



## „De Läufer“

September 2024

### In dieser Ausgabe:

31. August 2024	De Schnellscht Eschebacher
07. September 2024	Arosa Trailrun
23. September 2024	Bahntraining im Grünfeld
05. Oktober 2024	Panoramalauf Bachtel

---

**Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:**

Sonntag, 22.09.24 (an Nino Resegatti)

---

# Aktuelles

---

## DE SCHNELLSCHT ESCHEBACHER – 31. AUGUST 2024

---

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

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

Bis am Samstag  
OK DsE

---

## AROSA TRAILRUN – 7. SEPTEMBER 2024

---

Liebe alle

Alle, die am Arosa Trailrun teilnehmen, können sich noch bei Chris Enderli melden!

Wann: Samstag, 07. September 2024  
Wo: Arosa  
Was: 4 verschiedene Möglichkeiten/Trailruns (15km / 22km / 33km / 54km)  
Unterkunft: Hotel AVES (freiwillig)

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

Chris Enderli

---

## BAHNTRAINING GRÜNFELD JONA – 23. SEPTEMBER 2024

---

Nutze die Chance und trainiere mit dem aktuellen Schweizer Meister über die 100 km und dem ehemaligen Schweizer Meister über die Marathon Distanz: Armin Flückiger. Am Montag, **23. September 2024** findet zum zweiten Mal in diesem Jahr das Intervall-Training nicht in Eschenbach statt, sondern für alle auf der 400m-Bahn im Grünfeld in Jona. Gecoacht wird das Intervall-Training von Langstreckenläufer-Champion Armin Flückiger. Die Tartanbahn ist prädestiniert für ein gleichmässiges und schnelles Intervall-Training. Zudem macht es in der Gruppe auch grossen Spass. Diese optimalen Bedingungen möchten wir nutzen, um uns für den intensiven und spannenden Meisterschaftsherbst in Form zu bringen.

Wir treffen uns um ca. 18.30 Uhr auf der Tribüne vom Grünfeld in Jona. Um 18.45 Uhr beginnt das Einlaufen inkl. Laufschule. Danach erfolgen neun Tempoläufe à 600 Meter (9 x 600 m). Dazwischen 200 m Trabpausen in ca. 2 Minuten. Es sind unterschiedliche Geschwindigkeits-Gruppen möglich. Am Schluss werden wir wieder gemeinsam auslaufen.

WCs hat es vor Ort, Duscmöglichkeiten gibt es jedoch keine. Rucksack und Kleider können auf der Tribüne deponiert werden, die Wertsachen bitte im Auto lassen. Achtung, der Parkplatz ist gebührenpflichtig.

Wir freuen uns auf das Bahntraining mit Armin Flückiger  
Trainingsleiter und Vorstand

---

## PANORAMALAUf BACHTEL – 05. OKTOBER 2024

---

Infos zum Panoramalauf Bachtel in Ried/Gibswil gibt es in der nächsten Ausgabe. Reserviert euch schon mal das Datum und meldet euch bereits jetzt schon an.

Trainingsleiter und Vorstand

# Rückblick

---

## DIEMBERGCUP WALDLAUF + ABSENDEN

---

Am Freitag, 23. August 2024 durften wir bei perfekten Wetterbedingungen den Waldlauf starten. Viele Läufer haben den Weg zum Start gefunden, motiviert durch das Wetter und im Wissen, dass es danach feine Würste, Grillkäse und Kuchen gibt. Vielen Dank an dieser Stelle den Grilleuren und den Kuchenäckern!

### Ranglisten Waldlauf 5.1 km

#### Frauen

Name	Min	Sek	Dezimal	Differenz	Rang
Klara Morger	32	18	32.300	0.000	1
Andrea Hautmann	29	46	29.767	2.533	2
Sibylle Morger	28	58	28.967	3.333	3
Irene Salch	27	58	27.967	4.333	4
Selina Resegatti	26	50	26.833	5.467	5
Rahel Wespe	26	34	26.567	5.733	6
Mirjam Berchtold	24	20	24.333	7.967	7
Katharina Schubiger	24	15	24.250	8.050	8
Claudia Meili	23	23	23.383	8.917	9

#### Männer

Name	Min	Sek	Dezimal	Differenz	Rang
Sven Ricklin	22	34	22.567	0.000	1
Micha Goldiger	22	31	22.517	0.050	2
Philipp Meili	21	58	21.967	0.600	3
Sandro Ricklin	23	29	23.483	0.916	4
Patrik Morger	21	34	21.567	1.000	5
Diego Resegatti	21	26	21.433	1.134	6
Flurin Camenzind	20	33	20.550	2.017	7
Urs Blöchlinger	25	0	25.000	2.433	8
Sandro Boos	25	5	25.083	2.516	9
Roman Wespe	26	15	26.250	3.683	10
Niklaus Böni	26	55	26.917	4.350	11
Urs Morger	33	50	33.833	11.266	12

### Jahresauswertung Frauen

Frauen	Cr1	Ei	Str	Be	Cr2	Prio_1	Prio_2	Prio_3	Punkte	Teilnahmen
Selina Resegatti	2	2	1	2	5	5	2	5	(05) (02) (05)	5
Andrea Hautmann	1	3	2	9	2	5	3	9	(05) (03) (09)	5
Rahel Wespe	X	1	X	4	6	11	--	--	(11) (--)	3
Claudia Meili	X	6	5	1	9	12	9	--	(12) (09) (--)	4
Katharina Schubiger	X	5	4	6	8	15	8	--	(15) (08) (--)	4
Carmen Luck	X	4	3	X	X	7	--	--	(07) (--)	2
Sibylle Morger	X	X	X	7	3	10	--	--	(10) (--)	2
Mirjam Berchtold	X	X	X	3	7	10	--	--	(10) (--)	2
Irene Salch	X	X	X	8	4	12	--	--	(12) (--)	2
Klara Morger	X	X	X	X	1	1	--	--	(01) (--)	1
Doris Koller	X	X	X	5	X	5	--	--	(05) (--)	1
Patricia Müller	X	X	6	X	X	6	--	--	(06) (--)	1

### Jahresauswertung Herren

Herren	Cr1	Ei	Str	Be	Cr2	Prio_1	Prio_2	Prio_3	Punkte	Teilnahmen
Patrik Morger	1	4	10	X	5	10	10	--	(10) (10) (--)	4
Roman Wespe	2	5	X	5	10	12	10	--	(12) (10) (--)	4
Philipp Meili	5	X	4	X	3	12	--	--	(12) (--)	3
Micha Goldiger	X	6	X	4	2	12	--	--	(12) (--)	3
Diego Resegatti	X	1	7	6	6	13	7	--	(13) (07) (--)	4
Sven Ricklin	6	X	6	7	1	13	7	--	(13) (07) (--)	4
Urs Blöchliger	3	X	2	8	8	13	8	--	(13) (08) (--)	4
Ivo Bachmann	4	8	15	3	X	15	15	--	(15) (15) (--)	4
Sandro Boos	X	2	12	X	9	23	--	--	(23) (--)	3
Niklaus Böni	X	3	11	X	11	25	--	--	(25) (--)	3
Flurin Camenzind	X	7	14	X	7	28	--	--	(28) (--)	3
Sandro Ricklin	X	X	3	X	4	7	--	--	(07) (--)	2
Macek Stüssi	X	X	8	1	X	9	--	--	(09) (--)	2
Imran Kushwaha	X	X	13	2	X	15	--	--	(15) (--)	2
Nino Resegatti	7	X	X	10	X	17	--	--	(17) (--)	2
Urs Morger	8	X	X	X	12	20	--	--	(20) (--)	2
Nino Oberholzer	X	X	1	X	X	1	--	--	(01) (--)	1
Reto Zahner	X	X	5	X	X	5	--	--	(05) (--)	1
Dominik Rotach	X	X	9	X	X	9	--	--	(09) (--)	1

Somit geht unser erstes Diemberg-Cup Jahr in neuer Besetzung zu Ende. Wir freuen uns schon jetzt auf das Jahr 2025 und hoffen auf zahlreiches Erscheinen!

Herzliche Grüsse  
 Euer Diemberg-Cup-Team  
 Katharina, Carmen & Emma