



## „De Läufer“

April 2024

### In dieser Ausgabe:

28. März 2024	Diembergcup Strassenlauf
13. April 2024	RunningDay Eschenbach
19. April 2024	Diembergcup Crosslauf
22. April 2024	Bahntraining Grünfeld Jona
01. Mai 2024	Abend-Waldlauf Wil SG

---

**Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:**

Sonntag, 21.04.24 (an Nino Resegatti)

---

# Aktuelles

---

## DIEMBERGCUP STRASSENLAUF – 28. MÄRZ 2024

---

Hallo liebe Vereinskollegen

Schon bald ist es soweit und unsere Diembergcup-Saison startet wieder. Reserviert euch doch bitte den **Donnerstag, 28. März 2024** für den Strassenlauf.

Wir starten ALLE um **19.00 Uhr** beim Brunnen Eicher und ALLE laufen 3 Runden (ca. 4.5 km). Die Strecke bleibt unverändert, die meisten kennen sie schon. Fähnli werden wieder gesteckt, damit sich keiner verlaufen kann 😊. Bitte nehmt eure Stirnlampen mit und tragt helle und reflektierende Kleider, da die Zeitumstellung erst am 31.03.2024 ist und es darum noch dunkel sein kann.

Für langsamere Läufer/innen gibt es die Möglichkeit, dass sie 5 Minuten früher starten können. Dies muss einfach vor dem Start gemeldet werden.

Wie ihr alle wisst, geniessen wir nach den Cups gerne noch ein paar Leckereien. Wir freuen uns natürlich sehr über jeden mitgebrachten Kuchen oder Salziges. Danke schon mal dafür!

Wir sind noch in den Vorbereitungen, hoffen aber, dass an unserem ersten Diembergcup alles klappt. Es soll in erster Linie Spass machen und kein verbissener Wettkampf sein, denn ihr wisst ja, der Schnellste ist noch lange nicht der Sieger 😊.

Wir freuen uns auf eine hoffentlich zahlreiche Teilnahme und ein gemütliches Zusammensein!

Liäbe Gruess

Diembergcup-Team

Katharina, Fabienne, Emma und Carmen

### Die nächsten Termine:

19.4.2024 - Crosslauf

15.5.2024 - Einzellauf

05.6.2024 - Berglauf

23.8.2024 - Waldlauf + Absenden

---

## RUNNINGDAY ESCHENBACH – 13. APRIL 2024

---

Am Samstag, 13. April 2024 organisieren wir zum 54. Mal den RunningDay Eschenbach. Einen Monat vor dem Anlass haben sich schon fast 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer für unseren Lauf angemeldet.

Es gibt auch ein paar Neuerungen: Dieses Jahr engagieren wir uns erstmals für inklusiven Sport. Für Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder Beeinträchtigungen bieten wir spezielle Kategorien. Damit wir diese Kategorien, mit zum Teil längeren Laufzeiten, besser unterbringen können und zur Optimierung des gesamten Rennablaufes, haben wir den Zeitplan angepasst. Schülerinnen und Schüler der gleichen Jahrgänge starten neu zusammen, werden aber natürlich weiterhin separat gewertet.

Wir bedanken uns im Voraus bei allen, die sich als Helferinnen und Helfer zur Verfügung stellen. Die Vorbereitungen sind soweit abgeschlossen und die Einsatzliste wird zeitnah versendet.

Das Organisationskomitee freut sich auf einen grossartigen, spannenden und erfolgreichen Saisonhöhepunkt.

Beat Schadegg  
OK RunningDay

---

## DIEMBERGCUP CROSSLAUF – 19. APRIL 2024

---

Liebe Diembergler

Am 19. April 2024 steht unser Crosslauf auf dem Programm. Der Start erfolgt um 19.00 Uhr - Total 4 Runden für alle (2.8 km). Macht euch gefasst auf eine etwas andere Version. Der Lauf steht ganz unter dem Motto: Spassfaktor und Teamgeist. Zu viel verraten möchten wir aber nicht, lasst euch einfach überraschen und seid offen.

Nachdem alle das Ziel erreicht haben, werden wir wie gewohnt gemütlich zusammensitzen und bei der Rangverkündigung gibt es ausnahmsweise mehr als einen Sieger 😊.

Wer Zeit und Lust hat, bringt bitte etwas Süsses oder Salziges mit. DANKE euch!

Euer Diemberg-Cup-Team  
Fabienne, Katharina, Emma & Carmen

### Die nächsten Termine:

15.5.2024 - Einzellauf

05.6.2024 - Berglauf

23.8.2024 - Waldlauf + Absenden

---

## BAHNTRAINING GRÜNFELD JONA – 22. APRIL 2024

---

Am **Montag, 22. April 2024** 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 den intensiven Meisterschaftsfrühling 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. Laufschule. Danach erfolgen elf Tempoläufe à 300 Meter (11 x 300 m). Dazwischen 100 m Trabpausen in ca. 90 Sekunden. Es sind unterschiedliche Geschwindigkeits-Gruppen 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  
Trainingsleiter und Vorstand

---

## 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