



LC News,

1. April 2021



Frühlings-Start => Läufer-Start

Die kalte Zeit verabschiedet sich, der Frühling kommt, die neuen Tenues sind da und das BAG erlaubt uns auch wieder Treffen in grösseren Gruppen. Mehr oder weniger stehen uns also wieder alle Wege für eine tolle Laufsaison offen!

Athletik-Training für Jedermann-/Frau

Unsere neue Athletiktrainerin Carmen ist äusserst erfolgreich mit ihrem Setting gestartet. Neue Gesichter sind in der Gruppe zu sehen und ihre Motivation und ihr Spirit motiviert enorm! Wir freuen uns sehr, euch dieses super Angebot bieten zu können. Wer noch nicht dabei war: Kommt vorbei, schau einfach mal rein. Es erwartet euch ein Workout mit Elementen der Laufschule, des Krafttrainings, und des Ausdauertrainings. Von Übungen mit der Koordinationsleiter über Tabata ist viel Abwechslung dabei.

Der LC Uzwil verfolgt in diesem Format das Ziel, mit einem Teilnehmerorientierten Training Leistungsförderung, Spass und Gesundheitsbewusstes Laufen zu vermitteln. Hier findet jede/r Läufer/in ihr Leistungsniveau, egal ob jung/alt, schnell/langsam oder wie auch immer.

Terminkalender

Da die Hauptversammlung wieder weiter zurück verschoben ist, haben wir uns im Vorstand dafür entschieden, den Jahreskalender vorgängig schon einzuführen. Diesen findet ihr im Anhang.



Vereinsmeisterschaft 2021



Ein Ende der Corona-Pandemie ist leider noch nicht in Sicht, die meisten Läufe sind verschoben oder abgesagt, und selbst bei den Herbstläufen ist eine Durchführung noch immer fraglich. Wir als LC Uzwil haben aber das Training längst wieder aufgenommen und möchten gern auch wieder einmal wissen, wie der Formstand ist, oder einfach ein wenig Wettkampfstimmung aufkommen lassen. Auch eine Vereinsmeisterschaft möchten wir gern wieder stattfinden lassen.

Leider ist eine konkrete Planung nicht möglich, und alle Events und Termine sind unter Vorbehalt zu betrachten. Folgende Events zählen zur Vereinsmeisterschaft, aber in erster Linie gilt: Dabei sein und Spass haben :)

7. April. ab 18:15

8. Mai. 14 Uhr

19. Juni.

30. Juni.

3. Juli.

17. Juli. ab 14 Uhr

August ab 14 Uhr

21. August.

September.

Im September

Biberlaufstrecke 10 km Lauf auf der

Bärenberger Lauf 11.7 km mit
anschliessendem Grillieren

Hörnli Trail www.hoernlitrail.ch 11.33 km

Offiziell oder wir laufen ihn einfach trotzdem

OL mit Grillplausch

Bei gutem Wetter:

Die 7 Churfürsten Kaiseroute,

Event für alle, Punkte sammeln für die Vereinsmeisterschaft

Bärenberger Lauf 11.7 km Handycaplauf mit anschliessendem
Grillieren

Bärenberger Lauf 11.7 km Handycaplauf mit anschliessendem
Grillieren

Waldstattlauf und Panoramalauf

Herbstlauf Handycap

Biberlaufstrecke ab 18:15 10 km Lauf auf der
evtl. offizielle Läufe, falls etwas stattfindet

Die Wertung wird mit einem Punktesystem durchgeführt. Für jede Teilnahme werden Punkte vergeben, und auch für jeden Sieg. Es wird Handycapläufe geben, aber (falls Corona es zulässt), auch Massenstarts. Bei den Churfürsten gibt es Punkte für jeden Gipfel. Es wird 1-2 Läufe geben, in denen die Zeiten mit dem "Altersrechner" von Runnersworld verrechnet werden. Das System ist noch in Arbeit und wird so bald wie möglich bekannt gegeben.



Sportlicher Gruss, Nina Kreisherr

Neue Webseite

Beni Gmür hat sich zusammen mit **Zita Eugster** in den letzten Tagen schwer für den LC Uzwil ins Zeug gelegt! Sie haben die Webseite aufgepeppt und sie etwas aufgefrischt. Wir werden alle 14-Tage einen kleinen Artikel hineinstellen. Hierbei handelt es sich einfach rein um das Vereinsleben. Das können kleine Berichte über sportliche Leistungen sein, Wettkämpfe, Ankündigungen, u.v.m.! **Jedermann/Frau ist nun gefragt!** Man kann einen kleinen Bericht schreiben, ein kleines Foto dazu und direkt an Zita mailen. Sie wird dann diese auf der Webseite aktualisieren. Wenn ihr also einen tollen Lauf oder ein cooles Training hattet, schreibt doch bitte einige Zeilen und unterstützt im Beleben der Webseite. **Hiermit herzlichsten Dank an die beiden für ihren Einsatz, das Resultat ist super!**



Fotos/Berichte/Artikel



In der nächsten Zeit werde ich versuchen, jede einzelne Gruppe zu fotografieren damit wir die dann auch auf die Webseite stellen können. Wir möchten so etwas mehr über uns und euch erzählen. Damit können sich dann mögliche Interessenten oder potentiellen neue Vereinsmitglieder entsprechend informieren. Wir möchten ja auch gerne zeigen, was wir für eine tolle Truppe sind! Dazu werde ich euch früh genug informieren, damit ihr dann alle im kompletten Tenue erscheint.

Neumitglieder

Wir sind wohl ein grosser Verein doch auch wir haben Fluktuation und brauchen stetig neue Mitglieder. Solltet ihr also jemanden kennen, der Laufen kann oder will und dies womöglich in der Gemeinschaft, sprecht sie an und bringt die Person mit ins Training. Dabei darf man auch gerne nach etwas schnelleren Läufer-/innen Ausschau halten, damit wir die Gruppe 3 von Roger wieder etwas Bestücken können.



Bahnsanierung Rüti, Henau

Unsere Leichtathletik Rundbahn in der Rüti wird im Jahr 2023 saniert resp. komplett erneuert. Dazu möchte sich die Gemeinde gerne mit unseren Bedürfnissen auseinandersetzen. Genauer gesagt, habe ich Anfangs Mai einen Termin mit der Gemeinde, bei dem ich sämtliche Wünsche und Bedürfnisse anbringen kann (Farbe der Bahn, Freiflächengestaltung, etc.). Wenn ihr also noch spezielle Ideen habt, die uns einen Trainingsvorteil bringen oder für uns relevant sein könnten, meldet mir dies bitte **bis 30.April!**



Pominenz im LC Uzwil

Heute Abend wird Viktor Röthlin zusammen mit Selina Büchel in der Rüti einen Schuhtest abhalten. Sie wollen sich damit für Wettkämpfe über 3000km ausstatten. Dabei sind sie auf uns zugekommen ob wir nicht Lust hätten, nach ihrem Test eine Strecke von ca. 10km in einer 5:30er Pace gemeinsam zu laufen. Ich habe da einfach mal Ja gesagt. Wer will, darf heute spontan um 18:30 Uhr dort hin gehen. Treffpunkt beim LC Uzwil Schaukasten in der Rüti. Maske nicht vergessen!

Sportlicher Gruss
Matthias