



„De Läufer“

Juni 2025

In dieser Ausgabe:

05. Juni 2025	Diembergcup Einzellauf
27. Juni 2025	Lauerzerseelauf
02. Juli 2025	Diembergcup Berglauf
05. Juli 2025	Stoos Trail

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Sonntag, 22.06.25 (an Nino Resegatti)

Aktuelles

DIEMBERGCUP EINZELLAUF – 05. JUNI 2025

Am Donnerstag, 05. Juni 2025 findet der Diembergcup Einzellauf statt! Für diejenigen, die es noch nicht wissen: wir starten um 19.00 Uhr beim ehemaligen Brunnen im Diemberg (gleicher Start wie Strassenlauf). Beim Einzellauf wird gestaffelt gestartet, also alle Minuten startet ein Läufer, eine Läuferin. Vorzugsweise die etwas Langsameren zu Beginn.

Es wird eine Runde nach Lütschbach absolviert. Das Ziel ist gleich wie der Start beim alten Brunnen. Wir werden die Strecke gut markieren und vielleicht gesellt sich ja der eine oder andere Fan (Streckenposten) zu uns.

Wir freuen uns auf viele motivierte Diembergler und natürlich über feine Leckereien für danach.

Die weiteren Diembergcup-Termine:

Mittwoch, 2. Juli	Diembergcup Berglauf
Freitag, 22. August	Diembergcup Wald und Absenden

Sportliche Grüsse
Carmen + Katharina + Emma

LAUERZERSEELAUF – 27. JUNI 2025

Am Freitagabend, 27.06.2025 steht der vierte Meisterschaftslauf an, der Lauerzerseelauf. Start und Ziel für die 10 km Runde um den Lauerzersee, befindet sich beim Areal Eishockeystadion und Seebad "Zingel" im Seewen Schwyz.

Die Startnummern können ab 17:30 Uhr in der Zingelhalle abgeholt werden – bis spätestens 19:00 Uhr. Anmeldung: [DATASPORT](#). Achtung, ab 01. Juni 2025 wird das Startgeld teurer.

Start für alle Kategorien: 19:35Uhr.

Bitte beachtet, dass man beim Einkaufszentrum Seewenmarkt parkieren soll und danach den Shuttle-Bus zum Start/Ziel-Gelände nehmen muss. Da dort die Einbahneinfahrt ist, hat es keinen Gehweg/Trottoir. Der Shuttle-Bus fährt von 16:00 Uhr bis 00:00.

Nach dem Lauf findet die Rangverkündung und ein Fest mit Live-Musik statt. Man kann also auch noch etwas sitzen bleiben! 😊

Wünschen allen gutes Gelingen
Euer Trainingsleiter

DIEMBERGCUP BERGLAUF – 02. JULI 2025

Am 2. Juli 2025 starten wir zu dem Diemberg Cup Berglauf.

Auch diese Strecke bleibt wie bisher und wir starten bei der Mühle. Von dort aus geht es zuerst in Richtung Laupen, dann Richtung Hiltisberg, Neuguert und zuletzt noch etwas rechts den letzten Stütz hinauf zum Ziel. Der Streckenplan kann auf der [Homepage](#) unter Diembergcup besichtigt werden.

Distanz ist 3.3 km und die Höhenzunahme 192 Meter.

Wir freuen uns auf viele Läuferinnen und Läufer!

Die weiteren Diembergcup-Termine:

Freitag, 22. August Diembergcup Wald und Absenden

Sportliche Grüsse

Carmen + Katharina + Emma

STOOS TRAIL – 05. JULI 2025

Liebe alle

Wie an der HV angekündigt, findet am Samstag, 05. Juli 2025 der Stoos Trail in Ingenbohl/Brunnen statt. Ein perfekter Trailrun für Einsteiger und Fortgeschrittene. Sei dabei, wenn du mehr als nur an einer Grynau-Runde interessiert bist und stattdessen lieber über Stock und Stein rennen willst 😊 Es ist kein Meisterschaftslauf, sondern soll ein Tagesausflug mit dem Verein sein. Es gibt verschiedene Strecken, die absolviert werden können:

ST10 (11km / 500Hm)

Ein idealer Einstieg für jeden Trail-Beginner, Wanderer und sonstige Sportbegeisterte. Moderate Aufstiege durch den Ingenbohler Wald mit einem schönen Abstieg wiederum durch einen weiteren schönen Wanderweg im Ingenbohler Wald. Startzeit 10:00 Uhr.

ST24 (25.6km / 1700Hm)

Start in Ingenbohl-Brunnen, via Golfplatz Morschach, Alp Eu, Furgglen hoch zum Bergpreis auf dem Fronalpstock und dann via Stooswald und Morschach zurück ins Ziel nach Ingenbohl-Brunnen. Startzeit 08:00 Uhr.

ST46 (46.6km / 2500Hm)

Start bei der Tal-Station Stoos-Bahn, via Muotathal, Achslen, Wannentritt, Klingenstein zum Bergpreis auf dem Fronalpstock und dann via Stooswald und Ingenbohler Wald zurück ins Ziel nach Ingenbohl-Brunnen. Startzeit 06:00 Uhr.

Bärglauf (13km / 1500Hm)

Der "BÄRGLAUF" ist mit seinen gut laubaren Wander- und Kieswegen auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Das Ziel auf dem Fronalpstock mit dem Panorama über dem Vierwaldstättersee bildet den grandiosen Abschluss dieses reizvollen Rennens. Startplätze limitiert. Startzeit 08:00 Uhr.

Zusätzlich gibt es noch das Kids-Race für unsere Kleinsten.

Eine Gruppe, welche den ST24 machen, gibt es schon. Es wäre cool, wenn wir noch weitere Läufer/innen motivieren könnten. Die Anmeldung erfolgt durch jeden Teilnehmenden selbst. Details zu den einzelnen Läufen findet ihr unter <https://www.stoostrail.ch>

Falls dein Knie oder dein Rücken einen Lauf momentan nicht zulassen, freuen wir uns auch über Fans am Streckenrand - ob im Tal oder bei einer schönen Wanderung im Stoosgebiet.

Nach dem Rennen können wir noch ein gemeinsames Essen und/oder einen Schwumm im Vierwaldstättersee geniessen. Bitte melde dich daher bis am Sonntag, 29. Juni 2025, bei Chris Enderli (079 628 36 09), damit er noch ein Restaurant reservieren kann.

Es würde mich freuen, wenn wieder einige Diembergler am Trailevent mitmachen!

Liebe Grüsse
Chris

Rückblick

WÄDILAUf 2025, WÄDENSWIL

Sehr erfolgreich waren die Läuferinnen und Läufer des SC Diemberg beim 3. Meisterschaftslauf, der anlässlich des Wädilaufs in Wädenswil stattfand:

Claudia Meili und Flurin Camenzind klassierten sich in der Overall-Wertung als starke Dritte. Kategoriensiege gab es durch Katharina Schubiger, Claudia Meili, Flurin Camenzind und Ivo Bachmann. Ebenfalls aufs Podest liefen Rahel Wespe und Macek Stüssi mit einem 2. Rang sowie Philipp Meili als 3. seiner Kategorie. Dazu kam der Kategoriensieg von Thomas Widrig, der aber (noch) nicht Mitglied im Verein ist und daher nicht in der Meisterschaft mitmachen kann.



Den Meisterschaftslauf bei den Männern entschied Flurin Camenzind vor Ivo Bachmann und Chris Enderli für sich. Claudia Meili gewann bei den Frauen vor Katharina Schubiger und Mirjam Berchtold.

3. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2025

Frauen

1. Claudia Meili, SC Diemberg	44:06,6
2. Katharina Schubiger, SC Diemberg	45:04,5
3. Mirjam Berchtold, SC Diemberg	47:17,5
4. Rahel Wespe, SC Diemberg	51:13,7
5. Irene Salch, SC Diemberg	54:22,4
6. Selina Resegatti, SC Diemberg	55:11,5
7. Jasmin Noli, SC Diemberg	55:22,8
8. Sibylle Morger, SC Diemberg	55:57,2
9. Andrea Hautmann, SC Diemberg	57:12,1
10. Carmen Luck, SC Diemberg	57:51,9

Männer

1. Flurin Camenzind, SC Diemberg	37:33,2
2. Ivo Bachmann, SC Diemberg	39:51,1
3. Chris Enderli, SC Diemberg	43:03,6
4. Micha Goldiger, SC Diemberg	43:03,8
5. Macek Stüssi, SC Diemberg	43:19,3
6. Philipp Meili, SC Diemberg	43:48,9
7. Diego Resegatti, SC Diemberg	46:28,9
8. Roman Wespe, SC Diemberg	48:29,5
9. Sandro Ricklin, SC Diemberg	50:32,9
10. Bruno Rusch, SC Diemberg	52:53,4
11. Sandro Boos, SC Diemberg	52:54,9
12. Niklaus Böni, SC Diemberg	53:54,5

Tagessiegerin: Alina Didenko, Urdorf 40:50,7

Tagessieger: Grégoire Castel-Desloges, Wädenswil 36:16,4

Frauen W20 10,5 km

23 rangiert

1. Katharina Schubiger, SC Diemberg	45:04,5
-------------------------------------	---------

Frauen W30 10,5 km

42 rangiert

1. Lilly Denzler, Richterswil	41:53,1
4. Mirjam Berchtold, SC Diemberg	47:17,5
13. Selina Resegatti, SC Diemberg	55:11,5

Frauen W40 10,5 km41 rangiert

1. Claudia Meili, SC Diemberg	44:06,6
11. Jasmin Noli, SC Diemberg	55:22,8
12. Sibylle Morger, SC Diemberg	55:57,2
13. Andrea Hautmann, SC Diemberg	57:12,1
16. Carmen Luck, SC Diemberg	57:51,9

Frauen W50 10,5 km28 rangiert

1. Marianne Frymann, Watt	50:28,2
2. Rahel Wespe, SC Diemberg	51:13,7
5. Irene Salch, SC Diemberg	54:22,4

Männer M20 10,5 km25 rangiert

1. Thomas Widrig, St. Gallenkappel	40:57,1
4. Micha Goldiger, SC Diemberg	43:03,8
18. Sandro Boos, SC Diemberg	52:54,9

Männer M30 10,5 km57 rangiert

1. Grégoire Castel-Desloges, Wädenswil	36:16,4
7. Chris Enderli, SC Diemberg	43:03,6
16. Diego Resegatti, SC Diemberg	46:28,9
22. Sandro Ricklin, SC Diemberg	50:32,9

Männer M40 10,5 km69 rangiert

1. Flurin Camenzind, SC Diemberg	37:33,2
2. Macek Stüssi, SC Diemberg	43:19,3

Männer M50 10,5 km47 rangiert

1. Ivo Bachmann, SC Diemberg	39:51,1
3. Philipp Meili, SC Diemberg	43:48,9
8. Roman Wespe, SC Diemberg	48:29,5
16. Bruno Rusch, SC Diemberg	52:53,4
17. Niklaus Böni, SC Diemberg	53:54,5

BIBERLAUF, UZWIL

Die Diemberg-AthletInnen überzeugten auch beim 2. Meisterschaftslauf, der anlässlich des Biberlaufs in Uzwil stattfand:

Claudia Meili und Doris Koller gewannen Ihre Kategorie. Katharina Schubiger und Ivo Bachmann klassierten sich als Zweite.

Den Meisterschaftslauf bei den Männern entschied Ivo Bachmann vor Philipp Meili und Sven Ricklin für sich. Claudia Meili gewann bei den Frauen vor Katharina Schubiger und Doris Koller.



2. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2025

Frauen

1. Claudia Meili, SC Diemberg	40:32,3
2. Katharina Schubiger, SC Diemberg	42:56,5
3. Doris Koller, SC Diemberg	43:51,5
4. Rahel Wespe, SC Diemberg	47:56,3
5. Sibylle Morger, SC Diemberg	52:02,5
6. Irene Salch, SC Diemberg	52:44,7
7. Andrea Hautmann, SC Diemberg	55:00,3
8. Carmen Luck, SC Diemberg	56:53,0

Männer

1. Ivo Bachmann, SC Diemberg	37:10,2
2. Philipp Meili, SC Diemberg	41:27,2
3. Sven Ricklin, SC Diemberg	42:21,4
4. Patrik Morger, SC Diemberg	42:32,2
5. Diego Resegatti, SC Diemberg	42:38,8
6. Nino Resegatti, SC Diemberg	42:46,9
7. Sandro Boos, SC Diemberg	49:30,9
8. Bruno Rusch, SC Diemberg	50:41,6

Tagessiegerin: Alina Federer, Grabs	37:17,6
Tagessieger: Stefan Richle, Wattwil	33:06,4

Frauen F20 10 km16 rangiert

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Alina Federer, Grabs | 37:17,6 |
| 2. Katharina Schubiger, SC Diemberg | 42:56,5 |

Frauen F40 10 km24 rangiert

- | | |
|----------------------------------|---------|
| 1. Claudia Meili, SC Diemberg | 40:32,3 |
| 16. Sibylle Morger, SC Diemberg | 52:02,5 |
| 18. Andrea Hautmann, SC Diemberg | 55:00,3 |
| 19. Carmen Luck, SC Diemberg | 56:53,0 |

Frauen F50 10 km27 rangiert

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1. Ruth Cécile von Rotz, Hergiswil | 41:03,1 |
| 9. Rahel Wespe, SC Diemberg | 47:56,3 |
| 14. Irene Salch, SC Diemberg | 52:44,7 |

Frauen F60 10 km6 rangiert

- | | |
|------------------------------|---------|
| 1. Doris Koller, SC Diemberg | 43:51,5 |
|------------------------------|---------|

Männer M20 10 km14 rangiert

- | | |
|------------------------------|---------|
| 1. Pascal Hertig, Tann | 37:17,1 |
| 10. Sandro Boos, SC Diemberg | 49:30,9 |

Männer M30 10 km32 rangiert

- | | |
|---------------------------------|---------|
| 1. Tobias Sievert, St. Gallen | 33:46,5 |
| 7. Diego Resegatti, SC Diemberg | 42:38,8 |
| 8. Nino Resegatti, SC Diemberg | 42:46,9 |

Männer M40 10 km44 rangiert

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1. Stefan Richle, Wattwil | 33:06,4 |
| 17. Sven Ricklin, SC Diemberg | 42:21,4 |

Männer M50 10 km38 rangiert

- | | |
|--------------------------------|---------|
| 1. Daniele Candita, Buchs | 36:25,2 |
| 2. Ivo Bachmann, SC Diemberg | 37:10,2 |
| 8. Philipp Meili, SC Diemberg | 41:27,2 |
| 10. Patrik Morger, SC Diemberg | 42:32,2 |
| 28. Bruno Rusch, SC Diemberg | 50:41,6 |

DIEMBERG-CUP STRASSENLAUF

Mit dem Strassenlauf am Dienstag, 06. Mai 2025 fand der zweite Diemberg-Cup vom Jahr statt. Das Wetter meinte es einigermaßen gut mit uns, es war zwar relativ kühl und windig, aber wenigstens trocken.

Der Start war beim ehemaligen Brunnen vom Diemberg, führte via Strasse zur Mühle, dort die Anhöhe rauf und wieder über die Strasse bei der Schreinerei Oberholzer vorbei. Alle Teilnehmer absolvierten 3 Runden. Am Ende der letzten Runde gings dann rauf zur Amrein-Scheune, dort war das Ziel.

Köbi gesellte sich kurz vor Schluss auch noch zu uns und fährte den Läuferinnen und Läufern kräftig zu! Vielen Dank dafür Köbi!

Nach dem Lauf und Rangverkündigung gab es feine Kuchen und Getränke und es ist einfach immer ein gemütlichen Zusammensein! Vielen Dank allen Teilnehmern und den fleissigen Bäcker/innen 😊.

Rangliste Frauen

Teilnehmer	Zeit	Delta
1. Mirjam Berchtold	20:20	
2. Katharina Schubiger	20:23	0'13"
3. Claudia Meili	19:38	0'32"
4. Rahel Wespe	21:59	1'49"
5. Sibylle Morger	24:10	4'00"

Rangliste Männer

Teilnehmer	Zeit	Delta
1. Patrick Morger	21:04	
2. Diego Resegatti	20:54	0'10"
3. Sven Ricklin	19:40	1'24"
4. Roman Wespe	19:28	1'36"
5. Macek Stüssi	18:53	2'11"
6. Bruno Rusch	23:17	2'13"
7. Micha Goldiger	18:41	2'23"