



„De Läufer“

Juli 2025

In dieser Ausgabe:

27. Juni 2025	Lauerzerseelauf
02. Juli 2025	Diembergcup Berglauf
05. Juli 2025	Stoos Trail

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Sonntag, 20.07.25 (an Nino Resegatti)

Aktuelles

LAUERZERSEELAUF – 27. JUNI 2025

Am Freitagabend, 27.06.2025 steht der vierte Meisterschaftslauf an, der Lauerzerseelauf. Start und Ziel für die 10 km Runde um den Lauerzersee, befindet sich beim Areal Eishockeystadion und Seebad "Zingel" im Seewen Schwyz.

Die Startnummern können ab 17:30 Uhr in der Zingelhalle abgeholt werden – bis spätestens 19:00 Uhr. Das Teilnehmerfeld ist ausverkauft, es hat keine Startplätze mehr verfügbar.

Start für alle Kategorien: 19:35Uhr.

Bitte beachtet, dass man beim Einkaufszentrum Seewenmarkt parkieren soll und danach den Shuttle-Bus zum Start/Ziel-Gelände nehmen muss. Da dort die Einbahneinfahrt ist, hat es keinen Gehweg/Trottoir. Der Shuttle-Bus fährt von 16:00 Uhr bis 00:00.

Nach dem Lauf findet die Rangverkündigung und ein Fest mit Live-Musik statt. Man kann also auch noch etwas sitzen bleiben! 😊

Wünschen allen gutes Gelingen
Euer Trainingsleiter

DIEMBERGCUP BERGLAUF – 02. JULI 2025

Am 2. Juli 2025 starten wir zu dem Diemberg Cup Berglauf.

Auch diese Strecke bleibt wie bisher und wir starten bei der Mühle. Von dort aus geht es zuerst in Richtung Laupen, dann Richtung Hiltisberg, Neuguert und zuletzt noch etwas rechts den letzten Stütz hinauf zum Ziel. Der Streckenplan kann auf der [Homepage](#) unter Diembergcup besichtigt werden.

Distanz ist 3.3 km und die Höhenzunahme 192 Meter.

Wir freuen uns auf viele Läuferinnen und Läufer!

Die weiteren Diembergcup-Termine:

Freitag, 22. August Diembergcup Wald und Absenden

Sportliche Grüsse
Carmen + Katharina + Emma

STOOS TRAIL – 05. JULI 2025

Liebe alle

Wie an der HV angekündigt, findet am Samstag, 05. Juli 2025 der Stoos Trail in Ingenbohl/Brunnen statt. Ein perfekter Trailrun für Einsteiger und Fortgeschrittene. Sei dabei, wenn du mehr als nur an einer Grynau-Runde interessiert bist und stattdessen lieber über Stock und Stein rennen willst 😊 Es ist kein Meisterschaftslauf, sondern soll ein Tagesausflug mit dem Verein sein. Es gibt verschiedene Strecken, die absolviert werden können:

ST10 (11km / 500Hm)

Ein idealer Einstieg für jeden Trail-Beginner, Wanderer und sonstige Sportbegeisterte. Moderate Aufstiege durch den Ingenbohler Wald mit einem schönen Abstieg wiederum durch einen weiteren schönen Wanderweg im Ingenbohler Wald. Startzeit 10:00 Uhr.

ST24 (25.6km / 1700Hm)

Start in Ingenbohl-Brunnen, via Golfplatz Morschach, Alp Eu, Furgglen hoch zum Bergpreis auf dem Fronalpstock und dann via Stooswald und Morschach zurück ins Ziel nach Ingenbohl-Brunnen. Startzeit 08:00 Uhr.

ST46 (46.6km / 2500Hm)

Start bei der Tal-Station Stoos-Bahn, via Muotathal, Achslen, Wannentritt, Klingenstein zum Bergpreis auf dem Fronalpstock und dann via Stooswald und Ingenbohler Wald zurück ins Ziel nach Ingenbohl-Brunnen. Startzeit 06:00 Uhr.

Bärglauf (13km / 1500Hm)

Der "BÄRGLAUF" ist mit seinen gut laubaren Wander- und Kieswegen auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Das Ziel auf dem Fronalpstock mit dem Panorama über dem Vierwaldstättersee bildet den grandiosen Abschluss dieses reizvollen Rennens. Startplätze limitiert. Startzeit 08:00 Uhr.

Zusätzlich gibt es noch das Kids-Race für unsere Kleinsten.

Eine Gruppe, welche den ST24 machen, gibt es schon. Es wäre cool, wenn wir noch weitere Läufer/innen motivieren könnten. Die Anmeldung erfolgt durch jeden Teilnehmenden selbst. Details zu den einzelnen Läufen findet ihr unter <https://www.stoosrail.ch>

Falls dein Knie oder dein Rücken einen Lauf momentan nicht zulassen, freuen wir uns auch über Fans am Streckenrand - ob im Tal oder bei einer schönen Wanderung im Stoosgebiet.

Nach dem Rennen können wir noch ein gemeinsames Essen und/oder einen Schwumm im Vierwaldstättersee geniessen. Bitte melde dich daher bis am Sonntag, 29. Juni 2025, bei Chris Enderli (079 628 36 09), damit er noch ein Restaurant reservieren kann.

Es würde mich freuen, wenn wieder einige Diembergler am Trailevent mitmachen!

Liebe Grüsse
Chris

Rückblick

DIEMBERGCUP EINZELLAUF

Am 5. Juni 2025 fand bei angenehm kühlem Abendwetter der Einzellauf statt. Ab 19:00 Uhr gingen zuerst die sechs Frauen, danach die zehn Männer im Zwei-Minuten-Intervall auf die Strecke. Die Bedingungen waren ideal für schnelle Beine – und für gute Stimmung sorgte besonders Überraschungsgast Köbi, der am Streckenrand lautstark anfeuerte. Nach dem Lauf liessen wir den Abend gemütlich bei Kuchen und Getränken ausklingen. Die Resultate sind unten aufgeführt – und der Jahressieg bleibt weiterhin offen! Es bleibt spannend, also kommt zahlreich auch zu den verbleibenden Diembergcups – wir freuen uns auf euch!

Euer Diembercup-Team



Rangliste Männer

Läufer	Zeit	Rang
Roman Wespe	16:57 min	1
Maykol Gonzales	16:45 min	2
Micha Goldiger	16:28 min	3
Sven Ricklin	17:35 min	4
Ivo Bachmann	16:18 min	5
Sanro Ricklin	18:25 min	6
Sandro Boos	19:48 min	7
Bruno Rusch	20:19 min	8
Niklaus Böhni	20:35 min	9
Urs Morger	31:03 min	10

Rangliste Frauen

Läuferin	Zeit	Rang
Claudia Meili	18:08 min	1
Rahel Wespe	20:37 min	2
Andrea Hautmann	21:45 min	3
Irène Salch	22:01 min	4
Sabrina Hartmann	22:02 min	5
Klara Morger	24:18 min	6