



„De Läufer“

Dezember 2021

In dieser Ausgabe:

28.01.2022

Hauptversammlung SCD

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 22.01.22 (an Sandro Ricklin)

Aktuelles im Dezember

HAUPTVERSAMMLUNG SC DIEMBERG – 28.01.2022

Zur Hauptversammlung lädt der Vorstand alle Mitglieder sowie Neueintretenden am **Freitag, 28. Januar 2022** ins Restaurant Chrüz in Eschenbach ein. Markiere das Datum dick in deiner Agenda!

Natürlich werden wir auch dieses Jahr die COVID-Situation im Auge behalten und dich informieren, falls die HV nicht wie geplant stattfinden könnte, resp. welche Massnahmen zu dieser Zeit gelten.

Da das Chrüz als bekanntes Speiserestaurant an Abenden ausgebucht ist, sowie auch aus COVID-Gründen, ist für die HV **eine Anmeldung nötig**. Melde dich doch **bis zum Freitag, 17. Januar 2022, bei gabriel_morger@bluewin.ch an (oder notfalls ab)**. Wir treffen uns um 18.45 Uhr zur HV. Das Nachtessen wird um 19 Uhr serviert.

Folgende Traktanden sind geplant:

1. Appell
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Rückblick letzte Hauptversammlung
4. Jahresbericht des Präsidenten
5. Jahresrechnung 2021
6. Revisorenbericht
7. Mutationen (Eintritte, Austritte)
8. Jahresbeiträge
9. Anträge
10. Budget 2022
11. Wahlen
12. Ehrungen
13. Rückblicke
14. Jahresprogramm
15. Allgemeine Umfrage

Allfällige **Anträge müssen bis zum 31. Dezember 2021** bei Gabriel Morger eintreffen. Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Der Vorstand

Rückblick / Protokoll Hauptversammlung 2021

Erfreulicherweise haben 59 Vereinsmitglieder bei den Abstimmungen mitgemacht. Dies ist eine hervorragende Beteiligung, denn so viele Leute waren noch nie an einer HV im Restaurant anwesend. Im nächsten Jahr hoffe ich dennoch wieder auf eine offizielle HV im Restaurant Chrüz.

Ihr habt sämtliche Abstimmungen einstimmig, also ohne Gegenstimmen, angenommen: Die Jahresrechnung, das Budget und die Jahresbeiträge, die Wahl der Vorstandmitglieder Sandro Ricklin, Beat Schadegg und Gabriel Morger und auch die Wahl des Revisors Roman Wespe. Vielen Dank für das Vertrauen.

Als Neumitglieder darf ich Noemi Beglinger, Soley Oberholzer, Irene Salch und Stephan Koller im Verein begrüßen. Ihr habt euch mit 59 Stimmen und somit ebenfalls einstimmig dafür entschieden. Der SC Diemberg hat somit aktuell 95 Mitglieder.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Mitgliedern, welche für ihre langjährigen Einsätze in einem Amt geehrt worden wären. Diese Ehrungen holen wir natürlich an der nächsten HV nach.

Gabriel Morger

TRAININGSANGEBOTE

Erfreulicherweise nutzen viele Diembergler die Gelegenheit, in der neuen Halle zu trainieren oder zumindest das Training ausklingen zu lassen. Die neue Halle wurde in den ersten drei Monaten rege genutzt.

An allen drei Trainingstagen können wir von einer guten Beteiligung mit vielen 'Stammgästen' sprechen. Für alle Diembergler, die bis jetzt noch nicht dabei waren und allenfalls Interesse an einen oder anderen Training hätten, ist hier eine Übersicht über unsere Trainingsangebote.

Montag, 18.30 Uhr: Lauftraining mit Intervall

Teilnahmebedingungen: 45 Minuten muss durchgelaufen werden können, auch mit Tempowechsel.

Nach dem Aufwärmen wird am Montag meistens ein Intervalltraining durchgeführt, beispielsweise mit Fahrtspielen. Das Lauftraining dauert insgesamt eine knappe Stunde. Anschliessend werden in der Halle noch Kräftigungs- und Dehnungsübungen durchgeführt, beispielsweise Rumpfstabilisation.

Mittwoch, 17.30 bis 19.00 Uhr: Hallentraining für die 'Plauschsportler' mit Gabriel

Teilnahmebedingungen: Keine sportlichen Voraussetzungen – Mindestalter ca. 11 Jahre.

Nach einem lockeren Einlaufen werden an einem Mittwoch bis knapp 18 Uhr zuerst Kraftübungen durchgeführt, am darauffolgenden Mittwoch ein ausgedehntes Stretching. Ab 18 Uhr stehen Spiele auf dem Programm. Bisher war das meistens Volleyball. Die Teilnehmenden entscheiden jedoch alle zwei Wochen über die Spiele der folgenden beiden Trainings.

Donnerstag, 18.30 Uhr: Lauftraining

Teilnahmebedingungen: Eine Stunde muss durchgelaufen werden können.

Nach dem Aufwärmen steht meistens ein Dauerlauf auf dem Programm. Die Laufgruppen laufen in unterschiedlichem Tempo, jedoch beträgt die Dauer des Lauftrainings, je nach Gruppe, etwa 50 bis 75 Minuten. Anschliessend ans Lauftraining steht uns die Halle bis 20.30 Uhr zur Verfügung.

Bitte beachtet für den Montag und Donnerstag jeweils die detaillierten Trainingsprogramme von Ivo, welche auf der Webseite zu finden sind.

Rückblick

GURTEN CLASSIC 2021

Tolle Leistungen der Diemberg-Läuferinnen und Läufer gab es auch auf der sehr anspruchsvollen Strecke beim Gurtenlauf "GurtenClassic" bei Bern:

Köbi Widmer erweiterte seine sehr erfolgreiche Saisonbilanz um einen weiteren Sieg, Urs Blöchliger rundete das Resultat bei den Männern M60 mit eine guten 4. Rang.

Tolle Drittklassierte wurde Claudia Meili, die zusammen mit der Lauflegende Anita Weyermann aufs Podest steigen durfte.

Tagessieger: Dominik Rolli, Oberbalm 55:20,7
Tagessiegerin: Anita Weyermann, Kehrsatz 1:08:21,9

Männer M60 15 km

41 rangiert

1. Köbi Widmer, SC Diemberg 1:13:47,6
4. Urs Blöchliger, SC Diemberg 1:18:40,5

Männer F60 15 km

29 rangiert

1. Anita Weyermann, Kehrsatz 1:02:21,9
3. Claudia Meili, SC Diemberg 1:16:24,7

BREMgartenLAUF BERN

Beim Bremgartenlauf in Bremgarten bei Bern spielten Köbi und Urs wieder ihre starke Form aus:

Bei den Männern 60 holte sich Köbi Widmer einen weiteren Kategoriensieg und Urs Blöchlinger lief auf den 3. Rang.

Tagessieger: Julien Christen, Kirchlindach 35:42
Tagessiegerin: Melanie Maurer, Hindelbank 37:43

Männer 60 10,6 km

	<u>40 rangiert</u>
1. Köbi Widmer, SC Diemberg	43:05
3. Urs Blöchlinger, SC Diemberg	45:07

SWISS CITY MARATHON LUZERN

An den Schweizer Marathon-Meisterschaften in Luzern eroberte Doris Koller bereits ihren 3. Schweizer Meister-Titel in diesem Jahr.

Andrea Hautmann lief ebenfalls ein tolles Rennen und klassierte sich als 24.

Tagessieger: T-Roy Brown, Bern 2:29:21
Tagessiegerin: Patricia Morceli, Cham 2:59:30

Frauen W40 42,195 km

	<u>40 rangiert</u>
1. Monique Hofer, Tschugg	3:00:07
24. Andrea Hautmann, SC Diemberg	4:05:55

Frauen W55 42,195 km

	<u>13 rangiert</u>
1. Doris Koller, SC Diemberg	3:25:25

