



„De Läufer“

Mai 2024

In dieser Ausgabe:

01. Mai 2024	Abend-Waldlauf Wil SG
15. Mai 2024	Diembergcup Einzellauf
25. Mai 2024	Biberlauf Uzwil

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Sonntag, 26.05.24 (an Nino Resegatti)

Aktuelles

ABEND-WALDLAUF WIL SG – 01. MAI 2024

Viele haben am «Tag der Arbeit» frei und einige davon demonstrieren. Die meisten aber, wie es der Tag schon sagt, arbeiten. Und die Diembergler? Die rennen! Denn am **01. Mai 2024** starten wir mit dem **Abend-Waldlauf in Wil SG** in die neue Meisterschaftssaison!

Wie schon im letzten Jahr, starten wir wieder eher etwas später in die Vereinsmeisterschaft des SC Diemberg. Der beliebte Waldlauf-Klassiker in Wil SG steht auf dem Programm. Gestartet wird wie immer bei der Forsthütte Thurau. Garderoben, Nachmeldung und Rangverkündigung sind wiederum bei der Sportanlage Lindenhof in Wil SG vorzufinden. Der Start erfolgt für alle um **19.00 Uhr**. Bitte genügend Zeit für den Weg zum Start einberechnen! Die abwechslungsreiche Strecke von zwei Runden à 5 km ist für einen spannenden Vereinsmeisterschaftslauf prädestiniert. Hoffentlich nehmen deshalb wieder viele Diembergler/innen am 1. Meisterschaftslauf teil. Denn passend zum 1. Mai bilden wir anstelle des schwarzen Blocks einen gelben Block! 😊

Die Karten werden neu gemischt. Zeit, um seine Frühform unter Beweis zu stellen. Oder einfach um einen sportlichen und geselligen Abend im Kreise der Vereinskolleg/innen zu verbringen.

Hopp Diemberg und viel Spass!
Nino Resegatti

DIEMBERGCUP EINZELLAUF – 15. MAI 2024

Am Mittwochabend, 15. Mai 2024 starten wir zum Einzellauf am Diembergcup. Die Runde führt wie gewohnt durch Lütschbach und ist für alle Teilnehmer ca. 4km. Gestartet wird ab 19.00 Uhr.

Natürlich hoffen wir auf eine zahlreiche Teilnahme, schönes Wetter und ein paar Fans.

Wer Zeit und Lust hat bringt etwas Kulinarisches mit. 😊

Bis bald!

Euer Diembergcup-Team
Katharina, Emma & Carmen

Die nächsten Termine:

05.6.2024 - Berglauf

23.8.2024 - Waldlauf + Absenden

BIBERLAUF UZWIL – 25. MAI 2024

Gut 3 Wochen nach dem Start in unsere diesjährige Laufmeisterschaft steht schon die zweite Herausforderung bevor. Bei dieser geht es nicht nur um die Wurst, sondern auch um den Biber. Das fleissige Nagetier ist das Maskottchen des Biberlaufs, der vom LC Uzwil das zweite Mal ausgetragen wird und der es zum zweiten Mal in unsere Laufmeisterschaft geschafft hat.

Atypisch für den nachtaktiven Biber ist die Startzeit des 10 km Laufs um 10.40 Uhr am Morgen. Die schnelle Strecke mit nur 62 Hm führt entlang der Thur auf den Spuren der Biber. Start- und Zielgelände wie auch die Garderoben sind bei der Sportanlage Rüti in Henau. Diese ist auch mit den ÖV gut erreichbar. Voranmelden kann man sich bis am Donnerstag, 23. Mai 2024, Nachmeldungen sind bis 1 Stunde vor dem Start möglich. Mit der Coop Supercard erhält man 20 % Rabatt auf das Startgeld. Wer will, kann bei der Anmeldung für den Schutz des Bibers etwas spenden.

Hopp Diemberg und viel Spass!

Patrik Morger

Rückblick

DIEMBERGCUP STRASSENLAUF

Viele Diembergler haben an den Start des ersten Diembergcup gefunden. Motivierte 15 Männer, 6 Frauen und sogar 4 Kinder sind gestartet. Da es immer noch Winterzeit war, waren alle gut sichtbar gekleidet und ausgestattet mit Stirnlampe. So ging es auf die 3 Runden Strassenlauf für alle, ausser für 3 Kinder, welche jeweils 1 Runde absolvierten. Ausser Nino Oberholzer bewältigte ebenfalls die 3 Runden und wurde bei den Männern sogar Sieger. Nach dem Lauf traf man sich wie üblich in der Scheune Amrein zur Rangverkündigung, Kuchen, Plauderei und gemütlichem Ausklingen.

PS: Einen herzlichen Dank geht an Fabienne und Emma, dass die Zeitmessung und die Rangverkündigung so toll geklappt hat! Es war eine tolle Premiere für's neue Diembergcup-Team 😊

Rangliste Männer: 4.5 km

Läufer	Gemessene Zeit	Differenz
1. Nino Oberholzer	20 Min. 59 Sek.	
2. Urs Blöchlinger	20 Min. 50 Sek.	+ 9 Sek.
3. Sandro Ricklin	20 Min. 44 Sek.	- 15 Sek.
4. Philipp Meili	20 Min. 38 Sek.	- 21 Sek.
5. Reto Zahner	21 Min. 21 Sek.	+ 22 Sek.
6. Sven Ricklin	20 Min. 15 Sek.	- 44 Sek.
7. Diego Resegatti	20 Min. 12 Sek.	- 47 Sek.
8. Macek Stüssi	19 Min. 50 Sek.	-1 Min. 9 Sek.
9. Dominik Rotach	19 Min. 41 Sek.	-1 Min. 18 Sek.
10. Patrick Morger	19 Min. 40 Sek.	-1 Min. 19 Sek.
11. Niklaus Böni	19 Min. 36 Sek.	-1 Min. 23 Sek.
12. Sandro Boos	22 Min. 46 Sek.	+1 Min. 47 Sek.
13. Imran Kushwaha	18 Min. 55 Sek.	-2 Min. 4 Sek.
14. Flurin Camenzind	18 Min. 29 Sek.	-2 Min. 30 Sek.
15. Ivo Bachmann	18 Min. 05 Sek.	-2 Min. 54 Sek.

Rangliste Frauen: 4.5 km

Läuferin	Gemessene Zeit	Differenz
1. Selina Resegatti	23 Min. 18 Sek.	
2. Andrea Hautmann	24 Min. 30 Sek.	+1 Min. 12 Sek.
3. Carmen Luck	25 Min. 21 Sek.	+2 Min. 03 Sek.
4. Katharina Schubiger	21 Min. 09 Sek.	-2 Min. 09 Sek.
5. Claudia Meili	20 Min. 15 Sek.	-3 Min. 03 Sek.
6. Patricia Müller	28 Min. 31 Sek.	+5 Min. 13 Sek.

Rangliste Kinder: 1.5 km

Läuferin	Gemessene Zeit	Differenz
1. Lisa Oberholzer	10 Min. 14 Sek.	
2. Myleen Oberholzer	10 Min. 28 Sek.	+14 Sek.

DIEMBERGCUP CROSSLAUF SPEZIAL

Am Freitag, 19. April 2024 starteten wir unseren ersten Crosslauf Spezial. Trotz des kalten, regnerischen Wetters und ungemähter Wiese haben sich 2 Frauen und 8 Männer an den Start getraut. Bei unserem Diembergcup Crosslauf starteten wir das erste Mal im 2er-Team. Alle starteten bei der Scheune Amrein, dann rannte der eine vom Team rechtsherum und sein Teampartner linksherum. Dort wo sie zusammentrafen, klatschten sie ab und rannten wieder zurück. Dort klatschten sie wieder ab, und rannten wieder in die andere Richtung. Im Gesamten klatschte das Team 6x ab. Der schnellere Läufer bewältigte eine etwas weitere Strecke als der langsamere Läufer. Nach dem sechsten Abklatschen schnappte sich jeder einen Plastiklöffel mit einem Schoko-Ei darauf und musste eine ganze Runde das Ei jonglieren.

Die zurückgekehrten dreckigen Löffel und teilweise etwas ramponierten Schokoeier bewiesen, dass das eine oder andere Ei zwischendurch auf dem Boden landete 😊.

Vielen Dank an dieser Stelle an Andri für die tollen Impressionen und deine Hilfe!

Alle Läufer erreichten das Ziel und ausnahmsweise gibt es zwei Ranglisten. Für jeden Einzelnen und eine Teamrangliste.

Die Scheune war gut geheizt und so konnten wir den Abend gemütlich ausklingen lassen. Vielen Dank den Bäckern! Das Feedback der Läufer war positiv, der Spassfaktor war da und der Teamgeist wurde gefördert. Für den nächsten Crosslauf lassen wir uns dann wieder etwas einfallen. Er bleibt Crosslauf Spezial 😊.

Rangliste Einzel:

Frauen	Zeit	Differenz
1. Andrea Hautmann	16 Min. 42 Sek.	
2. Selina Resegatti	16 Min. 02 Sek.	40 Sek.

Männer	Zeit	Differenz
1. Patrik Morger	14 Min. 50 Sek.	
2. Roman Wespe	14 Min. 42 Sek.	8 Sek.
3. Urs Blöchlinger	15 Min. 03 Sek.	13 Sek.
4. Ivo Bachmann	15 Min. 10 Sek.	20 Sek.
5. Philipp Meili	15 Min. 11 Sek.	21 Sek.
6. Sven Ricklin	14 Min. 13 Sek.	37 Sek.
7. Nino Resegatti	13 Min. 50 Sek.	1 Min.
8. Urs Morger	17 Min. 55 Sek.	3 Min. 05 Sek.

Teamrangliste:

Selina & Andrea	32 Min. 44 Sek.	1. Rang Frauen
Nino & Sven	28 Min. 03 Sek.	1. Rang Männer
Roman & Patrik	29 Min. 32 Sek.	2. Rang Männer
Ivo & Urs Blöchlinger	30 Min. 13 Sek.	3. Rang Männer
Philipp & Urs Morger	33 Min. 06 Sek.	4. Rang Männer

RUNNINGDAY ESCHENBACH 2024

Der 54. RunningDay war wieder ein voller Erfolg. Bei sommerlichen Temperaturen nahmen 407 Personen an unserem Anlass teil.

Schon auf der 5km-Strecke gab es ein hochklassiges Duell, dass Jonas Gübeli vor Mario Bächtiger für sich entscheiden konnte. Den Streckenrekord verpasste er dabei um lediglich 3 Sekunden.

Auf der Hauptstrecke konnte Armin Flückiger leider nicht seine beste Leistung abrufen und musste Stefan Riche aus Wattwil den Sieg überlassen. Als Gesamtvierter gewann Armin aber die Kategorie Männer 30. Bei den Frauen holte sich Claudia Kuratli vom LC Uzwil den Tagessieg.

Neben Armin liess sich auch der langjährige OK-Präsident Urs Blöchlinger einen Start nicht nehmen. Einmal mehr zeigte Urs, dass er nach wie vor mit den besten Seniorenläufern mithalten kann und klassierte sich als Dritter in seiner Kategorie. Katherina Schubiger lief im 5km-Lauf als siebtbeste Frau ins Ziel.

Vor allem Dank dem Start einer 10köpfigen Laufgruppe des Werkheims Uster erlebten auch die neuen Unified-Kategorien eine erfolgreiche Premiere. Man merkte den Läuferinnen und Läufern mit Beeinträchtigung die grosse Freude an der Lauf-Teilnahme richtig an.

Das Organisationskomitee blickt auf einen tollen und gelungenen Anlass zurück und dankt allen Helferinnen und Helfern für den grossen Einsatz.

Beat Schadegg
OK RunningDay

Co-Präsident Nino Resegatti dankte am Helferessen dem OK-RunningDay für die super Organisation. Weil sich sein Gedicht an der HV nicht immer sauber reimte (Auszug aus der Linth-Zeitung vom 08.02.2024: «die manchmal mehr, manchmal weniger gereimte Rede»), versuchte er sich nochmals mit einem Reim. Die anwesenden Helfer sollten daher mithelfen und jeweils den Reim zu Ende sprechen:

Mit den heutigen Medien und technischen Geräten wird es im Sekretariat immer anspruchsvoller - Das ist darum ein perfektes Amt für Doris **Koller!**

Medaille, Finisherpreis oder Gabentisch, es hat eine grosse Auswahl an Geschenken ob für den Grossvater oder die Enkelin – All das wir organisiert von Sven **Ricklin!**

In den Zeitungen wird vom RunningDay berichtet über die ganze Schweiz hinweg - Das verdanken wir dem Pressechef Beat **Schadegg!**

Beim Start viel Krach, dann mehrfach flach, danach entlang am Bach Richtung Uznach, die Strecke ist ganz einfach - Verantwortlich dafür ist Dominik **Rotach!**

Sie sorgt sich um die wichtigen Sponsoringeinnahmen und die geladenen Gäste - unsere eifrige Rahel **Wespe!**

Der Finanzberater ist ein verhaltener sowie unbestrittener und man sieht ihn eher seltener – Die Rede ist von Tobias Müntener!

Kühle Getränke, salzige Pommes-Frites, braune Würste und Kuchen ganz schön – Zuständig für die Verpflegung ist Nikolaus Böni.

Ein gelungener Laufsportevent, tolles Wetter, zufriedene Vereinsmitglieder, ich würde sagen alles paletti – Danke OK-Präsident Diego Resegatti!