUGUST 2025

Die Rigi hatte schon immer ihre Anziehungskraft. So fuhr eine der ersten Zahnradbahnen der Welt vor 150 Jahren auf die Königin der Berge, oder wer es sich leisten konnte, liess sich auf die Rigi tragen. Den Rigi-Trägern ist auch der Berglauf gewidmet.

Anreise:

Am besten eignet sich die Anreise per Bahn, da man auf der Rückreise von der Rigi am Bahnhof Arth-Goldau mit der Zahnradbahn ankommt. Die Weiterreise im Zug, ohne Umweg nach Arth, bietet sich an. Beispielsweise: Rapperswil Abfahrt um 07:06 Uhr -> Ankunft Arth am See um 08:18 Uhr

Start:

09:30 in Arth am See (bis 09:15 können die Kleidertaschen für den Transport ins Ziel abgegeben werden, Duschen sind im Zielbereich vorhanden)

Nicht erlaubt sind:

- die Verwendung von Stöcken jeglicher Art
- Abkürzen der Laufstrecke
- Unterstützung durch Drittpersonen

Rangverkündigung:

12:15 Uhr im Zielgelände

Fans und Familien:

Die Rigi ist einer DER Aussichtspunkte der Zentralschweiz schlechthin und fasziniert Klein und Gross. Gerade der zweite Teil der Laufstrecke ab Rigi Klösterli lädt zum Anfeuern und einer kurzen Wanderung auf die Rigi ein. Dafür wird man zum Schluss auch mit einer grandiosen Aussicht belohnt. Für Bahnreisende wäre folgende Verbindung eine Möglichkeit: Rapperswil Abfahrt um 07:56 Uhr -> Ankunft Rigi Kulm um 09:34 Uhr. (Die Laufzeit der Allerschnellsten ist ca. 1:05h)

Strecke: Arth – Oberarth – Rigi Dächli – Rigi Klösterli – Rigi Staffel – Rigi Kulm (11.5km / 1'343HM)



Meldet euch für dieses Rigi-Träger-Läuferlebnis an.

Liebe Grüsse
Philipp

DIEMBERGCUP WALDLAUF & ABSENDEN – 22. AUGUST 2025

Liebe Diembergler

Am Freitag, 22. August 2025 findet schon unser letzter diesjährige Diembergcup statt, mit anschließendem Absenden und leckeren Grilladen. Wir sind schon gespannt, wer dieses Jahr den Wanderpokal mit nach Hause nehmen darf. Also bringt etwas Zeit mit für den gemütlichen Teil 😊. Start ist um 19.00 Uhr beim Wald Diemberg.

Das schöne Wetter haben wir schon mal bestellt! Wenn dem so ist, dann findet der Lauf im Wald statt, Strecke wie gewohnt, für alle 3 Runden (ca. 5 km). Es hat schmale Wege, bitte nehmt aufeinander Rücksicht beim Überholen. Evt. Zeckenspray nicht vergessen.

Für diejenigen, welche 3 Diembergcup Läufe absolviert haben, wartet ein richtig tolles Geschenk! Zur üblichen Wurst mit Brot an diesem Abend werde ich noch einen Nudelsalat mitbringen. Für die Süßigkeiten sind wir dankbar, wenn jemand von euch etwas backt, oder mitbringt. Glace wird es auch noch haben im Gefrierschrank.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.

Sportliche Grüsse
Katharina & Carmen

BAHNTRAINING IM GRÜNFELD – 25. AUGUST 2025

Am Montag, 25. August 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 zweite Saisonhälfte 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 6 Tempoläufe à 1000 Meter (6 x 1000 m). Dazwischen 90 Sekunden Trabpausen. Es sind unterschiedliche Geschwindigkeits-Gruppen und auch kürzere Distanzen z.B. 800m möglich. Am Schluss werden wir wieder gemeinsam auslaufen. WCs hat es vor Ort, Duscmöglichkeiten 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

DE SCHNELLSCHT ESCHEBACHER – 30. AUGUST 2025

Am Samstag, den 30. August 2025 findet die 40. Auflage des „De schnellscht Eschbacher“ statt.

Für die Jubiläumsausgabe haben wir uns etwas Spezielles ausgedacht. Nach längerem hin und her sind wir nun auf der Zielgeraden. Informationen zum Spezialevent findet ihr weiter unten ([Auszug aus Flyer](#)).

Der Ablauf ist wie folgt vorgesehen:

- 09:15 Besammlung aller Helfer zum „Aufstellen“ beim Schulhaus Kirchacker
- 11:00 Lunch aus der Festwirtschaft für die am Morgen (vor 11:00 Uhr) eingesetzten Helfer

- ab
- 11:30 Startnummernausgabe
- 12:30 Erste Starts
- 15:30 Finalläufe
- 17:00 Rangverlesen und anschliessendes „Aufräumen“ durch Alle.
- 19:00 Abschlussessen im Clubraum des FC Eschenbach für Alle, die zum Gelingen unserer SCD Veranstaltung beigetragen haben.

Die Einsatzliste für die Helfer wird in den nächsten Tagen fertiggestellt und versendet. Wer noch dabei sein möchte, kann sich gerne bei Reto Zahner (079 457 53 36) melden. Es gibt noch einzelne Spezialjobs zu besetzen.

Damit wir wieder ein reichhaltiges Kuchenbuffet anbieten können, freuen wir uns, wenn möglichst viele etwas aus der eigenen Backstube (Kuchen, Cake, Muffins, usw.) mitbringen. Bitte meldet euch direkt bei Nicole Blöchlinger (nicole-bloechlinger@bluewin.ch oder 079 769 68 13) und teilt ihr mit, was ihr mitbringt. Bitte das Mitgebrachte jeweils mit den Zutaten beschriften, damit wir bei Unverträglichkeiten/Allergien Auskunft geben können.

Spezialevent

De schnellst Eschbacher wird 40, ein Ereignis, das nach einer gebührenden Feier verlangt. Deshalb stellt der Sportclub Diemberg auch zum diesjährigen Jubiläum etwas ganz Besonderes auf die Beine. Denn Laufen kann vielschichtiger sein, als bloss in der Gegend herumzurennen.

Im Sommer: Laufsport in Kombination mit Zielgenauigkeit und Konzentration ergibt **Target Sprint**.

Im Winter: Laufsport und Rollski als Basis-Ausdauertraining in Kombination mit Schiessen und Langlauf führen zum **Biathlon**.

Beide Sportarten haben das Schiessen auf Klappscheiben gemeinsam. Als Spezialevent richten wir für euch eine **Laser-Schiessanlage** für Gross und Klein ein! Auch hier wird nicht auf Zielscheiben mit Trefferpunkten geschossen, sondern auf elektronische Klappscheiben.

In der nahen Umgebung von Eschenbach können Target Sprint und Biathlon bereits im Kindes- und Juniorenalter ausgeübt und professionell trainiert werden: Entweder beim Skiclub am Bachtel in Gibswil. Dieser führt neben den Sparten Langlauf und Skisprung auch eine eigene Biathlon-Trainingsgruppe.

Oder bei Target Sprint Hombrechtikon. Sie sind nicht nur regional, sondern auch national führend, was die Förderung des Target Sprint betrifft. 2024 durfte Hombrechtikon auch den ersten Weltcup-Wettkampf in der Schweiz organisieren.

Im Rahmen des schnellsten Eschenbacher bieten uns die beiden Vereine spannende Einblicke in ihre Leidenschaft. Junge Athleten und Athletinnen liefern sich einen Show-Wettkampf.

Die Laser-Schiessanlage steht allen Besucherinnen und Besuchern offen, die das Schiessen auf Klapp-scheiben erleben und ihre Treffsicherheit testen möchten.

Die Lasergewehre sind absolut ungefährlich. Während des gesamten Anlasses steht eine geschulte Ansprechperson für Fragen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf einen tollen Anlass bei super Spätsommerwetter.
OK DsE

Rückblick

LAUERZERSEELAUF 2025

Tolle Resultate liefen die Läuferinnen und Läufer des SC Diemberg auch beim 4. Meisterschaftslauf rund um den Lauerzersee vom Freitagabend, 27. Juni 2025 heraus:

Einen Kategoriensieg gab es durch Doris Koller. Auf's Siegerpodest schafften es auch Claudia Meili, Armin Flückiger und Flurin Camenzind als Zweitklassierte.

Den Meisterschaftslauf bei den Männern entschied Armin Flückiger vor Flurin Camenzind und Ivo Bachmann für sich. Claudia Meili gewann bei den Frauen vor Doris Koller und Mirjam Berchtold.

4. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2025

Frauen

1. Claudia Meili, SC Diemberg	41:27,4
2. Doris Koller, SC Diemberg	44:05,5
3. Mirjam Berchtold, SC Diemberg	44:39,4
4. Katharina Schubiger, SC Diemberg	44:39,8
5. Rahel Wespe, SC Diemberg	48:34,4
6. Selina Resegatti, SC Diemberg	49:55,2
7. Andrea Hautmann, SC Diemberg	51:25,0
8. Carmen Luck, SC Diemberg	53:42,8

Männer

1. Armin Flückiger, SC Diemberg	34:37,1
2. Flurin Camenzind, SC Diemberg	35:28,0
3. Ivo Bachmann, SC Diemberg	37:32,8
4. Roman Wespe, SC Diemberg	42:01,6
5. Philipp Meili, SC Diemberg	42:14,1
6. Sven Ricklin, SC Diemberg	42:47,0
7. Diego Resegatti, SC Diemberg	45:05,1
8. Sandro Boos, SC Diemberg	49:10,6
9. Nino Resegatti, SC Diemberg	49:57,1

Tagessiegerin: Samira Schnüriger, Einsiedeln 36:28,9

Tagessieger: Robin Mennet, LC Uster 31:19,1

DIEMBERGCUP BERGLAUF

Am Mittwoch, 02. Juli starteten leider nur bescheidene 11 Diembergler zu unserem Berglauf. 5 Männer und 6 Frauen waren bei dem herrlichen Wetter am Start.

Die etwas gemütlicheren Läufer/innen starteten 3 Minuten früher und die schnelleren am Punkt 19.00 Uhr. Es war ein Kopf an Kopf Rennen, einige lieferten sich die letzten paar Höhenmeter noch einen regelrechten Fight. BRAVO all denen, die trotz Hitze diesen kurzen, aber doch sehr anstrengenden Berglauf auf sich nahmen.

Die Rangverkündigung konnte unter freiem Himmel bei tollem Wetter stattfinden und unser Buffet lädt immer ein, noch etwas zu verweilen und feine Snacks zu essen. Herzlichen Dank allen, die immer zum kulinarischen Wohl beitragen.

Frauen

Läuferinnen	Zeit	Differenz
1. Selina Resegatti	25 Min. 21 Sek.	
2. Jasmin Noli	25 Min. 28 Sek.	0 Min. 07 Sek.
3. Andrea Hautmann	26 Min. 00 Sek.	0 Min. 39 Sek.
4. Sibylle Morger	26 Min. 15 Sek.	0 Min. 54 Sek.
5. Mirjam Berchtold	24 Min. 01 Sek.	1 Min. 20 Sek.
6. Claudia Meili	22 Min. 17 Sek.	3 Min. 04 Sek.

Männer

Läufer	Zeit	Differenz
1. Nino Resegatti	26 Min. 17 Sek.	
2. Diego Resegatti	23 Min. 16 Sek.	3 Min. 01 Sek.
3. Patrick Morger	21 Min. 50 Sek.	4 Min. 27 Sek.
4. Thomas Widrig	19 Min. 33 Sek.	6 Min. 44 Sek.
5. Micha Goldiger	19 Min. 27 Sek.	6 Min. 50 Sek.