



„De Läufer“

August 2024

In dieser Ausgabe:

12. - 16. August 2024	5-Tage Berglauf-Cup Züri Oberland
23. August 2024	Diembergcup Waldlauf + Absenden
31. August 2024	De Schnellscht Eschebacher
07. September 2024	Arosa Trailrun
09. November 2024	Absenden Vereinsmeisterschaft
17. Januar 2025	Hauptversammlung SC Diemberg

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Sonntag, 25.08.24 (an Nino Resegatti)

Aktuelles

5-TAGE BERGLAUF-CUP ZÜRICH OBERLAND – 12. - 16.08.2024

Das Berg-Etappenrennen im Zürcher Oberland. Von Montag bis Freitag läuft man in 5 Etappen jeweils am Abend die schönsten Zürcher Berge hoch. Man kann an einzelnen Etappen teilnehmen, oder die Cupwertung bestreiten (min. 4 Etappen).

Montag, 12.08.2024 = Farner

Dienstag, 13.08.2024 = Sunnehof

Mittwoch, 14.08.2024 = Rosinli

Donnerstag, 15.08.2024 = Bachtel

Freitag, 16.08.2024 = Hörnli

Planen wir doch eine Teilnahme anstelle des Montag- und Donnerstagtrainings ein. Weitere Infos und Anmeldung unter www.5stage.ch.

DIEMBERGCUP WALDLAUF + ABSENDEN – 23. AUGUST 2024

Liebe Diembergler

Am Freitagabend, 23. August 2024 findet unser letzter Diembergcup für dieses Jahr statt, mit anschliessendem Absenden und Grillade. Also bringt etwas Zeit mit für den gemütlichen Teil 😊. Start ist um 19.00 Uhr beim Wald Diemberg (Eggwald).

Das schöne Wetter haben wir schon mal bestellt! Wenn dem so ist, dann findet der Lauf im Wald statt, Strecke wie gewohnt, dieses Jahr einfach für alle 3 Runden (ca. 5 km).

Bitte nehmt aufeinander Rücksicht beim Überholen, teilweise ist es etwas schmal.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme!

Sportliche Grüsse

Katharina, Emma, Carmen

DE SCHNELLSCHT ESCHEBACHER – 31. AUGUST 2024

Am Samstag, 31. August 2024 findet die 39. Auflage des „De schnellscht Eschbacher“ statt.

Die Planung läuft auf Hochtouren und wir wollen für die Eschenbacher Jugend, die Junggebliebenen die Heimweh-Eschenbacher und die ganze Gemeinde wieder einen großartigen Anlass durchführen. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer und Besucher.

Der Ablauf ist wie folgt vorgesehen.

- 09:15 Besammlung aller Helfer zum „Aufstellen“ beim Schulhaus Kirchacker
- 11:00 Lunch aus der Festwirtschaft für die am Morgen (vor 11:00 Uhr) eingesetzten Helfer

- ab
- 11:30 Startnummernausgabe
- 12:30 Erste Starts
- 16:00 Finalläufe
- 17:00 Rangverlesen und anschliessendes „Aufräumen“ durch Alle.
- 19:00 Abschlussessen im Clubraum des FC Eschenbach für Alle, die zum Gelingen unserer SCD Veranstaltung beigetragen haben.

Wir suchen immer noch einzelne Helfer:innen. Bitte meldet euch umgehend bei Reto Zahner 079 457 53 36.

Damit wir wieder ein reichhaltiges Kuchenbuffet anbieten können, freuen wir uns, wenn möglichst viele etwas aus der eigenen Backstube (Kuchen, Cake, Muffins, usw.) mitbringen.

Übrigens: Am schnellsten Eschebacher haben wir standardmässig Sommerwetter 😊

OK DsE

AROSA TRAILRUN – 7. SEPTEMBER 2024

Liebe alle

Schon lange angekündigt und nun folgen (endlich) die Details zum Arosa Trailrun!

Wann: Samstag, 07. September 2024

Wo: Arosa

Was: 4 verschiedene Möglichkeiten/Trailruns (15km / 22km / 33km / 54km)

Unterkunft: Hotel AVES (freiwillig)

Der Event soll uns ermöglichen, unter Freunden Trailrunning-Luft zu schnuppern, sich auf ungewohntes Terrain zu begeben oder seiner Leidenschaft in den Bergen nachzugehen. Die Idee ist, dass jeder sich selbst anmeldet und – sofern eine Übernachtung gewünscht – die Unterkunft selbst bucht. Es steht jedem frei nur am Samstag dabei zu sein oder bereits am Freitag anzureisen oder sogar bis am Sonntag zu bleiben (also keine, eine oder zwei Übernachtungen). Das Hotel AVES direkt neben Start- und Zielgelände im Zentrum von Arosa eignet sich hierfür optimal.

Bitte teilt bis am Sonntag, 11. August 2024, Chris Enderli (079 628 36 09) mit, ob ihr dabei sein werdet und ob ihr am Samstagabend bei einem gemeinsamen Nachtessen dabei sein wollt. So kann ein Restaurant reserviert werden. Für diejenigen, die bereits am Freitag anreisen wollen, gibt es einen Pastaplausch vom Arosa Trailrun aus. Am Sonntag wäre noch ein gemeinsamer Ausflug in Arosa schön.

Selbstverständlich ist auch Unterstützung am Streckenrand willkommen, sodass man auch ohne Teilnahme am Arosa Trailrun mitkommen kann oder Freunde und Familie mitnehmen kann. Je nach gewähltem Lauf können die Zuschauer auch mit der Bahn hoch bzw. wandernd oder bikend zur Strecke gelangen.

Es wäre toll, wenn wir eine kleine Delegation vom SC Diemberg zusammenstellen könnten. Weitere Infos und Anmeldung unter: <https://arosa-trailrun.ch/>.

Chris Enderli

ABSENDEN VEREINSMEISTERSCHAFT UND HAUPTVERSAMMLUNG

Bitte reserviert euch bereits frühzeitig folgende beiden Daten:

- **09. November 2024 – Absenden Vereinsmeisterschaft**
- **17. Januar 2025 – Hauptversammlung SC Diemberg**

Detaillierte Informationen folgen dann zu einem späteren Zeitpunkt. Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder. Wir freuen uns auf viele Anwesende.

Der Vorstand

Rückblick

DIEMBERGCUP BERGLAUF

Am Mittwoch, 05. Juni starteten 20 Diembergler zu unserem Berglauf. 10 Männer und 10 Frauen waren bei noch schönem Wetter am Start.

Die etwas gemütlicheren Läufer/innen starteten am 18.55 Uhr und die schnelleren am 19.00 Uhr. So war die Wartezeit im Ziel nicht ganz so lange 😊. Die Bedingungen waren erstaunlich gut, obwohl es zuvor sehr viel geregnet hatte.

Wieder zurück bei der Scheune Amrein im Diemberg liess der Regen nicht mehr lange auf sich warten. So fand die Rangverkündigung drinnen statt und wir erfreuten uns an einem feinen Buffet mit vielen Leckereien. Vielen DANK den fleissigen Bäcker/innen.

Ranglisten Berglauf 3.3 km

Frauen

Läuferinnen	Zeit	Differenz
1. Claudia Meili	18 Min. 24 Sek.	
2. Selina Resegatti	21 Min. 05 Sek.	2 Min. 41 Sek.
3. Mirjam Berchtold	21 Min. 09 Sek.	2 Min. 45 Sek.
4. Rahel Wespe	21 Min. 08 Sek.	2 Min. 54 Sek.
5. Doris Koller	21 Min. 19 Sek.	2 Min. 55 Sek.
6. Katharina Schubiger	21 Min. 20 Sek.	2 Min. 56 Sek.
7. Sibylle Morger	21 Min. 48 Sek.	3 Min. 24 Sek.
8. Irene Salch	22 Min. 52 Sek.	4 Min. 28 Sek.
9. Andrea Hautmann	23 Min. 36 Sek.	5 Min. 12 Sek.
10. Carmen Luck	24 Min. 28 Sek.	6 Min. 04 Sek.

Männer

Läufer	Zeit	Differenz
1. Macek Stüssi	16 Min. 21 Sek.	
2. Imran Kushwaha	16 Min. 20 Sek.	0 Min. 01 Sek.
3. Ivo Bachmann	15 Min. 48 Sek.	0 Min. 33 Sek.
4. Micha Goldiger	15 Min. 00 Sek.	1 Min. 21 Sek.
5. Roman Wespe	17 Min. 46 Sek.	1 Min. 25 Sek.
6. Diego Resegatti	18 Min. 16 Sek.	1 Min. 55 Sek.
7. Sven Ricklin	18 Min. 21 Sek.	2 Min. 00 Sek.
8. Urs Blöchliger	19 Min. 52 Sek.	3 Min. 31 Sek.
9. Niklaus Böhni	22 Min. 11 Sek.	5 Min. 50 Sek.
10. Nino Resegatti	24 Min. 32 Sek.	8 Min. 11 Sek.

HÖRNLI TRAIL 1133

15. Juni 2024

Beim 3. Meisterschaftslauf galt es für die Diemberg-Läuferinnen und Läufer an einem Berglauf zu überzeugen. Diesmal stand der Hörnli Trail 1133 auf dem Programm. Claudia Meili lief als Drittklassierte aufs Siegerpodest. In die TopTen liefen auch Rahel und Roman Wespe mit einem 5. Rang sowie Ivo Bachmann als Achter. Den Meisterschaftslauf bei den Männern entschied Ivo Bachmann vor Flurin Camenzind und Macek Stüssi für sich. Claudia Meili gewann bei den Frauen vor Katharina Schubiger und Rahel Wespe.

3. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2024

Frauen

1. Claudia Meili, SC Diemberg	1:12:03,5
2. Katharina Schubiger, SC Diemberg	1:21:47,1
3. Rahel Wespe, SC Diemberg	1:23:10,6
4. Andrea Hautmann, SC Diemberg	1:31:25,0

Männer

1. Ivo Bachmann, SC Diemberg	1:01:06,4
2. Flurin Camenzind, SC Diemberg	1:04:12,5
3. Macek Stüssi, SC Diemberg	1:08:36,9
4. Roman Wespe, SC Diemberg	1:09:00,2
5. Philipp Meili, SC Diemberg	1:10:16,9
6. Chris Enderli, SC Diemberg	1:10:29,9
7. Diego Resegatti, SC Diemberg	1:16:13,7
8. Lars van der Haegen, SC Diemberg	1:25:49,5
9. Sandro Boos, SC Diemberg	1:30:47,0

Tagessieger: Stefan Richle, derSportshop.ch 54:18,3

Tagessiegerin: Martina Ruch, TV Länggasse Bern 1:03:48,6

Damen 11,33 km

22 rangiert

1. Martina Ruch, TV Länggasse Bern	1:03:48,6
14. Katharina Schubiger, SC Diemberg	1:21:47,1

Damen 35+ 11,33 km

29 rangiert

1. Constantina Künzle, LC Schaffhausen	1:06:13,6
3. Claudia Meili, SC Diemberg	1:12:03,5
21. Andrea Hautmann, SC Diemberg	1:31:25,0

Damen 50+ 11,33 km

	<u>16 rangiert</u>
1. Luzia Schmid, MegaJoule	1:10:55,2
5. Rahel Wespe, SC Diemberg	1:23:10,6

Herren 11,33 km

	<u>30 rangiert</u>
1. Patrick Fässler, LR Mosnang	58:41,3
28. Sandro Boos, SC Diemberg	1:30:47,0

Herren 35+ 11,33 km

	<u>55 rangiert</u>
1. Stefan Richle, derSportshop.ch	54:18,3
8. Ivo Bachmann, SC Diemberg	1:01:06,4
12. Flurin Camenzind, SC Diemberg	1:04:12,5
18. Macek Stüssi, SC Diemberg	1:08:36,9
24. Philipp Meili, SC Diemberg	1:10:16,9
25. Chris Enderli, SC Diemberg	1:10:29,9
34. Diego Resegatti, SC Diemberg	1:16:13,7

Herren 50+ 11,33 km

	<u>29 rangiert</u>
1. Dieter Scholz, ASC Konstanz	1:01:51,5
5. Roman Wespe, SC Diemberg	1:09:00,2
24. Lars van der Haegen, SC Diemberg	1:25:49,5

KLÖNTALERSEELAU

28. Juni 2024

Tolle Resultate erliefen sich die Diembergler auch beim Klöntalerseelauf, der als 4. Lauf für die Meisterschaftswertung galt: Ivo Bachmann überquerte als Zweiter seiner Kategorie die Ziellinie. Mit einem 3. Rang eroberten sich auch Nicole Blöchlinger, Rahel Wespe und Armin Flückiger einen Platz auf dem Podest. Den Meisterschaftslauf bei den Männern entschied Armin vor Ivo und Macek für sich. Nicole Blöchlinger gewann bei den Frauen vor Katharina Schubiger und Selina Resegatti.

4. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2024

Frauen

1. Nicole Blöchlinger, SC Diemberg	58:31,8
2. Katharina Schubiger, SC Diemberg	1:01:14,9
3. Selina Resegatti, SC Diemberg	1:05:44,1

4. Rahel Wespe, SC Diemberg	1:05:51,3
5. Andrea Hautmann, SC Diemberg	1:13:55,9
6. Carmen Luck, SC Diemberg	1:15:46,8

Männer

1. Armin Flückiger, SC Diemberg	45:09,8
2. Ivo Bachmann, SC Diemberg	49:44,7
3. Macek Stüssi, SC Diemberg	54:30,2
4. Roman Wespe, SC Diemberg	55:21,8
5. Diego Resegatti, SC Diemberg	55:34,4
6. Imran Kushwaha, SC Diemberg	57:08,9
7. Sven Ricklin, SC Diemberg	59:47,3

Tagessieger: Janis Gächter, LC Uster	43:06,2
Tagessiegerin: Anna Rhyner	54:50,2

Damen Ü16 weiblich 12,4 km

25 rangiert

1. Anna Rhyner	54:50,2
3. Nicole Blöchliger, SC Diemberg	58:31,8
4. Katharina Schubiger, SC Diemberg	1:01:14,9
7. Selina Resegatti, SC Diemberg	1:05:44,1

Damen Ü35 weiblich 12,4 km

27 rangiert

1. Monica Zollinger, LG Glarus	57:37,5
5. Mirjam Berchtold, SC Diemberg	1:02:19,0
18. Andrea Hautmann, SC Diemberg	1:13:55,9
21. Carmen Luck, SC Diemberg	1:15:46,8

Damen Ü50 weiblich 12,4 km

10 rangiert

1. Jolanda Brändli	58:59,7
3. Rahel Wespe, SC Diemberg	1:05:51,3

Herren Ü16 männlich 12,4 km

36 rangiert

1. Janis Gächter, LC Uster	43:06,2
3. Armin Flückiger, SC Diemberg	45:09,8

Herren Ü35 männlich 12,4 km

39 rangiert

1. Stefan Bossert, Laufgruppe Cham	44:37,0
2. Ivo Bachmann, SC Diemberg	49:44,7
8. Macek Stüssi, SC Diemberg	54:30,2

13. Diego Resegatti, SC Diemberg	55:34,4
20. Sven Ricklin, SC Diemberg	59:47,3

Herren Ü50 männlich 12,4 km

35 rangiert

1. Peter Bader	50:35,8
4. Roman Wespe, SC Diemberg	55:21,8
6. Imran Kushwaha, SC Diemberg	57:08,9

SCHWEIZERMEISTERTITEL AM 100KM-LAUF IN BIEL

08. Juni 2024

Bereits im Winter entschied sich Armin, das Projekt "Bieler 100er" in Angriff zu nehmen und weihte eine enge Auswahl Leute ins Vorhaben ein. In Folge wurden seine langen Läufe häufiger und länger. Ende April lief er mit dem späteren Velobegleiter Stefan um den unteren Zürichsee (66km bei 3:47min/km) und im Mai trainierte er mit einer Lauffreundin mehrmals auf der Wettkampfstrecke. Auch nahm er bei einer Spezialistin in Winterthur Mentaltraining in Anspruch.

Kleinere körperliche Wehwehchen kriegte er gut in den Griff, lief regelmässig gute Ergebnisse an Volksläufen in der Region und war eigentlich gut vorbereitet. Ende Mai startete er allerdings in Sarajevo an der Militär-Weltmeisterschaft im Halbmarathon und nahm Grippeviren mit nach Hause. So verbrachte er einen Grossteil der letzten zwei Wochen vor dem 100er krank und erkältet zuhause, ohne richtig zu trainieren. Die Kräfte kamen zum Glück rechtzeitig zurück, ein leichter Pfnüsel und eine belegte Stimme blieben aber bis zum Wettkampftag bestehen.

Zwar nicht ganz optimal vorbereitet, aber doch voller Zuversicht, reisten er und Stefan am 7. Juni also nach Biel. Entspannen und Zurückziehen war angesagt, bevor um 22:00Uhr der Start zur "Nacht der Nächte" erfolgte. Die ersten 20km mussten die Läufer noch ohne Velobegleitung zurücklegen, erst in Lyss durften ihre Supporter zu ihnen stossen. Die beiden Spitzenläufer, Flückiger und Noutary (F), legten gleich los wie die Feuerwehr und Armin erschien nach 1h16min bereits in Lyss. Von nun an hatte er Stefan auf dem Velo an seiner Seite.

Eigentlich stimmte das Laufgefühl, doch mit der Verdauung war etwas nicht so ganz in Ordnung. So musste er zwischen km23 und km30 mehrmals austreten. Im Dunkeln wählte er beim dritten Mal eine Stelle beim Miststock eines Bauernhofs, verschätzte sich und stand prompt 15cm tief in der nassen Gülle. Verschmiert und mit durchweichenden Schuhen lief er weiter.

Dem Magen-Darm-Trakt ging's nun zwar etwas besser, doch schien mit dem Geschäft auch die Energie aus seinem Körper gewichen. Bald musste er die Pace auf ein Tempo reduzieren, das er sonst bei regenerativen Einheiten läuft. Immerhin konnte er sich mit Cola, ein paar Gels und den, eigentlich für Notfälle gedachten Kartoffeln, verpflegen. Es schien aber eine lange Nacht zu werden und Armin konnte einem echt leid tun. Er war inzwischen auf den 4. Rang zurückgefallen. Die angestrebten Rekorde (Streckenrekord 6h37min und Schweizerrekord 6h27min), waren zu diesem Zeitpunkt bereits kein Thema mehr.

Als der dritte Läufer zu ihm auflief, konnte er mit einem Kraftakt immerhin dessen Pace mitgehen und schien sich dann langsam zu erholen. Um km70 kam endlich die Energie zurück. Nun lief er wieder deutlich schneller als alle anderen, der führende Franzose hatte auch nachgelassen und Armin

kam der Spitze wieder näher. Der Rückstand von zwischenzeitlich über sieben Minuten wurde immer kleiner und mit einer fulminanten Aufholjagd überholte er bei km93 den führenden Noutary wieder. Nun liess er sich den Sieg nicht mehr nehmen und lief um 4:54Uhr, nach 6 Stunden und 54min Laufzeit (4:08min/km), bei der TissotArena ins Ziel ein. Dort wurde er von Freunden, die ihn die ganze Nacht an verschiedenen Punkten an der Strecke angefeuert hatten, herzlich empfangen und konnte sich als Schweizermeister feiern lassen. Trotz seinen Schwierigkeiten auf der Strecke, war er die erste Zeit unter sieben Stunden seit über 15 Jahren auf dieser Strecke gelaufen.

Nach dem Duschen und der Siegerehrung um 8Uhr, verbrachte Armin den Morgen noch vor Ort, zusammen mit Stefan und zwei Freundinnen bei einem Frühstück am Bielersee. Alle waren kaum müde, so war die Stimmung ausgelassen. Bei Armin war das umso erstaunlicher, doch hatte das Koffein aus einigen Litern Cola, wohl seinen Anteil daran. 😊

Aus Begleitersicht war Armins Abenteuer in ein Biel fantastisches Erlebnis geworden, mit vielen coolen Momenten, stressigen und entspannteren Situationen und tollen Menschen. Speziell war auch die Stimmung in den Ortschaften an der Strecke. Immer wieder gab es Menschengruppen am Streckenrand, die lautstark anfeuerten. Oder Restaurants, die die ganze Nacht geöffnet blieben, um die Läufer zu unterstützen. Die Nacht der Nächte hat geliefert, was sie versprochen hatte!

Mit einer Glanzleistung Armins und seinem nächsten Schweizermeistertitel, geht der "Bieler 100er" 2024 also in die Geschichtsbücher und Erinnerungen ein.