NR. 3
SEPTEMBER 2021

swiss masters running

JOURNAL

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

Auf dem Podest
Gornergrat Marathon als Trainingslauf
Social Event - Ein Erfolg

swiss athletics
swiss masters running

POLAR VANTAGE M2

MULTISPORTUHR

Today's effort is tomorrow's difference

Die neue Allround-Multisportuhr mit GPS wurde für den sportlichen Ehrgeiz und den inneren Athleten entwickelt. Mit moderner Technologie unterstützt die Vantage M2 jeden, der beim Training noch weiter gehen und dank Leistungsdaten intelligenter statt einfach nur härter trainieren möchte. Sie hilft jedem, gestärkt in die neue Saison zurückzukommen und bietet Genauigkeit auf Profiniveau.

POLAR®

Achtung, fertig, Laufcup!

Nach langem Warten durften wir endlich mit unserem Laufcup loslegen. Das angenehme Wetter lockte dann auch viele smrun Läuferinnen und Läufer an die Startlinie.

Mit StraLugano und dem Switzerland Marathon light standen gleich zu Beginn auch die SM im 10 km und im Halbmarathon an. Einmal mehr brillierten unsere smrun Mitglieder. So standen in Lugano beide gemeldeten Frauenteams auf dem Podest und durften für ihre starke Leistung auf der 10 km-Strecke eine Silber- und eine Bronzemedaille nach Hause nehmen.
Die nächsten Meisterschaften, die EM im Berglauf, Trail und Walking, stehen schon diesen Monat auf dem Programm. 22 Mitglieder werden nach Italien reisen und daran teilnehmen. Wir drücken allen die Daumen und werden im nächsten Journal darüber berichten.

Auch der gemütliche Teil nach dem Lauf konnte wieder einmal ausgiebig genossen werden. Eine grosse Anzahl an Vereinsmitgliedern nahm am Social Event in Kerzers teil, den wir anstelle der Generalversammlung 2021, die leider nicht physisch stattfinden konnte, durchgeführt haben. Neben stärkenden Menüs und erfrischenden Getränken gab es in der Gartenwirtschaft auch genügend Zeit um ausgiebig zu plaudern. Es ging auch niemand mit leeren Händen nach Hause. Einmal mehr durften wir allen Teilnehmenden einen Sack voller Geschenke unserer Sponsoren übergeben. Mehr zu diesem Social und Event und einige Fotos dazu findet ihr weiter hinten in dieser Ausgabe.

Alle, die noch an keinem Lauf des Laufcups teilnehmen konnten, haben mit sieben Läufen, die bis Ende Jahr noch stattfinden, immer noch die Möglichkeit, in die Laufwertung zu kommen und an jedem Lauf wertvolle Punkte zu sammeln. Für die Preiskategorien müssen sechs Läufe absolviert werden. Bitte meldet euch unter dem Verein smrun an und schreibt eure Namen so, wie ihr bei smrun gemeldet seid. Nur so könnt ihr im System gefunden werden und erscheint auf der smrun Rangliste.

Prêt, feu, coupe masters running!

Après une longue attente, nous avons enfin pu commencer la LaufCup. Le temps agréable a attiré de nombreux coureurs de smrun sur la ligne de départ. En plus de StraLugano et du Marathon de Suisse «light», les membres smrun étaient sur la ligne de départ pout le 10 km et le semi-marathon. Une fois de plus, nos membres smrun ont brillé. À Lugano, les deux équipes féminines enregistrées sont montées sur le podium et ont remporté une médaille d´argent et une médaille de bronze pour leurs excellentes performances sur le parcours de 10 km. Les prochains championnats, les championnats d´Europe de course de montagne, de trail et de marche, sont déjà prévus pour ce mois-ci. 22 membres se rendront en Italie pour y participer. Nous croisons les doigts pour chacun d´entre eux et nous en ferons état dans le prochain journal.

Une fois encore, la partie sociale d´après course a pu être largement appréciée. Un grand nombre de membres de l´association ont participé à l´événement social à Kerzers, organisé à la place de l´Assemblée générale de 2021, qui n´a malheureusement pas pu avoir lieu physiquement. En plus des menus fortifiants et des boissons rafraîchissantes, il y avait aussi beaucoup de temps pour discuter dans le restaurant du jardin. Personne n´est rentré chez lui les mains vides. Une fois encore, nous avons pu remettre à tous les participants un sac rempli de cadeaux offerts par nos sponsors. Vous trouverez plus d´informations sur cet événement social et quelques photos plus loin dans ce numéro.

Tous ceux qui n´ont pas encore pu participer à une manche de la LaufCup ont encore l´occasion, avec sept manches encore organisées jusqu´à la fin de l´année, d´entrer dans le classement et de collecter de précieux points à chaque session. Six course doivent être effectuées pour faire partie du classement final. Veuillez vous inscrire sous le club smrun et écrire votre nom tel qu´enregistré auprès de smrun. Ce n´est qu´alors que vous pourrez être trouvé dans le système et apparaître dans le classement smrun.

Für den Vorstand / Pour le Comité,
Gabriela Kleger

INHALT

3 Aus dem Vorstand
5 smrun Vorstand
7 Social Event
9 Läufergeschichten
13 Gornergrat Marathon
19 Gesunde Füsse – Schritt für Schritt
23 Der Berg
26 Bauersfrau Ruth verpasst die Abzweigung
29 Podestplatz
30 Kellereien
33 Grenchenberglauf
34 Rotseelauf
35 Münsiger-Louf
37 Kerzerslauf
38 StraLugano
39 Bösingerlauf
40 Switzerland Marathon light
41 Da trifft man sich
43 Laufcup 2021

IMPRESSUM

HERAUSGEBER SWISS MASTERS RUNNING, OFFIZIELLES VEREINSORGAN DES GRÖSSTEN LAUFSPORTVEREINS DER SCHWEIZ.
REDAKTION GABRIELA KLEGER UND MITGLIEDER
AUFLAGE 1200 EXEMPLARE
ERSCHEINT VIERTELJÄHRLICH
NÄCHSTE AUSGABE 17.11.2021
REDAKTIONSSCHLUSS 17.12.2021

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

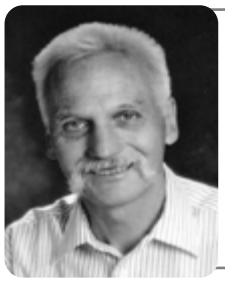
smrun Vorstand

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

HERBERT DECORVET
Laufauswertung
laufauswertungen@smrun.ch
Grausteinweg 11 - 1791 Courtaman
076 327 05 91

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

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

Social Event ein voller Erfolg.

Gegen 100 Mitglieder und Begleitpersonen sind unserem Aufruf zum gemeinsamen Treffen gefolgt. Im Restaurant Bahnhöfli in Kerzers konnte man ab dem Mittag die vorbestellten Menues kostenlos geniessen und alte Freunde und Bekannte wieder einmal sehen. Die grosse Gartenwirtschaft mit reserviertem smrun-Teil bot dabei eine gelungene Ambience und Schatten vor der prallen Sonne.

Da die WalkerInnen und LäuferInnen fortlaufend beim Treffpunkt eintrafen, wurde bereits im Vorfeld für alle BesucherInnen ein Sack voller Geschenke vorbereitet und mehrere Polar-Uhren verlost. Die Übergabe derselben, die durch die Grosszügigkeit unserer Sponsoren ermöglicht wurde, hat durchwegs begeistert. Zusätzlich konnten alle ein Kleidungsstück von Swiss Athletics kostenlos auswählen. Auch dies brachte viel Freude und strahlende Gesichter, handelte es sich doch um eine Kollektion der Aktiven der Swiss Athletics Kader. Auch an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren und an Swiss Athletics, welche smrun diese Kleider geschenkt hat.

Der Wirt Venanzio Berno und sein Team waren ebenfalls begeistert von der guten Stimmung und hoffen darauf, dass einige den Weg im nächsten Jahr wieder ins Bahnhöfli finden werden.

Das Feedback der Teilnehmenden war eindeutig: Super Idee, Super Anlass.

René Fürst

"ZUSÄTZLICH KONNTEN ALLE EIN KLEIDUNGSSTÜCK VON SWISS ATHLETICS KOSTENLOS AUSWÄHLEN."

24.–01.
Nov. Dez.

Cyprus Challenge

Liebe SM-Runners,
liebe Laufsportbegeisterte,

Die 4 Wettkämpfe über 6km mit Einzelstart, 11km im hügeligen Terrain, Halbmarathon und 10km City Run finden alle im westlichen Teil von Zypern, in der Umgebung des Akamas Nationalparks und von Paphos statt.

Wir logieren im feinen Erstklasshotel Coral Beach, direkt am Meer und in unmittelbarer Nähe zu den Läufen. Wir erwarten angenehme Temperaturen um die 20 Grad. Die Teilnahme an der «Cyprus Challenge» oder nur am 10km City Run wird auch dir Freude bereiten und dich herausfordern! Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Das Rennen richtet sich nur an Läuferinnen und Läufer. Keine Walking Kategorie.

Coral Beach Hotel****

Doppelzimmer	Fr.	1'185.00
Einzelzimmer	Fr.	1'465.00

Leistungen

- Flug, 23kg Freigepäck, Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 Nächte im Erstklasshotel Coral Beach Hotel
- Halbpension: Frühstück, Buffetnachtessen, Gala Dinner mit Preisverleihung (28.11.)
- Reisedokumentation
- Begleitung durch René Kottmeyer von swiss masters running

Flug mit Swiss/Edelweiss

Zürich – Larnaca	Mi, 24.11.2021	07.40 / 12.15 h
Larnaca – Zürich	Mi, 01.12.2021	13.05 / 16.10 h

Zuschläge

• Zimmer mit Meerblick	Fr.	90.00
• Teilnahme an der 4-Tages Cyprus Challenge, total für alle 4 Starts*	Fr.	210.00
• Teilnahme nur am 10km City Run*	Fr.	55.00
• Annullations-SOS-Versicherung	Fr.	52.00
• Auftragspauschale/Reisegarantiefonds, pro Rechnung	Fr.	50.00

*inkl. Transfers zum Start-/Zielgelände

www.albisreisen.ch Albisriederstr. 334 8047 Zürich 044 406 10 10

Albis Reisen
MARATHON & FERIEN

Unser Läuferkollege Beat* war beruflich oft in Südafrika und hat den Two Ocean Marathon in früheren Jahren bereits absolviert. Über längere Zeit hat er versucht, uns für eine Teilnahme zu motivieren. Im Sommer 2015 haben wir uns entschlossen, im nächsten Frühling an diesem aussergewöhnlichen Rennen über 56 km in Kapstadt teilzunehmen. Die Vorbereitungen mit den nötigen Trainings im Winter wurden geplant und umgesetzt. Die Anmeldungen sowie die Reisevorbereitungen und die Unterkunft konnten wir dem Marathonspezialisten Albis Reisen übergeben. Anfangs April war es soweit. Der Two Ocean findet immer am Ostersamstag statt. Wir flogen von Zürich über Johannesburg nach Kapstadt. Dort waren wir in einem Hotel in der Nähe des grössten Fussballstadions Südafrikas untergebracht. Das Hotel war früher ein Gefängnis.

Wir fanden dort eine ausgezeichnete Infrastruktur vor. Für die Morgenjoggings waren wir sehr nahe am Meer, aber auch unmittelbar am Hafenviertel.

Die Startnummernausgabe verlief problemlos.

Am Samstagmorgen war es soweit. Um 04.00 Uhr mussten wir aufstehen und uns vorbereiten. Das Hotelpersonal hat das Frühstück vorbereitet. Kurz nach 05.00 Uhr fuhren wir mit dem gemieteten Bus in den Startbereich. Fredy* absolvierte den Halb-Marathon, Beat, Erich*, Elsbeth* und ich den Marathon über 56 km.

Fast 30´000 Läufer standen am Start für den Marathon. Die Stimmung war aussergewöhnlich fröhlich und locker. Kurz vor dem Start sang die ganze Läuferschar im Chor die inoffizielle Nationalhymne von Südafrika «Shosholoza». Das war nicht nur Hühnerhaut-Feeling. Die Stimmung war so ergreifend, dass vielen die Tränen über die Wangen liefen.

“DORT WAREN WIR IN EINEM HOTEL IN DER NÄHE DES GRÖSSTEN FUSSBALL-STADIONS SÜDAFRIKAS UNTERGEBRACHT.”

Genau um 06.30 Uhr ertönte der Kanonenschuss als Startzeichen für den Lauf.

Durch kleine Fischerdörfer und Städtchen dem Indischen Ozean entlang, führte die Strecke Richtung Süden, bevor wir die Halbinsel gegen den Atlantik hin überquerten. Der ultimative Höhepunkt des ganzen Rennens ist der Chapmans Peak mit den rote Felsen und seinen steilen Felswänden hoch über dem blauen Atlantik. Ein unvergesslicher Moment aber auch ein MUSS für alle Südafrika – Touristen.

Nach 56 km erreichten wir das Ziel im grossen Park der Universität von Kapstadt. Das Zeitlimit beträgt genau 7 Stunden. Anschliessend wird das Tor geschlossen.

Unsere Begleiter waren an verschiedenen Posten stationiert und übergaben uns die persönliche Verpflegung. Zufälligerweise trafen alle vier Kerzers-Läufer bei der ersten Verpflegung nach knapp 20 km zusammen ein. Im Verlaufe des weiteren Rennens verloren wir uns wieder aus den Augen. Kurz nach meinem Zieleinlauf erschien auch Elsbeth. Ich schloss sie in die Arme und wir gratulierten uns zum Erfolg.

In diesem Moment stiess Elsbeth einen heftigen Schrei aus und fiel zu Boden. Der ganze Körper war steif und von Krämpfen befallen. Sofort bemühten sich die Sanitäter um sie und trugen sie mit der Bare ins Sanitätszelt. Dort versuchten Physiotherapeuten die Muskeln zu entspannen. Da dies nicht den gewünschten Erfolg brachte, kam der Arzt und verabreichte ihr ein muskelentspannendes

SWISS CITY MARATHON

31 OCTOBER 2021

LUCERNE

Top Events LUZERN LUCERNE

WWW.SWISSCITYMARATHON.CH

PRESENTING PARTNER coop

OFFICIAL PARTNER asics Emmi GENERALI luzerner kantonsspital LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Medikament. Wir trugen sie ins Auto und anschliessend ins Hotelzimmer.

Am nächsten Tag erwachte sie und konnte sich seit dem Zieleinlauf an nichts mehr erinnern – eine Nebenerscheinung des Medikaments.

Nach der Rückkehr ins Hotel fehlte Erich. Niemand hatte ihn bei der letzten Verpflegung gesehen. Seine Partnerin kam in Panik. Er hatte kein Handy dabei und war nicht erreichbar. Gegen Abend erschien er im Hotel. Leider musste er wegen Krämpfen das Rennen bei km 36 aufgeben. Er versuchte zum Hotel zurück zukommen. Leider wusste er den Namen und die Adresse des Hotels nicht mehr, sprach kein Wort Englisch und hatte kein Handy dabei. Er hielt einen Wagen an. Er konnte dem Fahrer nicht sagen, wohin er will. Zum Glück erinnerte er sich noch, dass das Hotel in der Nähe des grossen Fussballstadions lag. Das konnte er dem Fahrer mit «Händen und Füssen» erklären. Mit übersetzter Geschwindigkeit raste der Fahrer durch die Grossstadt und stellte Erich beim Stadion ab. Von dort ging er zu Fuss dem Meer entlang und kam mit grosser Verspätung zum Hotel zurück; zur Erleichterung von uns allen.

Am folgenden Tag versammelten wir uns vollzählig vor dem Hotel zum Auslaufen – allen ging es wieder gut.

Anschliessend reisten wir mit dem Mietbus ans Kap der guten Hoffnung und liessen uns von den eindrücklichen Meeresströmung am südlichsten Punkt Afrikas beeindrucken.
Auf dem Rückweg fuhren wir über die Marathon – Strecke und waren überrascht, wie weit wir am Vortag über den Chapmans Peak bis nach Kapstadt gelaufen waren.

An den folgenden Tagen genoss die Gruppe die Schönheiten der Garden Route über Elizabethville bis zum Krügerpark.

Eine unvergessliche Läufergeschichte bleibt in unseren Erinnerungen haften.

Jakob Etter, Treiten
*Namen geändert.

61. Augusta Raurica Lauf

Sonntag, 14. November 2021

Augst BL **Lauf zählt zum Masters Laufcup**

12 Km Running 4.5 Km Walking Schüler/innen-Läufe 1 – 2.1 Km

Infos / Anmeldung: www.lvbl.ch. laufinfo@lvbl.ch

AUGUSTA RAURICA LAUF AUGST

1959 LÄUFERVEREIN BASELLAND

Basellandschaftliche Kantonalbank

Meine Rückkehr zum Wettkampf nach der langen Pause, die durch die COVID verursacht worden war. Ich war seit Oktober 2019 nicht mehr in der Lage gewesen, an einem Wettbewerb teilzunehmen und was für eine Freude ich empfand, als dies wieder möglich war.

Nein, Leute, wartet einen Moment: Mein erstes Rennen nach dem COVID fand letzten Sonntag, 27. Juni, in Grenchen statt. Das war meine eigentliche Rückkehr zu den Schaltkreisen. Aber davon ich werde ein anderes Mal davon erzählen. Konzentrieren wir uns nun auf Zermatt.

Damals sagte ich, dass ich zurückkehren würde, um einen Marathon zu laufen. Und bedenken wir, wie viel Mühe es gekostet hat, daran teilzunehmen: Die Arbeitswoche war viel schwerer als erwartet, ich hatte mit Ach und Krach einen Platz für den Covid-Test in einer Apotheke in Basel gefunden, ich war erst am Freitagabend um 21 Uhr in Zermatt (oder besser gesagt in Täsch) angekommen (meine Partnerin war eine Stunde vorher angekommen und wartete auf mich). Kurz gesagt, ich musste für diesen Marathon wirklich hart arbeiten! Ein Aussenstehender hätte vielleicht gedacht: Dieser Kerl wird nie in der Lage sein, das Ganze zu durchzuziehen, er wird sich früh zurückziehen! Aber ich bin ein harter Hund, und wer mich gut kennt, weiss das.

Im Hotel in Täsch gab es ein reichhaltiges Abendessen als Vorbereitung auf das schwere Rennen.

Am nächsten Morgen frühstückte ich ein gutes, oder besser gesagt, ein ausgezeichnetes Frühstück mit Brot und Marmelade, wobei ich sorgfältig alle Milchprodukte mied (ich weiss sehr wohl, dass diese Nahrungsmittel vor einem Rennen nicht gut für uns Sportler sind). Ich gehe zurück in mein Zimmer, kontrolliere, ob ich alles im Rucksack habe und mache mich auf den Weg zum Bahnhof in Richtung St. Niklaus, wo der Marathon offiziell beginnt (wie auch der Ultramarathon und der Halbmarathon). Es läuft genau so ab, wie es auf der Website beschrieben ist. An jedem Eingang müssen wir unsere Prüfbescheinigungen abgeben, sie stempeln uns ab, geben uns das Rennpaket (mit wirklich nützlichen Überraschungen) und dann können wir uns umziehen und unsere Rucksäcke in den Transporter geben, der sie zum Ziel bringt. Die Sonne scheint, es ist nicht sehr kalt und die Temperaturen versprechen, gut zu werden.

"SCHLIESSLICH WEISS ICH WÄHREND DES RENNENS NIE GENAU, WO ICH MICH BEFINDE."

Am Start treffe ich einen ehemaligen Weggefährten aus dem alten Club, wir wechseln ein paar Worte und wünschen uns gegenseitig alles Gute. Ich treffe auch drei Kameraden aus dem Praktikum in Pontresina mit Viktor: Sie zu treffen macht mich sehr glücklich.

Der Moment des Starts ist gekommen. Als der Starter den Startschuss gibt, habe ich das Gefühl, wieder dort zu sein, wo ich sein möchte - auf einer Bergmarathonstrecke.

Ich beginne sanft durch die Strassen von St. Niklaus zu laufen. Es gibt ein paar Leute entlang der Strecke, die uns anfeuern, aber nicht viele. Ich sehe, dass auch dieses kleine Dorf sehr hübsch ist, wie jedes andere Bergdorf.

Ich will mir keine Gedanken über die anderen machen (wer wird mich überholen, wer wird mich überholen…). Das nützt mir nichts. Das Rennen gehört mir, mir allein, und ich muss mich nur auf mich selbst konzentrieren. Und da ich nicht um die Strecke sprinten muss, kann ich mir auch die Umgebung ansehen. Mamma mia, wie rein es ist! Mein Lieblingskanton in der Schweiz ist immer noch Graubünden, aber auch das Wallis hat seinen Anteil an Schönheit und Natur.

Wir verlassen St. Niklaus und laufen auf asphaltierten Wegen, Naturwegen, sanften Anstiegen und Abfahrten und Schotterabschnitten… alles ruhig für den Moment. Ich habe das Gefühl, dass ich das Rennen wirklich beenden kann.
Wir laufen durch Mattsand, Herbriggen, Breitmatten und erreichen Randa, wo wir durch den Dorfkern rennen.

Wir sollten auch durch Täsch laufen, denke ich. Und das tun wir auch, aber da ich keine Anzeichen dafür sehe, merke ich es nicht einmal. Schliesslich weiss ich während des Rennens nie genau, wo ich mich befinde. Die Garmin zeichnet alles auf, und ich sehe die Strecke, wenn das Rennen vorbei ist.

Nach einem langen Weg sehen wir die Häuser von Zermatt (das können wir erkennen). Wir laufen in das Dorf ein und passieren die Hauptstrasse, wo sich mehrere Menschen hinter den Absperrungen verteilen, um uns anzufeuern. Das ist wirklich eine gute Genugtuung! Ich sehe mich ein wenig um, schaffe es, zu lächeln und suche unter den Hunderten von Gesichtern nach meiner-Begleiterin. Ich kann sie nicht finden.

Wir sind den ganzen Weg aus Zermatt heraus und dann wieder hinein gelaufen. Diese Asphaltstrecke gefällt mir nicht besonders. Ich habe das Gefühl, dass mein rechtes Knie ein wenig leidet.

Nach Zermatt beginnt der härteste Teil des Rennens - 21,1 km bergauf. Und das sind keine gewöhnlichen Kletterpartien! Durch die Schwerkraft fange ich an, langsamer zu werden. Mein Ziel ist es, ins Ziel zu kommen. Es ist ein Trainingsrennen und ich darf keine Dummheiten machen. Wenn sie mich überholen, amen, es ist ja nicht so, dass jemand auf meine Schultern drückt. Ausserdem kann ich, wenn ich langsam gehe, die Aussicht besser geniessen.

Wir steigen höher und höher, durch wunderschöne Wälder. An jedem Rastplatz gehe ich ein wenig, trinke viel und esse Bananenstücke. Bei den höchsten wird uns auch eine heisse Brühe angeboten (die ich gierig trinke).

Die Strecke ist wirklich hart, man muss vorsichtig sein, seinen Verstand einsetzen und seine Kräfte gut nutzen.
Ich weiss nicht, wo ich bin. Was ich weiss, ist, dass wir inmitten einer wunderschönen Natur laufen.

Ich sehe einen kleinen See, den Findel. Hier geht es bergab, aber Vorsicht! Es ist alles ein grosser Stein. Wir müssen vorankommen, indem wir die Strategie des Schrittes annehmen, sonst….ahi …. ahi….

Dann kommt ein breiter, schottriger Abschnitt, auf dem ich etwas Geschwindigkeit aufnehmen kann. Bei einer guten Strecke wird das Tempo schneller und ich kann schneller (und lockerer) laufen. Wie lange dauert es noch bis zum Ziel?

Aufgepasst, hier wird aufgepasst! Dieser Abschnitt ist flach, aber alles andere als einfach, also passe ich gut auf, wenn ich zwischen den spitzen Steinen hindurchgehe. Ich könnte bei jedem Schritt ausrutschen! Gewöhnlichere und agilere Menschen überholen mich.

Ich sehe einen Sportler, dessen Milchsäurepegel in die Höhe schiesst und der sich nicht mehr bewegen kann. Zum Glück ist sein Sohn in der Nähe und kann Hilfe rufen.

Ich will und darf nicht aufgeben. Ich hatte so viele Hindernisse auf dem Weg der Vorbereitung auf dieses Rennen und ich will es um jeden Preis beenden.Es dürfte nicht mehr viel Zeit bleiben.

Die Steigungen werden immer härter und ich kann nicht mehr laufen. Aber ich behalte eine feste, aktive Körperhaltung und bewege meine Arme. Mein Körper spürt, dass ich mich anstrenge und dass ich das Ziel sicher erreichen werde. Ich versuche immer, ein Lächeln auf meinem Gesicht und in meinem Inneren zu behalten.

Mehrere Athleten, die mich während des Rennens überholt hatten, sind nun am Ende ihrer Kräfte und ich lasse sie alle hinter mir.

31. Steinhölzlilauf

Liebefeld-Köniz

Dr Louf Hit zum Saisonschluss

Samstag, 27. November 2021

4feet Staffellauf (2er Team) 6.2 km
Kinder-und Schülerrennen 0.4 bis 3.2 km

Sonntag, 28. November 2021

Walking 4.8 km
Kurzlauf 5.1 km, Hauptlauf 10.5 km

www.steinhoelzlilauf.ch

RAIFFEISEN SCHWARZWASSER

SWICA

MIZUNO

SWISSLOS Sportfonds Kanton Bern

Ich sehe einen Skilift. Dort müsste das Ziel sein, denke ich. Ich laufe tapfer weiter, der Skilift kommt immer näher, aber ich kann die Ziellinie nicht sehen. Wie weit ist es noch? Jetzt ist mein Körper langsam am Ende, die Ziellinie muss überschritten werden. Komm schon, noch ein Versuch!

Aus dem Tunnel höre ich den Zug rasseln. Ich komme am Ende eines Abhangs an und lasse ein Mädchen passieren.

Jetzt sehe ich die Ziellinie und der Mut in mir wächst. Ich beschleunige. Die Ziellinie liegt vor mir, ich bin da. Ich renne, ich renne, ich renne... Endlich ist die Ziellinie erreicht! Hurra, ich habe es geschafft! Ein weiterer Bergmarathon abgeschlossen. Überglücklich nehme ich die Medaille in Empfang, die Helfer geben mir sofort meinen Rucksack zurück. Meine Beine haben so weh getan, aber sie haben wirklich alles gegeben.

Ich treffe auch den Präsidenten von Swiss Athletics, der mir eine Tasche schenkt als Dankeschön für die ununterbrochene Unterstützung, die ich als Goldmitglied seit langem (7 Jahre, um genau zu sein) erhalte.
Meine Mutter, die mich über Datasport online verfolgt hat, teilt mir das Resultat mit - Platz 14 in der Kategorie. Grossartig! Es sollte eigentlich nur ein Marathontraining sein...

Ich rufe meine Partnerin an und teile ihr das Ergebnis mit. Ich bitte sie, in Zermatt zu bleiben, nehme den ersten verfügbaren Zug und fahre hinunter, wo wir uns wieder treffen und feiern. Wir essen eine ausgezeichnete Pizza und spazieren dann durch den Ort. Viele Leute, die mich mit der Medaille um den Hals sehen, applaudieren mir.
Was für ein tolles Gefühl!
Ein Tag wie ein Lauf-Star!

Michele Brugnatti

WIRKT DA WO'S SCHMERZT

DUL-X®

GEL COOL
WALLWURZ COMP.

3-fach gegen Verletzungen
- Schmerzlindernd
- Abschwellend
- Heilungsfördernd

Basiert auf den Extrakten der Wallwurz, Rosskastanie, Arnika und ätherischen Ölen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG, 8004 Zürich, www.dul-x.ch

OFFICIAL SUPPLIER
swiss masters running
MIZUNO
REACH BEYOND
WAVE INSPIRE 17
MIZUNOSHOP.CH
HÄNDLER-INFO: MZERO.CH

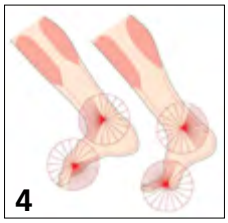
Gesunde Füsse – Schritt für Schritt

Beginnen Sie jetzt - nehmen Sie Ihre Füsse in Ihre Hände !

Gegen chronische Über- oder Fehlbelastungen bei Spreiz-/Knickfüssen, Achillessehnen und/ oder Knieproblemen. Schon kleine Korrekturen und ein besseres Fussbewusstsein haben eine grosse Wirkung!

Basistraining bei Spreizfüssen mit nach unten gedrücktem Quergewölbe und Zehenproblemen.

Üben Sie täglich!



- Vorfuss Quergewölbe wahrnehmen und mobilisieren 1. und 5. Zehenstrahl einrollen (s. Bild 1)

- Vorfuss Quergewölbe kräftigen. Eine „Münze“ mit der tiefen Ballenmuskulatur ansaugen und mitnehmen. Bis VIER zählen ohne die “Münze“ loszulassen. Zehen entspannt! (Bilder 2-5)

Basistraining bei Knickfuss nach innen, mit Achillessehnen- und oder Knieproblemen. Integration in den Alltag: beim Warten, Zähneputzen, Telefonieren, Joggen, Spazieren usw.

- Längsgewölbe wahrnehmen und mobilisieren. Spiralige Verschraubung des Fußes. Fersenbein dreht nach aussen – Vorfuss nach innen (s. Bild 1)

- beim Stehen: beide Füße gleichmässig belasten, die Fersenbeine drehen nach aussen und bilden zusammen mit der Achillessehne eine gerade Linie. (s. Bild 2) Grosszehengrundgelenk hat Bodenkontakt (s. Bild 3)

- Einbeinstand (30 Sekunden) das Fersenbein bleibt felsenfest, gerade aufgerichtet. Grosszehengrundgelenk hat Bodenkontakt. Kniescheibe schaut geradeaus nach vorn. Ruhig stehen ohne Fremdhilfe. (s.Bild 3)

- beim Joggen, Spazieren oder Wandern: das Fersenbein bleibt bei jedem Schritt (während der Abrollphase) felsenfest, gerade aufgerichtet. (s. Bild 1 + 3)

Margrit Widmer
margrit.widmer@spiraldynamik.com
www.ch-fuss-schule.ch

Der Fuss als Fundament

Wissen Sie wie der Fuss strukturiert ist, wie er funktioniert und dass der Fuss unser Fundament ist?

Ist dieses instabil, d.h. das Fersenbein steht nicht mehr im Lot, hat dies negative Auswirkungen, nicht nur auf die Füsse. Die Folge davon können Schmerzen in den Knien, Hüften im Rücken und in den Schultern sein.

Oft sind es kleine Fehlhaltungen, die im Laufe der Jahre zu Problemen im Bewegungssystem führen

Fehlhaltungen lassen sich ändern!

Ob Kurs oder Einzelberatung, bei uns lernen Sie, was es braucht schmerzfrei durch den Alltag zu gehen, unbeschwert zu stehen, federnd zu gehen, zu laufen oder zu springen.
Das Bewegung - und Therapiekonzept Spiraldynamik ermöglicht uns, die Funktionsweise des menschlichen Körper als dreidimensionales Bewegungssystem zu begreifen und vermittelt ein nachhaltiges neues Körperbewusstsein.

Wer mehr weiss, kann mehr bewegen!

Sie sind neugierig, offen für Neues und möchten Ihre Bewegungsqualität verbessern.

Jetzt ist der richtige Moment – etwas für Ihre Fussgesundheit zu tun!

Margrit Widmer

Infos/ Terminvereinbarung gerne unter:

margrit.widmer@spiraldynamik.com

Tel. 062 794 19 84

www.ch-fuss-schule.ch

Bon 20%

Beim Kauf von Veractiv® Magnesium Sport, One oder Direct+.

Einlösbar in Apotheken und Drogerien. Nicht kumulierbar.
Gültigkeit: bis 31.12.2021

Stempel Apotheke/Drogerie:

Krampfus Muskulus zwickt im Bein

Entspannt Muskeln und Nerven dank speziell entwickeltem Trinkgranulat für Sportler.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. VERFORA AG

VERFORA®
FÜRS LEBEN

SPONSER SPORT FOOD

RUNNING GUIDE

SPONSER SPORT FOOD steht für hochwertige und innovative Wettkampfprodukte. Als Supplier namhafter Läufer offerieren wir innovative Konzepte für Wettkampf und Training. Weltklasse-Athleten wie Tadesse Abraham, Martina Strähl und Fabienne Schlumpf vertrauen auf unsere Kompetenz und Erfahrung im Ernährungsbereich.

PREPARE

ELECTROLYTES
Wer wöchentlich mehr als fünf Stunden in das Training investiert, profitiert von einer zusätzlichen Mineralstoffzufuhr. Die kalorienarmen ELECTROLYTES unterstützen dabei das Nüchtern-Training.

CARBO LOADER
SPONSER empfiehlt ein Carbo Loading für Aktivitäten länger als zwei Stunden. Maximal gefüllte Glykogenspeicher mit der Einnahme von vier Portionen am Tag vor dem Marathon.

NITROFLOW PERFORMANCE²
Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise vier bis fünf Tage vor dem Wettkampf und anschliessend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung.

BEFORE

ACTIVATOR
Wer aggressiv, konzentriert und mit maximaler Energie agieren will, profitiert von ACTIVATOR. Koffein wirkt leistungssteigernd und wird je nach Distanz vor oder während der Aktivität eingenommen.

DURING

COMPETITION
COMPETITION Sportdrinks sind säurefrei und verfügen über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum sowie die nötigen Elektrolyte. Als optimales Sportgetränk bestens magenverträglich und mild im Geschmack.

LIQUID ENERGY
Energie aus der Tube, in verschiedenen Varianten erhältlich. Die bestverträglichen und praktischen Energie-Gels dienen dem Ausgleich von Energie-Engpässen.

AFTER

PRO RECOVERY & PROTEIN DRINK
SPONSER führt ein breites Sortiment an hochwertigen Protein-Produkten. Wichtig für den Körper für effektive Trainingsadaption und rasche Erholung. Geeignet zur Basisversorgung im Alltag wie auch zur gezielten Einnahme vor, während und nach Training und Wettkampf.

WWW.SPONSER.COM/RUNNING

OFFICIAL SUPPLIER OF SWISS ATHLETICS

sponsersportfood_com #SponserYourBest www.fb.com/sponsersportfood

SPONSER SPORT FOOD AG
CH-8832 Wollerau

Ohne Mensch wäre der Berg nie zu einem Mythos angelangt. Und ohne den Berg wäre auch der Mensch nie auf die Etage der Götter aufgestiegen, um die eigene Macht auf die Prüfung zu stellen. Diese Gleichung – die gegenseitige Begehrlichkeit beinhaltet – enthält ein Problem, da der Berg keine Liebe erfahren kann. Jedoch die Anziehungskraft, die er auf die Menschen ausübt, wandelt sich zu einer Einwegliebe um, die den Berg als ein Lebewesen zu sein, beinahe in die Abrede stellt.

«Ich kann nicht starten, weil ich eine Magenverstimmung spüre,» sagte mir Stefica, «aber du kannst dich unter dieser Startnummer nachmelden lassen und den Lauf machen» fuhr sie fort. Der Berg, der vor mir stand, war nicht - wegen meinem Standplatz – in vollem Umfang überblickbar. Es war nicht irgendein Berg, es war das Weisshorn, der Arosa zum Winter- und Sommerpilgerort weltweit bekannt machte. Der berühmte Berglauf Arosa-Weisshorn, der in der Laufclubagenda ins Programm aufgenommen wurde im 1991, war mein erster Lauf im 49. Lebensjahr, mit einer offiziellen Startnummer. Ich ging auf Steficas Vorschlag ein, ohne den Gedanken, dass ich dabei auch einen Wettkampfanteil haben werde, oder dass ich den Stein hinaufrollen musste. So etwas war mir nicht im Sinn gekommen. Der Erinnerung zur Folge waren es 11.3 km und über 11´000 m HD, Laufstrecke zu bewältigen. Nur die Abwesenheit des Respekts war verantwortlich, mich in so ein Abenteuer stürzen zu lassen. Stefica wünschte mir «viel Spass» und ging sehr früh als Zuschauerin auf die Laufstreck voraus. «Wenn er es nur, bis zur Mittelstation schafft, aufgeben kann er es immer». Als Volksläuferin hatte sie 3 Jahre Erfahrung hinter sich. Ich ging an die Läufe als passive Betreuer und Zuschauer mit, wie auch bei diesem Lauf. Ganz untrainiert war ich allerdings nicht ins Startfeld gegangen. Joggen und Mountainbike fahren waren als berufliche Abwechslung zur Pflicht geworden.

Um 9Uhr knallte der Startschuss, der mich aufregungslos in Bewegung versetzte. Was ich dabei gedacht habe, ist nicht mehr möglich abzurufen. Es stellte sich wahrscheinlich ein Prozess ein, der die Vitalität meines Körpers der Natur übergab und mein Geist - ohne Buch in der Hand - zu Prosa lesen animierte. Wie auf einem Pilgerweg verlässt der Geist den Körper und bestreitet einen anderen Weg.

Nach einer Weile im Wald tauchte man ins Freie ein, da, wo der Horizont einmal auf der Rückseite verborgen bleibt und LäuferInnen die Zeit von Sinnlichkeit freihält. Dafür stellte sich der Berg zur Blickvermessung frei. Um die Spitze des Berges zu beschauen, musste man den Kopf nach hinten neigen. Die Zeit tat ihres, die Beine, der Kreislauf und der Geist gehorchten einem Plan, der einer Idee untergeordnet war. Wenn der Plan B für eine Aufgabe stünde, dann müsste Plan A «Ziel» heissen. Und das kam immer näher. Über eine Aufgabe dachte ich nicht nach. Ich lief noch beschwerdelos und hatte keine Ermüdungserscheinungen. Der Weg wurde immer steiler, immer weniger begrünt, dafür steinig, karg und kürzer.

“ES WAR NICHT IRGENDEIN BERG, ES WAR DAS WEISSHORN.”

Auf einmal sah ich Stefica auf der rechten Seite des Laufweges im Steingeröll, regungslos, erstarrt, einfach überrascht, als sie mich geortet hatte. Es war etwa 2 km vor dem Ziel. Mit einem Lächeln gab ich ihr ein Zeichen über meinen Zustand. Kurz vor dem Ziel hörte ich vom Speaker «die erste Frau, Jolanda, sei eingetroffen». Kurz darauf traf auch ich ein. Wieder erinnere ich mich nicht, was ich dabei gedacht habe, ausser dem Detail, dass sich die Welt in einem 360-Gradpanorama unter meinen Füssen untergeordnet befand. Es war kein Wunder mehr, dass die Götter den Olymp für die Regierungsresidenz gewählt haben, dachte ich.

Das Ergebnis über das Getane dröhnte 2 h später über die Lautsprecher, bei der Siegerehrung. V. G. 2. Rang, Senioren II. (ohne Kommentar). Hier hat keiner gewusst - ausser

Stefica -, dass es mein erster Lauf war, da wo die „Geburt" einer Leidenschaft stattfand. Was sich darauf ergab, ist ein Weg in die Welt der Berge, ohne Pickel und Seil. Als nicht schwindelfrei, blieb ich auf dem Renn/Wander-Weg, mit dem Herz und Geist dem Berg treu.

Vukasin Gajic

NR.1 IM SPORT!
SONNENSCHUTZ DER PROFIS

SENSOLAR
BY LIFEFORCE

GUTSCHEINCODE FÜR
20% RABATT
smrun-2021

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

Online kaufen sensolar.ch

Bauersfrau Ruth verpasst die Abzweigung

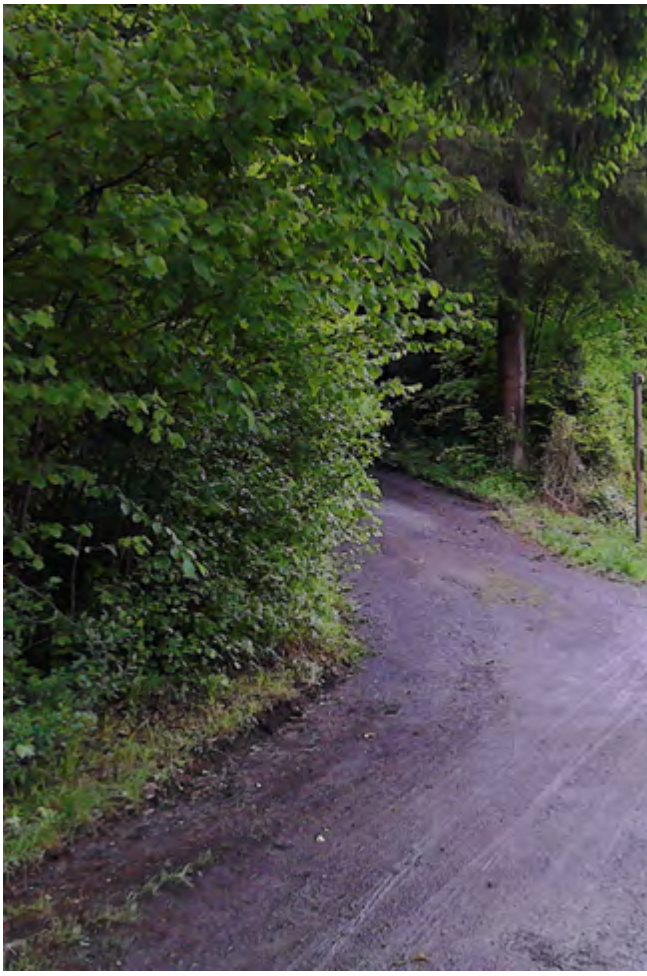
Im Frühjahr entschloss ich mich, einmal in Etappen rund um den Zürichsee zu wandern. Ich wollte aber nicht dem Seeufer entlanglaufen, und wählte deshalb die Route Nr. 84 «Zürichsee-Rundweg». Anfangsort meiner Tour war nicht der Bürkliplatz in Zürich, sondern ich wanderte in Schmerikon los.

“DER KARTENAUSDRUCK WAR ZU KLEIN UND ICH WUSSTE NICHT GENAU, WO ICH WAR.”

Als Herausforderung legte ich gleich 2 Etappen zusammen und meine Füsse trugen mich bei schönstem Frühlingswetter am Sonntag, 25. April 2021, bis nach Stäfa.

Zwei Wochen später ging es von dort weiter bis nach Küsnacht. Bei dieser Etappe leistete mir Bruno Studer Gesellschaft. Ein lustiges Gespräch zwischen uns führte dazu, dass wir oberhalb von Uetikon am See einen Wegweiser übersahen. Deshalb mussten wir einen Umweg von sicher 2 Kilometern in Kauf nehmen. Trotzdem hatten wir zusammen einen unvergesslichen Tag erlebt.

Die Wanderlust hatte mich so richtig gepackt und ich wanderte bereits eine Woche später alleine von Küsnacht bis nach Adliswil. Auch an diesem Tag gab es einen kleinen Umweg. Oberhalb von Zumikon verdeckte ein herunterhängender Ast das wegweisende Schild. Ich merkte aber schnell, dass Wanderwegschilder fehlen. Ich kehrte um und war nach wenigen Minuten wieder auf dem richtigen Weg. Die Aussage «a de Pfingschte laufsch am ringschte» wurde bei meiner vierten Etappe von Adliswil via Horgen nach Richterswil (gemäss Wanderkarte 25 Kilometer) dann richtig herausfordernd. Freudig stieg ich am Pfingstsonntag um 7.00 Uhr in den Zug und traf kurz vor 9.00 Uhr in Adliswil ein. Bei bedecktem Himmel und angenehmer Temperatur wanderte ich fröhlich der Sihl entlang Richtung Gattikon. Anhand der ausgedruckten Karte und diversen Fotos von der Wanderroute stellte ich schon im Voraus fest, dass ein Wegabschnitt identisch ist mit der Laufstrecke vom Sihltaler Frühlingslauf. Als ich bei der Stelle ankam, an welcher beim Laufevent die Teilnehmenden jeweils auf den Wanderweg entlang der Sihl kommen, blieb ich in Erinnerungen schwelgend stehen. Ich drückte auf den Auslöser meiner Handykamera und träumte bereits davon, bald wieder einmal an dieser Stelle «wettkampfmässig» vorbei zu walken. Doch vorerst setzte ich ganz alleine meinen Weg fort. Ich wusste, dass ich nächstens links abbiegen muss, um nach einer Walddurchquerung oberhalb von Oberrieden weiter Richtung Horgen zu laufen. Aber es kam anders. Erstens war ich in Gedanken wohl zu vertieft beim Frühlingslauf, und zweitens wurde ich durch eine Wandergruppe abgelenkt, die aufgrund einer kurzen Umleitung eines Wanderwegs diskutierend an der Wegkreuzung stand. Aber ich dachte: «Ich weiss, wo ich abzweigen muss, ich



kenne doch die Strecke wegen meinen Laufteilnahmen.» Bald wurde ich unsicher, denn ein Wegweiser Richtung Oberrieden/Horgen stand nirgends. Als ich die ausgedruckte Karte aus dem Rucksack nahm und diese studierte, stellte ich fest, dass ich wirklich viel zu weit gelaufen bin. Blöd, genau dort, wo ich die Wandergruppe getroffen habe, hätte ich bereits abzweigen müssen. Ich fragte mich später, ob mir diese Gruppe den Blick auf den Wegweiser versperrte, oder ob ich zu sehr dem Frühlingslauf nachstudierte. Ja, jetzt hatte ich ein kleines Problem, denn der Kartenausdruck war zu klein und ich wusste nicht genau, wo ich war. So entschloss ich, noch eine Viertelstunde weiter flussaufwärts zu wandern und für den Fall, dass dann kein Wegweiser auftaucht, zurückzulaufen. Doch ich hatte Glück, denn nach ca. 10 Minuten sah ich schon mehrere Wegweiser. Auf einem dieser gelben Schilder stand «Horgen 1 ½ Std.», und ich zweigte erleichtert endlich links ab. Als ich auf dem Horgenerberg ankam, suchte ich ein schattiges Plätzchen für die längst fällige Mittagsrast.

Nach einem kurzen Kaffeehalt in Horgen nahm ich, bei inzwischen sehr warmem Sommerwetter, die 13 Kilometer entlang des Sees unter die Füsse.

Müde kam ich am späteren Nachmittag nach meiner kräftezehrenden Wanderung, welche wegen meinem Umweg rund 30 Kilometer lang war, in Richterswil an.

Trotz diesem Umstand freute ich mich aber bereits auf die nächste Etappe. Diese stand am 6.Juni 2021 auf dem Programm. Diesen Ausflug unternahm ich wieder zusammen mit Bruno. Von Richterswil via Schindellegi und weiter über den Etzelkulm wanderten wir bis nach Pfäffikon. Diese Etappe wurde für mich zur Königsetappe meiner Seeumrundung. Dazu beigetragen hat die, auf Einladung von Bruno, gemütliche und stärkende Kaffeepause bei der Bäckerei in Schindellegi, die traumhafte Aussicht auf dem Etzelkulm und die Freude von Bruno, dass wir diese tolle Wanderung miteinander gemeistert haben. Ja, es ist beeindruckend, wie Bruno trotz seiner Gehbehinderung lange Wanderungen unternimmt. Deshalb freue ich mich darauf, dass wir bald auch noch die letzte Etappe von Pfäffikon nach Schmerikon miteinander zurücklegen dürfen. Und dies hoffentlich ohne Verpassen einer Abzweigung.

Ruth Weber

39.

gurten CLASSIC

Samstag 30. Okt. 2021
Kinderläufe 0.3 - 2.7 Km

Sonntag, 31. Okt. 2021
Classiclauf 15 Km
Kurzlauf 9 Km
Rennvelo 40 Km
Bergwalking 10 Km

Velorennen
verbesserte
Streckenführung

www.gurtenclassic.ch

Alpha Foto

Hauptsponsoren

MIGROS valiant

Gemeinde Köniz
Thömus
SPORTXX MIGROS
SWICA
SWISSLOS Sportfonds Kanton Bern
Kehrli+Oeler WELTWEITE UMZÜGE
saucony

Podestplatz

Am 29. August 2021 suchte ich zum dritten Mal dieses Monats den Start zu meinem 3. smrun-Lauf auf, was für mich eher aussergewöhnlich ist, da ich die Frühlings- und Herbstläufe wegen der angenehmeren Temperaturen bevorzuge.
Aber infolge der vielen coronabedingten Verschiebungen bleibt mir nichts anderes übrig, wenn ich auf 6 Vereinsläufe kommen will.

Ich habe dieses Jahr den Münsigerlauf gewalkt, mit ca. 19 Teilnehmern, den Kerzerslauf mit zwei Startblöcken à 50 Teilnehmern und jetzt den Bösigerlauf mit sage und schreibe nur 5 Teilnehmern.

Was ist der Grund fragte ich mich ?
Ach so: StraLugano 2021 und der Frauenlauf 2021 finden am gleichen Tag statt.

Einen weiteren Grund könnte die zu kurze Strecke von nur 4,7 km sein. Wir Walker sind doch zu längeren Distanzen fähig, oder?

Egal, ich walke trotzdem so schnell wie möglich und gebe mein Bestes trotz der fehlenden Konkurrenz.

Nach dem Zieleinlauf kam ich zufälligerweise mit Vetsch Ernst ins Gespräch. Er sagte mir, ihm hätte jemand gesagt, er solle dann an die Rangverkündigung kommen, er sei auf dem Podest.

Ich sagte zu ihm, das gibt´s doch gar nicht.

Normalerweise werden unter den Walkern ein paar Preise ausgelost. Da wir aber nur so wenig waren, erhielten wir schon beim Zieleinlauf diesen Preis.

"ICH WALKE TROTZDEM SO SCHNELL WIE MÖGLICH UND GEBE MEIN BESTES TROTZ DER FEHLENDEN KONKURRENZ."

Punkt 15:15 fing die Rangverkündigung an, zuerst wie gewohnt die Schüler und Jugendlichen.

Und jetzt folgt der Clou !
Tatsächlich wurden die drei Ersten der Walkingkategorie auf das Podest gebeten und erst noch mit einem Preis belohnt. Das gab es tatsächlich noch nie !

Schade dass der zweitplazierte Reber Hanspeter schon nach Hause musste, sonst wären mit dem drittplatzierten Vetsch Ernst ganze 226 Jahre auf dem Podest gestanden.

Wir danken dem Bösigerlaufteam herzlich für die freudige Ueberraschung und hoffentlich im nächsten Jahr wieder mit mehr Walkerinnen und Walkern !

Mit sportlichen Grüssen

Reber Hanspeter
Vetsch Ernst
Steiner Kurt

Seit ich selber einen Teil des Jakobsweges marschiert bin, lese ich gerne Berichte darüber. Wie fühlten sich andere, wie erleben sie das tägliche Marschieren, was ging ihnen durch den Kopf? Anfangs August stachen mir aus einem solchen Bericht wieder drei wunderbare Sätze ins Auge:
Das Leben ist einfach gut. Alter, Stand und Herkunft spielen keine Rolle mehr. Wir sind alles Pilger.

Da kam mir gleich eine eindrückliche Begegnung während unseren Ferien im Engadin in den Sinn. Ich war laufend unterwegs in Richtung Celerina, da kreuzte ich in Bever einen schwarzen Läufer. Er winkte mir fröhlich zu und ich entgegnete sein Winken. Beim Vita-Parcours-Start in Celerina, welchem ein kleiner Unterstand angegliedert ist, machte ich mit meinem Mann ab. Dort wechselte ich in die Wanderkleider. Mein Blick schweifte ans Bort neben dem Häuschen und da sass wiederum ein schwarzer, schlanker Mann. Scheu winkte ich ihm zu und als er mir begeistert und mit einem strahlenden Lachen zurückwinkte, war ich mir sicher; es war derselbe Mann, dem ich rund eine halbe Stunde zuvor bei den Inn-Auen in Bever begegnet war. Schnell kamen wir ins Gespräch und ebenso schnell gesellten sich weitere Läufer zu uns. Wir sprachen über das an jenem Tag tolle Laufwetter und ich sagte den jungen Sportlern, sie sollen es geniessen, hier so leichtfüssig durch diese schöne Landschaft zu laufen. Das Alter käme bald und dann würde es nicht mehr so locker gehen. Natürlich wollte ich wissen, ob die Läufer, mittlerweile waren sie zu fünft, «für Tokyo» trainieren würden. «Yes, we do», kam es zurück. «We are from Belgium an he is from Germany», sagte mir mein «neuer Lauffreund». Er war so richtig gut aufgelegt und sehr kontaktfreudig. Er stellte sich als Isaac vor. Seine Hautfarbe liess erahnen, dass er kein waschechter Belgier war, sondern afrikanische, genauer kenianische, Wurzeln hatte. Das spielte aber überhaupt keine Rolle. Mir gefiel der Smalltalk mit den «Jungs». Also wandte ich mich noch zum «man from Germany» und da ich Leserin des deutschen Laufmagazins Spiridon bin, war mir sein Name gleich ein Begriff: Richard Ringer hiess er! Man kann sich jetzt ausmalen, dass dieser Richard – Springer würde besser zu ihm passen – ein ganz exzellenter (Marathon-)Läufer sein muss… und seine Olympia-Qualifikationszeit von 2.08.49 aus diesem Frühjahr bestätigt dies auch. Richard erzählte mir, dass er das Training im Engadin und das Umfeld sehr geniesse. Seine Kollegen auf dem Platz seien aber allesamt 5'000m-Läufer, aber heute habe das gemeinsame Training mit Robin (Hendricks) und Isaac (Kimeli) gepasst.

"ALTER STAND UND HERKUNFT SPIELEN KEINE ROLLE MEHR. WIR SIND ALLES LÄUFER!"

Nachdem ich der kleinen Läufergruppe meine Freude über diesen überraschenden Treff nochmals kundgetan hatte und ihnen versprach, dann im August daumendrückend vor dem Fernseher zu sitzen, verabschiedeten wir uns. Mein Mann und ich marschierten in Richtung Stazerwald und die fünf jungen Männer stiegen ins Auto mit den deutschen Kontrollschildern. Gekonnt manövrierte Richard den Wagen aus dem engen Parkfeld und seine Insassen winkten uns fröhlich nach.

Ich werde dieses Bild nie vergessen! Da fuhr ein Auto weg, in welchem fünf junge, zufriedene Menschen ganz verschiedener Herkunft sassen! Fröhlich und friedlich vereint. So ganz nach dem Motto: Grenzenlos glücklich! Da könnten sich manche Politiker ein Beispiel nehmen.

Und um zum Anfang zurückzukehren: Alter Stand und Herkunft spielen keine Rolle mehr. Wir sind alles Läufer!

Einige Tage später – wiederum bei den Inn-Auen in Bever – kühlten sich zwei Männer am Ufer des Inns ab. «Das muss doch…. ?». Scheu rief ich: «Tadesse»! Und tatsächlich,

der Mann schaute auf, sah die ältere Laufdame und lief herbei! Auch mit unserem Schweizer Olympia-Marathonläufer konnte ich einige Worte wechseln und konnte ihm meine allerbesten Wünsche für die Olympischen Spiele mitgeben.

Diese beiden Treffs haben mich sehr berührt und bewiesen mir einmal mehr, welch wunderbare Sportart uns verbindet und dass es (fast) keine Unterschiede gibt zwischen Volks- und Spitzenläufern.

Gerne wiederhole ich es noch ein weiteres Mal: Alter Stand und Herkunft spielen keine Rolle mehr: Wir sind alles Läufer!

(Wie Ihr ja sicher alle mitbekommen habt, musste Tadesse Abraham den Olympia-Marathon aufgeben. Das tat mir sehr leid. Auch «meine» weiteren Laufkollegen Isaac Kimeli und Robin Hendricks kamen, trotz meines Daumendrückens, nicht über die Vorläufe hinaus. Einzig Richard Ringer, der «Überläufer, bzw. Überlinger» (das ist so!), konnte am Olympiamarathon vollständig überzeugen! Ich mochte ihm seinen 26. Rang in 2.16.08 von Herzen gönnen.

Jacqueline Keller

TARIF Assuré Groupe Mutuel
14.50

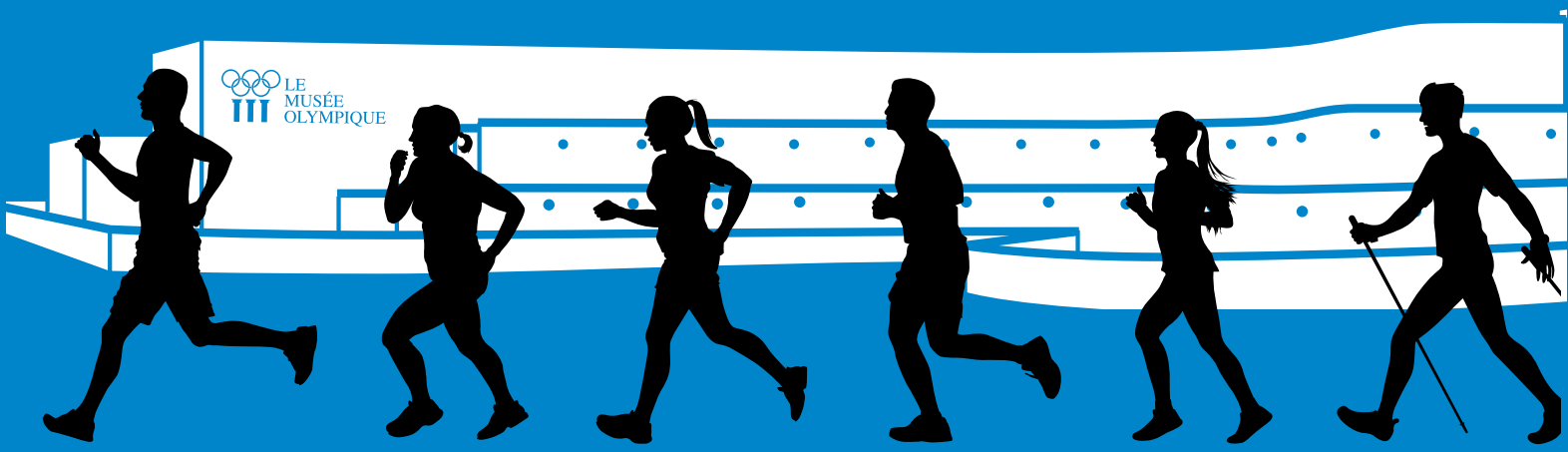
TARIF UNIQUE
29.–

LAUSANNE MARATHON

Typographicarts.ch

ÉVÈNEMENT GARANTI

DU 13.10 AU 3.11.21



Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Retraites Populaires

SPORTXX MIGROS

LE MUSÉE OLYMPIQUE

VAUD

LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE

SiL
SERVICES INDUSTRIELS LAUSANNE

Soufrol®

GL
GROUPE-LEUBA

Le Matin Dimanche

RTS Sport

Grenchenberglauf

11.8km

1. Vereinslauf
27. Juni 2021

	WALKING (12 km)		
	von Gunten Silvia	2:48:24	1

	W45 (1972-1976)		
1	Kellerhals Luzia	1:24:41	1000

	W50 (1967-1971)		
1	Monney Stéphanie	1:17:25	1104
2	Iseli Jeannine	1:18:29	1089
3	Moreira Rosa	1:40:25	851
4	Mühlebach Nicole	1:43:38	824

	W60 (1957-1961)		
1	Märchy Judith	1:44:14	1000

	W70 (1947-1951)		
1	Gajic Stefica	1:31:09	1000

	W75 (1942-1946)		
1	Tan Siew	2:04:25	1000

	M40 (1977-1981)		
1	Huber Erich	1:00:54	1002
2	Bailly Gilles	1:01:05	998

	M45 (1972-1976)		
1	Blättler Beat	1:07:36	1000

	M50 (1967-1971)		
1	Hagenbuch Daniel	1:09:10	1016
2	Kellerhals Martin	1:09:41	1009
3	Gerber Roger	1:12:04	976
4	Berger Emil	1:15:26	932
5	Streicher Gruber Dominik	1:19:42	882

	M55 (1962-1966)		
1	Kneubühl Stephan	1:01:59	1085
2	Leibundgut Fritz	1:09:24	969
3	Moser Kurt	1:10:23	955
4	Oberti Marco	1:11:42	938
5	Von Gunten Markus	1:13:37	914
6	Pileggi Andrea	1:13:58	909
7	Berger Hans	1:23:28	806
8	Mottola Salvatore	1:23:51	802
9	Bringold Andreas	1:30:42	742
10	Leimgruber Jörg	1:33:12	722
11	Jauner Martin	1:33:45	717
12	Scarcella Giovanni	1:37:24	691
13	Weber Edy	1:37:48	688
14	Buser Franz	1:40:08	672
15	Nivola Gianpaolo	2:15:19	497

	M60 (1957-1961)		
1	Sidler Sepp	1:15:22	1032
2	Schranz Fred	1:18:46	988
3	Weibel Gerold	1:19:17	981
4	Köstinger Guido	1:27:00	894
5	Witz Andreas	1:31:48	847
6	Zuber Benno	1:32:19	843
7	Wagmann Michael	1:36:43	804
8	Müller Heinz	1:43:38	751
9	Bühler Wale	2:03:19	631

	M65 (1952-1956)		
1	Terreaux Bernard	1:15:22	1108
2	Piccand Gabriel	1:25:19	979
3	Spahr Thomas	1:29:48	930
4	Jeanneret - Gorsjean Cl.	1:52:33	742

	M70 (1947-1951)		
1	Stritt Karl	1:21:41	1051
2	Stocker Toni	1:24:30	1015
3	Staub Felix	1:31:14	940

	M75 (1942-1946)		
1	Inglin Karl	1:28:58	1134
2	Fuchs Armin	1:46:39	946
3	von Gunten Hans	1:47:10	942
4	Traub Kurt	1:50:02	917

	M80 (1941 + älter)		
1	Leserf Gottlieb	1:55:00	1022
2	Bächli Sepp	1:59:58	979

Rotseelauf

6.4 km

2. Vereinslauf
1. Januar bis 30. Juni 2021

	WALKING		
	Heiz Daniel	54:08	1
	Wolfensberger Annemarie	59:47	1

	W40 (1977-1981)		
1	Meili Claudia	26:41	1000

	W45 (1972-1976)		
1	Koller Susanne	32:36	1051
2	Stöckli Luzia	35:55	954

	W50 (1967-1971)		
1	Monney Stéphanie	28:35	1150
2	Moreira Rosa	31:46	1035
3	von Gunten Silvia	52:27	627
4	Mühlebach Nicole	1:43:38	824

	W55 (1962-1971)		
1	Koller Doris	26:19	1000

	W60 (1957-1961)		
1	Märchy Judith	35:20	1000

	W70 (1947-1951)		
1	Illi Liselotte	35:10	1000

	M40 (1977-1981)		
1	Huber Erich	22:53	1071
2	Krieger Peter	26:09	938

	M45 (1972-1976)		
1	Blättler Beat	26:08	1000

	M50 (1967-1971)		
1	Barp Eros	27:52	1000

	M55 (1962-1966)		
1	Pileggi Andrea	24:34	1035
2	Oberti Marco	25:24	1001
3	Althaus Rolf	26:20	966
4	Bringold Andreas	32:00	795
5	Scarcella Giovanni	32:28	783
6	Rehmann Thomas	37:35	677
7	Nivola Gianpaolo	44:27	572

	M60 (1957-1961)		
1	Dunlop Stephen	26:37	1043
2	Sidler Sepp	26:57	1030
3	Bayo Kebba	29:41	935
4	Weibel Gerold	31:33	880
5	Füglister Markus	32:23	857
6	Köstinger Guido	33:20	833

	M65 (1952-1956)		
1	Terreaux Bernard	27:20	1112
2	Piccand Gabriel	29:43	1023
3	Jauner Geri	34:10	890
4	Jeanneret-Gorsjean Cl.	46:18	657

	M75 (1942-1946)		
1	Wiedemeier Hans	32:20	1017
2	Chavaillaz Bernardin	32:39	1007
3	Andrist Bernhard	33:41	976
4	von Gunten Hans	33:48	973

	M80 (1941 + älter)		
1	Widmer Paul	35:25	1117
2	Bächli Sepp	38:28	1029
3	Sablone Gregorio	44:49	883

Münsiger-Louf

10.5km

3. Vereinslauf
14. August 2021

	WALKING (5.2 oder 10.5 km)		
	Burri Markus	44:16	1
	Bärtschi Hugo	1:53:51	1
	Howald Peter	47:08	1
	Huber Peter	1:32:51	1
	Lehner Danièle	2:00:36	1
	Marti Beat	46:23	1
	Reber Hanspeter	47:10	1
	Spiegel Peter	59:59	1
	Steiner Kurt	1:38:19	1

	W45 (1972-1976)		
1	Koller Susanne	56:10	1000

	W50 (1967-1971)		
1	Monney Stéphanie	28:35	1150
2	Moreira Rosa	31:46	1035
3	von Gunten Silvia	52:27	627
4	Mühlebach Nicole	1:43:38	824

	W55 (1962-1971)		
1	Monney Stéphanie	45:45	1089
2	Moreira Rosa	48:26	1029
3	Junker Doris	55:19	901
4	von Gunten Silvia	1:24:11	592

	W60 (1957-1961)		
1	Remy Giuseppina	53.38	1064
2	Märchy Judith	1:00:26	944

	W65 (1952-1956)		
1	Mathys Odilia	53:12	1043
2	Soldini Maria	57:46	960

	W70 (1947-1951)		
1	Illi Liselotte	56:18	1000

	M35 (1982-1986)		
1	Kummer Stefan	45:59	1000

	M40 (1977-1981)		
1	Huber Erich	37:25	1095
2	Krieger Peter	44:32	920

	M45 (1972-1976)		
1	Bouzon Daniel	38:30	1000

	M50 (1967-1971)		
1	Ribeiro Albino	40:15	1055
2	Brunner André	42:31	999
3	Gerber Roger	44:37	952
4	Streicher Gruber Dominik	47:20	897

	M55 (1962-1966)		
1	Oberti Marco	41:20	1105
2	Pileggi Andrea	41:51	1092
3	Scarcella Giovanni	53:53	848
4	Nivola Gianpaolo	1:16:36	596

	M60 (1957-1961)		
1	Sidler Sepp	45:24	1000

	M65 (1952-1956)		
1	Etter Jakob	48:28	1009
2	Guggisberg Willi	48:52	1001
3	Piccand Gabriel	49:24	990
4	Jauner Geri	53:58	906
5	Freiburghaus René	55:44	877
6	Leuenberger André	1:02:46	779

	M70 (1947-1951)		
1	Stricker René	56:26	1059
2	Meier Kurt	59:43	1001
3	Weiss Martin	1:03:09	946
4	Gerwer Armin	1:08:37	871

	M75 (1942-1946)		
1	Wiedemeier Hans	56:06	1010
2	von Gunten Hans	56:08	1010
3	Chavaillaz Bernardin	57:46	981
4	Andrist Bernhard	1:03:34	891

	M80 (1941 + älter)		
1	Widmer Paul	1:02:54	1000

swiss masters running
swiss masters running
www.smrun.ch

Kerzerslauf

15km

4. Vereinslauf
21. August 2021

	WALKING		
	Bärtschi Hugo	3:00:02	1
	Hoz-Hug Christine	2:36:51	1
	Lehner Danièle	2:52:55	1
	Obi Brigitte	2:36:46	1
	Steiner Kurt	2:22:36	1
	Vetsch Ernst	2:39:56	1
	Wolfensberger Annemarie	2:17:19	1
	Wolhauser Jean-Pierre	2:14:40	1

	W40 (1977-1981)		
1	Meili Claudia	1:06:10	1093
2	Bouzon Slavka	1:18:32	921

	W45 (1972-1976)		
1	Koller Susanne	1:25:25	1014
2	Stöckli Luzia	1:27:52	986

	W50 (1967-1971)		
1	Monney Stéphanie	1:09:26	1150
2	Moreira Rosa	1:14:26	1073
3	Schüpbach Petra	1:36:25	828
4	Uebelhart Karin	1:44:34	764
5	von Gunten Silvia	2:16:19	586

	W55 (1962-1971)		
1	Traba-Martinez Fatima	1:11:01	1019
2	Koller Doris	1:12:12	1002
3	Sallin Marianne	1:13:48	980
4	Lips Susanne	1:31:27	791

	W60 (1957-1961)		
1	Ummel Susanne	1:18:11	1123
2	Märchy Judith	1:27:52	999
3	Abegg Monica	1:37:20	902

	W65 (1952-1956)		
1	Mathys Odilia	1:19:35	1000

	W70 (1947-1951)		
1	Gajic Stefica	1:21:18	1015
2	Illi Liselotte	1:23:40	986

	W75 (1942-1946)		
1	Tan Siew	1:48:22	1150
2	Marolf Rosemarie	2:24:52	860

	M35 (1982-1986)		
1	Kummer Stefan	1:09:01	1000

	M40 (1977-1981)		
1	Rhyner David	1:01:29	1150
2	Krieger Peter	1:06:14	1068
3	Sekinger Bruno	1:26:55	814

	M45 (1972-1976)		
1	Schaad Marco	1:14:42	1000

	M50 (1967-1971)		
1	Arni Björn	1:02:25	1010
2	Ribeiro Albino	1:02:28	1010
3	Bognanni Luigi	1:04:19	981
4	Oliveira Marco	1:08:46	917
5	Streicher Gruber Dominik	1:11:43	879
6	Barp Eros	1:12:13	873
7	Rinderknecht Felix	1:42:59	612

	M55 (1962-1966)		
1	Leibundgut Fritz	58:59	1026
2	Pileggi Andrea	1:00:37	999
3	Häfliger Guido	1:02:01	976
4	Saurer Andreas	1:02:45	965
5	Oberti Marco	1:05:01	931
6	Mottola Salvatore	1:11:14	850
7	Leimgruber Jörg	1:18:36	770
8	Scarcella Giovanni	1:20:56	748
9	Rehmann Thomas	1:34:49	639
10	Buser Franz	1:36:07	630
11	Kottmeyer René	1:37:50	619
12	Nivola Gianpaolo	1:53:55	531

	M60 (1957-1961)		
1	Dunlop Stephen	1:05:06	1034
2	Sidler Sepp	1:07:49	992
3	Ebsworthy Martyn	1:08:57	976
4	Weibel Gerold	1:13:52	911
5	Wagmann Michael	1:23:13	809
6	Müller Heinz	1:23:49	803
7	Bill Walter	1:47:55	624
8	Fürst René	1:48:13	622
9	von Dach Daniel	1:59:17	564

	M65 (1952-1956)		
1	Widmer Köbi	1:04:36	1077
2	Blöchlinger Urs	1:08:50	1011
3	Kuonen Kurt	1:15:17	924
4	Piccand Gabriel	1:15:26	922
5	Freiburghaus René	1:19:43	873
6	Guggisberg Willi	1:21:37	853
7	Jauner Geri	1:22:16	846
8	Rinderknecht Hubert	1:32:35	751

	M70 (1947-1951)		
1	Bucher Ruedi	1:20:03	1025
2	Messerli Peter	1:21:09	1011
3	Stritt Karl	1:24:53	966
4	Andrews John	1:27:31	937
5	Weiss Martin	1:32:07	891

	M75 (1942-1946)		
1	Scholl Hans	1:25:08	1011
2	von Gunten Hans	1:25:16	1009
3	Chavaillaz Bernardin	1:27:42	981
4	Broch Josef	1:42:32	839
5	Petrulli Salvatore	2:01:15	710

	M80 (1941 + älter)		
1	Sablone Gregorio	1:50:47	1058
2	Widmer Paul	2:03:34	948

StraLugano

10 km

5. Vereinslauf
28. August 2021

	WALKING		
	Wolfensberger Annemarie	1:20:03	1

	W40 (1977-1981)		
1	Koller Susanne	49:02	1000

	W45 (1972-1976)		
1	Wildhaber Andrea	1:08:53	1041

	W50 (1967-1971)		
1	Moreira Rosa	44:02	1120
2	Daldini Antonella	54:35	903

	W55 (1962-1971)		
1	Koller Doris	42:33	1000

	W60 (1957-1961)		
1	Zuber Helen	48:14	1055
2	Märchy Judith	53:31	951

	W65 (1952-1956)		
1	Mathys Odilia	47:39	1046
2	Soldini Maria	52:01	958

	W70 (1947-1951)		
1	Illi Liselotte	51:31	1000

	W75 (1942-1946)		
1	Tan Siew	1:02:46	1000

	M35 (1982-1986)		
1	Zürcher Martin	31:54	1150
2	Wettstein Markus	46:23	791

	M40 (1977-1981)		
1	De Cristofano Salvatore	37:34	1144
2	Krieger Peter	40:24	1063
3	Sekinger Bruno	50:54	844

	M45 (1972-1976)		
1	Jauch Manfred	32:11	1051
2	Bouzon Daniel	35:29	954

	M50 (1967-1971)		
1	Seiler Marcel	37:57	1043
2	Fournier David	38:41	1023
3	Barp Eros	42:06	940

	M55 (1962-1966)		
1	Merkt Jürg	35:35	1012
2	Christen Isidor	35:53	1003
3	Leibundgut Fritz	36:32	985
4	Pileggi Andrea	37:37	957
5	Oberti Marco	38:01	947
6	Bringold Andreas	43:23	830
7	Leimgruber Jörg	46:39	772
8	Scarcella Giovanni	47:38	756
9	Delorenzi Massimo	52:30	686
10	Nivola Gianpaolo	1:04:35	557

	M60 (1957-1961)		
1	Genovese Gaetano	39:15	1021
2	Dunlop Stephen	39:33	1014
3	Brusorio Claudio	41:28	967
4	Zuber Ralf	51:07	784

	M65 (1952-1956)		
1	Blöchlinger Urs	41:51	1090
2	Gnädinger Walter	45:10	1010
3	Jauner Geri	49:53	915

	M70 (1947-1951)		
1	Demont Gallus	42:16	1136
2	Dattrino Sergio	53:46	893

	M75 (1942-1946)		
1	Andrist Bernhard	53:33	1000

Bösingerlauf

10 km

6. Vereinslauf
29. August 2021

	WALKING (4.7km)		
	Ambühl Werner	53:22	1
	Lehner Danièle	47:58	1
	Reber Hanspeter	43:14	1
	Steiner Kurt	40:23	1
	Vetsch Ernst	45:20	1

	W50 (1967-1971)		
1	Monney Stéphanie	42:21	1150
2	Moreira Rosa	47:53	1017
3	von Gunten Silvia	1:21:33	597

	W55 (1962-1971)		
1	Traba-Martinez Fatima	45:21	1089
2	Sallin Marianne	46:12	1069
3	Lips Susanne	56:39	872

	W60 (1957-1961)		
1	Remy-De Vito Giuseppina	50:03	1071
2	Märchy Judith	57:10	938

	W65 (1952-1956)		
1	Waldmeyer Jana	48:16	1000

	M35 (1982-1986)		
1	Kummer Stefan	43:25	1000

	M40 (1977-1981)		
1	Huber Erich	34:44	1000

	M50 (1967-1971)		
1	Ribeiro Albino	38:09	1079
2	Streicher Gruber Dominik	44:12	932

	M55 (1962-1966)		
1	Oberti Marco	39:12	1150
2	Mottola Salvatore	46:05	978
3	Scarcella Giovanni	51:25	877

	M60 (1957-1961)		
1	Sidler Sepp	44:38	1060
2	Köstinger Guido	47:54	988
3	Hirschi Hans-Peter	49:22	958
4	Waeber René	1:00:57	776
5	Fürst René	1:06:07	715

	M65 (1952-1956)		
1	Widmer Köbi	40:21	1051
2	Terreaux Bernard	40:56	1036
3	Guggisberg Willi	45:55	923
4	Piccand Gabriel	46:19	915
5	Freiburghaus René	49:32	856
6	Rando Andrés	51:23	825
7	Leuenberger André	58:31	725
8	Remy Charles-Henri	59:43	710

	M70 (1947-1951)		
1	Stritt Karl	49:05	1143
2	Pauchard Bruno	56:15	997
3	Gerwer Armin	1:02:59	891

	M75 (1942-1946)		
1	Chavaillaz Bernardin	51:19	1137
2	von Gunten Hans	52:29	1112
3	Petrulli Salvatore	1:11:14	819

	M80 (1941 + älter)		
1	Sablone Gregorio	59:18	1000

Switzerland Marathon light

21.1 km

7. Vereinslauf
5. September 2021

	WALKING (4.7km)		
	Blum Markus	1:44:42	1

	W40 (1977-1981)		
1	Meili Claudia	1:28:13	1000

	W45 (1972-1976)		
1	Koller Susanne	1:47:02	1110
2	Stöckli Luzia	2:10:38	910

	W50 (1967-1971)		
1	Moreira Rosa	1:37:47	1030
2	Polinelli Christina	1:43:35	972

	W55 (1962-1971)		
1	Koller Doris	1:37:11	1000

	W60 (1957-1961)		
1	Märchy Judith	1:55:43	1000

	W65 (1952-1956)		
1	Waldmeyer Jana	1:50:03	1039
2	Soldini Maria	1:55:36	989
3	Borer Elsbeth	1:57:28	974

	W70 (1947-1951)		
1	Illi Liselotte	1:59:05	1145
2	Müller Anna-Marie	2:33:39	888

	W75 (1942-1946)		
1	Tan Siew	2:25:36	1000

	M35 (1982-1986)		
1	Zürcher Martin	1:09:52	1150
2	Brugnatti Michele	1:25:07	944
3	Kummer Stefan	1:34:31	850

	M40 (1977-1981)		
1	Krieger Peter	1:31:24	1000

	M45 (1972-1976)		
1	Jauch Manfred	1:09:58	1102
2	Schwab Darren	1:20:37	956
3	Bouzon Daniel	1:20:45	955

	M50 (1967-1971)		
1	Bognanni Luigi	1:23:33	1020
2	Seiler Marcel	1:25:01	1003
3	Brunner André	1:27:09	978
4	Streicher Gruber Dominik	1:38:10	868

	M55 (1962-1966)		
1	Merkt Jürg	1:18:21	1030
2	Christen Isidor	1:19:59	1009
3	Pileggi Andrea	1:23:52	963
4	Saurer Andreas	1:25:24	945
5	Andrade Fernando	1:27:07	927
6	Oberti Marco	1:31:29	882
7	Mottola Salvatore	1:34:10	857
8	Scarcella Giovanni	1:51:59	721
9	Buser Franz	2:16:40	591
10	Nivola Gianpaolo	2:36:15	517

	M60 (1957-1961)		
1	Genovese Gaetano	1:23:44	1046
2	Dunlop Stephen	1:26:26	1014
3	Sidler Sepp	1:32:41	945
4	Ebsworthy Martyn	1:34:23	928
5	Zuber Benno	1:54:10	767
6	Witz Andreas	1:54:57	762
7	Kieser Röne	1:55:19	760
8	Jeannet Olivier	1:59:39	732

	M65 (1952-1956)		
1	Etter Jakob	1:36:09	1075
2	Guggisberg Willi	1:44:08	992
3	Freiburghaus René	1:49:40	942

	M70 (1947-1951)		
1	Messerli Peter	1:50:35	1050
2	Andrews John	1:58:40	978
3	Meier Kurt	1:59:03	975

	M75 (1942-1946)		
1	Scholl Hans	1:59:22	1041
2	Gerster Richard	2:06:24	983
3	Andrist Bernhard	2:07:01	978
4	Schneider Jürgen	2:46:25	747

	M80 (1941 + älter)		
1	Sablone Gregorio	2:12:35	1000

Da trifft man sich

BERN

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

19h (*18h) 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

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

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

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

INNERSCHWEIZ

**18.30h-20h Leichtathletik Bahn
Sarnen Seefeld**
Lauftechnik und Intervalltraining nach dem Motto: Wir laufen nicht schnell, aber mit Stil.

Duschen und Garderoben vorhanden.

**Véronique Durrer - 079 405 37 60
FitSport: vero@fitsport.ch**

MITTELLAND

24. Feb. - ABGESAGT
2. Juni - Rest. Rebstock
Hauptstrasse 37 - Däniken
25. Aug. - Rest. Gusto's, Rupperswil
24. 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**

BIEL

Jeden letzten Donnerstag im Monat (ausser Dezember) 19h

Restaurant Vorstädtli Aegerten, b.d. Brücke

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

Unterbrechungsfreie Stromversorgung USV.
Produkte, Know-how, Service: Bei CTA stimmt alles!

Bern · Zug
CTA Energy Systems AG
Hunzikenstrasse 2
3110 Münsingen
Telefon 031 720 15 50
www.usv.ch info@usv.ch

usv.ch

CTA Energy Systems

Laufcup 2021

	Veranstaltung / Course	Km	Ort / Lieu	
18.- 30. April Juni	Rotseelauf*	6.4	https://www.swiss-running.ch/de/run365/	
27. Juni	Grenchenberglauf*	11.8 / 12*	Grenchen Nord (SO)	
14. Aug.	Münsiger-Louf*	10.5 / 5.2*	Münsingen (BE)	
21. Aug.	Kerzerslauf*	15	Kerzers (FR)	Social Event
28. Aug.	**StraLugano**	**10**	**Lugano (TI)**	**SM/CS**
29. Aug.	Bösingerlauf*	10 / 4.7*	Bösingen (FR)	
5. Sept.	**Switzerland Marathon light**	**21.1**	**Sarnen (OW)**	**SM/CS**
15.- 18. Sept.	Greifenseelauf*[1]	7* / 17.9	Uster (ZH)	
26. Sept.	**TOUR DE MORON***	**11.8**	**Malleray (BE)**	**SM/CS**
24. Okt.	Bremgartenlauf*	10.6	Bremgarten b. B. (BE)	
30.- 31. Okt.	gurtenCLASSIC*	15 / 10*	Wabern (BE)	
31. Okt.	**Swiss City Marathon Lucerne**	**42.2**	**Luzern (LU)**	**SM/CS**
7. Nov.	Augusta Raurica-Lauf*	12 / 5.5*	Augst (BL)	
28. Nov.	Steinhölzlilauf*	10.5 / 4.8*	Köniz (BE)	

Weitere spannende Termine

25. 28. Nov.	Cyprus Challenge		Zypern

Stand 06.09.2021 / Bitte konsultiert auch die Webseite des jeweiligen Veranstalters

Alle Informationen zu den Läufen auf
zkbzuerilaufcup.ch

Hauptsponsorin

Zürcher Kantonalbank