

4. LC Uzwil News 2018

Aktivitäten Juli und August

Trotz Hitze ist während den Sommerferien fleissig trainiert worden. Da das Terrain zum Teil von der brütend heissen Tartanbahn in den Schatten eines Waldes gewechselt worden ist, konnte das geplante Intervalltraining trotzdem durchgeführt werden.

Am 25. August fand zum ersten Mal das Vorbereitungstraining für den Dorflauf statt. Es ist sehr erfreulich, dass einige fremde Läufer und Läuferinnen zu sehen waren. So begaben sich drei ansehnliche Leistungsgruppen auf zum Pyramidentraining auf der Schiessstandstrecke.



Resultate der Vereinsmeisterschaft

13.8. Panoramalauf Ottenberg 14 km

| | | | |
|----------|------------------|-------------|--------------|
| 1. Rang | Nina Kreisherr | Frauen 1 | 1.05,51 Std. |
| 2. Rang | Helen Zuber | Frauen 3 | 1.10,48 Std. |
| 2. Rang | David Jafari | Hauptklasse | 58.05 Min. |
| 1. Rang | Stefan Süess | Sen. 4 | 58.51 Min. |
| 6. Rang | Oliver Altdorfer | Sen. 2 | 1.01.11 Std. |
| 14. Rang | Roger Flammer | Sen.2 | 1.08.17 Std. |
| 11. Rang | Matthias Löhner | Sen. 1 | 1.08.54 Std. |
| 12. Rang | Thomas Heuberger | Sen 1 | 1.09.47 Std. |
| 9. Rang | Stefan Sutter | Sen. 3 | 1.10.40 Std. |
| 8. Rang | Erwin Merk | Sen 4 | 1.14.03 Std. |
| 21 Rang | Ralf Zuber | Sen. 3 | 1.23.14 Std. |

Kurzstrecke 5 km

| | | | |
|---------|-------------|------|------------|
| 2. Rang | Hamza Jamel | Jun. | 22.57 Min. |
|---------|-------------|------|------------|

Es besteht keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Resultate

Allen herzliche Gratulation zu diesen guten Leistungen.

Bitte meldet euch jeweils an den Wettkämpfen unter dem Verein LC Uzwil an. Es hilft mir einerseits euch in der Rangliste zu finden, andererseits sehen die Veranstalter, dass da Läufer des LC Uzwil an ihrem Anlass waren.

Weitere Aussichten für September und Oktober

Am 5. Sept. 19.Sept. 3. Okt. und 17.Okt. finden vier weitere Spezialtrainings für Teilnehmer des Dorflaufes statt. Man kann da einen Gratisstart gewinnen. Bitte macht noch etwas Werbung.

12. September Herbstlauf mit Suppenessen (**Achtung: Der Anlass wurde um eine Woche verschoben**)

Der Herbstlauf findet wieder im gleichen Rahmen wie letztes Jahr statt. Wir laufen die in verschiedenen Leistungsgruppen die Helsana – Strecken von Oberbüren ab. Man kann zwischen drei verschiedenen Distanzen wählen. Ihr werdet noch ein separates Erinnerungsmail mit den genauen Informationen erhalten. Der Vorstand freut sich auf euer zahlreiches Erscheinen.

27. Oktober Oberuzwiler Dorflauf

Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. Die Helferliste ist fast ausgefüllt. Es fehlen noch vier Streckenposten und jemand, der den Speaker unterstützt.

Wettkämpfe im September und Oktober

- 2.9. Switzerland Marathon light Sarnen (Halbmarathon – SM)
- 8.9. Jungfrau Marathon
- 8.9. Rüttilauf (ZLC) (11,3 km)
- 15.9. **1. Schnebelhorn-Panoramatrail (HM, 8 km) Vereinsmeisterschaft**
- 22.9. Greifenseelauf
- 30.9. Pfäffikerseelauf (ZLC) (12,2 km)
- 7.10. Murtenlauf
- 7.10. Marathon SM 3 Länder Marathon
- 13.10. Hallwilerseelauf
- 21.10. Schlosseelauf Rapperswil
- 27.10. Oberuzwiler Dorflauf (10 km)
- 28.10. Luzern Marathon (Marathon – SM)

Die Vereinsmeisterschaft wird mit folgendem Modus durchgeführt werden:

Es findet eine getrennte Rangierung von Frauen und Männern statt. Eine Altersklasseneinteilung wird nicht vorgenommen.

Die Punkteverteilung wird wie folgt durchgeführt: Rang 1 des Vereins: 40 Punkte; Rang 2 des Vereins: 38 Punkte; Rang 3 des Vereins: 36 Punkte etc.

Podestplätze in den Alterskategorien werden zusätzlich mit 5 Bonuspunkten bewertet;

Beim Gossauer Weihnachtslauf wird die Laufzeit des Hauptlaufes (8,5km) auf die 6,5km-Strecke heruntergerechnet: Zeit x geteilt durch 8,5 mal 6,5

Zwei Läufe sind Streichresultate.

Folgende Läufe zählen zur Vereinsmeisterschaft:

| | |
|----------------------|--|
| 25. März | Rhylauf Oberriet (10km SM) |
| 28. April | Runningday Eschenbach 10,4km |
| 2. Juni | Kreuzegg Berglauf 13,2km (Berglauf SM) |
| 11. August | Panoramalauf Ottenberg 13,3km |
| 15. September | Geländelauf Mosnang 8,2km |
| 5. November | Wiler Herbstlauf 17,7km |
| 2. Dezember | Gossauer Weihnachtslauf 4,5km, 6,5km, 8,5km |

Zum Schluss noch dies

- In den letzten LC News wurden an dieser Stelle Nachfolger für Werner Aerne (Ausschreibungen) und für Ralf und Helen Zuber (Festwirtschaft) gesucht. Es freut mich, mitteilen zu können, dass diese gefunden worden sind. Sarah Bösiger wird ab nächstem Jahr das Kreieren der Ausschreibungen übernehmen. Miriam und Roger Flammer haben sich für die Festwirtschaft zur Verfügung gestellt. An dieser Stelle geht ein riesiger Dank an die Drei. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit.
- Die Homepage wurde von Zita in nächtelanger Arbeit überarbeitet. Neu könnt ihr euch darin bequem über den Trainingsplan und die sonstigen Vereinsaktivitäten informieren. Es lohnt sich hinein zu schauen!

Eveline Schulthess
Präsidentin