NR. 1
MÄRZ 2023

swiss masters running

JOURNAL

FÜR LEISTUNGS-, GESUNDHEITS-, GENUSS-
LÄUFERINNEN UND WALKERINNEN

Vorstellung neue Vorstandsmitglieder
Wir sind smrun
Masters Marathon Europameisterschaften Madeira

swiss masters running

Which kind of **runner are you?**

Polar Pacer
GPS Running Watch

Polar Pacer Pro
Advanced GPS Running Watch

Some love running; some hate it.
Some run fast; some run far.
Some run for fun; some run because it's an obsession.

Introducing
The new Pacer Series.

POLAR®

Aus dem Vorstand

Generalversammlung/ Jubiläumsanlass

Unser 50-Jahr-Jubiläum feiern wir in drei Etappen.

Morgens um 09:45 findet die Generalversammlung statt. So können alle am Walken oder Laufen teilnehmen und abends ist genügend Zeit für die Jubiläumsfeier. Der Vorstand organisiert sich neu und stellt an der GV Stephen Dunlop für das Ressort Laufcup und Andreas Wisler für das Ressort IT-Support zur Wahl. Auch ein Nachfolger von Laufcupauswerter Herbert Decorvet konnten wir in der Person von Hanspeter Feller finden. Diese drei stellen sich im vorliegenden Journal vor.

Am runningday um 12:50 sind die Walker, um 13:30 die Hauptkategorienläufer am Start. Selbstverständlich kann auch die Kurzstrecke 5km um 11:30 unter die Füsse genommen werden. Hierfür bitte bei Verein SMRUN reinschreiben, dann wird der 5km-Lauf auch als TEAM gewertet. Anmeldungen unter runningday.ch

Direkt nach der Rangverkündigung runningday (ca. 16:30) beginnen wir die Jubiläumsfeier smrun mit der Laufcup-Rangverkündigung. Anschliessend werden wir ein feines Abendessen, viel Unterhaltung, Interviews, Rückblicke und Gäste geniessen können. Wir schreiben dies hier nochmals, weil offenbar viele den Hinweis im Journal 4-2022 nicht beachtet haben: Bitte meldet uns bis spätestens am 30.3.2023 unter gv@smrun.ch oder tel. 079 928 14 23 , wer an der GV und/oder am Jubiläumsanlass teilnimmt. Dies erlaubt uns, z.B. die genaue Anzahl Essen am Jubiläumsanlass zu kennen. Wer spezielle Essenswünsche hat (Vegi, Vegan, Glutenfrei,…) kann dies im E-Mail ebenfalls vermerken.

Laufcup

2023 ist ein Versuch, den Laufcup zu beleben und neue Impulse zu setzen. Ende Jahr können wir die Resultate vergleichen und auswerten. Möglicherweise wird unter den Teilnehmenden erneut eine Umfrage durchgeführt, damit der Vorstand auch hier ein direktes Feedback erhält.

EM in Adelboden

Mitte Februar konnte René Kottmeyer freudig vermelden, dass die erste Schallmauer von 100 Anmeldungen des swiss teams durchbrochen worden ist. Welche Dynamik! Weiter so und wir freuen uns! Am smrun-Stand werden weiterhin, neu gestaltete Flyer der EM verteilt um den Schwung zu unterstützen. Grundsätzlich ist der letzte Anmeldeschluss für die EM-Teilnehmenden der 5. Juni (mit Zuschlag). Wir konnten den Frühbucher-Termin auf den 8. April verschieben (ohne Zuschlag), das gibt uns die Möglichkeit, so viele Schweizer Startende wie möglich vor dem 5. April im Anmeldetool zu registrieren und dadurch unnötige Kosten zu umgehen. Eure Übernachtungs- bzw. Essens-Buchungen und nach dem 8.4. anfallende Startgeldzuschläge werden Euch vor der EM in Rechnung gestellt. Neu dürfen wir auch die Open-Kategorie M/W90 anbieten! Als gute Frühlingslektüre empfehle ich Euch das Laufreglement der EM, dort sind die wichtigsten Informationen enthalten. Ihr findet dieses unter EMORRC 2023 Race-Manual | Adelboden Das Manual ist in Englisch. Die Schweizer Teilnehmenden werden vor der EM noch mit einem separaten smrun-EM-Dokument in Deutsch, Französisch und Italienisch bedient.

Übrigens: Ihr findet laufend aktuelle Fotos über Veranstaltungen und Läufe auf unserer Homepage unter smrun Fotogalerie . Falls Du auch Fotos hast, sende diese an socialmedia@smrun.ch
Geniesst die Frühlingstage und weiterhin eine gute Laufsaison!
Ich freue mich, Euch zu treffen.
Sportliche Grüsse auch im Namen des Vorstandes

René Fürst
Präsident smrun

Assemblée générale/manifestation du jubilé

Nous fêtons notre 50e anniversaire en trois étapes.
Le matin, l´assemblée générale aura lieu à 9h45. Ainsi, tout le monde peut participer à la marche ou à la course et le soir, il y a suffisamment de temps pour la fête du jubilé. Le comité directeur se réorganise et présente à l´AG les candidatures de Stephen Dunlop pour le département de la coupe de course et d´Andreas Wisler pour le département du support informatique. Nous avons également trouvé un successeur à l´évaluateur de la Coupe des courses, Herbert Decorvet, en la personne de Hanspeter Feller. Ces trois personnes se présentent dans le présent journal.
Le runningday verra le départ des marcheurs à 12h50 et celui des coureurs des catégories principales à 13h30. Bien entendu, il est également possible de parcourir la courte distance de 5 km à 11h30. Pour cela, veuillez inscrire SMRUN dans le club, la course de 5 km sera alors également évaluée en tant que TEAM. Inscriptions sous runningday.ch
Juste après la proclamation des résultats runningday (vers 16h30), nous commencerons la fête du jubilé smrun avec la proclamation des résultats de la Coupe des courses. Ensuite, nous pourrons profiter d´un délicieux dîner, de nombreuses animations, d´interviews, de rétrospectives et d´invités.
Nous le répétons ici, car il semble que de nombreuses personnes n´aient pas tenu compte de l´information dans le journal 4-2022 : Nous vous prions de nous annoncer jusqu´au 30 mars 2023 au plus tard à gv@smrun.ch ou au 079 928 14 23 qui participera à l´AG et/ou à la manifestation d´anniversaire. Cela nous permettra par exemple de connaître le nombre exact de repas lors de la manifestation d´anniversaire. Les personnes qui ont des souhaits particuliers en matière de repas (végétarien, végétalien, sans gluten,...) peuvent également le mentionner dans leur e-mail.

Coupe de course
2023 est une tentative de relancer la Laufcup et de lui donner une nouvelle impulsion. A la fin de l´année nous pourrons comparer et évaluer les résultats. Il est possible qu´un nouveau sondage soit effectué parmi les participants afin que le comité directeur reçoive également un feedback direct.

CE à Adelboden
Mi-février, René Kottmeyer a pu annoncer avec joie que le premier mur du son des 100 inscriptions du swiss team avait été franchi. Quelle dynamique ! Continuez comme ça et nous nous en réjouissons ! Les nouveaux flyers des championnats d´Europe sont toujours distribués au stand smrun pour soutenir l´élan. En principe, le dernier délai d´inscription pour les participants aux CE est le 5 juin (avec supplément). Nous avons pu repousser la date limite de réservation anticipée au 8 avril (sans supplément), ce qui nous permet d´enregistrer le plus grand nombre possible de participants suisses dans l´outil d´inscription avant le 5 avril et d´éviter ainsi des frais inutiles. Vos réservations de nuitées ou de repas ainsi que les suppléments de frais d´inscription dus après le 8 avril vous seront facturés avant les CE. Nous pouvons désormais aussi proposer la catégorie Open M/W90 ! Comme bonne lecture de printemps, je vous recommande le règlement de course des CE, qui contient les informations les plus importantes. Vous le trouverez sous
EMORRC 2023 Race-Manual | Adelboden Le manuel est en anglais.
Les participants suisses recevront avant les championnats d´Europe un document smrun séparé sur en allemand, français et italien.

Par ailleurs, vous trouverez régulièrement des photos actuelles des manifestations et des courses sur notre site Internet à l´adresse smrun Fotogalerie . Si tu as aussi des photos, envoie-les à socialmedia@smrun.ch.
Profitez des journées printanières et poursuivez votre bonne saison de course!
Je me réjouis de vous rencontrer.
Salutations sportives, également au nom du comité directeur.

René Fürst
Président de smrun

Assemblea generale/evento per l´anniversario

Celebreremo il nostro 50° anniversario in tre fasi.
La mattina alle 09:45 si terrà l´Assemblea generale. Così tutti potranno partecipare camminando o correndo e la sera ci sarà tempo a sufficienza per la celebrazione dell´anniversario. Il consiglio direttivo si riorganizza e all´assemblea generale vengono eletti Stephen Dunlop per la coppa di corsa e Andreas Wisler per il supporto informatico. Siamo anche riusciti a trovare un successore per il valutatore della coppa Herbert Decorvet nella persona di Hanspeter Feller. Questi tre si presentano in questo giornale.
Il giorno della corsa, alle 12:50 partiranno i camminatori, alle 13:30 i corridori della categoria principale. Naturalmente, è possibile correre anche il percorso breve di 5 km alle 11:30. Per questo, scrivete SMRUN nel vostro club, così anche la corsa di 5 km sarà valutata come TEAM. Iscrizione su runningday.ch
Subito dopo l´annuncio della classifica di runningday (ca. 16:30) inizieremo i festeggiamenti per l´anniversario di smrun con l´annuncio della classifica della running cup. A seguire ci sarà un´ottima cena, tanto intrattenimento, interviste, recensioni e ospiti.

Lo scriviamo di nuovo qui perché a quanto pare molti non hanno ascoltato l´avviso del Journal 4-2022: Vi preghiamo di comunicarci entro e non oltre il 30.3.2023 all´indirizzo gv@smrun.ch o al numero 079 928 14 23 chi parteciperà all´Assemblea generale e/o all´evento dell´anniversario. In questo modo potremo sapere, ad esempio, il numero esatto di pasti per l´evento di anniversario. Se avete desideri alimentari particolari (vegani, senza glutine,...) potete indicarlo anche nell´e-mail.

Coppa di corsa
2023 è un tentativo di far rivivere la Coppa di corsa e di dare nuovi impulsi. Alla fine dell´anno potremo confrontare e valutare i risultati. È possibile che venga effettuato un altro sondaggio tra i partecipanti, in modo che il consiglio direttivo possa ricevere un feedback diretto anche in questo caso.

Campionati europei ad Adelboden
A metà febbraio, René Kottmeyer è stato lieto di annunciare che le prime 100 iscrizioni della squadra svizzera erano state superate. Che dinamica! Continuate così e saremo felici! I nuovi volantini per i Campionati Europei continueranno a essere distribuiti presso lo stand smrun per sostenere lo slancio. In pratica, l´ultimo termine di iscrizione per i partecipanti agli EM è il 5 giugno (con supplemento).

Siamo riusciti a spostare il termine ultimo per l´early bird all´8 aprile (senza sovrapprezzo), il che ci dà l´opportunità di registrare il maggior numero possibile di concorrenti svizzeri nello strumento di registrazione prima del 5 aprile, evitando così costi inutili. Le prenotazioni di vitto e alloggio e gli eventuali supplementi per la tassa d´iscrizione sostenuti dopo l´8 aprile saranno fatturati prima dei Campionati europei. Per la prima volta possiamo offrire anche la categoria Open M/W90! Come lettura primaverile vi consiglio il regolamento dei Campionati Europei, che contiene le informazioni più importanti. Lo potete trovare sotto
EMORRC 2023 Race-Manual | Adelboden Il manuale è in inglese.
I partecipanti svizzeri riceveranno un documento smrun-EM separato in tedesco, francese e italiano prima dei Campionati europei.

A proposito: le foto attuali degli eventi e delle corse si trovano sulla nostra homepage all´indirizzo smrun Fotogalerie . Se anche voi avete delle foto, inviatele a socialmedia@smrun.ch.
Godetevi le giornate di primavera e buona stagione podistica!
Non vedo l´ora di incontrarvi.
Un saluto sportivo anche a nome del Comitato esecutivo

René Fürst
Presidente smrun

Laufcup-Reglement 2023 / Informationen GV 2023 & Jubiläumsfeier

Laufcup-Reglement 2023
Wie im Journal 4/2022 mitgeteilt, haben wir am 11. Januar 2023 die Laufcup-Reglemente 2023 für den Laufcup aufgeschaltet. Wenn es dazu Fragen gibt, schreibt eine e-Mail an praesident@smrun.ch. Anlässlich der GV haben wir die Gelegenheit nochmals auf Fragen einzugehen und bei Interesse weitere interne Hintergrundinformationen zu liefern. Bitte beachtet in diesem Zusammenhang auch den Bericht zum Laufcup im Jahresbericht.

Programm GV und Jubiläumsfeier am Running-Day 5. April 2023

- 09:30 Eintreffen Mitglieder smrun (Kaffee und Gipfeli werden gesponsort von VC Eschenbach)
- 09:45 Beginn GV (Dorftreff-Halle)
- 11:00 Ende GV
- 11:30 Start Kurzstrecke 5km
- 12:50 Panoramawalk ca. 11km
- 13:30 Start Hauptkategorie
- 15:30 Rangverlesen Hauptkategorie / Walking RunningDay
- 16:30 Ende Rangverlesen / Apéro im Foyer mit Rangverlesen smrun-Laufcup
- Ca.17:30 Beginn 50-Jahr-Jubiläumsfeier mit Nachtessen

Vorschläge Übernachtungsmöglichkeiten:

Gasthaus Ochsen, Neuhaus; 2.4km entfernt Busverbindung (EZ Fr. 80 / DZ Fr. 130)
https://ochsenneuhaus.ch/gaestezimmer Tel. 055/282 35 86

Hotel Schützenhaus, Uznach; 5.3km entfernt Busverbindung (EZ Fr, 90 / DZ Fr. 140)
https://www.hotel-uznach.ch Tel. 055 280 27 81

BnB Entensee, Uznach; 6.4km entfernt, Busverbindung (EZ ca. Fr. 70 / DZ Fr. 130)

https://bnb-entensee.ch Tel. 055/ 280 46 02

Hotel Jakob, Rapperswil, 8.2km entfernt, Busverbindung (EZ ca. Fr. 140 / DZ ca.
Fr. 200); https://www.jakob-rapperswil.ch Tel. 055 220 00 50

Moxy Rapperswil; 6.9 km entfern, Busverbindung (EZ Fr. 159 / DZ Fr. 162

https://www.marriott.de/hotels/travel/zrhox-moxy-rapperswil Tel. 043 344 99 00

Die Übernachtungen dürft ihr individuell buchen, so können alle nach eigenem Budget und Stil übernachten. Wir empfehlen baldige Buchung.

Anmeldungen können bereits jetzt gemacht werden, unter Angabe ob jemand nur an der Vormittags-GV teilnimmt, nur an der Jubiläumsfeier oder an beidem.
Anmeldungen bitte an Email: GV@smrun.ch oder Tel. 079 928 14 23 oder per
Post:
Doris Koller,
Chälenblickstrasse 4,
8863 Buttikon.

Règlement de la coupe de course 2023
Comme nous l'avons communiqué dans le Journal 4/2022, le 11 janvier 2023 nous venons de mettre en ligne les règlements de la Laufcup règlements 2023 pour la coupe de course. Si vous avez des questions à ce sujet envoyez un e-mail à praesident@smrun.ch .
Lors de l'AG, nous aurons l'occasion de répondre encore une fois aux questions, et, si vous le souhaitez, de fournir des informations internes supplémentaires.
Dans ce contexte, nous vous prions de lire également le rapport sur la coupe de course dans le rapport annuel.

Programme de l'AG et de la fête d'anniversaire lors du Running-Day 5 avril 2023

- 09:30 Arrivée des membres smrun (café et croissants sponsorisés par le VC Eschenbach)
- 09:45 Début de l'AG Dorftreff-Halle)
- 11:00 Fin de l'AG
- 11:30 Départ parcours court 5km
- 12:50 Marche panoramique env. 11km
- 13:30 Départ de la catégorie principale
- 15:30 Lecture des résultats de la catégorie principale / Walking RunningDay
- 16:30 Fin de la lecture des classements / Apéro au foyer avec lecture des classements smrun-Laufcup
- Vers 17:30 Début de la fête du 50e anniversaire avec dîner

Propositions de possibilités d'hébergement :

Gasthaus Ochsen, Neuhaus ; à 2.4km liaison par bus (chambre simple Fr. 80 / chambre double Fr. 130)
https://ochsenneuhaus.ch/gaestezimmer Tél. 055/282 35 86

Hôtel Schützenhaus, Uznach ; à 5.3km Liaison par bus (chambre simple Fr. 90 / chambre double Fr. 140)
https://www.hotel-uznach.ch Tél. 055 280 27 81

BnB Entensee, Uznach ; à 6.4km, liaison par bus (CI env. Fr. 70 / CD Fr. 130)

https://bnb-entensee.ch Tél. 055/ 280 46 02

Hôtel Jakob, Rapperswil, à 8.2km, liaison par bus (CI env. Fr. 140 / CD env.
Fr. 200) ; https://www.jakob-rapperswil.ch tél. 055 220 00 50

Moxy Rapperswil ; à 6.9 km, liaison par bus (CI Fr. 159 / CD Fr. 162).

https://www.marriott.de/hotels/travel/zrhox-moxy-rapperswil Tél. 043 344 99 00

Les nuitées peuvent être réservées individuellement, afin que chacun puisse se loger selon son propre budget.
budget et le style. Nous recommandons de réserver rapidement.

Les inscriptions peuvent être faites dès maintenant, en précisant si quelqu'un veut
uniquement à l'AG du matin, uniquement à la fête d'anniversaire ou aux deux.
Les inscriptions sont à envoyer par e-mail : GV@smrun.ch ou tél. 079 928 14 23 ou par
courrier postal :
Doris Koller,
Chälenblickstrasse 4,
8863 Buttikon.

Regolamento Laufcup 2023
Come annunciato nella Rivista 4/2022, abbiamo appena pubblicato le 11 Gennaio 2023 la regolamenti 2023 per la Coppa di corsa. Se avete domande scrivete un'e-mail a praesident@smrun.ch .
In occasione dell'Assemblea generale avremo l'opportunità di rispondere a tutte le domande e, se siete interessati, a fornire ulteriori informazioni interne.
In questo contesto, vi invitiamo a leggere anche il rapporto sulla Coppa di corsa nel Rapporto annuale.

Programma Assemblea generale e celebrazione dell'anniversario il giorno di corsa Running days 5 aprile 2023

- 09:30 Arrivo dei membri smrun (caffè e croissant sponsorizzati da VC Eschenbach)
- 09:45 Inizio GV (sala riunioni del villaggio)
- 11:00 Fine GV
- 11:30 Inizio percorso breve di 5 km
- 12:50 Passeggiata panoramica di circa 11 km
- 13:30 Inizio della categoria principale
- 15:30 Classifica categoria principale / Walking RunningDay
- 16:30 Fine della lettura dei gradi / Apéro nel foyer con lettura dei gradi smrun-Laufcup
- 17:30 circa Inizio dei festeggiamenti per il 50° anniversario con cena

Suggerimenti per il pernottamento:

Gasthaus Ochsen, Neuhaus; a 2,4 km Collegamento autobus (singola Fr. 80 / doppia Fr. 130) https://ochsenneuhaus.ch/gaestezimmer Tel. 055/282 35 86

Hotel Schützenhaus, Uznach; a 5,3 km Collegamento autobus (singola Fr. 90 / doppia Fr. 140) https://www.hotel-uznach.ch Tel. 055 280 27 81

BnB Entensee, Uznach; a 6,4 km di distanza, collegamento in autobus (singola ca. Fr. 70 / doppia Fr. 130)

https://bnb-entensee.ch Tel. 055/ 280 46 02

Hotel Jakob, Rapperswil, a 8,2 km, collegamento in autobus (singola ca. Fr. 140 / doppia ca. Fr. 200); https://www.jakob-rapperswil.ch Tel. 055 220 00 50

Moxy Rapperswil, a 6,9 km, collegamento con autobus (camera singola Fr. 159 / camera doppia Fr. 162); Tel.

https://www.marriott.de/hotels/travel/zrhox-moxy-rapperswil Tel. 043 344 99 00

È possibile prenotare i pernottamenti individualmente, in modo che ognuno possa soggiornare secondo le proprie esigenze. budget e stile. Si consiglia di prenotare il prima possibile.

Le iscrizioni possono essere effettuate già da ora, indicando se qualcuno vuole
solo l'assemblea generale del mattino, solo la celebrazione dell'anniversario o entrambi.
Si prega di inviare le iscrizioni all'indirizzo e-mail: GV@smrun.ch o Tel. 079 928 14 23 o da posta:
Doris Koller,
Chälenblickstrasse 4,
8863 Buttikon.

INHALT

3 Aus dem Vorstand
6 Laufcup-Reglement 2023 / Informationen GV 2023 & Jubiläumsfeier
10 smrun Vorstand
11 Vorstellung neue Vorstandsmitglieder
14 Masters Marathon Europameisterschaften
16 Campionati Europei Master di Maratona
18 Dietiker Neujahrslauf
20 Reusslauf
21 Wir sind smrun
27 45. Kerzerslauf
28 Wenn das Pech an den Fersen haftet...
31 Bauersfrau Ruth sattelt um
33 Zwei Jubilare...
35 Kellereien
38 Der Gegenwartsweg
41 Einblicke in Siew´s Heimat, Penang / Malaysia
43 Nachruf Ingrid Graf
44 Passion und Abmachung
47 André Berdat 1930 – 2022
50 Dietiker Neujahrslauf
51 Leimentalerlauf
53 Bremgarter Reusslauf
56 Jokerläufe
58 Inserate im Journal
58 Da trifft man sich
60 Laufcup 2023

Folge uns auf Facebook
swiss masters running - smrun

Bleibe informiert mit unserer App - smrun

IMPRESSUM

HERAUSGEBER SWISS MASTERS RUNNING, OFFIZIELLES VEREINSORGAN DES GRÖSSTEN LAUFSPORTVEREINS DER SCHWEIZ.
REDAKTION GABRIELA KLEGER UND MITGLIEDER
AUFLAGE 1200 EXEMPLARE
ERSCHEINT VIERTELJÄHRLICH
NÄCHSTE AUSGABE 17.06.2023
REDAKTIONSSCHLUSS 17.05.2023

DIE IN DEN ARTIKELN GEÄUSSERTEN MEINUNGEN MÜSSEN NICHT DIE MEINUNG DES VORSTANDES ODER VEREINS WIEDERGEBEN.
ARTIKEL ODER TEILE DAVON DÜRFEN MIT DEM EINVERSTÄNDNIS DER REDAKTORIN UND DES AUTORS FÜR ANDERE SPORTLICHE PUBLIKATIONEN BENUTZT WERDEN.

LAUFENDES FÜR LAUFENDE, JOGGENDE UND WALKENDE

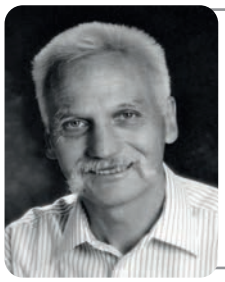
smrun Vorstand

RENÉ FÜRST
Präsident
praesident@smrun.ch
Engelhardstr. 38 - 3280 Murten
026 670 16 66

RENÉ KOTTMEYER
Vizepräsident
vizepraesident@smrun.ch
Im Rank 159 - 6300 Zug
079 279 93 62

GERI JAUNER
Finanzen
finanzen@smrun.ch
Schlossgasse 5 - 8450 Andelfingen

GABRIELA KLEGER
Redaktion / Web
redaktion@smrun.ch
Dörnlerweg 2 - 8545 Rickenbach



WILLI GUGGISBERG
Laufcup
laufcup@smrun.ch
Arastrasse 20- 3048 Worblaufen
031 922 35 10

PETER KRIEGER
Aktuar
aktuar@smrun.ch
Rosmattstr. 1a - 5621 Zufikon

DORIS KOLLER
IT-Support
it.support@smrun.ch
Chälenblickstrasse 4
8863 Buttikon (SZ)

SUSANNE UMMEL
Mitgliederbetreuung
mitgliederbetreuung@smrun.ch
Stapfenackerweg 13
5034 Suhr

MICHELE BRUGNATTI
Marketing &
Mitgliederwerbung
marketing@smrun.ch
Kirchgasse 2A - 4058 Basel
079 887 10 48

Ebenfalls im Einsatz für smrun

HANSPETER FELLER
Laufauswertung
laufauswertungen@smrun.ch
Pfruendhofstr. 27 -
8910 Affoltern a. Albis

HEIKE FREIBURGHAUS
smrun Shop
shop@smrun.ch
Gandstrasse 7 - 3718 Kandersteg

Vorstellung neue Vorstandsmitglieder

Wir stellen neue Mitwirkende zur Wahl an der GV 2023

Ressort IT
Andreas Wisler

Im Jahre 2001 habe ich meinen Beruf zugunsten meines Hobbys aufgegeben. Seit dieser Zeit widme ich mich leidenschaftlich meiner Firma, die ich im Jahre 1999 mit zwei Studienkollegen gegründet hatte. Als Senior Security Consultant ist mein Aufgabenbereich herausfordernd, aber immer abwechslungsreich und spannend. Die Begleitung von kleinen bis grossen Firmen zur ISO 27001 / 22301 / 27701 Zertifizierung erfüllt mich ganz besonders und spornt mich immer wieder zu Höchstleistungen an. Zudem gebe ich mein umfassendes Security-Know-how und meine grosse Erfahrung als Dozent an der FHNW an wissensdurstige Studenten weiter. Für diverse Online- und Print-Medien schrieb ich schon über 100 Artikel zum Thema IT-Security. Des Weiteren bin ich Autor und Co-Autor von mehreren Büchern.

Ausbildungen / Zertifizierungen
- Dipl. Ing. FH, Informationstechnologie
- Master of Engineering (IT-Sicherheit und Forensik)
- Certified Information Systems Security Professional (CISSP)
- Certified Information Systems Auditor (CISA)
- ISO 27001 Lead Auditor (erster in der Schweiz)
- ISO 22301 Lead Auditor
- IT-Sicherheitsbeauftragter BSI
- Dipl. Erwachsenerbildner SVEB 1
- diverse Weiterbildungen zur Informationssicherheit und verwandten Themen

Sportlich
Zum Laufsport bin ich über einen Umweg gekommen. Mein Hobby war Rennrad fahren. Bis ich auf dem Veloweg von einem Auto «abgeschossen» wurde. Da ich über 30 Jahre Kampfsport gemacht hatte, bin ich richtig gelandet, aber das Rad war hinüber. Infolge Wechsel des Importeurs dauerte es fast ein Jahr, bis ich mein neues Rad in Empfang nehmen durfte. In dieser Zeit habe ich den Entschluss gefasst, mir Laufschuhe zu kaufen und nach ca. einem Jahr meinen ersten Marathon zu laufen. Das Laufen hat es mir angetan und man trifft mich an diversen Wettkämpfen. Letzten Oktober finishte ich den Chicago Marathon und bin nun ein 6-Star-Finisher.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit im Vorstand.

Vorstellung neue Vorstandsmitglieder

Ressort Laufkommission
Stephen Dunlop

Persönlich
18. Februar 1957
Wohnort Altendorf SZ
Wohnt mit Partnerin Zusammen.
4 Töchter

Beruflich
Seit 2022 Pensioniert
Bis 2022. Finanz Direktor in verschiedene Industrie. Hauptsächlich Pharm. und IT.
Aufgewachsen in England. Seit 1990 in der Schweiz. 1997 eingebürgert.

Ausbildungen
Chartered Management Accountant (FCMA) England. (ähnlich wie Diplomierte Controller)
Dipl Fitness Intstructor ,Swiss Athletics Trainer C, ESA Leiter. J&S Leichtathletik,Turnen.
Samariter in Ausbildung.

Sportlich
Mit 50 angefangen zu Rennen. Noch Activ.
Vorher Biken /squash/Tennis.
Leiter beim Verein(KTV Altendorf) für Laufen für Jugendliche 12 bis 18 Jahre. Ochsner Sport lauf Coach für erwachsene seit 10 Jahre.

Viel sportliche Erfolge in die letzten Jahren.
Altersklasse gewonnen, Luzern, Hallwilersee, Swiss Marathon light, Stralugano, Neu-Jahres, Greifensee HM.

Verschiedene SM Gewonnen oder Podest. Gold beim 10km, HM, 800m und 1500m. Silber beim Marathon usw.
Schweizer Rekord für 800m aussen und 1500m Halle.

smrun Ziele
Mein Engagement bei smrun: Mitgliedergewinnung ankurbeln, Neuen Lauf finden fürs Lauf-cup. Positiv Energie überbringen.

Ressort Laufcupauswertung
(nicht im Vorstand)
Hanspeter Feller

Persönlich
15. März 1948
Wohnort Affoltern am Albis
verheiratet

Beruflich
Bis 2005 Leiter Konzernrechnung bei einem Internationalen Rohstoffhandelsunternehmen
2005 bis 2017 Freiwilligenarbeit bei Swiss Athletics, Einsätze als National Technical Official bei Schweizer Meisterschaften ausser Stadion, Organisator von Schweizer Meisterschaften im Stadion und ausser Stadion, nationalen Cross-Läufen und regionalen Leichtathletikmeetings und Laufveranstaltungen. Vereinspräsident LV Albis. Kantonalpräsident zürich athletics.

Ausbildungen
Eidg. Dipl. Buchhalter/Controller

Sportlich
1968 bis 1976 Leistungssport, Mitglied Mittelstreckennationalkader von Swiss Athletics. 1972 Vize-Schweizermeister über 1500m. Drei Länderkämpfe.
Anschliessen Hobbyläufer, Finisher 6 Marathons mit einer persönlichen Bestzeit von 2:48.00. Teilnahme an zahlreichen Laufveranstalter.

STARK GEGEN SCHMERZEN

MIT DER KRAFT ÄTHERISCHER ÖLE

Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

SWISS MADE

VERFORA®

Masters Marathon Europameisterschaften

Erfolgreiches Swiss Team an Masters Marathon Europameisterschaften (22.1.2023)

Das swiss team von swiss masters running kehrt mit sieben Einzel- und drei Teammedaillen als Lohn für diesen Effort von der Marathon-EM zurück!

Eine 29-köpfige Schweizer Delegation flog unter der Delegationsleitung von smrun-Präsident René Fürst, auf Madeira, um an den Marathon-Europameisterschaften der Masters (ab 35 Jahren) und am Rahmenprogramm des Funchal-Marathons (Halbmarathon und Mini-Marathon von 8,8km) teilzunehmen. Bereits am Dienstag vor dem Marathon hiess es im Direktflug mit Edelweiss von Zürich nach Funchal anzureisen. Es war unser Plan, mit einer Angewöhnungsphase gute Voraussetzungen an die bedeutend wärmeren Temperaturen zu schaffen. Mit Levada-Wanderungen, Ausflügen in die Umgebung, der Eröffnungszeremonie und dem optimalen Wellness-Angebotes des Hotels konnten die Tage gut überbrückt werden. Auch kulinarisch boten die vielen Verpflegungsmöglichkeiten eine grosse Vielfalt, die gerne genossen wurden.

Am Sonntag war es soweit, 15 LäuferInnen starteten schlussendlich an der Europameisterschaft über die Marathondistanz. Nach anfangs angenehmen Temperaturen kletterte das Thermometer im Verlaufe des Rennens auf über 20 Grad, was neben dem welligen Startteil manche trotzdem herausforderte. Mit viel Zielstrebigkeit und Durchhaltevermögen bissen sich Doris Koller (W55), Siew Tan (W75) und Gregorio Sablone (W85) durch und konnten als Belohnung das Podest ihrer Kategorie als EuropameisterInnen besteigen. Silber holten Sabine Rappo Conca (W50), Odilia Mathys (W65) und Alexander Heim (M50). Die bronzene Medaille durfte sich Jeannine Iseli bei den (W50) umhängen lassen.

In der Teamwertung gab es Gold bei den W50 (Jeannine Iseli, Sabine Rappo Conca, Doris Koller) und bei den W55 (Anne-Catherine Vouilloz, Odilia Mathys, Siew Tan). Die erfolgreiche Medaillenbilanz schliessen die Männer der Kategorie M40 (Michele Brugnatti, Edi Steffen und Abdelhafid Seghrouchni) mit dem 3. Rang ab. In der Nationenwertung belegte das swiss team wie schon an der Strassen-EM in Grosseto den 3. Rang von 20 teilnehmenden Ländern. Mit den Berglauf- und Trail-EM in Adelboden, welche vom 7.-9. Juli stattfinden, stehen bereits die nächsten Titelkämpfe an.
René Fürst

Ergebnisse EM Master Marathon Madeira 2023

Frauen 50
Sabine Rappo Conca 2. Rang 3:18:44 Silber
Jeannine Iseli 3. Rang 3:20:57 Bronze
Frauen 55
Doris Koller 1. Rang 3:15:27 Gold
Anne-Catherine Vouilloz 7. Rang 4:06:30
Frauen 65
Odília Mathys 2. Rang 3:59:08 Silber
Frauen 75
Tan Siew 1. Rang 5:37:39 Gold
Männer 40
Michele Brugnatti 13. Rang 3:09:55
Männer 45
Edi Steffen 16. Rang 3:41:18
Männer 50
Alexander Heim 3. Rang 2:40:43 Bronze
Patrick Hegelbach 25. Rang 4:11:10
Männer 55
Andrea Pileggi 6. Rang 2:55:25
Männer 60
Abdelhafid Seghrouchni 10. Rang 3:24:33
Markus-Franz Jud 20. Rang 4:41:08
Männer 65
Etter Johann Jacob 4. Rang 3:25:26
Männer 85
Gregorio Sablone 1. Rang 5:23:59 Gold

Teams

Frauen W50			
09:55:08 Gold 1. Rang	Doris Koller	Sabine Rappo Conca	Jeannine Iseli
Frauen 55			
13:43:17 Bronze 3. Rang	Odília Mathys	Anne-Catherine Vouilloz	Tan Siew
Männer 40			
10:15:46 Bronze 3. Rang	Michele Brugnatti	Abdelhafid Seghrouchni	Edi Steffen
Männer 50			
09:48:18 5. Rang	Alexander Heim	Andrea Pileggi	Patrick Hegelbach
Männer 60			
13:30:33 5. Rang	Etter Johann Jacob	Markus-Franz Jud	Gregorio Sablone

Insieme ad altri 29 eroi smrun, mi trovavo nella famosa isola di Madeira dal 17 di gennaio. Eravamo passati dal freddo della bella Svizzera al caldo di Madeira. Fu emozionante volare per la prima volta sull'Oceano Atlantico (si tratta della destinazione più a Occidente che abbia mai visitato), nonché vedere la sua immensità dall'albergo!
Non potevamo arrivare così in anticipo senza approfittarne e fare delle belle escursioni (per le foto si vedano i video): nei boschi, a vedere nuotare i delfini (altra grande emozione essere su un catamarano sull'oceano!).... nonché una visita per Funchal tenuta da me!
Oltre a dei brevi allenamenti di gruppo!
Giorno dopo giorno, la cerimonia di apertura di avvicinava: fu bellissimo incontrare altri master amici, già conosciuti agli scorsi campionati 2022 a Grosseto e a La Féclaz!

Finalmente arrivò il giorno della gara: alcuni di noi avrebbero partecipato alla maratona (partenza alle 08:05, poco dopo la Maratona normale di Funchal), altri alla mezza maratona e alcuni alla minimaratona (8 km).

Prima della partenza, ebbi il piacere di essere intervistato dalla TV locale di Madeira: parlai col cuore aperto, senza remore e paure. La frase più importante che pronunciai fu: "qui corriamo uno insieme all'altro, siamo tutti una grande famiglia, questo è lo sport!"

Ormai erano quasi le 8:00. Il colpo di pistola segnò l'inizio della maratona normale.

Ancora 5 minuti e saremmo partiti noi.
Pum! Si inizia!
Dobbiamo subito affrontare una salita di 100 m molto ripida. La affronto usando il cervello e corro lentamente. Piano piano supero alcuni atleti, mi avvicino e supero il pacemaker delle 3 ore (desidero chiudere la maratona sotto le tre ore), trovo il mio ritmo e cerco di mantenerlo costante: ho intenzione di fare un'accelerata nella parte bassa (nonché finale della gara). In alto dobbiamo fare 4 giri e in basso 3: poiché sono ben 4 le gare in contemporanea, non dobbiamo farci confondere dalle varie numerazioni sparse lungo il percorso. Devo dire che è la prima volta che mi tocca contare i giri e tenere sotto controllo io stesso il km: si rivelerà un uso di energie "fatale".

Con costanza, divertimento e senza eccessiva fatica, corro i quattro giri in alto; ad ogni punto di ristoro bevo acqua, integratore e mangio un pezzo di banana (i crampi sono da evitare assolutamente!)

Al quarto giro, davanti al nostro hotel, ho corso già 31 km. Bene, inizia la discesa! Una discesa ripida e sull'asfalto. Non avessi mai pensato che potesse essermi favorevole! 31 km in attivo si fanno sentire, il mio corpo frena, corro come se in bici avessi i freni tirati, arrivo al termine della discesa e corro ancora un po' sull'asfalto. Non riesco ad accelerare, ma tengo duro. L'asfalto finisce e inizia un pezzo difficile: dobbiamo correre sui "sampietrini (adesso campisco cosa provano coloro che corrono alla Maratona di Roma!!!!)!" E non finisce qui: dopo i "sampietrini" ancora un po' di asfalto e poi corriamo sui ciottoli! Questo tratto mi distrugge le gambe perché mi mangia tutta l'energia: buona parte di essa viene dispersa. Inizia il travaglio, unito al mio cervello pensante, che mi dice "qui in basso devi correre per tre giri!"!. Mamma mia, tre giri su un terreno del genere!!! Le gambe si fanno pesanti, diversi atleti, fra cui alcuni conosciuti, mi sorpassano. Seguito a correre senza cercare di opporre resistenza a quesi sorpassi (a che serve? Se costoro sono più in forma, meritano di arrivare prima di me al traguardo!). Dopo la curva strettissima sotto il promontorio, anche i pacemaker delle 3 ore mi superano: "pazienza", penso "farò sotto le tre ore a maggio in Vallese". Ormai il mio unico pensiero è arrivare alla fine. Mi sento sempre con meno forza, sono oramai oltre le 10:30, il caldo si fa sentire e non c'è vento. Finisco il primo giro e inizia il travaglio sul secondo. Niente di particolare: aumenta la sofferenza, diminuiscono le forze e la distanza dall'arrivo.
Mi trovo al bivio: dritto o a destra per l'arrivo. I volontari mi indicano di andare a destra, io do loro retta e percorro gli ultimi metri, taglio la linea del traguardo. Ma mi sembra strano: non ho fatto tre giri! Mi infilano la medaglia del finisher e mi fanno i complimenti. Ma io gli mostro ciò che ha registrato il mio Garmin: 38,55 km!

"Guardate qua! Sono solo 38,55 km, non ho finito!" Un volontario mi guarda meravigliato, guarda il mio Garmin e poi mi dice "va bene, allora puoi tornare sul percorso!" "E grazie che posso tornare, io DEVO tornare!" dico dentro di me. Svelto, mi sfilo la medaglia, la restituisco e, con le gambe pesanti, rientro sul percorso! A scriverla adesso, la faccenda fa ridere ma in quel momento.... Beh, l'evento ha dimostrato la mia onestà e il mio spirito sportivo sono ben radicati dentro di me, perché non avevo dubbi al riguardo, volevo correre al 100% quella maratona! Con fatica e contentezza corro l'ultimo giro, una fatica da matti che però mi fa solo bene!
Eccomi di nuovo al bivio del traguardo: stavolta posso tagliarlo senza più dubbi! Adesso sì che la medaglia da finisher è meritata!
Sono stanchissimo, l'unica cosa che voglio fare adesso è andare in hotel e farmi una doccia rilassante. Rincontrerò i miei compagni più tardi.
Dopo la doccia, guardo i risultati: come singolo, non ho di che essere orgoglioso. Ma come team M40....un bronzo!!! Evviva, un altro podio europeo! C'è motivo di festeggiare.
Durante le premiazioni, ho modo di applaudire i miei compagni per le loro gare terminate, le loro medaglie conquistate, congratularmi con i miei amici francesi, rumeni e spagnoli. Una foto con due amici della squadra francese ci sta!
E adesso tutti a godersi le meritate soddisfazioni!
Michele Brugnatti

Dietiker Neujahrslauf

Start 2023!
Wie fängt man am besten an? Was für eine Frage, du brauchst einen guten Lauf! Aber hatten wir nicht schon die European Masters auf Madeira geplant? Ja, natürlich. Doch zunächst steht der Dietiker Neujahrslauf 2023 auf dem Programm, der zum smrun Laufcup gehört. Warum also nicht als Vorbereitungsrennen nutzen? Und vor allem: Warum nicht am SMRUN-Stand mitarbeiten? Sie haben gesehen, dass viele SMRUN-Mitglieder angemeldet sind, von denen Sie einige sehr gut kennen! Also, komm schon! Melden Sie sich an und gehen Sie!

So sprach mein Gewissen wenige Tage vor dem 14. Januar zu mir, dem Starttermin für die Saison 2023 (die ich sehr rennreich gestalten möchte!).

Am Bahnhof Dietikon angekommen, traf ich gleich einen Vereinskameraden, mit dem wir zum Start gingen, und wir begleiteten auch ein Mädchen, das zum ersten Mal am Rennen teilnahm.

Einige unserer Kameraden sind bereits eingetroffen: Wir richten uns ein, werben bei den vielen Interessenten, die sich unserem Stand nähern, für den Club und dann geht es los. Wir sind nicht alle zusammen: Die Kategorien sind in verschiedene Startzeiten eingeteilt. Ich, M40, werde um 14:00 Uhr starten: Wir sind die Letzten im Rennen.

Während die anderen rennen, ist die Atmosphäre ruhig; es sind nur wenige Menschen unterwegs. Ein paar Athleten in meinem Alter kommen an den Stand und ich erzähle ihnen, wer wir sind und was wir tun.

Schließlich bin ich an der Reihe zu gehen: Da ich den Stand nicht unbeaufsichtigt lassen möchte, bitte ich eines unserer Mitglieder, das gerade sein Rennen beendet hat, bei uns zu bleiben, bis unser verantwortlicher Partner eintrifft.

Ich gehe zum Start, warte auf den Startschuss und fahre los. Ich wiederhole meinem Unterbewusstsein, dass dies ein Trainingslauf ist, um mich auf die Europameisterschaften im Marathon der Masters auf Madeira

vorzubereiten (die am Sonntag, den 22. Januar stattfinden werden). Heute laufen wir also in Frieden.

Ich erinnere mich an eine ganze Menge über den Kurs, obwohl er sich von früheren Ausgaben leicht unterscheidet (und auch kürzer ist). Der Großteil des Geländes besteht aus unbefestigten Wegen. Ich versuche, beim Laufen so viel wie möglich durch die Nase zu atmen, um nicht zu sehr zu beschleunigen. Ich halte mein Tempo kontrolliert, vor allem bergab. Am Anstieg nutze ich die Gelegenheit, meine Beine zu stärken und sie zum Drehen zu bringen. Mehrere Sportler überholen mich, ich ignoriere sie. Es ist ein Trainingsrennen.

Die erste Runde endet und die zweite beginnt. Es ist dasselbe: ein Trainingsrennen mit dem Ziel, sich gut auf Madeira vorzubereiten.

So komme ich gut eine Stunde nach dem Start im Ziel an. Einige der Teilnehmer sind überrascht, dass ich heute so langsam gelaufen bin. Ich erkläre allen, dass es nur ein Trainingslauf war und dass ich mich angemeldet hatte, um am SMRUN-Stand zu helfen und sie zu treffen.

Ich habe mich sehr gefreut, mit meinen SMRUN-Freunden zusammen zu sein, und ich gratuliere allen zu ihren Leistungen - ich hoffe, sie sind alle glücklich nach Hause gegangen.

Nun steht im Januar der große Test an: der Europamarathon, der für die Europameisterschaften der Masters 2023 gilt.

Vorwärts, Kraft und Mut, denn die Zeit wird knapp und wir müssen vorbereitet sein!

Michele Brugnatti

Reusslauf

Bei trockenen, kühlen Bedingungen, also ideales Laufwetter, waren viele Vereinsmitglieder am Reusslauf unterwegs. Die rot-weissen T-Shirts und Jacken waren gut zu erkennen, ein schönes Bild.

Der Lauf ist wie immer sehr gut organisiert unter der Leitung von Stephan Gut, OK-Präsident. Vielen Dank an alle Helfer. Dieses Jahr war die Strecke sogar kürzer nur noch 10 km..... so dass alle sicher früher im Ziel waren mit einer neuen Bestzeit in Bremgarten und somit mehr Zeit zur Verfügung stand, am grossen Kuchenbuffet zu verweilen. Die etwas abgeänderte Strecke bleibt abwechslungsreich und die beiden Brückenüberquerungen sind weiterhin Bestandteil der Route, so dass auf den letzten Metern durch die Unterstützung der Zuschauer ein Schluss-Sprint für das Foto auf der Holzbrücke mit einem Lächeln absolviert werden kann.

Es gab viele glückliche smrun Mitglieder auf den Kategorienpodestplätzen zu sehen.

Nach dem Lauf ist bereits wieder vor dem Lauf..... nächstes Jahr 2024 gibt es ein Jubiläum zu feiern, der 40. Bremgarter Reusslauf. Wir freuen uns jetzt schon.

Susanne Ummel

Wir sind smrun

Mein Name ist **Corina Sommer** (geb. Heuberger), ich bin 49 Jahre alt und wohne in Zürich, sofern ich nicht gerade sonst irgendwo auf der Welt unterwegs bin. Bei smrun bin ich erst seit diesem Jahr dabei.
Laufen, vor allem Trailrunning, ist meine grosse Leidenschaft. Draussen zu sein, mit meiner eigenen Muskelkraft voranzukommen, die Elemente zu spüren und eins zu werden mit der Natur, das übt eine grosse Faszination auf mich aus. Ich mache gerne Läufe zwischen 30 und 100km oder Etappenrennen über mehrere Tage. Wichtig ist mir, dass die Strecken «laufbar» sind; Routen, die so lange sind, dass man sie mehrheitlich wandern muss, sind nichts für mich. Zudem gilt für mich: je wärmer und je steiler, desto besser! Sehr gern fahre ich auch Rennrad, und ich bin ausserdem oft im Wasser anzutreffen. Eigentlich mache ich alle Sportarten gern, die etwas mit Ausdauer zu tun haben.
Beim smrun Laufcup bin ich dieses Jahr nicht dabei – die Rennen sind ja eher kurz, und mein Wettkampfkalender ist schon ziemlich voll mit internationalen Wettbewerben. Im April werde ich am Marathon des Sables starten, dann folgt anfangs Juni – sofern ich mich qualifiziere – die WMRTC Trail-Weltmeisterschaften im Stubaital, wo ich über die Langdistanz starten möchte (85km). Das dritte Saisonhighlight ist dann UTMB OCC (Ultra Trail du Mont Blanc Orsières-Champex-Chamonix, 56km) Ende August in Chamonix. Ins Auge gefasst habe ich zudem die Masters EM in Adelboden im Juli. Dieses Jahr ist es mir besonders wichtig, dass ich meine Wettkampfplanung auch wirklich umsetzen und an den wichtigen Rennen die maximale Leistung abrufen kann. Dafür braucht es konsistentes Training, eine gute mentale Vorbereitung, Fokus, Durchhaltewillen und natürlich auch ein wenig Glück.
Wenn ich gefragt werde, was mein erfolgreichstes sportliches Erlebnis war, dann zögere ich mit der Antwort ein wenig, denn es kommt natürlich drauf an, wie man «erfolgreich» definiert. Ein Comeback nach einer Verletzungspause, die Ziellinie zu überqueren mit einem dankbaren Lächeln obwohl man nicht gewonnen hat, an einem Wettkampf teilnehmen zu können, auf den man sich lange gefreut hat, ein Training zu absolvieren mit dem Gefühl Bäume ausreissen zu können, die Freude am Laufen und der Natur in jemandem wecken zu können, Wissen an jüngere Läufer:innen weiterzugeben, und, und, und – all das sind meiner Meinung nach erfolgreiche sportliche Erlebnisse. Wenn ein Erfolg bei einem sportlichen Erlebnis reduziert ist auf die Wichtigkeit eines Anlasses multipliziert mit der Platzierung, dann ist sicher mein Junioren-Weltmeistertitel im Duathlon eines meiner erfolgreichsten sportlichen Erlebnisse. Dies ist allerdings schon eine ganze Weile her – das war nämlich 1993 in Texas. Vor ein paar Wochen habe ich den Oman Desert Marathon gewonnen, ein 165km langes Etappenrennen durch die Wüste. Dieses Rennen war ein Vorbereitungswettkampf für den Marathon des Sables, und das gute Gefühl während des Rennens kombiniert mit dem tollen Resultat war ein grossartiger Start in die 2023 Saison.

Mein Name ist **Malin Ekdahl**, ich komme aus Aarau und bin seit letztem Jahr bei smrun dabei. Da ich meine Heimat-Kennenlern-Ambitionen neben dem Wandern mit möglichst vielen unterschiedlichen Volksläufen abzudecken versuche, wurde ich von Laufbekanntschaften überzeugt, dass sich die Mitgliedschaft bei smrun schon nur durch die Laufcupteilnahme lohnen würde. Die freundliche Aufnahme in den Verein und alle tollen Bekanntschaften, welche ich schon machen durfte, haben mich inzwischen in meinem Entscheid vollends bestätigt. Auch die Textbeiträge im Journal finde ich immer spannend zu lesen, während ich zugegebenermassen die Ranglisten meist nur überfliege, da ich, als kleine Zahlenfanatikerin, diese oft schon vorher durchgeschaut habe.
Wenn ich nicht gerade noch andere Laufserien, wie die AZ Goldläufe und Jura Top Tour, heimsuche, trainiere ich je nach Lust, Laune und Trainingsplan bis zu viermal pro Woche, ob jetzt in einer geleiteten Laufgruppe, mit Feuerwehr-Kollegen, oder zum Abschalten auch gerne mal alleine. Ansonsten versuche ich den sportlichen Ausgleich beim Krafttraining, Schwimmen, Segeln und Fahrrad fahren zu finden. Mal schauen, ob sich diese Taktik für mein diesjähriges Ziel auf 5km in die Nähe der 22 Minuten Marke zu kommen, auszahlen wird.

Mein Name ist **Romana Hächler** und ich wohne in Würenlingen. Mitglied bei swiss master running bin ich seit 5 Jahren, länger darf ich noch nicht Mitglied sein durch die Altersbegrenzung.
Als Jugendliche war ich im Aerobic und Gymnastik aktiv. Durch die Lehre und Weiterbildungen nahmen die sportlichen Aktivitäten massiv ab. Bis vor sieben Jahren, da wollte ich von einem auf den nächsten Tag etwas ändern in meinem Leben. So unsportlich zu bleiben war nicht mein Ziel, es brauchte eine Veränderung. Ich hatte das Glück, dass mich mein jetziger Laufpartner, Bernhard Wehrli, zum Laufsport brachte. Viele gemeinsame Trainings später erfolgte dann der erste Halbmarathon-Wettkampf bis hin zu wenigen Marathons. Wie man lesen kann, der Sport hat mich wieder gepackt.
Im letzten Jahr nahm ich an der EM in Grosseto teil und durfte im Team sogar eine Medaille in Empfang nehmen. Was war das für ein wunderschönes Erlebnis neben all den schnellen Läuferinnen es doch auch geschafft zu haben. Mit so vielen Eindrücken und neuen Bekanntschaften freue ich mich schon sehr auf die nächste EM im Traillauf in Adelboden.
Dies ist sicher eines meiner grossen Ziele neben den Davos X-Trails. Dazwischen organisieren wir noch eine Laufwoche in Davos. Wer also Lust hat, darf sehr gerne mit uns eine Woche in den Davoser Bergen geniessen. Schaut doch einmal vorbei unter www.relege.ch.
Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufer viel Spass in der Laufsaison 2023. Geniesst die Natur und die Treffen mit Gleichgesinnten an den verschiedenen Wettkämpfen oder den gemeinsamen Trainings.

Mein Name ist **Beate Merz**, Jahrgang 1964 und im Kanton Solothurn wohnhaft. Bei smrun bin ich erst seit einem knappen Jahr, deshalb werde ich dieses Jahr auch zum ersten Mal am smrun Laufcup teilnehmen. Immer wieder fiel mir bei Wettkämpfen das Logo von smrun auf den Shirts anderer LäuferInnen auf und als mich Susanne Ummel beim letzten Fricktaler Osterlauf am smrun Stand angesprochen hat, war ich überzeugt, dass auch ich Mitglied werden möchte. Neben der Mitgliedschaft bei smrun bin ich noch in einer Laufgruppe aktiv.

Warum ich laufe? Ich bin ein Bewegungsmensch und beim Laufen Draussen in der Natur kann ich nach einem langen stressigen Arbeitstag und einem 100 Prozent Job den Kopf wieder frei machen. Es macht Spass, hilft ausserdem gesund und fit zu bleiben.

Damit es nicht zu einseitig wird, ergänze ich die drei bis vier Trainingseinheiten in der Woche noch mit Krafttraining, Pilates, fahre auch Rennvelo und Mountainbike und gehe gerne Schwimmen

Ich betreibe schon seit über 35 Jahren Laufsport und mit jedem Jahr wuchs die Leidenschaft fürs Laufen. Zu meinem ersten Wettkampf meldete ich mich jedoch erst vor knapp 20 Jahren an, ein Turnverein suchte damals für einen Halbmarathon noch Teilnehmer für sein Team. Als ich dann gleich den Kategoriensieg holte, motivierte das natürlich ungemein. Meine läuferischen Ziele für 2023 sind ohne Verletzungen durch das Laufjahr zu kommen. Ich werde wieder an den ein oder anderen Wettkämpfen teilnehmen und möchte auch dieses Laufjahr wieder mit einem grösseren Lauf abschliessen. Wie im letzten Jahr, als ich beim Luzern Marathon als stolze Kategoriensiegerin hervorgehen durfte. Doch der Sieg steht nicht im Vordergrund – die Ziellinie sehen und gut ankommen sind neben dem Spass dabei das Wichtigste.

23. Grenchenberg LAUF

25. Juni 2023

MIGROS

RAIFFEISEN

YPSOMED
SELFCARE SOLUTIONS

vogelsang
Autos zum Erfahren.

back-caffee
364 Tage natürlich frisch

Fotra
catering&eventservice

www.grenchenberglauf.ch

KREUZEGG Classic
BERG-HALBMARATHON

PSSSST...

Der Geheimtipp in den Hügeln des Toggenburgs!

BERG-HALBMARATHON
10KM RUN
NORDIC WALKING

27.05.23

Infos & Anmeldung: kreuzegg.ch

ANMELDUNG BERGLAUF UND TRAIL EM DER MASTERS
INSCRIPTION CE DES MASTERS SUR MONTAGNE ET TRAIL

ADELBODEN – 6. BIS 9. JULI 2023
ADELBODEN – 6 AU 9 JUILLET 2023

1. PERSON

Name
Nom de famille _____

Vorname
Prénom _____

Strasse / Nr.
rue / No _____

PLZ / Ort
c.p. / lieu _____

Telefon
Téléphone _____

E-Mail
E-mail _____

Geburtsdatum
Date de naissance _____

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

Berglauf / Course de montagne (9.7.23)
Trail (8.7.23)
Begleitperson / accompagnant(e)

ÜBERNACHTUNG / HÉBERGEMENT

Ich organisiere meine Übernachtung(en) selber
J'organise moi-même mon hébergement

Übernachtung Swiss House 6.7.-7.7.23 7.7.-8.7.23 8.7.-9.7.23
Nuitée Swiss House

Einzelzimmer / Chambre simple
Doppelzimmer / Chambre double
Mehrbettzimmer mit anderen / Chambre à plusieurs avec d'autres

Die Zimmer werden durch den Vorstand zugeteilt. Swiss House hat nur wenige Einzel- oder Doppelzimmer, der Grossteil sind Mehrbettzimmer.
Übernachtungspreise: 1 Nacht 75.- / 2 Nächte 130.- / 3 Nächte 190.-
Im Preis inbegriffen sind Übernachtung, Kurtaxe, Bettwäsche, WLAN, Zuschläge, Reinigung, Helferpersonal. Die Übernachtung für Helfer:innen wird von smrun übernommen.
Les chambres sont attribuées par le comité directeur. Swiss House ne dispose que de quelques chambres simples ou doubles, la plupart sont des chambres à plusieurs lits.
Prix de la nuitée : 1 nuit 75.- / 2 nuits 130.- / 3 nuits 190.-.
Le prix comprend la nuitée, la taxe de séjour, les draps, le WLAN, les suppléments, le nettoyage, le personnel d'assistance. L'hébergement des bénévoles est pris en charge par smrun.

2. PERSON

Name
Nom de famille _____

Vorname
Prénom _____

Strasse / Nr.
rue / No _____

PLZ / Ort
c.p. / lieu _____

Telefon
Téléphone _____

E-Mail
E-mail _____

Geburtsdatum
Date de naissance _____

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

Berglauf / Course de montagne (9.7.23)
Trail (8.7.23)
Begleitperson / accompagnant(e)

ÜBERNACHTUNG / HÉBERGEMENT

Ich organisiere meine Übernachtung(en) selber
J'organise moi-même mon hébergement

Übernachtung Swiss House 6.7.-7.7.23 7.7.-8.7.23 8.7.-9.7.23
Nuitée Swiss House

Einzelzimmer / Chambre simple
Doppelzimmer / Chambre double
Mehrbettzimmer mit anderen / Chambre à plusieurs avec d'autres

Die Zimmer werden durch den Vorstand zugeteilt. Swiss House hat nur wenige Einzel- oder Doppelzimmer, der Grossteil sind Mehrbettzimmer.
Übernachtungspreise: 1 Nacht 75.- / 2 Nächte 130.- / 3 Nächte 190.-
Im Preis inbegriffen sind Übernachtung, Kurtaxe, Bettwäsche, WLAN, Zuschläge, Reinigung, Helferpersonal. Die Übernachtung für Helfer:innen wird von smrun übernommen.
Les chambres sont attribuées par le comité directeur. Swiss House ne dispose que de quelques chambres simples ou doubles, la plupart sont des chambres à plusieurs lits.
Prix de la nuitée : 1 nuit 75.- / 2 nuits 130.- / 3 nuits 190.-.
Le prix comprend la nuitée, la taxe de séjour, les draps, le WLAN, les suppléments, le nettoyage, le personnel d'assistance. L'hébergement des bénévoles est pris en charge par smrun.

swiss masters running

EMORRC 2023
EUROPEAN MASTERS ATHLETICS
ADELBODEN

VERPFLEGUNG / REPAS

Ich organisiere die Verpflegung selber
J'organise moi-même les repas

Ich bin am VIP Anlass (6.7.23) dabei/
CHF 20.- pro Person
Je participe à l'événement VIP (6.7.23)
CHF 20.- par personne

Ich bin am Risotto Plausch (7.7.23) dabei/
CHF 20.- pro Person
Je participe au Risotto Plausch (7.7.23)
CHF 20.- par personne

Ich bin an der Pasta-Party (8.7.23) dabei
CHF 20.- pro Person
Je participe à la pasta-party (8.7.23)
CHF 20.- par personne

Ich frühstücke mit dem Swiss Team (7.7.23)
CHF 15.- pro Person
Je prends mon petit-déjeuner avec la Swiss Team (7.7.23)
CHF 15.- par personne

Ich frühstücke mit dem Swiss Team (8.7.23)
CHF 15.- pro Person
Je prends mon petit-déjeuner avec la Swiss Team (8.7.23)
CHF 15.- par personne

Ich frühstücke mit dem Swiss Team (9.7.23)
CHF 15.- pro Person
Je prends mon petit-déjeuner avec la Swiss Team (9.7.23)
CHF 15.- par personne

FREIZEITANGEBOTE / ACTIVITÉS DE LOISIRS

Ich bin am Sportler-Gottestdienst dabei
Je participe à la messe des sportifs

Ich bin an der Video-Präsentation oder Dorfrundgang „Adelboden" dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à la présentation vidéo ou à la visite du village „Adelboden"
gratuit pour les membres smrun

Ich bin am Workshop Alphornblasen dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à l'atelier sur le cor des Alpes
gratuit pour les membres smrun

Ich bin am Workshop Schnitzen dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à l'atelier de sculpture
gratuit pour les membres smrun

Ich bin am Workshop Fahnenschwingen dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à l'atelier sur le maniement du drapeau
gratuit pour les membres smrun

Ich bin am Vortrag „Legende des Vogellisi" dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à la conférence „Légende du Vogellisi"
gratuit pour les membres smrun

Datum und Unterschrift
Date et signature _____

VERPFLEGUNG / REPAS

Ich organisiere die Verpflegung selber
J'organise moi-même les repas

Ich bin am VIP Anlass (6.7.23) dabei/
CHF 20.- pro Person
Je participe à l'événement VIP (6.7.23)
CHF 20.- par personne

Ich bin am Risotto Plausch (7.7.23) dabei/
CHF 20.- pro Person
Je participe au Risotto Plausch (7.7.23)
CHF 20.- par personne

Ich bin an der Pasta-Party (8.7.23) dabei
CHF 20.- pro Person
Je participe à la pasta-party (8.7.23)
CHF 20.- par personne

Ich frühstücke mit dem Swiss Team (7.7.23)
CHF 15.- pro Person
Je prends mon petit-déjeuner avec la Swiss Team (7.7.23)
CHF 15.- par personne

Ich frühstücke mit dem Swiss Team (8.7.23)
CHF 15.- pro Person
Je prends mon petit-déjeuner avec la Swiss Team (8.7.23)
CHF 15.- par personne

Ich frühstücke mit dem Swiss Team (9.7.23)
CHF 15.- pro Person
Je prends mon petit-déjeuner avec la Swiss Team (9.7.23)
CHF 15.- par personne

FREIZEITANGEBOTE / ACTIVITÉS DE LOISIRS

Ich bin am Sportler-Gottestdienst dabei
Je participe à la messe des sportifs

Ich bin an der Video-Präsentation oder Dorfrundgang „Adelboden" dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à la présentation vidéo ou à la visite du village „Adelboden"
gratuit pour les membres smrun

Ich bin am Workshop Alphornblasen dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à l'atelier sur le cor des Alpes
gratuit pour les membres smrun

Ich bin am Workshop Schnitzen dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à l'atelier de sculpture
gratuit pour les membres smrun

Ich bin am Workshop Fahnenschwingen dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à l'atelier sur le maniement du drapeau
gratuit pour les membres smrun

Ich bin am Vortrag „Legende des Vogellisi" dabei
für smrun-Mitglieder kostenlos
Je participe à la conférence „Légende du Vogellisi"
gratuit pour les membres smrun

Datum und Unterschrift
Date et signature _____

ANMELDUNG / INSCRIPTION: René Kottmeyer, Im Rank 159, 6300 Zug, vizepraesident@smrun.ch
Bitte das Formular ausgefüllt und unterschrieben bis spätestens 05.04.2023 retournieren
Merci de retourner le formulaire dûment rempli et signé au plus tard le 05.04.2023

45. Kerzerslauf

Markus Ith, OK-Präsident des Kerzerslaufes, gibt Auskunft über seine Tätigkeiten und die Vorbereitungen seines OK´s für die 45. Ausgabe.

Der 50-jährige Murtner Markus Ith ist seit 2014 im Vorstand des Kerzerslaufes tätig. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder. Seine Freizeit verbringt er mit Joggen, Ausreiten, Musizieren oder was sonst gerade das Wetter und die Ideen hergeben. Hauptsache viel Bewegung in der Natur und mit guten Freunden.

Seit wann bist Du OK-Präsident des Kerzerslaufes?
Ich durfte das Amt im Jahr 2014 übernehmen und stiess damit auch gleichzeitig ins OK dieses Traditionslaufes ein.

Wie steht es um die Entwicklung der Teilnehmerzahlen nach der Pandemie?
Nach dem Totalausfall 2020 und einer reduzierten Sommerausgabe 2021 konnten wir glücklicherweise 2022 wieder eine ordentliche Ausgabe durchführen. Da aber der Winter und somit unsere primäre Anmeldeperiode noch von Unsicherheit geprägt war, mussten wir mit einer bescheidenen Teilnehmerzahl rechnen. Somit konnten wir auch verständlicherweise noch nicht an frühere Jahre anknüpfen, aber mit fast 5´000 Finishern durften wir sehr zufrieden sein. Ein guter Neubeginn nach den zwei schwierigen Jahren.

Welche Massnahmen hat das OK getroffen, um die Leute wieder an den Start zu locken?
Grundsätzlich haben wir nicht spezielle Massnahmen ergriffen, sondern vielmehr den Teilnehmenden das Gefühl gegeben, dass sie wieder auf unsere professionelle Organisation vertrauen können. Dies war aufgrund der noch sehr präsenten Pandemiesituation wohl das Wichtigste. Ein besonderes Augenmerk legten wir auf die Grösse der Startblöcke, um dort den Teilnehmenden genügend Platz zur Verfügung stellen zu können.

Der Kerzerslauf bringt jedes Jahr Neuerungen, auf welche dürfen wir uns für die Ausgabe 2023 freuen?
Die Ausgabe 2023 bietet vor allem für die Familien mit jüngeren Kindern etwas. Für sie haben wir eine Family-Kategorie eingeführt, bestehend aus 2-5 Familienmitgliedern, wovon ein Erwachsener, welche die attraktive Dorfstrecke von 1.4km absolvieren. Gleichzeitig behalten wir auch die LED-Anzeige beim Startturm bei, welche nicht nur Informationen beinhalten wird, sondern auch Live-Bilder und Eindrücke vom Lauftag präsentieren kann.
Daneben basieren wir uns auf viel Bewährtem und wollen uns in Details stets verbessern.

Wie rechtfertigt sich das beachtliche Startgeld?
Wie bei anderen Laufveranstaltungen setzt sich das Startgeld aus verschiedensten Komponenten zusammen. Speziell erwähnenswert sind hier sicherlich die Gratisanreise mit der Bahn aus der ganzen Schweiz, ein qualitativ hochstehendes Finisher-Shirt, professionelle Zeitmessung und eine rundum gesicherte Laufstrecke mit Verpflegung und Unterhaltung. Dazu kommen selbstverständliche Angebote wie Garderobe, Duschen, Infodienst und vieles mehr.
Dies hat schlussendlich alles seinen Preis und darf sich im Vergleich mit äquivalenten Veranstaltungen durchaus sehen lassen.

Welche Erinnerungen bleiben Dir von Deiner ersten Kerzerslauf-Teilnahme?
Meine erste Teilnahme liegt schon über 20 Jahre zurück, weshalb ich auch nicht keine spezielle Erinnerung mehr dazu habe. Von Beginn an gefiel mir die unvergleichliche Strecke durch die Natur, was mir als damals aktiver Orientierungsläufer speziell gefallen hat.

Wie oft trainierst Du und auf welches Ziel hin?
Aktuell trainiere ich ca. 3-4 Mal pro Woche mit unterschiedlichen Distanzen und Intensitäten und das mittelfristige Ziel ist der Halbmarathon in Berlin. Auf dem Weg dahin und sicherlich auch danach freue ich mich auch über Laufevents in der Schweiz.
Spezielle Ziele in Form von Rang und Zeit habe ich eigentlich nicht. Ich möchte vor allem Spass am Laufen und Sport mit Gleichgesinnten geniessen.

Welche Ziele willst Du mit dem Kerzerslauf noch erreichen?
Der Kerzerslauf soll sich stetig weiterentwickeln und sich an den Wünschen der Teilnehmenden ausrichten. Dies geschieht meist nicht mit riesigen Würfen, aber mit harter und ehrlicher Arbeit und einem motivierten Team, welches mir sehr viel bedeutet.
Wünschenswert wäre auch, wenn der Kerzerslauf noch vermehrt Schweizer Eliteläufer anziehen könnte, und damit den Zuschauern spannende Rennen mit nationalen Sportlern bieten kann.

Wenn das Pech an den Fersen haftet...

Im November habe ich mich entschieden, Ende Januar an den Marathon – Europameisterschaften der Senioren mit den SMRUN teilzunehmen. Für die nächsten zwei Monate habe ich mir ein strenges Trainings- und Vorbereitungsprogramm erstellt mit verschiedenen Trainingsarten und -formen. Daneben plante ich auch die Teilnahme an mindestens drei Vorbereitungswettkämpfen. Ich nenne das «Trainings mit Startnummern». Zu meinem Vorteil waren die Wetterverhältnisse in dieser Zeit optimal, so dass ich mein Programm nicht nur umsetzen, sondern noch übertreffen konnte. Gut Vorbereitet und in Bestform reiste ich Mitte Januar nach Madeira. Die Wettervorhersagen waren mit 16 – 18°C und leichter Bewölkung ideal für einen Marathon. Bis zum Sonntag blieben uns mit dem SMRUN noch einige Tage zur Vorbereitung. Wir konnten die Strecke ausführlich besichtigen, die letzten Vorbereitungen treffen und uns akklimatisieren. Persönlich konzentrierte ich mich auf meine individuellen Vorbereitungen. Die Kleidung und die Ausrüstung waren schon längere Zeit klar. Mein eigener Zeitplan habe ich mir längstens vorgelegt und kannte ihn fast auswendig.

Leider musste am Abend vor dem Rennen die Teameinteilung umgestellt werden, da ein Läufer krankheitshalber nicht starten konnte. Anstelle der M65 wurde ich in das Team M60 eingeteilt. Das erschien mir vorerst nicht unbedingt als Nachteil.

Am Sonntagmorgen war es endlich soweit. Nach einem leichten Frühstück begaben wir uns gemeinsam in den Call Room und zum Start. Dieser war etwas ungewöhnlich, führten doch die ersten 200 m bis auf die eigentliche Strecke eine recht steile Strasse hinauf. Einmal auf der Strecke konnte ich mein vorgesehenes Tempo laufen. Ich fühlte mich sehr gut und war überzeugt, dass die Vorbereitungen richtig waren. Die Bedingungen waren optimal wie erwartet. Einzig die Strecke für die ersten vier Runden von je ca. 8 km

waren doch etwas strenger als geplant. Dafür war mir bewusst, dass der letzte Streckenabschnitt unten am Meer flach ist. Dort wollte ich meine Rollerqualitäten einsetzen und Tempo machen.
Schon bei der Halb-Marathonmarke stellten sich erste Ermüdungserscheinungen ein. Jedoch habe ich das nicht ernst genommen und dachte, dass das wieder vergehen werde. Nach 32 km kam der lange Abstieg zum Meer hinunter. Dort konnte ich nochmals richtig aufdrehen und rollen lassen. Kaum unten angekommen für die drei letzten Runden über je etwa 3 km schwanden die Kräfte. Die Beine wurden schwerer und die Schritte kürzer. Damit erreichte ich auch nicht mehr das gleiche Tempo. Die Kilometerzeiten stiegen deutlich über 5 Minuten, was ein klares Alarmzeichen bedeutet. Ich konnte auch nicht mehr beschleunigen. Die Anstrengung wurde immer grösser um noch einigermassen vorwärts zu kommen. Die von mir angepeilte Laufzeit rückte immer weiter in die Ferne, bzw. war schon bevor ich den km 40 passierte, verstrichen. Somit musste ich mich noch irgendwie bis zum Ziel schleppen. Endlich war es soweit. Nach 3.25 h kam ich an und konnte mich nach dem Zieleinlauf kaum mehr auf den Beinen halten. Es war keine Kraft mehr vorhanden. Dazu kam die grosse Enttäuschung über die katastrophale Zeit. Dass damit «kein Blumentopf» mehr zu gewinnen war, erschien mir schnell klar. Nach der ersten Verpflegung versuchte ich mich zurück ins Hotel zu schleppen. Unterwegs musste ich immer wieder anhalten, da ich von heftigen Krämpfen geplagt wurde. Im Hotel angekommen, ging ich ins Internet um die Rangliste zu konsultieren. Der 4. Rang war für mich nicht überraschend nach einem solchen Rennen aber doch etwas enttäuschend. Da ich mir als Ziel mindestens einen Medaillenrang gesetzt habe, konnte ich noch auf die Teamwertung hoffen. Bei den Siegerehrungen löste sich auch diese letzte Hoffnung in Luft auf. Zum zweiten Mal einen 4. Rang war das höchste aller Gefühle. Dass damit der Frust endgültig in mir aufstieg, ist nicht verwunderlich. Vor allem als ich feststellen musste, dass wir mit der gleichen Zeit bei der Kategorie M65, wo wir ursprünglich gemeldet waren, die Bronzemedaille erreicht hätten. Soviel Pech und negative Umstände in einem einzigen Rennen müssen zuerst verkraftet werden.
Bei meiner persönlichen Analyse nach dem Rennen musste ich mir jedoch deutliche Fehler eingestehen. Die Verpflegung vor, aber vor allem während dem Rennen, habe ich völlig vernachlässigt. Auf der ganzen Strecke habe ich nur Wasser und isotonische Getränke aber keine feste Nahrung und auch keine Gels eingenommen. Erste Ermüdungserscheinungen bereits kurz nach km 20 habe ich fälschlicherweise ignoriert und nicht – wie gewohnt – auf den Körper gehört. Dort wäre der Moment und auch die Möglichkeit gewesen, laufend feste Nahrung von den Verpflegungsständen aufzunehmen. Somit liegt die Ursache meines Versagens eindeutig bei mir selbst und bei meinem Verhalten. Daraus gilt es, die Lehren zu ziehen und entsprechende Verbesserungen umzusetzen. «Nach dem Marathon ist vor dem Marathon!»
Jakob Etter, Treiten

Du lebst für deine Leidenschaft.

Wir auch.

«Proteine unterstützen meinen Muskelaufbau»

Nino Schurter
Olympiasieger und mehrfacher Weltmeister im Cross Country

Die familia Champion Müesli weisen eine für Sportler ideale Nährstoffzusammensetzung auf. Die Müesli spenden Energie, sorgen für langanhaltende Sättigung und fördern eine verkürzte Regenerationszeit. Die beiden Sorten eignen sich ideal zum Verzehr vor oder nach der sportlichen Betätigung.

Ernährungspartner von:
SWISSRUNNING · SWISS athletics · SWISS TRIATHLON · SWISS CYCLING

Wir leben für Müesli. familia

Bauersfrau Ruth sattelt um

Obwohl auf unserem Bauernhof bis anhin und auch in Zukunft keine Pferde ihr Daheim haben, heisst es für mich, infolge der Betriebsaufgabe, nun umzusatteln. Im Gegensatz zu meinem Ehepartner bin ich für den Bezug der AHV-Rente noch zu jung. Deshalb muss oder darf ich noch ein paar Jährchen «Batzeli» für den Lebensunterhalt verdienen. Da ich die Freude am teils belastenden Bürokram verloren habe, hängte ich meinen Teilzeit-Bürojob nach 21-jähriger Tätigkeit an den Nagel. Ich fand in einer sozialen Institution eine Anstellung als Küchenfee und helfe mit, dass die Verpflegung pünktlich auf dem Tisch steht. Statt mit landwirtschaftlichen Kleingeräten hantiere ich nun mit diversen grösseren Küchenutensilien. Zusammen mit weiteren Frauen wird mit Rüstmessern oder Küchenmaschinen das Gemüse in Form gebracht, die grosse Abwaschmaschine gestresst mit viel schmutzigem Geschirr und die Kochkessel und riesigen Bratpfannen blitzblank geschruppt. Vor dem Feierabend bringen wir mit Wasser, Putzmittel und Muskelkraft die Küche wieder auf Hochglanz. Sogar ein kleines Lauftraining habe ich während der Küchenarbeit. Damit der Küchenboden am Abend wieder in voller Frische erstrahlt, laufe ich jeweils schwungvoll und kurvenreich mit der Bodenputzmaschine durch die grosse Küche.

Bedingt durch meine neue Arbeitsstelle muss ich einmal im Monat am Wochenende arbeiten. Aus diesem Grund kann es vorkommen, dass ich ab und zu auf den Start an einem Laufevent verzichten muss. Daran bin ich mich allerdings gewohnt, denn als wir noch aktiv Landwirtschaft betrieben, musste ich zu Gunsten der Mitarbeit auf dem Hof auch hin und wieder auf eine Laufteilnahme verzichten. Doch für den Kerzerslauf, die GV und den Jubiläumsanlass von SMRUN habe ich Befreiung vom Wochenenddienst beantragt. Dieser Wunsch wurde mir erfreulicherweise erfüllt. Zurzeit beträgt mein Arbeitspensum nur 40 % und ich möchte gerne noch etwas aufstocken. Diverse Abklärungen sind am Laufen und bei meiner beruflichen Neuorientierung habe ich stets auch noch den Wunsch, dass ich mein grosses Hobby weiterhin pflegen kann. Ich kann mir vorstellen, dass noch viele Tausend Kubikmeter Wasser die Thur hinunterlaufen werden, bis meine berufliche Umsattlung abgeschlossen ist.

Vor gut drei Jahren beschlossen wir, unseren Bauernhof auf Anfang 2023 unserem Pächter zu übergeben. Damals dachten wir, dass es ja noch einige Zeit dauert, bis wir aufhören mit dem «Puure». Doch die Zeit verging wie im Flug und anfangs Januar 2023 war auf unserem Hof die Schlüsselübergabe. Unsere Pächterfamilie wohnt rund eineinhalb Kilometer entfernt von uns auf einem schönen kleineren Landwirtschaftsbetrieb. Aus diesem Grund benötigen sie unser Wohnhaus nicht und wir mussten kein neues Daheim suchen. Das Jungvieh von unserem Pächter logiert jetzt in unserem Stall. Mein Ehemann wird dafür sorgen, dass es den Tieren an nichts fehlen wird und sie ein gutes Leben bei uns verbringen dürfen. Deshalb ist er auch als Pensionär noch als Bauer tätig. Zwar nicht mehr als selbständiger Betriebsleiter, sondern als Angestellter. Somit bleibe ich auch Bauersfrau und werde meine Beiträge für das SMRUN-Journal weiterhin unter diesem Titel schreiben.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen mit der smrun-Familie und sage tschüss bis bald.
Ruth Weber

Tras Scuol, zu Deutsch "durch Scuol", so heisst der Lauf, den ich, Svenja Ammann, 2019 für meine Maturaarbeit organisiert hatte. Da die Rückmeldungen nach der ersten Austragung so positiv waren, entschied ich mich dazu, die Veranstaltung weiterhin durchzuführen. Seit dieser Austragung organisiere ich den Lauf nicht mehr alleine, sondern gemeinsam mit einem OK. Die diesjährige Austragung findet am Sonntag, 18. Juni 2023 statt. Der Lauf ist für gross und klein, LäuferInnen und Nordic WalkerInnen und eignet sich sowohl für Plauschläufer als auch für ambitionierte Athleten. Also kurzum für alle. Er bietet einen wunderschönen Einblick in die Scuoler Altstadt, führt aber auch zu grossen Teilen durch die Natur. Somit bietet der Tras Scuol ein umfassendes und unvergessliches Lauf- und Nordic Walking Erlebnis. Es werden Strecken über 3.6 / 7.3 und neu auch über 14.6 km angeboten.

Alle Strecken können sowohl laufend als auch mit Nordic Walking absolviert werden. Analog dazu gibt es ausserdem ein Kinderrennen. Somit ist für jeden etwas mit dabei.

Ausserdem wird 90% des Reinerlöses an die Schweizerische Herzstiftung gespendet und fliessen zweckgebunden in den Fonds der Herz-Loipen. Weitere Informationen und die Anmeldung findet ihr auf der Homepage: www.tras-scuol.ch.

Zwei Jubilare...

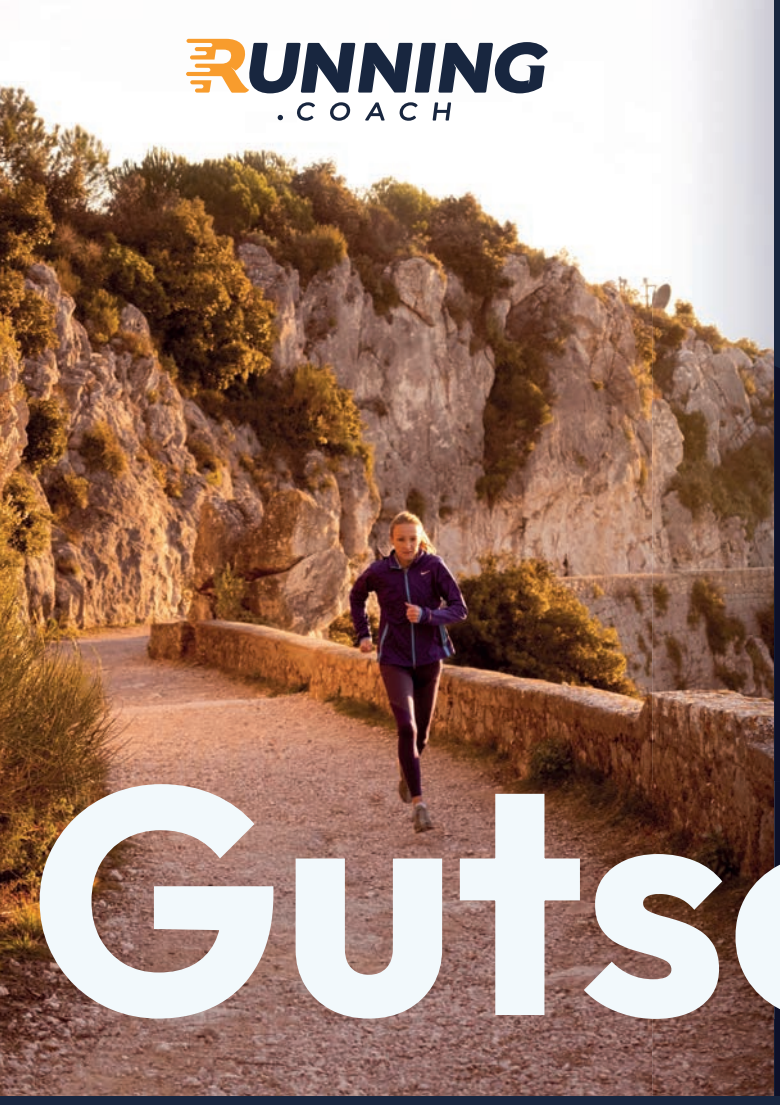
die im 2023 gut zusammenpassen. 50 Jahre swiss masters running und 55. Dietiker Neujahrslauf

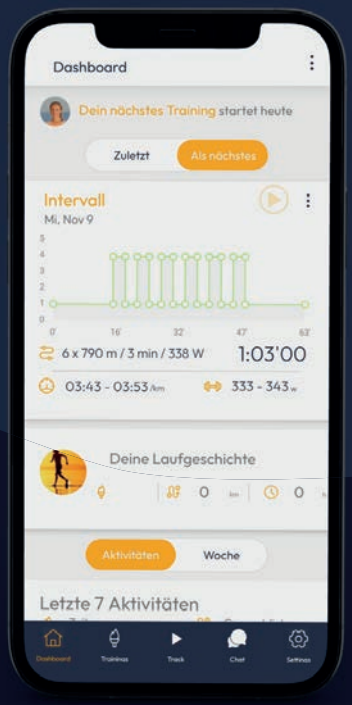
Bei angenehmen Temperaturen wurde vor dem Start gerätselt: „Wie lange ist jetzt die Strecke eigentlich 13,2 km 13,5 km oder 13,7 km?“ Keine wusste es so genau. „Ach wir laufen doch einfach etwas mehr und kommen schon ins Ziel“, so das Credo dreier Frauen.
Das Wort neu passt optimal zum Lauf 2023:
Neu war der Startort
Neu war die Streckenführung
Neu war die Startzeit
Also“ nicht alles neu macht der Mai“, schon im Januar kann viel Neues passieren. Es lohnt sich bei bereits bekannten, und schon oft absolvierten Läufen die Homepage gut zu lesen, sonst könnte man den Startschuss verpassen. Die Strecke ist bekannt und doch anders. Plötzlich läuft man einen Teil in der Gegenrichtung, so verändert sich der gewohnte Blickwinkel. Die Häuser und die Natur sehen ein wenig anders aus. Aber der Zieleinlauf läuft sich lockerer, vor allem beim zweiten Durchgang. Es könnte sein, dass die Gedanken im Kopf, während des Laufens auch die Richtung gewechselt haben.
Der Speaker (Philipp Bandi, ein ehemaliger Mittelstrecken-Athlet) informierte sogar noch aktuell über die Resultate der Lauberhornabfahrt.
Es hatte auch viel Altbewährtes dabei, so zum Beispiel, dass man viele seiner Laufkollegen und Laufkolleginnen wieder trifft, und zusammen sogar in einer neuen Alterskategorie durchstarten kann, oder die jeweils gute Organisation des ganzen Anlasses. Vielen Dank an alle Beteiligten.
Wir von smrun kommen gerne wieder, denn die Strecke ist auch in dieser Variante stimmungsvoll und optimal für den Beginn in ein neues Laufjahr.
Die Strecke ist 13,5 km lang und die 3 Frauen haben alle das Ziel gut erreicht. Im bunt gemischten Teilnehmerfeld war auch Gregorio Sablone als ältester Teilnehmer wieder gut unterwegs.

Mitten in seinem“ mobilen-Laufschuhstand“ in der Stadthalle war auch Leo Hunger anzutreffen. Ein Bild das es nicht mehr so geben wird. Leo beendet seine „Schuhverkaufskarriere“ nach vielen Jahren. Er wird noch bis zu unserer Generalversammlung am Samstag, 15. April (Running Day Eschenbach) dabei sein.
Wir werden ihn und seine Frau Jeannette vermissen.

DANKE LEO und ALLES GUTE.
Susanne Ummel

RUNNING .COACH





Gutschein

So löst du deinen Gutschein ein:

Registriere Dich online unter
www.runningcoach.me
und löse Deinen Gutschein im
Registrierungsformular ein

Abo	Wert	Code

Neulich bei der Anfahrt per ÖV zu einem Langlauf-Ausflug nach Davos: Auf dem Perron in Landquart wurde auf grossen roten Tafeln darauf aufmerksam gemacht, dass man gut schauen soll, in welchen Waggon man steigen würde… es habe Waggons nach St. Moritz und solche nach Davos. Ich realisierte diese Warnung, stieg in einen «Davoser-Wagen» ein, suchte lange nach einem freien Abteil, bzw. Platz, marschierte Wagen um Wagen noch vorne und fand schliesslich einen freien Platz weit vorne in der Zugkomposition. Das rote RhB-Zügli fuhr ab. Zufrieden ass ich kurz vor Klosters noch ein kleines Sandwich, trank Läufertee dazu und hing meinen Gedanken nach. Helle schien die Sonne vom Klosterser- und Davoser Himmel… und plötzlich wurde es dunkel! Sehr dunkel… und ich merkte, dass ich in einem «Engadiner-Wagen» sass, der soeben in den Vereina-Tunnel gefahren ist: «Sch….‘aber selber schuld,» und ich musste sogar etwas schmunzeln, dass mir das passiert war. Moderner Kommunikation sei Dank informierte ich meinen Bruder, mit welchem ich im Davoser Langlauf-Zentrum abgemacht hatte, über mein Missgeschick und dass ich dreiviertel Stunden später erscheinen würde. Er war gar nicht so unglücklich, denn es sei noch sehr kalt, schrieb er mir retour und dank meiner Verspätung könne er noch «de Odermatt im Fernsehen» schauen!

Das Zügli hielt in Susch, ich stieg aus und mit mir auch noch ein Mann mit riesigem Rucksack, bepackt mit Schneeschuhen und Tourenskis. Es war auch im Engadin kalt und so stapfte ich direkt in den Wartsaal von «Susch-Mainstation». Der (noch) Unbekannte hinter mir her! Im Wartesaal schilderte mir der junge, rassige, englischsprechende Mann, dass er eigentlich gerne nach Davos…. Ich lachte und wusste natürlich, was auch ihm passiert war. Wir hatten nun eine Viertelstunde Zeit, bis ein Retourzügli eintreffen würde. Da ich nicht stumm warten wollte, fing ich mit dem «Engländer» ein Gespräch an und erfuhr so, dass es sich um einen «Dutch», handelte und dass dieser am Freitagabend um 19 Uhr in Holland für ein verlängertes Skiwochenende aufgebrochen ist. Er habe gut geschlafen und das Zmorge, kurz nach Basel, im Zug, sei auch gut gewesen. Ich staunte, was gewisse Leute auf sich nehmen, «nur» um zwei Tage etwas Schnee geniessen zu können. Anderseits ist seine Art der An- und Rückreise immerhin eine der entspanntesten Möglichkeiten. (Ob es wohl Leute gibt, welche auf der Autobahn übers Wochenende um die 2´000 Kilometer fürs Schneevergnügen in die Schweiz fahren?). Nun bekamen wir Zuwachs im Wartsaal: eine junge, leicht behinderte Dame, trat ein. Ihre langsame, herzliche

Sprechweise war sympathisch und sie war wohl froh, in mir jemanden gefunden zu haben, mit welcher sie «gschpröchle» konnte. «Geht Ihr langlaufen?», fragte sie. «Ja und nein», war meine Antwort. «Ich werde auf die Loipe gehen und der Kollege hier läuft heute mit den Schneeschuhen». «Geht Ihr nach Scuol?», wobei sie im Engadiner Dialekt, das Sch und OOO richtig dehnte: «Schguool»? «Nein, nach Davos!». Die Antwort war mir sehr peinlich. «Habt Ihr am Automaten geklickt?», fuhr sie weiter. Mich schauderte! Ein Blick auf die Uhr, am verdutzen Holländer vorbei zur Türe gerannt, diese aufgerissen und in einem Höllentempo lief ich draussen zum Automaten, welchen ich auch noch «suchen» musste. Glück gehabt, es verblieben noch etwa zwei Minuten bis zur Ankunft des Zuges aus dem Engadin in Richtung Landquart. Zurück im Wartsaal bedankte ich mich bei der netten Dame, welche mich so richtig herzlich anlachte und erklärte dem immer noch verdutzten Holländer, dass dieser Bahnhof eine «Halt auf Verlangen»-Station sei und ich am Automaten draussen deshalb den Knopf habe drücken müssen. Pünktlich traf der Zug ein und wir waren schon bald wieder im Tunnel. Die junge Dame blieb in Susch und es könnte durchaus sein, dass es ihr Samstags-Job ist: (Verirrte) Bahnreisende zu instruieren.

Ja, nochmals alles gut gegangen! Und gelacht haben auch einige Menschen an diesem Samstagmorgen über mein Missgeschick. Ich bin froh, dass dies auf der Anreise eines Trainings-Ausfluges passiert ist und nicht (z.B.) ende Juli auf der Anreise zum K23 mit Start in Klosters – das wäre dann weniger lustig gewesen… Gefreut habe ich mich für die junge, aufgestellte Frau, welche mir «das» mit dem Klick gesagt hat, gefreut habe ich mich danach auch über einen sonnigen Skating-Tag in Davos, gefreut habe ich mich, dass das meinem Bruder mein Malheur nicht ungelegen kam… und gefreut habe ich mich schliesslich auch über den Sieg von Marco Odermatt. Es ging also «trotzdem» alles auf an diesem Tag.

Jacqueline Keller

Redaktor:in gesucht

Hast du Freude am Schreiben und Layouten?
Dann bist du bei uns richtig. Wir suchen eine(n) neue(n) Redaktor(in) für unseren Verein. Du bist für die 4 Ausgaben des smrun Journals verantwortlich und übernimmst weitere Layoutaufgaben. Hierzu zählen der Jahresbericht, der Laufcup-Flyer, Werbedossier, Anmeldungen und Einladungen etc.
Hast du Interesse? Dann melde dich bei unserem Präsidenten: praesident@smrun.ch

FOR EVERY RUN

THE STABILITY LEGEND NOW WITH MAXIMUM ENERGY RETURN.

ギュギュッ

WAVE INSPIRE 19

www.mizunoshop.ch

REACH BEYOND

MIZUNO

Der Gegenwartsweg

Alles, was sich bewegt, befindet sich auf mindestens einem Weg. Nur der Mensch besitzt Privilegien, sich gleichzeitig auf mehreren Wegen befinden zu können. Während sich sein Körper auf einem Weg bewegt, bewegen sich die Seele, der Geist und alle seine Sinne auf einem eigenen Weg. Seine Begleiter sind: das Bewusstsein, das Wissen und die Unwissenheit. In den Gefühlen verhüllt er: die Lust, die Freude, die Träume, die Hoffnung, das Glück, das Leid, die Angst, die Verzweiflung und die Ohnmacht. Auf seinem Rücken trägt er die Herkunft, Nationalität, Religion und die Ideologie. In seinem Körper lauern Millionen Wege, angedockt an den Atemweg, Blutweg, Verdauungsweg, überwacht und gesteuert durch das vegetative Nervensystem, das wiederum durch den irdischen und ausserirdischen Weg beeinflusst wird: durch die Gravitation, Magnetfeld, Mondphasen, Klima, Planeten, Gestirnen, Galaxien- und Universumwege. Seine zwei Beine stehen entweder auf dem Vergangenheits- und Gegenwartsweg oder auf dem Gegenwarts- und Zukunftsweg. Versucht er einmal, auf dem Vergangenheits- und Zukunftsweg zu stehen, so entgleitet ihm die Gegenwart.

Zu dieser Erkenntnis war Guta Luta gelangt, als er seinen Lebensweg in diese drei Zeitabschnitte teilte. Nach reiflicher Überlegung bemerkte er aber, dass solche Denkweise nicht ganz aufgeht. Schon die Vergangenheit allein musste die Teile der Zukunft enthalten haben. Wie komisch schien ihm jedes Mal derjenige Zukunftsabschnitt, der im Voraus Sorge bereitete und der sich schon zur Vergangenheit ohne die Folgen gewandelt hatte. Über den Zukunftsweg konnte er nur spekulieren. Auch die Gegenwart machte ihm zu schaffen, da er nicht wusste, wo sie genau begann und wo sie aufhörte. Manchmal schien sie ihm eine Ewigkeit, manchmal wieder so kurz, dass er das Gefühl hatte, die Vergangenheit hinter dem Rücken lauern zu spüren und die Zukunft mit den Händen anfassen zu können. Nur seine Handlungen kamen ihm stets fraglich vor. Die Vergangenheit drängte so stark in sein Bewusstsein und liess ihn nichts anderes tun als das, was er schon getan hatte. Trotzdem konnte er nicht verhindern, dass etwas nicht fehlerfrei herauskam, als ob da irgendetwas nicht für die Gegenwart und noch weniger für die Zukunft geeignet wäre. Auch die Zeit gab ihm zu denken und er glaubte, dass sie eine Erfindung war, um die Leistung derMenschen zu messen. Da wo sich sein Körper in Form von lebendiger Materie im Raum befand, gab es keine Zukunft für ihn! Er glaubte immer mehr, dass er sich als Segment mit eigenem Anfang und Ende auf einem kreisförmigen Weg befindet, welcher entlang der Unendlichkeit gleitet und,- auf dem er stets veränderbare Wegzeichen trifft,

Ausschau in die Zukunft

Das Bild: von Vukasin, 1993, Technik: Gouache auf Papier, 23x32cm

die sofort ihre Bedeutung, aber nicht ihre Wirkung verlieren, sobald man sie hinter sich lässt. Er glaubt an Wiedergeburt. Die Materie ist wandelbar, jedoch lässt sie sich nicht vernichten, infolgedessen musste es doch von Neuem einen Adam- und Eva Weg geben. Ob dieser durch Urknall entsteht, das konnte er nicht wissen. Es war auch nicht so wichtig. Wichtig waren für ihn die Gedanken, dass es auf dem Kreisweg keine Zukunft gibt, über welche er sich Sorgen zu machen brauchte. Es war noch nie etwas in der Zukunft geschehen, dachte er, es hatte noch niemand in der Zukunft geheiratet und Kinder gezeugt. Er wollte keine Wirkung der Zukunft erfahren, bevor es nicht die Ursache dafür gegeben hatte. Er lebte nur noch auf seinem Gegenwartsweg, und weil er an Wiedergeburt glaubte, will er sein Dasein so weit wie möglich angenehm gestalten, so, dass er nach der Wiedergeburt genau so zufrieden leben kann, - weil sich alles wiederholen wird. Von da an war für ihn der Gedanke: Geniesse die Gegenwart, die einst deine Zukunft war, allgegenwärtig geworden.
Vukasin Gajic

PS. Dieses kurze Essai soll als Unterhaltung gelesen werden. Es führt zu der Gelassenheit, zum Nach- und Selbstdenken. * Bedeutet den Übergang aus der realen (ich) in die fiktive (Guta Luta) Welt.

Anmeldung zu den 9. Lauftage Arosa nicht verpassen!

Sport, Gesundheit, Freude und Genuss - jeder soll auf seine Rechnung kommen. Nach der Covid Pause mit neuem Elan 3 wunderschöne Tage in alpiner Natur geniessen.

Wir gastieren im neuen Lifestyle Alpenresort Fearn Arosa Altein mit der Möglichkeit Body Workouts zu absolvieren. Möglichkeit nach Voranmeldung für Lauftechnik-Analyse, Ergänzung

Läuferisch werden folgende verschiedene Leistungsgruppen Gruppen angeboten:
- Wandern, Walking
- Trailrunning Joggen auf sanften und genussvollen Runden
- Trailrunner Sport für längere und Ausdauer Höhen-Runden

Ideal sind die Lauftage in Arosa für die Erholung in der wunderbaren Berglandschaft, als Trainings-Weekend für nachfolgende Bergläufe und natürlich freundschaftliches Beisammensein.

Das OK der Lauftage mit Michele Brugnatti, Fridolin Hinder und Kurt Traub freut sich auf Dich.

Genuss pur inmitten der Walliser Weinberge

Eine Wanderung durch das Walliser Weingebiet auf welcher die Sehenswürdigkeiten und Köstlichkeiten der Region erkundet werden. An fünf Kulinarik-Posten stehen jeweils zwei Weine und eine Köstlichkeit zum Genuss bereit. Zwei Strecken stehen zur Auswahl, die mitten durch die zauberhaften Rebberge verlaufen und für sportliche Geniesser gut machbar sind.

Das detaillierte Menü und alle weiteren Informationen zu Strecken und Anmeldung auf

www.genuss-marathon.ch

OBSTACLE RUN

3. JUNI 2023

IM LIMMATTAL

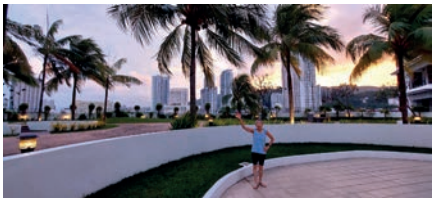
WWW.OBSTACLERUN.CH

ONE WAY TRIP	DOUBLE TROUBLE	KIDS RUN
1 × 10 KM	2 × 10 KM	2.5 KM

TÄGI Freizeit. Sport. Events. · wettingen · DACIA · SWICA · FOCUS WATER

Einblicke in Siew´s Heimat, Penang / Malaysia

Bereits eine Woche nach dem Madeira-Abenteuer mit der Teilnahme im Marathon heisst es wieder Koffer packen für Malaysia. Da wir das ganze Jahr nur Sommer haben mit Temperaturen früh morgens von 26o bis nachmittags gut 35 sind nur Sommerkleider nötig.
Ich besuche meine Familie jährlich im Februar zum Chinesischen Neuen Jahr. Im Gegensatz zur Schweiz feiern wir das Neue Jahr während 15 Tagen nach dem Mondkalender.
Nach 12 ½ Stunden Flug erreichen wir Singapur und anschliessend noch etwa 1 ½ Stunde Weiterflug nach Penang, mein Ferienziel und Geburtsort.
Im Flughafen werden wir bereits von Verwandten erwartet und in meine Wohnung gefahren.
Um fit zu bleiben beginne ich den Tag mit einem stündigen Lauftraining entlang der Meerespromenade und einem «cool-down» im Pool. Anschliessend werde ich mit einem ausgiebigen Frühstück verwöhnt. Die Malaien essen kaum Brot da sie Reis- und Nudelspeisen oder eine Suppe und viel frische Früchte wie Papaya, Mango, Litschi, Ananas und natürlich den lokalen Babybananen vorziehen.
Wir benützen auch einige Gelegenheiten für kleine Veloausfahrten da die Strassen gut ausgebaut sind und weniger Verkehr haben als in Georgetown. Besonders am Sonntagmorgen sind viele Velofahrer anzutreffen entlang Ferringhi Beach (Sandstrände mit vielen Hotels) und einer Bergstrecke durch den Dschungel nach «Bolder Valey».
Eine weitere Aktivität bietet das Dschungeltracking im National Park Penang wo diverse Tracks zu einsamen Sandstränden führen. Was auch nie fehlen darf in meinen Ferien ist eine Bergwanderung auf unseren Hausberg «Penang Hill» https://www.penanghill.gov.my/index.php/en/ . Nebst diversen Trails gibt es eine sehr steile aber gut ausgebaute Strasse mit bis zu 30 % Steigung. Oben angekommen wird man mit einer herrlichen Aussicht belohnt wo man Georgetown, den Hauptort der Insel und die 13 km lange Verbindungsbrücke zum Festland sieht. Auf dem Gipfel laden zahlreiche Restaurants zum Essen ein; wir geniessen jeweils eine grosse Portion Eiscreme mit viel Früchten.
Penang organisiert übrigens den jährlichen Penang Bridge Marathon (auch 21km und 10 km) im November/Dezember. Geeignet nur für Frühaufsteher da der Start 2 Uhr morgens wegen der Hitze stattfindet.
Dieses Jahr reiste ich noch für ein paar Tage nach Kuala Lumpur, der Hauptstadt von Malaysia mit den bekannten Petronas Twin Towers . Hier gibt es zahlreiche Hochhäuser und mit den fünfspurigen Autobahnen tägliche Staus. Glücklicherweise findet man auch einige grosszügige Parkanlagen mit Seen. Von unserem Hotel führt eine Fussgängerbrücke (ca. 1 km) direkt in den KLCC Park neben den Petronas Türmen. Im Park gibt es ein 1,5 km langen Track mit Trinkstationen und hübschen Wasserlandschaften. Am Abend überraschten uns Wasserspiele mit beleuchteten Springbrunnen.
Penang, eine multikulturelle Insel bietet diverse Tempel von verschiedenen Religionen wie Buddhismus, Hinduismus, Taoismus etc. Auch die verschiedenen Clanhäuser sind sehr beeindruckend.
Auf der Rückreise besuchen wir noch Singapur mit den weitläufigen Parkanlagen wie Marina Bay.
Jörg Leimgruber



Bon 20%

Beim Kauf von Veractiv® Magnesium Sport, One oder Direct+.
Einlösbar in Schweizer Apotheken und Drogerien. Nicht kumulierbar.
Gültigkeit: bis 31.12.2023

Stempel Apotheke/Drogerie:

Krampfus Muskulus zwickt im Bein

Entspannt Muskeln und Nerven dank speziell entwickeltem Trinkgranulat für Sportler.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. VERFORA AG

VERFORA®
FÜRS LEBEN

Nachruf Ingrid Graf

Gregor Graf schreibt uns einige Zeilen als Nachruf seiner Frau Ingrid Graf.
Ingrid Graf ist am 25. Dezember 2022 mit fast 80 Jahren verstorben. Damit fand das Leben der am 2.1.1943 geborenen Sportlerin seine Vollendung.
Ingrid trieb schon von Kindheit an Sport. Sie brauchte Bewegung. Insbesondere das Laufen in der Natur war ihr ein grosses Bedürfnis. Als ihr Mann einmal vom 100-Kilometer-Lauf eines Arbeitskollegen erzählte, war dies für Ingrid der Anstoss, bei nächster Gelegenheit ebenfalls an den Start zu gehen. 17 Stunden später war sie völlig erschöpft am Ziel. Nie wieder, dachte ihr Mann. Aber da hatte er sich geirrt. Ingrid begann in den folgenden Monaten systematisch zu trainieren und schaffte den Hunderter schliesslich ganze 13 Mal. Sie kämpfte nicht gegen Konkurrentinnen und Konkurrenten, sie suchte die Herausforderung, ihre eigenen Grenzen aber auch das Gemeinschaftserlebnis. Nicht nur am Hunderter, an vielen weiteren Langstreckenläufen nahm Ingrid teil: Marathon in Basel, Monza, Neuf Brisach, Alpin-Marathon, Jungfrau-Marathon, Rocher de Naye, Rund um den Bielersee, Chaumont-Chasseral, Rund um den Greifensee, Kerzerslauf, Randenlauf und viele andere in der ganzen Schweiz. Nicht selten stand sie am Schluss auf dem Podest. Sport war in allen Lebensbereichen präsent: Übernachteten die Enkelkinder bei ihrer Nona, trugen sie als Pyjamas ein T-Shirt vom Jungfrau-Marathon und eines vom Kerzers-Lauf. Bis ins hohe Alter machte Ingrid jeden Morgen ihren Lauf und kam beglückt nach Hause. Sie sah wo die ersten Leberblümchen, Anemonen, Ragwurze oder Steinsamen blühten.

Der smrun-Vorstand entbietet Gregor und den Angehörigen unsere herzliche Anteilnahme.

Passion und Abmachung

Im letzten smrun Journal gab Aeneas Appius einen Einblick in die ersten beiden Prinzipien des Erfolgs - PASSION und ABMACHUNG. In dieser Ausgabe folgt eine kurze Einführung in die beiden Prinzipien des Erfolgs - NAVIGATION und TAKTIK.

3. NAVIGATION

Wie werden wir gut in etwas, dass wir lieben zu tun? Begabungen und Trainingsfleiss reicht dazu alleine noch nicht aus. Erfolgreiche Menschen verschaffen sich einen mentalen Raum, in dem sie ein Gefühl von «FLOW» erleben wollen. Sie streben nicht nach einem Vergnügen, sondern sind en-gagiert bei einer Sache, in der sie sich leidenschaftlich verlieren. Menschen, die regelmässig auf Vergnügen aus sind, bekunden Mühe sich auf ihr Vorhaben zu konzentrieren und zu fokussieren. Erfolgreiche Menschen setzen ihr Vorhaben jeweils sehr effizient um. Die Umsetzung des eigenen Projekts basiert bei ihnen auf einem Plan mit vielen kleinen Zwischenzielen und mittelfristigen Meilensteinen. Der Projektplan dient als Navigation auf dem Weg zum Traumziel. Sie beabsichtigen über viele kleine positive Rückmeldungen (Fortschrittsmessungen) bei steigender Leistungserhö-hung und Kompetenzverbesserung das Selbstvertrauen stetig zu erhöhen. Erfolgreiche Menschen setzen bewusst physische und psychische Erholungsphasen ein und haben gelernt, den eigenen Power-Akku aufzuladen. Sie starten ausgeruht und gut gelaunt in einen neuen Tag und arbeiten die täglichen Punkte, welche es zu erledigen gilt, sukzessive ab. Niederlagen und Misserfolge spor-nen sie an, noch besser zu werden, damit eine Grenze übersprungen werden kann. Sie stellen sich der Herausforderung und suchen nach Lösungen. Die ganze Energie ist auf Fortschritt fokussiert und um noch besser zu werden, führen sie neben der Misserfolgs-Autopsie ebenfalls die Erfolgs-Autopsien durch.

Ein kurzes Beispiel: In der Erfolgs-Autopsie zerlege ich mit einer Frageliste alles in Stücke und ana-lysiere das Erreichte selbstkritisch. Ich finde trotz des Erfolgs immer kleine Fehler und Potenziale für Verbesserungen. Solche Punkte sind für mich wesentlich und sehr wertvoll. Sie zeigen mir Stär-ken und Schwächen und ich leite das Optimierungspotential ab. Diese Erkenntnis nutze ich für die Formulierung eines neuen, ambitionierteren und mich fordernden Zieles.

Tipp: Ich formuliere meine Projektziele immer verbindlich und fordernd. Zudem nutze ich die Erfahrung von erfolgreichen Menschen bei meiner mittelfristigen Projektplanung.
Bleibe mutig, leidensfähig und verantwortlich für das, was du tust!

Aeneas Appius, Unternehmensberater und mehrfacher Duathlon Welt- und Europameister, analy-sierte über Jahre hinweg bei persönlichen Begegnungen die Erfolgsgeschichten von Menschen, die in unterschiedlichen Fachgebieten zu weltweitem Ruhm gelangten. Aus ihren vielseitigen Fähigkei-ten eruierte er Gemeinsamkeiten und entwickelte ein universales Erfolgsmuster. Er kommt zum Schluss, dass der Erfolg die Menschheit nachhaltig weiterentwickelt und die Erfolgserreichung planbar, lernbar und insbesondere Kopfsache ist. In seinem Buch «WINNING SPIRIT» beschreibt er, wie mit Hilfe der Panther Strategie Methode die 7 Prinzipen des Erfolgs umgesetzt werden. Im letzten smrun Journal gab er einen Einblick in die ersten beiden Prinzipien des Erfolgs - PASSION und ABMACHUNG. In dieser Ausgabe folgt eine kurze Einführung in die beiden Prinzipien des Erfolgs - NAVIGATION und TAKTIK.

Panther Cartoon: Tamino Appius

4.TAKTIK

Bereits in der Steinzeit gingen unsere Vorfahren auf die Jagd. Sie beobachteten die Tiere genau, entwickelten erste Strategien und fingen ihre Beuten mit unterschiedlichen und immer raffinierte-ren Taktiken. Sie mussten gewinnen, um zu überleben. Kriegsführer formieren ihre Armeeeinheiten in unterschiedlichen taktischen Aufstellungen und Bewaffnungen. Im Mannschafts- und Einzelsport wird heute mit unterschiedlichen Strategien und Taktiken nach dem Sieg gestrebt. In der Ge-schäftswelt werden unterschiedliche Verkaufs- und Marketingstrategien und -taktiken angewandt, um Kunden im entscheidenden Moment zu gewinnen oder die Konkurrenten in die Irre zu führen. Mit all diesen taktischen Vorhaben wird versucht, sich im richtigen Moment einen entscheidenden Vorteil zu verschaffen, um den Erfolg sicherzustellen. Ein guter Taktiker kontrolliert somit die Initi-ative und bestimmt das Vorgehen. Eine gute Taktik ist möglichst intransparent und wenig durchschaubar. Das, was man als Taktikresultat sieht, ist dementsprechend die Folge dessen, was man nicht sieht. Erfolgreiche Menschen analysieren ihr Umfeld, lokale Einflüsse, Mitstreiter genau und überlegen sich unterschiedliche Taktiken, um im entscheidenden Moment sich den notwendigen Vorteil verschaffen zu können.

Tipp: Beobachte das taktische Verhalten von Konkurrenten genaustens und nutze Schwächen gezielt aus.

Bleibe immer wachsam und clever!

In der kommenden smrun Journalausgabe gibt es einen Einblick in das fünfte Prinzip des Erfolgs - das menschliche HIRN.

Wie man die eigene Gefühlswelt erforscht, ein Vision Statement erstellt, an der Verbesserung der Resilienz gearbeitet und Ziele fordernd formuliert werden ist detailliert in WINNING SPIRIT beschrieben. Wer ein persönliches Buch mit Widmung wünscht, schreibt Aeneas eine E-Mail an: winningspirit@pantherstrategy.ch. Der Buchpreis inkl. Versandkosten beläuft sich auf CHF 55.--. Weitere Informationen und ein Probelesen:

TITELSPONSOR
OCHSNER SPORT

SPONSOREN
Zürcher Kantonalbank
SWICA

OFFICIAL PARTNER

OFFICIAL TIMEKEEPER
NORQAIN
SWISS MADE WATCHES

SPORTFÖRDERUNG
Stadt Zürich
Sportamt

André Berdat 1930 – 2022

Am 16. Dezember 2022 haben wir (smrun Präsident, langjährige Mitglieder, der Unterzeichnete) unseren ehemaligen Vereinspräsidenten SLVS auf dem Bremgartenfriedhof in Bern bei seinem letzten Wegstück zur Ruhe begleiten dürfen.

André Berdat wurde am 1. Oktober 1930 in Basel geboren. Die Schulzeit verbrachte er in Solothurn, die Ausbildung zum Stationsbeamten in der Umgebung. Seiner Ehefrau Margrit begegnete er in jungen Jahren in Nebikon und blieb ihr über 70 Jahre treu. Beruflich wechselte er später nach Bern zum psychologischen Dienst der SBB um beim Eidgenössischen Personalamt seine Laufbahn abzuschliessen. André hinterlässt Ehefrau, drei Töchter, einen Sohn, Enkel und Urenkel. Durch vorgetragene Lebenserinnerungen der anwesenden Töchter erfuhren wir von gemeinsamen, wunderbaren Erlebnissen in der Natur und in den Bergen bis hoch zu Viertausendern. Nach dem 100 Kilometerlauf von Biel folgten über zwanzig Marathonläufe im In- und Ausland. Margrit begleitete ihn jeweils auf diesen Reisen, die er organisierte. Kinder und Grosskinder liessen sich vom vorhandenen Lauffieber des Vaters anstecken. Das Ganze gipfelte in der drei Generationen Teilnahme von Vater, Töchter und Grosskinder am 25. GP von Bern zu seinem 76igsten Geburtstag. Dazu erschienen SRF-1), Radio- und Pressebeiträge. – Nach Übertritt ins Pensionszeitalter begab sich unser Präsident auf den «Buen Camino» nach Santiago de Compostela. André, Margrit, Kinder und Enkel haben den Jakobsweg von zuhause bis ans Ziel und aus allen Richtungen in Teilabschnitten zurückgelegt. André und Johann Wolfgang von Goethe sind sich wahrlich eins: NUR WO DU ZU FUSS WARST, BIST DU AUCH WIRKLICH GEWESEN. In Bern gründete er den lokalen Pilgerstammtisch. Nach der Abgabe des Präsidiums SLVS zog es André weiterhin in die Ferne. Mit den Grosskindern unternahmen er und Margrit Reisen zu ihrer Volljährigkeit nach Rom, Madrid, Paris, Stockholm, Berlin und bis nach Peking. – Als gläubiger Mensch ist André Berdat auf seinem Weg am irdischen Ziel angekommen und darf «neue Dimensionen» erleben.

Als Vereinsmitglied begegnete ich André Berdat erstmals bei seiner Wahl als Präsident am 11. Januar 1992 in Zürich-Seebach. Er übernahm das Amt von einem erfolgreichen Vorgänger. Es gelang ihm und dem Vorstand bis zu seinem Rücktritt 1999, die Mitgliederzahlen um insgesamt über 70% zu steigern. Gründe für sein erfolgreiches Wirken waren seine Menschlichkeit, seine Geradlinigkeit, seine Lauffreude und das Wirken im Team. Da meine Teilnahmen am aktiven Vereinsleben bis Ende des letzten Jahrtausends bescheiden ausfielen, lasse ich hier zuerst andere Mitglieder sprechen. 2) «André Berdat était le modèle du chic type que nous appréciions tous» ¦ « Wir liebten unseren Präsidenten und gingen gerne an die Vorstandssitzungen» ¦ «Präsident und Vorstand waren zugänglich für die Weiterentwicklung des Vereins» ¦ «Seine Laufreisen ins Ausland waren wunderschön und erlebnisreich». In der Tat; seine bis ins Detail organisierten Reisen an die alle zwei Jahre stattfindenden Europäischen

1) www.srf.ch/play/tv/schweiz-aktuell/video/25-jahre-gp-andre-berdat-war-immer-dabei?urn=urn:srf:video:8ad75397-6623-433b-bc18-31497f05b560

Eintritt Verein 17. April 1980
Vorstand Kassier 1985 – 1991
Präsident SLVS 1992 – 1999
Ehrenmitglied 10.1.1999

Strassen- und Crossmeisterschaften, an ausländische Marathons und Kultlaufveranstaltungen waren legendär. Wie hat er das damals alles geschafft, so ganz ohne Computer? André organisierte für smrun weit über seine Präsidentschaft hinaus erfolgreiche Auslandreisen; die letzte unter meinem Präsidium im November 2013 an den Marathon im nahen Burgund. Im Mai 2015 begleiteten uns André und Margrit als SupporterIn an die EM in Grosseto. Gross war auch sein Engagement an der gelungenen Festschrift zum 25 Jahre Jubiläum im Jahre 1998. Sein Interesse am Vereinsgeschehen liess nicht nach, und so durften wir das Präsidentenehepaar auch am Rubinjubiläum anno 2013 Willkommen heissen.

Näher kennen und schätzen gelernt habe ich André und Margrit anlässlich der Aktivferien im Oberengadin. Auch dieses Vereinsprodukt ist und war sein Werk. Ab 1999 bis 2011 trafen sich interessierte Vereinsmitglieder beim Bern-Bündner Hotelier Hans Frey im Chesa Surlej für jeweils eine bis maximal drei Wochen zum Lauftraining, Ausflügen und Geselligkeit. André und Leo Hunger organisierten die täglichen Trainings- und Königsetappen über Val Bever und Suvretta, vom Lago Bianco zurück ins Hotel oder via Val Rosegg – Fuorcla Surlej – Corvatsch. Margrit leitete die Frühmorgengymnastik vor dem Schlösslihof des Mövenpick Gründers. Für das Abschlussessen der Laufgesellschaft zügelte der Hotelier jeweils seine Kücheneinrichtung mit samt Personal in eine Wald- oder Berghütte. In guten Jahren nahmen bis über 40 Personen teil. Dies war möglich, da das Angebot unserer Aktivferien auch dem Nordic Walking und später ebenso den MountainbikerInnen geöffnet wurde. Ab 2005 durfte ich von André dieses Erfolgsmodell als Leiter übernehmen. Mit Computer, Beamer und GPS floss «Neuzeit ins Trainingslager» ein; wohl auch etwas mitentscheidend für mein künftiges Engagement für smrun. Diese aktiven Oberengadin-Wochen passten ausgezeichnet zur Persönlichkeit von André: Natur, Berge, Bewegung, Ziele und Freude haben, Menschlichkeit, von Herzen für Herzen.

Am Montag, 5. Dezember 2022 haben André und ich am Telefon Pläne geschmiedet für eine Teilnahme an der 50-Jahre Feier von Swiss Masters Running im kommenden Frühling. Nun durftest Du nach leisem Klopfen an die Himmelspforte in das neue Reich eintreten. André, wir danken dir und bleiben in Verbindung.
Stefan Zingg

2) Lieber André. Mit deinen perfekt organisierten Reisen durften wir unsere schönste Zeit und Siege im In- und Ausland erleben und feiern. Du und deine liebe Frau Margrit haben sich um jedes Anliegen liebevoll gekümmert. Du bleibst uns in schöner Erinnerung. Stefica und Vukasin Gajic.

Dietiker Neujahrslauf

13.3 km

1. Vereinslauf
14. Januar 2023

Stand: 03.03.2023 Änderungen vorbehalten
Es gilt die aktuelle Version auf www.smrun.ch

WALKING 6.7 km

	Ambühl Werner	1:26:27	1
	Caviezel Ulla	1:02:08	1
	Collenberg Ursula	0:59:02	1
	Frey Hansruedi	0:54:28	1
	Hoz-Hug Christine	1:16:31	1
	Lehner Danièle	1:09:42	1
	Schmid Max	1:03:33	1
	Steiner Kurt	1:02:08	1
	Vetsch Ernst	1:04:12	1
	Weber Ruth	1:00:52	1
	Wolfensberger Annemarie	1:02:07	1

W35

1	Ekdahl Malin	1:06:27	1102
2	Morina Fahrije	1:20:04	915

W40

1	Hautmann Andrea	1:11:13	1000

W45

1	Morgado Madalena	0:57:13	1150
2	Koller Susanne	1:09:28	947
3	Stöckli Luzia	1:16:23	861

W50

1	Bourke Martignoni Joanna	0:52:55	1068
2	Monney Stéphanie	0:57:26	984
3	Sestito Luzia	0:59:09	955
4	Polinelli Christina	1:00:20	936
5	Da Silva Anabela	1:04:59	869
6	Cesare Daniela Spyridoula	1:16.49	735

W55

1	Koller Doris	0:57:56	1089
2	Steffens Andrea	1:05:32	963
3	Gardoni Bénédicte	1:05:49	959
4	Meienhofer Judith	1:14:32	847
5	Moreira Rosa	1:16:21	826
6	von Gunten Silvia	1:53:44	555

W60

1	Ummel Susanne	1:04:44	1025
2	Boschung Manuela	1:06:10	1002
3	Zuber Helen	1:08:05	974
4	Remy-De Vito Giuseppina	1:09:19	957
5	Bucher Rita	1:10:32	940
6	Märchy Judith	1:16:52	863

W65

1	Kaufmann Monika	1:00:28	1150
2	Crotti Romana	1:26:40	802

W70

1	Borer Elsbeth	1:12:03	1016
2	Soldini Maria	1:13:00	1003
3	Illi Liselotte	1:14:39	981
4	Müller Anna-Marie	1:34:13	777

W75

1	Tan Siew	1:31:40	1000

M40

1	Sommer Christian	0:46:30	1150
2	Schmid Roger	0:55:09	970
3	Brugnatti Michele	1:01:29	870
4	Wettstein Markus	1:04:23	831
5	Kummer Stefan	1:05:57	811
6	Locher Florian	1:15:04	712

M45

1	Zeder Andreas	0:48:18	1070
2	Bachmann Ivo	0:50:38	1021
3	Aebischer Adrian	0:56:07	921
4	Trüssel Stefan	1:00:58	848
5	Winkelhagen Jan	1:03:50	810

M50

1	Schwab Darren	0:47:37	1066
2	Gehrig Roman	0:51:00	996
3	Kellerhals Martin	0:53:41	946
4	Gerber Roger	0:57:02	890
5	Hofer Richard	1:02:58	806
6	Schiegg Peter	1:15:58	668

M55

1	Ribeiro Albino	0:51:32	1008
2	Bognanni Luigi	0:51:55	1001
3	Oberti Marco	0:52:27	991
4	Pileggi Andrea	0:52:51	983
5	Piccirillo Antonio	0:53:06	979
6	Schmid Patrick	0:53:47	966
7	Brunner André	0:57:40	901
8	Mottola Salvatore	1:03:28	819
9	Schwegler Roman	1:05:05	798
10	Gerber Daniel	1:10:37	736
11	Rigolet José	1:28:18	589
12	Nivola Gianpaolo	1:32:46	560

M60

1	Appius Aeneas	0:52:24	1078
2	Hayoz Erwin	0:56:41	996
3	Ummel Beat	1:00:20	936
4	Althaus Rolf	1:01:01	926
5	Leimgruber Jörg	1:03:24	891
6	Rüdisüli Pius	1:06:36	848
7	Weber Edy	1:06:57	844
8	Zuber Ralf	1:12:44	776
9	Vogel Bruno	1:13:37	767
10	Achelwilm Klaus	1:16:39	737
11	Comfort Ran	1:19:25	711
12	Scarcella Giovanni	1:25:17	662
13	Rehmann Thomas	1:32:42	609

M65

1	Wäfler Ueli	0:55:56	1064
2	Sidler Sepp	0:58:13	1023
3	Piccand Gabriel	1:04:28	924
4	Huber Erich	1:08:20	871
5	Jud Markus	1:09:25	858
6	Rinderknecht Hubert	1:16:57	774
7	Trinkler Richard	1:26:22	689

M70

1	Terreaux Bernard	0:58:19	1059
2	Hirschi Werner	1:01:54	998
3	Guggisberg Willi	1:05:09	948
4	Gassmann Peter	1:07:39	913

M75

1	Schällibaum Ruedi	1:01:29	1099
2	Stocker Toni	1:04:18	1051
3	von Gunten Hans	1:17:00	878
4	Andrist Bernhard	1:23:35	809
5	Schibig Viktor	1:23:46	807
6	Petrulli Salvatore	1:29:45	753

M80

1	Chavaillaz Bernardin	1:14:15	1086
2	Züfle Ernst	1:21:40	987
3	Widmer Paul	1:26:00	938

M85

1	Sablone Gregorio	1:14:33	1000

Leimentalerlauf

15 km

2. Vereinslauf
12. Februar 2023

Stand: 03.03.23 Änderungen vorbehalten
Es gilt die aktuelle Version auf www.smrun.ch

	WALKING 8 km		
	Bourgnon Pierre	1:19:10	1
	Bumbach René	1:06:28	1
	Fankhauser Yvonne	1:13:07	1
	Huber Peter	1:11:58	1
	Kabis Erwin	1:13:52	1
	Schmid Max	1:16:41	1
	Spring Franziska	1:20:29	1
	Wolfensberger Annemarie	1:16:26	1

	W35		
1	Ekdahl Malin	1:12:15	1121
2	Morina Fahrije	1:29:45	902

	W45		
1	Aeschbacher Daniela	0:56:50	1150
2	Morgado Madalena	1:05:01	1005
3	Werthmüller Gabriele	1:20:14	815
4	Koller Susanne	1:21:44	800
5	Stöckli Luzia	1:28:22	740

	W50		
1	Sestito Luzia	1:06:47	1065
2	Iseli Jeannine	1:12:09	986
3	Castiglioni Rosella	1:14:31	955
4	Junker Doris	1:25:19	834
5	Cesare Daniela Spyridoula	1:25:57	828

	W55		
1	Merz Beate	1:13:36	1150
2	von Gunten Silvia	2:21:18	599

	W60		
1	Keller Jacqueline	1:11:29	1051
2	Remy-De Vito Giuseppina	1:16:46	978
3	Zuber Helen	1:17:02	975
4	Märchy Judith	1:28:28	849

	W65		
1	Kaufmann Monika	1:08:47	1150
2	Crotti Romana	1:37:23	812
3	Scheuss Evelyne	1:44:15	759

	W70		
1	Mathys Odilia	1:21:28	1004
2	Soldini Maria	1:22:07	996

	W75		
1	Gajic Stefica	1:22:43	1000

	M40		
1	Schmid Roger	1:02:49	1071
2	Brugnatti Michele	1:04:13	1047
3	Kummer Stefan	1:14:43	900
4	Locher Florian	1:26:47	775

	M45		
1	Herrera Vicente	0:58:12	1095
2	Krieger Peter	1:09:13	920

	M50		
1	Kellerhals Martin	1:02:11	1007
2	Gerber Roger	1:03:06	993

	M55		
1	Pileggi Andrea	0:59:36	1021
2	Reis Victor	1:00:54	999
3	Iten Kurt	1:01:59	981
4	Streicher Gruber Dominik	1:08:38	886
5	Bringold Andreas	1:09:02	881
6	Mottola Salvatore	1:11:09	855
7	Ilazi Agim	1:12:48	835
8	Bischof Andreas	1:16:15	798
9	Kottmeyer René	1:26:18	705
10	Schäfer Dominik	1:31:18	666
11	Nivola Gianpaolo	1:52:09	542

	M60		
1	Schranz Fred	1:06:29	1021
2	Marti Pierre-André	1:07:10	1010
3	Althaus Rolf	1:09:56	970
4	Weber Edy	1:20:35	842
5	Zuber Ralf	1:23:38	811
6	Vogel Bruno	1:23:49	810
7	Wagmann Michael	1:29:23	759

	M65		
1	Dunlop Stephen	1:01:45	1045
2	Wäfler Ueli	1:04:27	1001
3	Sidler Sepp	1:07:25	957
4	Schacher Christian	1:12:33	890
5	Jud Markus	1:17:19	835
6	Freiburghaus René	1:21:02	797
7	Röthlisberger Pierre	1:25:21	756
8	Bott Reto	1:26:00	750
9	Rebetez Michel	1:28:02	733
10	Trinkler Richard	1:42:05	632

	M70		
1	Hirschi Werner	1:13:08	1005
2	Lussi Bruno	1:13:16	1003
3	Guggisberg Willi	1:14:05	992
4	Gassmann Peter	1:16:36	960

	M75		
1	von Gunten Hans	1:28:33	1053
2	Andrist Bernhard	1:35:22	978
3	Schibig Viktor	1:35:51	973
4	Petrulli Salvatore	1:50:14	846

	M80		
1	Widmer Paul	1:31:28	1103
2	Bächli Sepp	1:50:19	915

	M85		
1	Sablone Gregorio	1:32:03	1000

NR. 1 IM SPORT

KOMPROMISSLOSER SONNENSCHUTZ

SENSOLAR
BY LIFEFORCE

GUTSCHEINCODE FÜR
20% RABATT
smrun

- Klebt und fettet nicht
- Schwitz- & wasserresistent
- Brennt nicht in den Augen, auch beim Schwitzen nicht

Emulgatorenfrei
Parfum-frei

HAWAII ACCEPTED
NO MICROPLASTIC
CORAL SAFE

online kaufen **sensolar.ch**

Bremgarter Reusslauf

11 km

3. Vereinslauf
25. Februar 2023

Stand: 03.03.23 Änderungen vorbehalten
Es gilt die aktuelle Version auf www.smrun.ch

WALKING 11 km			
	Bischof Magdalena	1:23:58	1
	Bourgnon Pierre	1:42:24	1
	Bärtschi Hugo	1:50:23	1
	Collenberg Ursula	1:24:47	1
	Deck-Meier Felix	0:56:26	1
	Hoz-Hug Christine	1:50:38	1
	Huber Peter	1:25:45	1
	Hänni Barbara	1:50:24	1
	Lehner Danièle	1:44:37	1
	Mösli Theresia	1:27:35	1
	Reber Hanspeter	1:34:58	1
	Schmid Max	1:33:55	1
	Steiner Kurt	1:35:02	1
	Stübi Elsbeth	1:32:23	1
	Wolfensberger Annemarie	1:29:25	1

W35			
1	Ekdahl Malin	0:47:23	1083
2	Morina Fahrije	0:55:16	929

W40			
1	Gumy Alexandrine	0:42:53	1139
2	Hautmann Andrea	0:48:42	1003
3	Boss Jasmin	0:54:58	889

W45			
1	Bosi Atena	0:39:36	1102
2	Morgado Madalena	0:40:45	1070
3	Koller Susanne	0:50:31	864
4	Neff Beatrice	0:55:05	792

W50			
1	Monney Stéphanie	0:41:35	1074
2	Iseli Jeannine	0:44:27	1005
3	Castiglioni Rosella	0:47:57	931
4	Junker Doris	0:52:02	858
5	Cesare Daniela Spyridoula	0:53:18	838

W55			
1	Merz Beate	0:46:02	1029
2	Steffens Andrea	0:47:26	998
3	Moreira Rosa	0:48:35	975
4	Tanner Christine	0:51:17	923
5	Daldini Antonella	0:53:54	878
6	Meienhofer Judith	0:54:04	876
7	von Gunten Silvia	1:25:27	554

W60			
1	Keller Jacqueline	0:45:35	1008
2	Sallin Marianne	0:45:38	1007
3	Ummel Susanne	0:46:40	985
4	Buob Priska	0:46:42	984
5	Sennhauser-Vera Maria Helena	0:47:33	967
6	Remy-De Vito Giuseppina	0:48:25	949
7	Bucher Rita	0:50:37	908
8	Zuber Helen	0:51:30	892
9	Abegg Monica	0:55:36	827
10	Lips Susanne	0:56:54	808

W65			
1	Kaufmann Monika	0:42:44	1150
2	Waldmeyer Jana	0:49:19	996
3	Crotti Romana	0:58:37	838
4	Scheuss Evelyne	1:01:36	798

W70			
1	Mathys Odilia	0:49:34	1036
2	Soldini Maria	0:51:43	993
3	Illi Liselotte	0:52:46	973

W75			
1	Tan Siew	1:04:27	1000

W80			
1	Burger Marlyse	1:06:46	1000

M40			
1	Zürcher Martin	0:31:28	1063
2	Marty Stefan	0:34:14	977
3	Sommer Christian	0:34:38	966
4	Brugnatti Michele	0:37:29	892
5	Schmid Roger	0:39:49	840
6	Kummer Stefan	0:45:33	734

M45			
1	Zeder Andreas	0:34:57	1150
2	Krieger Peter	0:42:10	953
3	Trüssel Stefan	0:43:59	914
4	Blum Markus	0:44:06	911
5	Sekinger Bruno	0:50:26	797
6	Jost Hansueli	0:55:26	725

M50			
1	Leibundgut Armin	0:33:49	1087
2	Senn Oliver	0:37:07	990
3	Frieden Thomas	0:39:21	934
4	Barone Dario	0:39:26	932
5	Andrey Thomas	0:39:43	926
6	Uebersax Dan	0:45:26	809
7	Domingues Lopes José Carlos	0:54:32	674

M55			
1	Bognanni Luigi	0:36:56	1008
2	Andrade Fernando	0:37:05	1003
3	Reis Victor	0:37:37	989
4	Ribeiro Albino	0:37:42	987
5	Pileggi Andrea	0:37:46	985
6	Schmid Patrick	0:39:19	946
7	Brunner André	0:40:34	917
8	Streicher Gruber Dominik	0:41:36	894
9	Bringold Andreas	0:42:51	868
10	Holzinger Adrian	0:44:26	837
11	Mottola Salvatore	0:44:53	829
12	Castrovinci Bruno	0:45:35	816
13	Schwegler Roman	0:45:46	813
14	Bischof Andreas	0:45:59	809
15	Ilazi Agim	0:46:30	800
16	Keller Christian	0:47:31	783
17	Gerber Daniel	0:49:09	757
18	Peter Peter	0:50:39	735
19	Piller Hubert	0:54:15	686
20	Peter Peter	0:58:52	632
21	Nivola Gianpaolo	1:11:02	524

	M60		
1	Hayoz Erwin	0:40:01	1044
2	Althaus Rolf	0:41:48	999
3	Ebsworthy Martyn	0:43:31	960
4	Ummel Beat	0:43:56	951
5	Ronchetti Yves	0:43:57	951
6	Stübi Sepp	0:44:42	935
7	Leimgruber Jörg	0:46:12	904
8	Bigler Alfred	0:49:02	852
9	Vogel Bruno	0:51:50	806
10	Mettler Paul	0:53:05	787
11	Wagmann Michael	0:54:04	773
12	Comfort Ran	0:54:12	771
13	Lochmann Guido	0:55:22	755
14	Scarcella Giovanni	0:56:01	746
15	Zuber Ralf	0:56:26	740
16	Niklaus Thomas	1:03:52	654
17	Zuber Benno	1:06:01	633
18	Rehmann Thomas	1:07:37	618
19	Füglister Markus	1:29:50	465

	M65		
1	Dunlop Stephen	0:39:44	1029
2	Wäfler Ueli	0:40:00	1022
3	Sidler Sepp	0:42:56	952
4	Etter Jakob	0:44:29	919
5	Piccand Gabriel	0:45:07	906
6	Schacher Christian	0:45:27	900
7	Jud Markus	0:49:42	823
8	Freiburghaus René	0:50:38	808
9	Oestreicher Christian	0:51:33	793
10	Bott Reto	0:54:43	747
11	Rinderknecht Hubert	0:57:48	707
12	Leuenberger André	1:02:20	656
13	Trinkler Richard	1:04:28	634
14	Pfister Rolf	1:08:16	599
15	Bill Walter	1:09:48	586

	M70		
1	Terreaux Bernard	0:41:35	1039
2	Demont Gallus	0:42:49	1009
3	Lussi Bruno	0:45:12	956
4	Gassmann Peter	0:47:01	919
5	Stritt Karl	0:49:13	878
6	Messerli Peter	0:50:49	850
7	Ammann Meinrad	0:53:27	808
8	Remy Charles-Henri	0:58:12	742

	M75		
1	Schällibaum Ruedi	0:44:23	1132
2	Steger Kudi	0:50:08	1002
3	von Gunten Hans	0:56:14	894
4	Fuchs Armin	0:58:30	859
5	Stocker Xaver	0:59:02	851
6	Andrist Bernhard	0:59:07	850
7	Rhyner Hans Kaspar	1:03:12	795
8	Siegenthaler Willi	1:09:02	728
9	Burger Walter	1:25:52	585

	M80		
1	Chavaillaz Bernardin	0:53:58	1045
2	Widmer Paul	0:56:32	998
3	Züfle Ernst	0:58:41	961

	M85		
1	Sablone Gregorio	0:54:07	1000

ORGANISATOR: STV HITZKIRCH

45. BALDEGGERSEE LAUF

SAMSTAG, 3. JUNI 2023

BALDEGGERSEE LAUF

- 10 MEILEN
- KINDERLÄUFE
- SCHLOSSLAUF
- TEAMLAUF

BALDEGGERSEELAUF.CH

Partner

Zugerland Verkehrsbetriebe

Medienpartner

SeetalerBote

Co-Sponsoren

RAMSEIER

SWISSLOS Sportfonds Kanton Luzern

INTERSPORT DÖBELI Seon

STIFTUNG BREITENSPORT

Jokerläufe

Stand: 03.03.23 Änderungen vorbehalten
Es gilt die aktuelle Version auf www.smrun.ch

Mitgliedernr.	Datum	Lauf	Name / Vorname	Jahrgang	Kategorie	Zeit	Punkte
1882	29.01.2023	Reppischtallauf	Stöckli Luzia	1974	F40	00:43:55	850
1875	29.01.2023	Reppischtallauf	Koller Susanne	1975	F40	00:41:47	850
766	29.01.2023	Reppischtallauf	Krieger Peter	1978	M40	00:34:52	850

Das sind die nächsten Highlights für das swiss team 2023

EMORRC Europameisterschaften Berglauf und Trail-Running
in Adelboden (Schweiz) vom 6.-9. Juli 2023
Trail-Running 34.9km / Berglauf 8.8km

EMACS Europameisterschaften Stadion-Leichtathletik
in Pescara (Italien)
vom 21. September bis 1. Oktober 2023
Es gibt folgende Bahndistanzen
1500m (22.9.), 5000m (25.9. Frauen/26.9. Männer),
10'000m (21.9. Männer und Frauen 65+/22.9. Frauen 35-60)
und folgende Wettläufe ausser Stadion
10km Strasse (28.9.), Halbmarathon (1.10), Crosslauf (24.9.)
InteressentInnen melden sich beim Präsidenten: praesident@smrun.ch

2024

EMACI 2024 Stadion Europameisterschaften in der Halle
in Torun (Polen) vom 16.-23. März 2024
EMORC2024 Berglauf- und Trail-Running Europameisterschaften
in Machico (Madeira/Portugal) – 9.-12. Mai 2024
EMACNS2024 Strassenlauf Europameisterschaften
(5km Strasse, 10km Strasse, Halbmarathon Strasse)
in Porto Santo (Madeira/Portugal) – 15.-19. Mai 2024

SPONSER SPORT FOOD

RUNNING GUIDE

Sponser Sport Food steht für hochwertige und funktionelle Sportnahrung. Als innovatives Schweizer Unternehmen sind wir bestrebt, dir wirksame Konzepte und hochwertige Spornahrung zu bieten, die dich beim Training und im Wettkampf unterstützen. Weltklasse Läufer wie Jonas Raess, Fabienne Schlumpf, Dominic Lobalu oder Tadesse Abraham vertrauen auf unsere Kompetenz und Expertise im Ernährungsbereich. Und du?

PREPARE

ELECTROLYTES
Wer wöchentlich mehr als 5 h in das Training investiert, profitiert von einer zusätzlichen Mineralstoffzufuhr. Die kalorienarmen Brausetabletten liefern einen erfrischenden Geschmack und wichtige Elektrolyte. Praktisch zum Mitnehmen und Anrühren in der Wasserflasche.

CARBO LOADER
Maximal gefüllte Glykogenspeicher für langanhaltende Energie und optimale Leistungsfähigkeit, mit guter Magen-Verträglichkeit. Empfohlen für Belastungen ab 90 Minuten.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINITROX
Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiterenden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise 4-5 Tage vor dem Wettkampf und anschliessend 2 Tage für schnellstmögliche Erholung.

BEFORE

ACTIVATOR & CAFFEINE CAPS
Wer mit maximaler Energie agieren will, profitiert von ACTIVATOR. Koffein wirkt leistungssteigernd und wird je nach Distanz vor (ACTIVATOR) oder während (CAFFEINE CAPS) der Aktivität eingenommen.

DURING

COMPETITION®
Das ideale Sportgetränk für ambitionierte Läufer. COMPETITION® ist säurefrei und verfügt über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum für optimale Energieaufnahme. Das Elektrolytgetränk ist sehr magenverträglich und milde im Geschmack. Erhältlich in 5 Geschmacksrichtungen.

LIQUID ENERGY
Schnell verfügbare Energie aus der Tube. Die bestverträglichen und praktischen Energie-Gels dienen dem Ausgleich von Energie-Engpässen. Erhältlich in verschiedenen Varianten: mit oder ohne Koffein, mit BCAA oder mit einer extra-Salz-Note.

AFTER

PRO RECOVERY & PROTEIN DRINK
Hochwertige Regenerationsprodukte für beanspruchte Läufermuskeln. Proteine sind wichtig für eine effektive Trainingsadaption und rasche Regeneration. Geeignet zur Protein Basisversorgung im Alltag sowie zur gezielten Einnahme vor, während und nach dem Training oder Wettkampf.

swiss athletics

WWW.SPONSER.COM/RUNNING
OFFICIAL SUPPLIER OF SWISS ATHLETICS

sponsersportfood_com
www.fb.com/sponsersportfood

Da trifft man sich

BERN

1. Feb. 2. Aug.*
5. April 4. Okt.
7. Juni 6. Dez.

18.30h Restaurant Tscharnergut
Waldmannstr 21, Bern Tel. 031 992 38 00
*Sommer Spezialanlass mit Wanderung

Stefan Zingg - 031 972 03 74 /
079 409 60 34

ZÜRICH

31. Jan. 30. Mai 31. Okt.
28. Feb. 27. Juni 28. Nov.
28. März 29. Aug.
25. April 26. Sept.

18.15h - Restaurant Kreuzstrasse
8057 Zürich - 044 361 10 11

Ruth Frischknecht - 044 201 68 71
Gerti Wettstein - 044 700 28 45

BIEL

Jeden letzten Donnerstag im Monat (ausser Dezember) 17.30h

Restaurant Vorstädtli Aegerten, b.d. Brücke

Susi & Peter Howald - 032 341 44 04
Am Wald 54 - 2504 Biel

MITTELLAND

22. Feb. - Rest. Gusto's, Rupperswil
31. Mai - Rest. Rebstock , Däniken
30. Aug. - Rest. Gusto's, Rupperswil
29. Nov. - Rest. Rebstock, Däniken

Wir treffen uns jeweils um 19.30h zum gemütlichen Beisammensein.

Ueli Käser - 062 897 11 09
Evelyne Scheuss - 062 291 18 12

Inserate im Journal

Inserate S/W, innen		**1x**	**4x jährlich**
1/1 Seite	188x250mm	CHF 290.-	CHF 970.-
1/2 Seite quer	188x125mm	CHF 180.-	CHF 620.-
1/3 Seite quer	188x80mm	CHF 150.-	CHF 490.-
1/3 Seite hoch	62x250mm	CHF 150.-	CHF 490.-
1/4 Seite quer	188x60mm	CHF 120.-	CHF 390.-

Zuschläge auf Inseratepreise gemäss Liste	
4-farbig	25%
Umschlagseite vorne, innen, 4-farbig	75%
Umschlagsseite hinten, aussen, 4-farbig	150%

Inserate für Laufcupveranstalter	
1/2 Seite quer, 4-farbig	180.-
1/1 Seite, 4-farbig	290.-

Unterbrechungsfreie Stromversorgung USV.

Produkte, Know-how, Service: Bei CTA stimmt alles!

usv.ch

CTA Energy Systems

CTA Energy Systems AG
Bern 3110 Münsingen / Telefon +41 31 720 15 50
Zug 6331 Hünenberg / Telefon +41 41 766 40 00
www.usv.ch / info@usv.ch

Laufcup 2023

	Veranstaltung / Course	Km	Ort / Lieu	
14. Jan.	Dietiker Neujahrslauf*	12.1/6.6*	Dietikon (ZH)	
12. Feb.	Leimentaler Lauf*	15/8*	Oberwil (BL)	
25. Feb.	Bremgarter Reusslauf*	11/11*	Bremgarten (AG)	
18. März	Kerzerslauf*	15/10*	Kerzers (FR)	
25. März	**SM 10km Uster**	**10**	**Uster (ZH)**	**SM/CS**
15. April	**RunningDay Eschenbach***	**10.4/10.4***	**Eschenbach (SG)**	**GV/AG**
23. April	**SM Zürich Marathon**	**42.2**	**Zürich (ZH)**	**SM/CS**
18. Mai	Course des 3 Ponts*	10.55/7.7*	Broc (FR)	
27. Mai	Kreuzegg Classic*	10/14*	Bütschwil (SG)	
18. Juni	TRAS SCUOL*	14.6/14.4*/7*	Scuol (GR)	
25. Juni	Grenchenberglauf*	11.8/11.8*	Grenchen (SO)	
9. Juli	**EM Berglauf Adelboden***	**8.8/8.7***	**Adelboden (BE)**	**EM/CE**
1. Aug.	**SM Stierenberglauf Schwarzsee***	**10/10***	**Schwarzsee (FR)**	**SM/CS**
16. Aug.	Emmenlauf*	10.5/5.5*	Bätterkinden (BE)	
2. Sept.	Herbstlauf Muri*	10/6.4*	Muri (AG)	
23. Sept.	Willisauer Lauf	12	Willisau (LU)	
15. Okt.	**SM Halbmarathon Ascona-Locarno***	**21.1/10***	**Ascona (TI)**	**SM/CS**
22. Okt.	Bremgartenlauf*	10.6/10.6*	Bremgarten (BE)	

* Walking

smrun ist an den Läufen mit einem Stand vertreten. Dieser ist Treffpunkt für Mitglieder und Werbemöglichkeit für Neumitglieder. Möchtest du bei smrun aktiv mitwirken und vor sowie nachdem du gelaufen bist den Stand betreuen? Dann melde dich unter laufcup@smrun.ch. Pro Einsatz werden CHF 25.- vergütet.

Hauptsponsorin
Zürcher Kantonalbank
MEHR ALS KONKUR-RENZ
11 Läufe. 1 Event.
ZKB ZÜRILAUF CUP
Mehr als ein Lauf.
zuerilaufcup.ch