



„De Läufer“

März 2022

In dieser Ausgabe:

02.03.2022	Wiederaufnahme der Plauschtrainings
05.03.2022	Laufsporttag Winterthur
19.03.2022	52. RunningDay Eschenbach
29.03.2022	Diembergcup Crosslauf
-	Saisonverlauf unserer stärksten Vereinsmitglieder

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Samstag, 26.03.22 (an Sandro Ricklin)

Aktuelles

PLAUSCHTRAININGS – 02.03.2022

Die Mittwochtrainings, die auf weniger ambitionierte Vereinsmitglieder zugeschnitten sind, werden ab dem 2. März wieder aufgenommen. Sie dauern von 17.30 bis 19.00 Uhr, wir trainieren in der Halle drei der neuen Sportanlage. Auch neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

LAUFSPORTTAG WINTERTHUR – 05.03.2022

Am **Samstag, 05. März 2022** starten wir in die diesjährige Vereinsmeisterschaft. Mit dem Laufsporttag Winterthur wartet zu Beginn gleich ein traditioneller Zürilaufcup-Wettkampf auf die Diembergler. Auf einer abwechslungsreichen Strecke mit idyllischen Waldabschnitten aber auch steilen Anstiegen mit insgesamt 11.4 km starten wir in eine hoffentlich „normale“ SCD-Meisterschaft.

Die **Startzeiten** sind **ab 13.45 Uhr** angesetzt. Leider laufen wir nicht alle zur gleichen Zeit. Start und Ziel befinden sich beim Schulhaus Steinacker, Richtung Winterthur Seen.

Hoffentlich nehmen in dieser Saison auch wieder so viele Diembergler an der Vereinsmeisterschaft teil wie letztes Jahr. Spannende Wettkämpfe sind garantiert.

Viel Spass!
Der Vorstand

Die weiteren Meisterschafts-Läufe:

- Mittwoch, 27.04.2022	Abend-Waldlauf Wil	10.0 km
- Samstag, 04.06.2022	Kreuzegg Classic	10.0 km
- Samstag, 20.08.2022	Sihlseeelauf	14.6 km
- Sonntag, 25.09.2022	Pfäffikerseeelauf	12.2 km
- Samstag, 01.10.2022	Panoramalauf Bachtel	10.4 km
- Sonntag, 23.10.2022	Schlosslauf Rapperswil	10.0 km

RUNNINGDAY ESCHENBACH – 19.03.2022

Vielen herzlichen Dank allen Helferinnen und Helfern, die am 19. März wieder am RunningDay mit-helfen.

Wir vom OK RunningDay sind zuversichtlich, dass wir nach 2 Jahren Unterbruch den Lauf dieses Jahr wieder durchführen können.

Mach doch auch du Werbung für unsere Lauf. Jedes Vereinsmitglied motiviert mindestens eine Person, die am 19. RunningDay mitläuft. Vielen Dank.

Unser Lauf zählt auch dieses Jahr wieder zum Kleeblatt-Laufcup.

Das Aufgebot, sowie die Einsatzliste für den RunningDay werden allen Helfer/innen zugestellt. Wir werden dich als Helfer/in vor der Veranstaltung betreffend der geltenden Covid Massnahmen informieren.

OK-RunningDay

DIEMBERGCUP CROSSLAUF – 29.03.2022

Wir sind zurück und starten in den Diembergcup, mit dem Crosslauf. Schön, dass es wieder möglich ist Anlässe durchzuführen.

Start und Ziel wie immer bei der Scheune Amrein im Diemberg. Interessierte Schüler, Schülerinnen können sich den Frauen und Juniorinnen anschliessen und die Strecke über vier Runden laufen.

Startzeiten

19:00 Uhr	Frauen, Juniorinnen	2,8 km, 4 Runden
19:00 Uhr	Männer, Junioren	4,2 km, 6 Runden

Die weiteren Diembergcups:

28.4.2022	Strassenlauf
17.5.2022	Einzellauf
13.6.2022	Berglauf
26.8.2022	Waldlauf + Absenden

SAISONVERLAUF UNSERER STÄRKSTEN VEREINSMITGLIEDER

Ziele und erstes Ergebnis von Armin Flückiger

Armins erstes grosses Saisonziel ist das Erreichen der EM-Limite im Marathon im Frühling. Dieses Ziel ist möglich, aber ambitioniert, denn die Limite wurde bei 2 Stunden 14.45 Minuten angesetzt. Damit muss Armin seine bisherige Bestzeit um gut zwei Minuten unterbieten.

Momentan befindet er sich in der spezifischen Vorbereitung. Als Abschluss eines harten Trainingsblocks, den er in einem zweiwöchigen Trainingslager in Tenero machte, startete er am Reusslauf in Bremgarten über 11 Kilometer. Nach 34 Minuten 14 Sekunden lief er als Fünfter von 691 klassierten Männern ins Ziel. Dies war ein geglückter Formtest, denn vor und knapp hinter ihm lagen ausschliesslich nationale Spitzenläufer. Somit sollte der Formaufbau bis jetzt passen.

Als weiteres wichtiges Vorbereitungsrennen steht am 20. März in Oberriet die Halbmarathon Schweizermeisterschaft auf dem Programm. Diese wird eine weitere wichtige Standortbestimmung auf dem Weg zum grossen Saisonziel sein, und ein neuer Vereinsrekord könnte auch bereits über diese Distanz möglich sein.

Voraussichtlich könnte Armins Marathonstart wieder in Zürich sein, ganz sicher ist dies allerdings noch nicht. Armin wird uns darüber zu gegebener Zeit informieren. Denn **um das hochgesteckte Ziel zu erreichen, zählt jeder einzelne Fan am Streckenrand, der ihn anfeuert. Deshalb wäre ein Grossaufmarsch des SC Diemberg entscheidend.**

Rückblick

38. BREMGARTER REUSSLAUF 2022

Sehr erfolgreich liefen die Diemberg-Läuferinnen und -Läufer am stark besetzten Reusslauf in Bremgarten. Armin Flückiger lief als Gesamtfünfter ins Ziel und klassierte sich in seiner Kategorie als Vierter.

Einen Podestplatz eroberte Claudia Meili, die den dritten Rang belegte. Mit einem vierten Platz schafften es Doris Koller und Köbi Widmer knapp nichts auf's Podest. Urs Blöchlinger holte sich als Neunter ebenfalls noch einen TopTen-Platz.

Tagessieger: Dominic Lobalu Lokinyomo, Abtwil 32:19
Tagessiegerin: Chiara Scherrer, Winterthur 36:45

Kat. Frauen F40 11 km

73 rangiert

1. Tanja Eilinger, Zuckenriet 40:21
3. Claudia Meili, SC Diemberg 45:12
30. Andrea Hautmann, SC Diemberg 53:37

Kat. Frauen F50 11 km

95 rangiert

1. Karin Hofer, Bäretswil 41:53
4. Doris Koller, SC Diemberg 46:01

Kat. Männer M30 11 km

152 rangiert

1. Eric Rüttimann, Dübendorf 42:46
4. Armin Flückiger, SC Diemberg 34:14
49. Nino Resegatti, SC Diemberg 43:26
91. Sandro Ricklin, SC Diemberg 48:25

Kat. Männer M50 11 km

198 rangiert

1. Armin Leibundgut, Melchnau 36:38
90. Stephan Koller, SC Diemberg 51:05

Kat. Männer M60**11 km**105 rangiert

1. Aeneas Appius, Böckten	41:33
4. Köbi Widmer, SC Diemberg	43:22
9. Urs Blöchlinger, SC Diemberg	45:39

JUBILÄUMSANLASS 50 JAHRE RICKENLOIPE

Anlässlich des 50 Jahre Jubiläums der Rickenloipe fand am Sonntag, 13. Februar 2022 auf der Hochmoorloipe ein Langlaufrennen statt. Drei Runden auf der Herzloipe mussten in der freien Technik absolviert werden, insgesamt 9 km. Die Schneeverhältnisse waren trotz frühlingshaften Temperaturen hervorragend und die abwechslungsreiche Strecke sorgte für einen spannenden Wettkampf. Zwei Diembergerinnen und sieben Diembergler nahmen auch an diesem Jubiläumsanlass teil, welcher vor allem bei den Herren in einem hochinteressanten internen Wettkampf endete.

Frauen**9 km**12 rangiert

1. Valerie Widmer, Kirchberg	24.32
7. Sibylle Morger, SC Diemberg	30.39
9. Rahel Wespe, SC Diemberg	32.56

Männer**9 km**47 rangiert

1. Jan Hafner, Mosnang	21.03
17. Patrik Morger, SC Diemberg	25.17
26. Roman Wespe, SC Diemberg	26.56
28. Nino Resegatti, SC Diemberg	27.01
31. Diego Resegatti, SC Diemberg	27.19
33. Sandro Ricklin, SC Diemberg	27.25
34. Gabriel Morger, SC Diemberg	27.43
38. Stephan Koller, SC Diemberg	28.30

