



„De Läufer“

März 2025

In dieser Ausgabe:

06. + 10. März 2025	Verteilung neue Tenus
22. März 2025	RunningDay Eschenbach
29. März 2025	Männedörfler Waldlauf
02. April 2025	Diembergcup Crosslauf
25. Mai 2025	Wädi Lauf – Fananlass
n.a.	Swiss Athletics Kurs

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Sonntag, 23.03.25 (an Nino Resegatti)

Aktuelles

VERTEILUNG NEUE TENUS – 06. + 10. MÄRZ 2025

Liebe Diembergler/innen

Die neue Vereinsbekleidung ist eingetroffen und kann im Dorftreff vor den Garderoben wie folgt abgeholt werden:

- Do. 06.03.2025 - Vor dem Training 18:15-18:40 Uhr und nach dem Training ca. 19:50-20:20 Uhr
- Mo. 10.03.2025 - Vor dem Training 18:15-18:40 Uhr und nach dem Training ca. 19:50-20:20 Uhr

Falls jemand verhindert ist, kann er/sie sich per Mail oder WhatsApp bei mir melden.

Liebe Grüsse
Flurin

RUNNINGDAY ESCHENBACH – 22. MÄRZ 2025

Bereits zum 55. Mal organisieren wir am Samstag, 22. März 2025 den RunningDay Eschenbach.

Wie vor 2 Jahren organisiert der Verein smrun wieder seine Generalversammlung in Eschenbach. Offenbar haben wir es beim letzten Mal gut gemacht. Es war auf jeden Fall der Wunsch des smrun-Vorstandes, die GV bei uns durchzuführen. Das ist sehr erfreulich, denn wahrscheinlich werden über hundert smrun-Mitglieder an unserem Lauf teilnehmen. Die GV findet am Morgen vor dem Lauf statt.

Natürlich werden wir die Läuferinnen und Läufer wie auch die Walkenden von smrun bewirten, aber in wesentlich geringerem Ausmass als beim letzten Mal. Die Teilnehmenden an der GV erhalten Essensgutscheine und verpflegen sich nach der GV an unserer Festwirtschaft. Es gibt dieses Jahr kein smrun-Nachtessen.

Einen Monat vor dem Anlass haben sich bereits fast 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer für unseren Lauf angemeldet. Ein paar kleine Änderungen haben wir vorgenommen. Die Kategorien für Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder Beeinträchtigungen haben wir stärker in die bestehenden Kategorien integriert. Die Strecke für die Walkerinnen und Walker ist neu und führt zum grössten Teil über die Hauptstrecke der Läuferinnen und Läufer.

Allen Helferinnen und Helfer danken wir uns jetzt schon ganz herzlich für den tollen Einsatz. Die Einsatzliste ist fertiggestellt und wird in den nächsten Tagen verschickt. Das Organisationskomitee freut sich auf unseren grossartigen, spannenden und erfolgreichen Saisonhöhepunkt.

Beat Schadegg
OK RunningDay

MÄNNEDÖRFLER WALDLAUF – 29. MÄRZ 2025

Am 29. März 2025 starten wir mit dem Männedörfli Waldlauf in die neue Meisterschaftssaison! Diese wunderschöne Laufstrecke führt uns durch den Wald oberhalb von Männedorf und bietet atemberaubende Panoramablicke auf den Zürichsee und bis zu den Glarner Alpen.

Die 11.5 km lange Strecke führt uns zu 75% über Naturstrassen und Wald. Insgesamt müssen 180 hm überwunden werden.

Alle Frauen und Männer ab 50 Jahren starten um 14:55 Uhr, alle jüngeren Männer erst um 15:20 Uhr.
Start und Ziel: Beim Sportplatz Widenbad, Seidenhausenweg in 8708 Männedorf.

Nutzt das kostenlose ZVV-Ticket für die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln im ZVV-Netz.

Weitere Infos unter: <https://www.zuerilaufcup.ch>

Wir freuen uns immer auf Unterstützung am Streckenrand und in der Festwirtschaft sowie auf einen sportlichen und geselligen Nachmittag mit unseren Vereinskollegen.

Doris

DIEMBERGCUP CROSSLAUF – 02. APRIL 2025

Am Mittwoch, 02. April starten wir unseren ersten Diembergcup 2025 mit dem Crosslauf Spezial. Lasst euch überraschen!

Der Start ist um 19.00 Uhr bei der Scheune Amrein im Diemberg. Wir hoffen dieses Mal auf eine gemähte Wiese 😊.

Generell sind wir noch auf der Suche nach Unterstützung bei der Zeitmessung. Wer Interesse hat, kann sich gerne bei uns melden.

Die weiteren Diembergcup-Termine:

Dienstag, 6. Mai	Diembergcup Strassenlauf
Donnerstag, 5. Juni	Diembergcup Einzellauf
Mittwoch, 2. Juli	Diembergcup Berglauf
Freitag, 22. August	Diembergcup Wald und Absenden

Wir freuen uns auf viele Diembergler, ob als Läufer oder Fan. Vielen Dank jetzt schon allen, die jeweils einen Kuchen mitbringen können.

Sportliche Grüsse
Carmen + Katharina

WÄDI LAUF – 25. MAI 2025

Wie bereits schon an der HV erwähnt, planen wir in diesem Jahr den Fananlass beim Wädi Lauf. Der genaue Ablauf und die Anmeldung werden wir im nächsten «De Läufer»-Newsletter ankündigen. Reserviert euch aber schon mal den **Sonntag, 25. Mai 2025** – Läufer und Fans.

Der Start zur Hauptkategorie von 10.5 km erfolgt um 11.10 Uhr. Danach werden wir alle zusammen gemeinsam in Wädenswil Mittagessen. Über die Anreise, Rückreise und Rahmenprogramm werden wir noch informieren.

Meldet euch bestenfalls jetzt schon selbst für den Lauf online an, den ab dem 24. März 2025 wir es teuer: <https://waedilauf.ch/anmeldung-2025/>.

Der Fananlass ist, wie es der Name schon sagt, zwar ein Meisterschaftslauf für alle Läufer:innen, aber auch für passive Vereinsmitglieder, welche als Fans dabei sind.

Wir freuen uns auf viele Diembergler:innen in Wädenswil
Der Vorstand

SWISS ATHLETICS KURS

Liebe Diembergler:innen

Hast du Freude am Laufen und möchtest dein Wissen weitergeben? Der SC Diemberg möchte dir die Gelegenheit bieten, eine Erwachsenenportausbildung «Running» von Swiss Athletics zu absolvieren. Die Kurskosten würde der Verein übernehmen. Dies mit dem Ziel, dass Absolvent:innen eines solchen Kurses eine Trainingsgruppe in ihrem Tempobereich leiten könnten. Auf diese Weise profitieren die Läufer:innen aller Tempogruppen von einem qualitativ guten Training. Die Ausbildung ist praxisnah, lehrreich und eine tolle Gelegenheit, dich weiterzuentwickeln.

Alle Infos findest du hier: [Ausbildungsweg esa-Leiter/in - Swiss Running](#)

Melde dich beim Vorstand und werde Teil unseres Trainerteams. Wir freuen uns auf dich!

Der Vorstand

Rückblick

PLAUSCH-LANGLAUFRENNEN – 9. FEBRUAR 2025

Die Rennleitung musste den Start aufgrund dichten Nebels verschieben. Doch schnell wurde klar: Besserung war nicht in Sicht. Also machten sich die 14 hartgesottenen Diembergler*innen trotzdem auf den Weg.

Gestartet wurde im Massenstart, sodass man sich zumindest am vorderen Läufer orientieren konnte. Doch nach dem kurzen, steilen Anstieg zog sich das Feld rasch auseinander – und alles, was man noch sah, war Weiss. So brauchte es sehr viel Mut bei der Abfahrt die Skis laufen zu lassen. Zum Glück führte danach noch ein Teil der Strecke durch den Wald, wo der bessere Kontrast für etwas Sicht sorgte. Zudem verteilten sich die Fans kurzerhand und stellten sich als Streckenposten auf und zeigten in welche Richtung zu laufen ist. Insgesamt wurde die Runde drei Mal absolviert.

Nach dem Rennen trafen wir uns in gemütlicher Runde im Restaurant und fieberten gemeinsam bei der WM-Abfahrt der Herren mit.

Wer die „Nebel-Schlacht von Amden“ gewonnen hat? Das erfahrt ihr in der Rangliste unten – ganz nach Diembergcup-Manier wurde natürlich ausgelost.

Diego & Selina

Rangliste Frauen

Rang	Teilnehmerin	Zeit	Delta
1.	Mirjam Berchtold	32:40	
2.	Selina Resegatti	32:40	
3.	Sibylle Morger	32:45	+0:05
4.	Katharina Schubiger	30:46	-1:54
5.	Claudia Meili	29:48	-2:52
6.	Rahel Wespe	35:52	+3:12

Rangliste Männer

Rang	Teilnehmer	Zeit	Delta
1.	Reto Zahner	35:53	
2.	Ivo Bachmann	32:48	-3:05
3.	Gabriel Morger	32:19	-3:34
4.	Roman Wespe	29:41	-6:12
5.	Nino Resegatti	28:10	-7:43
6.	Diego Resegatti	27:57	-7:56
7.	Flurin Camenzind	27:56	-7:57
8.	Andri Mächler	25:34	-10:19

Danke Carmen fürs Zeitmessen!