SEPTEMBER 2023

swiss masters running

50 JAHRE ANS

JOURNAL

FÜR LEISTUNGS-, GESUNDHEITS-, GENUSSLÄUFERINNEN UND WALKERINNEN

Rücksendung: Susanne Ummel, Stapfenackerweg 13, 5034 Suhr

DIE POST

AZB
CH-5034 Suhr
P.P. /Journal

Inhalt

Contenuto | Contenu

3 Vorstand | *Comité*

4 Es läuft viel! | *Ça court beaucoup!*

6 Berglauf- und Trail-Weltmeisterschaften Innsbruck-Stubai | *Championnats du monde de course en montagne et trail Innsbruck-Stubai*

10 Weltmeisterschaften der Aktiven im Lang-Trail in Innsbruck | *Championnats du Monde de trail long à Innsbruck*

13 Bauersfrau Ruth denkt an Willi Lüthi

15 Sommerhöck Bern

17 Mittelland-Höck

19 Kellereien III

21 Kreuzegg Classic

22 Schweizer Berglaufmeisterschaften 2023 in Schwarzsee | *Championnats suisses de course de montagne au Lac Noir*

26 Europameisterschaften 2023 Berglauf und Trail in Adelboden *Championnats d'Europe 2023 Course de montagne et trail à Adelboden*

38 Exzellenz wieso?

41 Jubiläen smrun | *Anniversaires smrun*

41 Laufcup 2023

42 Tras Scuol

42 Grenchenberglauf *Course du Mont de Granges*

42 29. EmmenLauf

42 Linthathlon

43 Die nächsten Grossanlässe *Prochains grands événements*

43 Treffpunkt

45 Kreuzegg Classic

45 Tras Scuol

45 Grenchenberglauf

46 EM Berglauf Adelboden

47 SM Stierenberglauf Schwarzsee

49 Emmenlauf

50 Zwischenrangliste

Redaktion: René Fürst und Mitglieder
Layout & Druck: Druckerei Graf AG, Murten
Auflage: 1'200 Exemplare
Nächste Ausgabe: 21.12.2023
Redaktionsschluss: 20.11.2023
Bilder WM Innsbruck: Sandro Anderes, swiss athletics

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.

Sende uns Bilder für das Journal und die Fotogalerie in Originalgrösse an bilder@smrun.ch.

Bleib informiert mit unserer App smrun oder Facebook.

Vorstand

Comité | Comitato

RENÉ FÜRST
Präsident
praesident@smrun.ch

DORIS KOLLER
Social Media/Web
webmaster@smrun.ch
Bilder für Journal & Fotogalerie
bilder@smrun.ch

MICHELE BRUGNATTI
Marketing
marketing@smrun.ch

RENÉ KOTTMEYER
Sponsoring/Reisen
sponsoring@smrun.ch

STEPHEN DUNLOP
Laufcup
laufcup@smrun.ch

PETER KRIEGER
Aktuar
aktuar@smrun.ch

WILLI GUGGISBERG
Standbetreuung
standbetreuung@smrun.ch

SUSANNE UMMEL
Mitgliederbetreuung
mitgliederbetreuung@smrun.ch

GERI JAUNER
Finanzen
finanzen@smrun.ch

ANDREAS WISLER
IT-Support
it@smrun.ch

HANSPETER FELLER
Laufauswertung
laufauswertungen@smrun.ch

HEIKE FREIBURGHAUS
smrun Shop
shop@smrun.ch

Es läuft viel!

Der Vorstand hat an seiner letzten Sitzung die Durchführung der Europameisterschaften im Berglauf und Trail in Adelboden ausführlich besprochen und gewürdigt. Die gewonnen Erkenntnisse sind wertvoll. Bei einer Zielerreichung von 95% und mehr dürfen wir mit Stolz zurückblicken.

Wir sind immer noch auf der Suche nach einer Person, welche die Rolle der Redaktion des smrun-Journals übernimmt, InteressentInnen melden sich bitte beim Präsidenten.

Mit viel Freude bereiten wir die Reise an die Europameisterschaften im Trail und Berglauf in Machico (Madeira) bzw. im Strassenlauf 5 km, 10 km und Halbmarathon auf Porto Santo vor. In der nächsten Journal-Ausgabe wird bereits die Ausschreibung publiziert. Reserviert Euch die Daten der nächsten Grossanlässe in der Agenda 2024!

Der Laufcup 2023, der nach einem neuen Reglement durchgeführt wird, läuft auf Hochtouren. Zum Glück haben eine Vielzahl von Laufcup-TeilnehmerInnen das Reglement gelesen und die Vorteile des intensiven Studiums desselben bemerkt. Eine Zwischenrangliste findet sich im Ranglistenteil.

Eine kleine Delegation von swiss master running wird auch an den Berglauf- und Trail-Weltmeisterschaften der Masters in Calheta (MAD) teilnehmen.

Um definieren zu können, wohin die Entwicklung der smrun-WalkerInnen gehen soll, lade ich alle WalkerInnen zu einer gemeinsamen Besprechung ein. Die Einladung dazu wird persönlich verschickt.

Ich wünsche Euch viel Vergnügen bei der Lektüre dieser äusserst vielseitigen Journal-Ausgabe.

Sportliche Grüsse
Euer René Fürst, Präsident

Ça court beaucoup!

Lors de sa dernière réunion, le comité directeur a longuement discuté et apprécié la tenue des championnats d'Europe de course de montagne et de trail à Adelboden. Les connaissances acquises sont précieuses. Avec un taux de réalisation des objectifs de 95% et plus, nous pouvons regarder en arrière avec fierté. Nous sommes toujours à la recherche d'une personne qui pourrait assumer le rôle de rédacteur du journal smrun, les personnes intéressées sont priées de s'adresser au président.

C'est avec beaucoup de plaisir que nous préparons notre voyage aux championnats d'Europe de trail et de course de montagne à Machico (Madère) ou de course sur route 5 km, 10 km et semi-marathon à Porto Santo. L'annonce sera publiée dans le prochain numéro du Journal. Réservez les dates des prochains grands événements.

La Coupe de course 2023, qui sera organisée selon un nouveau règlement, bat son plein. Heureusement, un grand nombre de participant(e)s à la Laufcup ont lu le règlement et ont remarqué les avantages de son étude intensive. Un classement intermédiaire se trouve dans la partie des classements.

Une petite délégation de swiss master running participera également aux championnats du monde de course de montagne et de trail des masters à Calheta (MAD).

Afin de pouvoir définir la direction que doit prendre le développement des marcheurs smrun, j'invite tous les marcheurs à une réunion commune. L'invitation sera envoyée personnellement.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à la lecture de ce numéro extrêmement varié du journal.

Salutations sportives
Votre René Fürst, Président

Le cose da fare sono tante!

Nell'ultima riunione, il Consiglio direttivo ha discusso in dettaglio e apprezzato l'organizzazione dei Campionati europei di corsa in montagna e di trail ad Adelboden. Gli spunti raccolti sono preziosi. Con un obiettivo del 95% e oltre, possiamo guardare indietro con orgoglio. Siamo ancora alla ricerca di una persona che assuma il ruolo di redattore della rivista smrun; le persone interessate sono pregate di contattare il presidente.

Siamo molto entusiasti dei preparativi per i Campionati europei di trail e corsa in montagna a Machico (Madeira) e per i Campionati di corsa su strada di 5 km, 10 km e mezza maratona a Porto Santo. L'annuncio sarà pubblicato nel prossimo numero della rivista. Prenota le date dei prossimi grandi eventi.

La Running Cup 2023, che si svolgerà secondo un nuovo regolamento, è in pieno svolgimento. Fortunatamente, un gran numero di partecipanti ha letto il regolamento e ha notato i vantaggi di uno studio approfondito. Una classifica provvisoria è disponibile nella sezione classifiche.

Una piccola delegazione di swiss master running parteciperà anche ai Campionati mondiali master di corsa in montagna e di trail a Calheta (MAD).

Per poter definire dove deve andare lo sviluppo dei camminatori smrun, invito tutti i camminatori a una riunione congiunta. L'invito sarà inviato personalmente. Vi auguro una buona lettura di questo numero estremamente vario della rivista.

Saluti sportivi
Vostro René Fürst, Presidente

Está a acontecer muita coisa!

Na sua última reunião, o Conselho de Administração debateu em pormenor e apreciou a organização dos Campeonatos Europeus de Corrida de Montanha e Trail em Adelboden. Os conhecimentos adquiridos são valiosos. Com um objetivo de realização de 95% ou mais, podemos olhar para trás com orgulho. Ainda estamos à procura de uma pessoa para assumir o papel de editor da revista smrun, os interessados devem contactar o presidente.

Estamos muito entusiasmados com os preparativos para os Campeonatos Europeus de Trail e Corrida de Montanha em Machico (Madeira) e os Campeonatos de Corrida de Estrada de 5 km, 10 km e Meia Maratona em Porto Santo. O anúncio será publicado na próxima edição do Jornal. Reserve as datas para os próximos grandes eventos

A Taça de Corrida de 2023, que será disputada de acordo com os novos regulamentos, está em pleno andamento. Felizmente, um grande número de participantes leu o regulamento e apercebeu-se dos benefícios de o estudar intensivamente. Uma lista de classificação provisória pode ser consultada na secção Lista de classificação.

Uma pequena delegação de master running suíços irá também participar no Campeonato do Mundo de Masters de Corrida de Montanha e Trail na Calheta (MAD).

Para podermos definir o rumo a dar ao desenvolvimento dos caminhantes smrun, convido todos os caminhantes para uma reunião conjunta. O convite será enviado pessoalmente.

Espero que gostem de ler este número extremamente variado da Revista.

Saudações desportivas
O vosso René Fürst, Presidente

Berglauf- und Trail-Weltmeisterschaften Innsbruck-Stubai

Eine Erfahrung voller Emotionen!
Für diese Meisterschaften hatte ich mich für den kurzen Trail (eigentlich nicht wirklich kurz: 45.2 km, +3,132 m, -2,719 m) am Donnerstag, den 8. Juni 2023, entschieden. Ich war sehr motiviert, das Schweizer Trikot wieder anzuziehen. Ich hatte bereits an zwei Meisterschaften teilgenommen (25. Platz in Premana 2017 und 22. Platz in Skopje 2018 auf dem Up and Down), aber dies war das erste Mal, dass ich zusammen mit meiner Frau Theres Leboeuf Teil des Schweizer Teams sein würde. Ich freute mich auch darauf, eine längere Distanz als den Marathon auf einer technischen und anspruchsvollen Strecke zu testen. Ausserdem war es eine gute Gelegenheit, ein Rennen mit Trail-Stöcken zu testen. Ich verliere oft viel auf steilen Anstiegen, daher hoffte ich, dass die Stöcke mir dabei helfen würden.

Die meisten Läuferinnen und Läufer des Teams verliessen die Schweiz, um am Montag oder Dienstag nach Innsbruck zu reisen. Ich selbst reiste am Mittwoch (am Tag vor dem Rennen) alleine an, da ich nicht mehr als drei Tage bei der Arbeit fehlen wollte/konnte (ich bin zu 100% Sonderschullehrer in Aigle). Die Anreise mit dem Zug bewältigen zu können, war wirklich praktisch (das war eine meiner Motivationen, an dieser Meisterschaft teilzunehmen). Nach meiner Ankunft im Hotel, das sich in Fulpmes (zwischen Innsbruck und Neustif) befand, machte ich einen kleinen Jogginglauf mit einigen Beschleunigungen, um mir die Beine zu vertreten.

Nach einer Nacht mit wenig Schlaf (wie es oft vor grossen Veranstaltungen der Fall ist) und einem Mittagessen mit dem Team im Hotel ging es zum Startbereich in Innsbruck. Um in den Startbereich zu gelangen, musste man die gesamte Pflichtausrüstung vorzeigen (wasserdichte Jacke, Erste-Hilfe-Set, Handy, Flachmann mind. 500 ml, mind. 200 Kalorien, Trillerpfeife). Wir waren 6 Schweizer Läufer am Start. Vor dem offiziellen Start mussten wir einen Rundgang durch die Stadt machen, der mühsam war, da es sehr eng und voller Menschen war. Das Rennen ging schnell los, so wie ich es erwartet hatte. Ich lief die erste Hälfte des Rennens mit Stephen Wenk, der mit solchen Rennen gut umgehen kann, und wir lagen etwas hinter Martin Anthamatten, als wir die erste Verpflegungsstelle erreichten. Ich war froh, dass ich von Anfang an die Stöcke mitgenommen hatte, denn so konnte ich den ersten steilen Anstieg (500 m D+) in einem guten Tempo bewältigen, ohne mich zu sehr zu verausgaben.

Ich lief in den Top 30 und alles lief sehr gut bis zur zweiten Verpflegungsstelle (22. km), wo ich einen Fehler machte. Es war eine nicht betreute Verpflegungsstelle (also keine Hilfe vom Schweizer Team). Ich füllte schnell meinen Flachmann (in dem sich Pulver befand) und machte mich wieder auf den Weg. Ich trank direkt aus meinem Flachmann, aber das Pulver verhinderte, dass die Flüssigkeit durchfloss. Ich öffne also den Verschluss und verliere dabei einen Teil der wertvollen Flüssigkeit. In dem Moment finde ich das nicht problematisch, denn ich fühle mich gut und überhole auf dem Weg nach oben immer wieder Konkurrenten. Kurz vor dem Abstieg nehme ich das letzte Gel, das ich bei mir hatte (26 km). Ich merke, dass ich um km 28 herum zu schwächeln beginne, also trinke ich den Inhalt meines Flachmanns aus. Bei Kilometer 30 geht es mir überhaupt nicht mehr gut und ich habe nichts mehr bei mir. Ich trinke aus einem Bach, aber das reicht nicht aus, da ich unterzuckert bin. Ich muss den leichten Anstieg bis zur Verpflegungsstelle (36. km) mühsam gehen und werde von etwa 20 Läufern eingeholt, also vom Schweizer Tobias Baggenstos, der eine schöne Aufholjagd startet. An der Verpflegungsstelle möchte ich aufhören, aber ich bin immer noch dritter Schweizer. Die ersten drei zählen für die Teamwertung, also verbrauche ich alles, was ich kriegen kann (1 Flasche Cola, 1 Flasche Sportgetränk, 2 Gläser Brühe und 1 Gel) und mache mich wieder auf den Weg. Ich merke, dass ich bei km 28 schwächer werde, also quäle ich mich die nächsten zwanzig Minuten weiter und plötzlich, etwa 5 km vor dem Ziel, fühle ich mich wieder gut und mache eine gute Schlussabfahrt, die mich mit einem Lächeln ins Ziel bringt. Ich bin froh, dass ich durchgehalten und das Ziel erreicht habe, auch wenn das Ergebnis enttäuschend ist. Ich wurde 49. in 4h57.37 (153 Finisher) und 9. in der Teamwertung (von 32). Das Team hatte auch die Mittel, um besser zu sein (ich war nicht der einzige, der einen Ausfall hatte). Bravo an Stephen und Tobias, die solide waren!

Nach dem Rennen gratuliere ich Judith Wyder (2. Platz), die schon da ist, und setze mich ins Zelt. Ich frage Thomas Hürzeler (Nationaltrainer) nach Theres. Er antwortet mir leichthin, dass es ihr gut gehe, und fügt dann mit einem Lächeln hinzu, dass sie Dritte sei! Ich stehe schnell auf und komme gerade noch rechtzeitig, um sie strahlend mit zum Himmel gereckten Armen ankommen zu sehen! Ich bin sehr gerührt und nehme sie in den Arm. Diese Momente im Ziel sind einfach magisch: 3 Medaillen für die Schweizerinnen (2 Einzel- und 1 Teammedaille). Ich bin so froh, dass ich dabei gewesen bin, um das «in echt» zu erleben.

Bei der zweiten Verpflegungsstation habe ich einen grossen Fehler gemacht. Ich hätte anhalten, trinken und ein Gel nehmen sollen, das vor Ort war, um nicht das zu verbrauchen, was ich dabei hatte. Ich hätte auch mehr mitnehmen sollen, für den Fall der Fälle, und die Strecke besser studieren sollen. Trotzdem ziehe ich eine positive Bilanz der Meisterschaften. Ich habe gesehen, dass ich auch auf längeren Strecken (als dem Marathon) gut abschneiden kann, dass die Top 30 möglich sind und dass Trailrunning-Stöcke gut zu mir passen. Ich habe gelernt, dass es möglich ist, weiterzumachen und gut abzuschliessen, selbst wenn man das Gefühl hat, ausgelaugt zu sein. Man muss nur geduldig sein und sich gut verpflegen. Ich bin also sehr motiviert für die Berglauf- und Trail-Europameisterschaften 2024 in La Féclaz (Frankreich), insbesondere da der Selektionslauf für die Schweizer wahrscheinlich «zu Hause» stattfinden wird (Up and Down Aigle).

Championnats du monde de course en montagne et trail Innsbruck-Stubai

Une expérience riche en émotions!

Pour ces championnats, j'avais choisi de m'aligner sur le trail court (pas vraiment court en fait: 45.2 km, +3,132 m, -2,719 m) le jeudi 8 juin 2023. J'étais très motivé de remettre le maillot suisse. J'avais déjà participé à deux championnats (25e à Premana en 2017 et 22e à Skopje en 2018 sur le up and down), mais c'était la première fois que je ferais partie de l'équipe suisse en même temps que ma femme Theres Leboeuf. Je me réjouissais aussi de tester une distance plus longue que le marathon sur un parcours technique et exigeant. De plus, c'était l'occasion de tester une course avec des bâtons de trail. Je perds souvent beaucoup dans les montées raides alors j'espérais que les bâtons allaient me permettre de remédier à cela.

La majorité des coureurs de l'équipe ont quitté la Suisse pour rejoindre Innsbruck le lundi ou le mardi. Pour ma part, j'ai voyagé seul le mercredi (veille de course), car je ne voulais/pouvais pas manquer plus de 3 jours de travail (je suis enseignant spécialisé à Aigle à 100%). Pouvoir faire le déplacement en train était vraiment pratique (c'était une de mes motivations pour participer à ce championnat). Dès mon arrivée à l'hôtel qui se trouvait à Fulpmes (entre Innsbruck et Neustif), j'ai fait un petit footing avec des accélérations pour me dégourdir les jambes.

Après une nuit avec peu de sommeil (comme c'est souvent le cas avant un gros évènement) et un déjeuner avec l'équipe à l'hôtel, nous avons rejoint le départ à Innsbruck. Pour accéder à la zone de départ, il fallait montrer tout le matériel obligatoire (veste imperméable, kit de premier soin, portable, flasque 500 ml min., min. 200 calories, sifflet). Nous étions 6 coureurs

33. Steinhölzlilauf

3. Dezember 2023 Liebefeld BE

Laufdistanzen: 0,4 - 10,5 km / Staffellauf im 2er Team / Walking 5,1 km

www.steinhoelzlilauf.ch

SWICA

SWISSLOS Sportfonds Kanton Bern

MIZUNO

RAIFFEISEN

suisses au départ. Avant le départ officiel, il fallait faire un tour en ville qui était pénible, car c'était très étroit et bondé de monde. La course est partie vite comme j'avais anticipé. J'ai couru la première partie de course avec Stephen Wenk, qui sait bien gérer ce genre d'épreuve, et nous étions un peu derrière Martin Anthamatten en arrivant au premier ravitaillement. J'étais content d'avoir pris les bâtons dès le départ, car j'ai pu faire la première montée raide (500 m D+) à un bon rythme sans trop me fatiguer.

Je courais dans le top 30 et tout se passait très bien jusqu'au deuxième ravitaillement (22e km) où je commets une erreur. C'était un ravitaillement non assisté (donc pas d'aide de l'équipe suisse). Je remplis vite ma flasque (qui avait de la poudre dedans) et je repars. Je bois de ma flasque directement, mais la poudre empêche le liquide de passer. J'ouvre donc le bouchon et perds une partie du précieux liquide par la même occasion. Sur le moment, je ne trouve pas que c'est problématique, car je me sens bien et je continue de passer des concurrents dans la montée. Juste avant de redescendre, je prends le dernier gel que j'avais sur moi (26e km). Je sens que je commence à faiblir autour du 28e km alors je termine le contenu de ma flasque. Au 30e km, ça ne va plus du tout et je n'ai plus rien sur moi. Je bois d'un ruisseau, mais c'est insuffisant, car je suis en hypoglycémie. Je dois marcher péniblement la légère montée jusqu'au ravitaillement (36e km) et je me fais rattraper par une vingtaine de coureurs donc le Suisse Tobias Baggenstos qui fait une belle remontée. Au ravitaillement, j'ai envie d'arrêter, mais je suis encore 3e Suisse. Les 3 premiers comptent pour le classement par équipe alors je consomme tout ce que je peux (1 bouteille de coca, 1 bouteille de boisson sportive, 2 verres de bouillon et 1 gel) et je me repars. Je continue de galérer pour les vingt minutes suivantes et d'un coup, environ 5km avant l'arrivée, je me sens de nouveau bien et je fais une bonne descente finale qui me permet de finir avec le sourire. Je suis heureux d'avoir persévéré et rejoint l'arrivée même si le résultat est décevant. Je termine 49e en 4h57.37 (153 finishers) et 9e par équipe (sur 32). L'équipe avait aussi les moyens de faire mieux (je ne suis pas le seul qui a eu une défaillance). Bravo à Stephen et à Tobias qui ont été solides!

Après la course, je félicite Judith Wyder (2e) qui est déjà là et je m'assois dans la tente. Je demande des nouvelles de Theres à Thomas Hürzeler (entraineur national). Il me répond à la légère que ça va, avant d'ajouter avec le sourire qu'elle est troisième! Je me relève rapidement et j'arrive juste à temps pour la voir arriver, rayonnante, les bras vers le ciel! Je suis très ému et je la prends dans mes bras. Ces moments à l'arrivée sont tout simplement magiques: 3 médailles pour les Suissesses (2 individuelles et 1 par équipe). Je suis tellement content d'avoir été là pour vivre ça «en vrai».

J'ai commis une grosse erreur au 2e ravitaillement. J'aurai dû m'arrêter, boire et prendre un gel qui était sur place, pour ne pas utiliser ce que j'avais sur moi. Je devrais aussi prendre plus avec moi, au cas où, et mieux étudier le parcours. Je tire tout de même un bilan positif des championnats. J'ai vu que je pourrais bien faire sur des distances plus longues (que le marathon), que le top 30 est possible et que les bâtons de trail me conviennent bien. J'ai appris qu'il est possible de continuer et de bien terminer, même quand on a l'impression d'être vidé. Il suffit d'être patient et de bien se ravitailler. Je suis donc très motivé pour les Championnats d'Europe de course en montagne et trail 2024 à la Féclaz (France), surtout que la course de sélection pour les Suisses va probablement se dérouler «à la maison» (Up and Down Aigle).

François Leboeuf

Pour nous suivre (Theres et moi)
sur Instagram et Facebook:
www.instagram.com/teamleboeuf
www.facebook.com/teamleboeuf

Die Strecke war wunderschön, technisch und steil

Weltmeisterschaften der Aktiven im Lang-Trail in Innsbruck

86 km mit 6500 D+ und 6900 D-
Die Teilnahme an den Weltmeisterschaften war für mich eine ganz neue Erfahrung, die mir viel Freude bereitet hat.

Zunächst einmal war es eine Gelegenheit, von den anderen Schweizer Athleten und dem Schweizer Team angefeuert zu werden und von meiner Familie und einigen Freunden umgeben zu sein, die extra angereist waren. Ich danke ihnen allen für ihre Unterstützung.

Was meine Leistung betrifft, bin ich mit meinem 26. Platz zufrieden, auch wenn ich im Nachhinein betrachtet eine Top-20-Platzierung hätte erreichen können, und ich werde daraus strategische Lehren für meine kommenden Rennen ziehen. Von 116 weiblichen Athleten, die an den Start gingen, kamen nur 67 ins Ziel. Das zeigt, wie schwierig dieser Trail war. Ich war die einzige Schweizerin in diesem langen Trail, die es bis ins Ziel geschafft hat.

Ich war mental stark, der Körper hat reagiert, auch wenn ich auf den letzten Abstiegen Schmerzen hatte und sie überwinden musste. Die Strecke wurde nämlich wegen des noch zu viel vorhandenen Schnees geändert und verlängert. Die Strecke war wunderschön, technisch und steil. Man musste gut trinken und essen, da es sehr heiss war. Ich hatte einen kleinen Rhythmusverlust am Ende der Strecke, so dass ich mir denke, dass ich meine Verpflegung und Energiezufuhr noch verbessern kann. Ich freue mich darauf, mir neue Strategien und Hilfsmittel zu überlegen, um die Spitze der Tabelle anzustreben.

Abschliessend möchte ich sagen, dass ich bei den Weltmeisterschaften in Innsbruck und im Stubaital eine echte Begeisterung gespürt habe, der Berglauf wird immer mehr anerkannt und das Publikum kommt, um anzufeuern. Das ist inspirierend und motivierend! Ich freue mich auf die nächsten Trails!

Championnats du Monde de trail long à Innsbruck

86 km avec 6500 D+ et 6900 D-
C'était une sacrée première expérience pour moi de participer à ces championnats du monde: j'en retire beaucoup de satisfaction positive.

Tout d'abord, c'était l'occasion de courir encouragée par les autres athlètes suisses, le staff de l'équipe suisse, d'être entourée par ma famille et quelques amis qui ont fait le déplacement. Je les remercie tous pour leur soutien.

Ensuite, concernant ma performance, je suis contente de ma 26ième place, même si avec du recul j'aurais pu faire un top 20, je vais en tirer des enseignements stratégiques pour mes courses à venir. Sur 116 athlètes femmes au départ, seulement 67 sont arrivées au bout. Cela prouve la difficulté de ce trail. J'ai été la seule suissesse de ce trail long à être arrivée au bout.

J'avais un mental fort, le corps a répondu présent, même s'il a fallu crocher et passer par dessus des douleurs lors des dernières descentes. En effet, le parcours a été modifié et rallongé à cause de la neige encore trop présente. Le parcours était magnifique, technique, raide. Il a fallu bien s'hydrater et s'alimenter car il faisait très chaud. J'ai eu une petite baisse de rythme en fin de parcours, ainsi je me dis que je peux encore améliorer mes ravitaillements et apports en énergie. Je me réjouis de me pencher sur des nouvelles stratégies et mises en place d'outils pour viser le haut du tableau.

Pour conclure, je dirai que j'ai senti un réel engouement à ces championnats du monde à Innsbruck et dans le Stubaital, la course de montagne devient de plus en plus reconnue et le public se déplace pour encourager. C'est porteur et motivant! Vive les prochains trails!

Sara Escobar Carron

41. gurten CLASSIC

29. Oktober 2023

Neu: Kostenlose An- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr aus der ganzen Schweiz

Classiclauf 15 Km
Kurzlauf 9 Km
Bergwalking 10 Km
Rennvelo-Rundfahrt 40 Km
FAMIGROS RUN & WIN / Kinderläufe

MIGROS

valiant

Bauersfrau Ruth denkt an Willi Lüthi

Als ich im Januar 2012 Mitglied beim Laufsportverein smrun wurde, lernte ich dank Hanni Weiler auch viele weitere Vereinsmitglieder kennen. An welchem Laufevent ich Willi Lüthi kennenlernte, weiss ich leider nicht mehr. Diese kleine Erinnerungslücke beschäftigt mich aber nicht. Was mich aber traurig und nachdenklich stimmte, war der Telefonanruf am 18. Juli 2023 von Hanni Weiler, welche seit 2015 Willi's Lebenspartnerin war. Hanni informierte mich über den Hinschied von Willi. Im Laufe der vergangenen 11 Jahre wurden Willi und Hanni geschätzte Freunde von mir. Nun ist Willi von uns gegangen und ich bin mir sicher, dass viele Leute aus der Laufszene sein Lachen, das gemütliche Zusammenhöcklen nach den Läufen und die vielen Erzählungen von seinen Waffenläufen vermissen werden. Mir werden die Besuche der beiden Walkingfreunde auf unserem Bauernhof fehlen.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, als die beiden das erste Mal bei uns aufkreuzten. An einem Sonntag im Januar 2015 klingelte es an unserer Haustüre, und draussen stand die strahlende Walkingkollegin Hanni. Herzlich begrüsste sie mich und sagte verschmitzt: «Schau mal, wen ich da mitgebracht habe». Um die Ecke kam strammen Schrittes Willi und ich freute mich riesig über den Besuch der beiden. Willi erkundigte sich bei seinen Besuchen immer darüber, was auf dem Hof so alles lief. Zusammen mit meinem Mann ging er jeweils noch in den Stall, um dem kleinen und grossen Rindvieh einen Besuch abzustatten. Willi und Hanni wussten auch, dass mir der Garten und ein schöner Blumenschmuck rund um das Haus wichtig sind. Als ich Hanni einmal erzählte, dass mir wegen eines regenreichen Frühlings viele Dahlienknollen verfaulten, überbrachte sie mir mit Willi zusammen einen halben Harass voll Dahlienknollen aus Willi's Garten. Seither blühen bei mir jeden Sommer rote Dahlien und sind jetzt ein ehrenwertes Andenken an meinen verstorbenen Walkingkamerad.

Gerne erinnere ich mich auch an Willi's Geburtstagsfest im Jahr 2017. Am Reusslauf 2017 gab Willi einigen Frauen den Auftrag, dass sie sich nicht für den Schweizer Frauenlauf in Bern anmelden dürfen. Für einen Moment waren wir natürlich irritiert. Doch dann erklärte Willi, dass er an jenem Datum seinen 80. Geburtstag feiern werde und wir noch eine schriftliche Einladung erhalten. Eine geschätzte Ehre für uns, und wegen einer solchen Einladung konnten wir gerne auf den Start am Frauenlauf verzichten.

Ebenfalls am Reusslauf, und zwar im Jahr 2015, musste ich wegen Willi schmunzeln. Ich wollte mich nach dem Lauf gerade auf den Weg in die Festwirtschaft machen, als mir Willi und Hanni entgegenkamen. Willi teilte mir etwas zerstreut mit, dass er sein Hemd zu Hause vergessen hatte. Er erwähnte, dass er Hanni zum Nachtessen in einem Restaurant eingeladen habe und deshalb unbedingt das schöne Hemd noch holen müsse. Ich dachte mir damals «Es ist doch herzig, wenn auch ältere Leute «Schmetterlinge im Bauch haben» und vor Aufregung beim Packen der Sporttasche Etwas vergessen». Willi lud Hanni und mich ein, ihn doch kurz nach Bünzen zu begleiten. So kam es, dass ich in Willi's Zuhause das erste Mal die respektable Sammlung seiner vielen Waffenlaufauszeichnungen bestaunen durfte, während er sich für den Restaurantbesuch in Schale werfen konnte.

Nicht in sonntägliche Kleidung, sondern in ein zweckmässiges Tenue, konnte sich Willi jeweils für die Teilnahme an militärischen Zwei- und Dreikampfwettbewerbe hüllen. Zusammen mit Hanni war er oft an solche Anlässe gereist. Einmal absolvierten die beiden während eines Besuchs bei uns noch eine kleine Trainingsrunde im HG-Werfen. Mit Handgranatenattrappen übten die beiden eifrig für die Disziplin Werfen und gaben auch mir solches Wurfutensil in die Hand. Doch hoppla, ich zielte etwas ungeschickt und beinahe hätte es gescherbelt. Das stabile Stallfenster blieb zum Glück intakt und ich überliess das Wurftraining gerne meinen Besuchern. Wir drei konnten wegen diesem Missgeschick noch oft lachen miteinander.

Ich bin zuversichtlich, dass Hanni und ich auch in Zukunft über dieses und jenes Erlebnis miteinander lachen können. Für die kommende Zeit wünsche ich Hanni viel Kraft. Ich hoffe, dass ich einmal einen Bericht schreiben kann von einem Ereignis, welches Hanni und ich zusammen erleben.

Ruth Weber

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

Sommerhöck Bern

2. August 2023
Wanderung und Nachtessen, Kurzbericht
Für die Planung des smrun Sommeranlasses 2023 habe ich mich zu Beginn Februar für den Aarelauf Thun – Bern entschieden. Zwischen Münsingen und Muri BE wurden nach dem Hochwasser 1999 umfangreiche Überlaufarbeiten umgesetzt. Bei meiner Rekognoszierung im winterlichen Naturkleid und äusserst bescheidenem Wasserstand waren die Flusskorrekturen noch recht gut sichtbar.

Jetzt zu Beginn August ist bei starkem grünem Baum- und Pflanzenwuchs kaum mehr was zu erkennen. Der Wasserstand der Aare lässt in diesem Jahr die Herzen der vielen Bootsfahrenden höherschlagen, ohne dabei zur Gefahr zu werden.

Bei idealem Wetter und ohne Regen liessen wir uns trotz verspätetem Start in Münsingen den smrun Apéro nach gut 1½ Stunden Wandern nicht nehmen. Via die denkmalgeschützte Holzbrücke «Auguet» haben wir uns zu Abschluss von Getränken und Nachtessen à la Carte im Sternen Muri verwöhnen lassen.

Meinen 21 mitwandernden smrun Mitgliedern danke ich für die anregende und fröhliche Gesellschaft. Besonders gefreut hat mich, dass sich zu meinen «Regio Höck Bern Treuen» auch interkantonale (AG, ZH, GR) Wanderfreundinnen und -Freunde gesellten. Für mich ein schöner Abschluss der Höck Bern Verantwortlichkeiten. Bis doch bald mal wieder in der Running-, Walking- oder Wanderszene.

Sommerhöck Bern

2 août 2023
Randonnée et souper Bref rapport
Pour la planification de la manifestation estivale smrun 2023, j'ai opté début février pour le cours de l'Aar Thoune - Berne. D'importants travaux de débordement ont été réalisés entre Münsingen et Muri BE après les inondations de 1999. Lors de ma reconnaissance en pleine nature hivernale et avec un niveau d'eau extrêmement modeste, les corrections apportées à la rivière étaient encore bien visibles.

Maintenant, au début du mois d'août, il n'y a presque plus rien à voir avec la forte croissance verte des arbres et des plantes. Cette année, le niveau de l'eau de l'Aar fait battre le cœur des nombreux plaisanciers, sans pour autant devenir un danger.

Par un temps idéal et sans pluie, nous ne nous sommes pas privés de l'apéro smrun après une bonne heure et demie de marche, malgré un départ tardif à Münsingen. Après avoir traversé le pont en bois classé «Auguet», nous avons terminé par des boissons et un dîner à la carte au Sternen Muri.

Je remercie les 21 membres de smrun qui m'accompagnaient pour leur compagnie stimulante et joyeuse. J'ai été particulièrement heureux de voir que des amis randonneurs intercantonaux (AG, ZH, GR) se sont joints à mes «fidèles du Regio Höck Bern». Pour moi, c'était une belle façon de clore les responsabilités de Höck Bern. A bientôt sur la scène du running, du walking ou de la randonnée.

Stefan Zingg

FOR EVERY RUN

THE STABILITY LEGEND NOW WITH MAXIMUM ENERGY RETURN.

ギュギュン

WAVE INSPIRE 19

www.mizunoshop.ch

REACH BEYOND

MIZUNO

Mittelland-Höck

Aktivitäten – Rückblick
Wenn man auch nicht viel hört vom Mittelland-Höck und die Beteiligung manchmal sehr bescheiden ist, so sind wir doch immer wieder aktiv. Hier ein kleiner Rückblick unserer Zusammenkünfte.

Am Treffen vom 22. August 2022 im Gusto's Rupperswil waren wir nur zu fünft. Umso erfreulicher die spendierten Getränke von Astrid, die einen runden Geburtstag feierte und von Richard, der einen halbrunden Geburtstag und den gleichzeitigen Übertritt vom Erwerbsleben in den Un Ruhestand feierte. Und wir feierten natürlich gerne mit!

Im Rest. Rebstock Däniken trafen am 30. November 2022 immer mehr bekannte Gesichter ein. Zu unserem «Stamm-Grüppli» gesellte sich erstmals Bea, was uns sehr freute. Angenehme Gespräche und feines Essen liessen die Abendstunden wie im Flug vorübergehen.

Unserem Aufruf zum 1. Treffen im 2023 am 22. Februar folgten immerhin bereits 9 Personen – steter Tropfen höhlt den Stein. Im Rest. Gusto's Rupperswil liessen wir uns mit Speis und Trank verwöhnen. Viel zu schnell verging die Zeit beim Gedankenaustausch.

Und dann die Überraschung: Am wunderbaren Frühlingsabend vom 31. Mai 2023 mussten wir den Stamm-Tisch im Gartenrestaurant Rebstock Däniken immer wieder ergänzen mit Tischen und Stühlen, bis alle 13 Personen Platz gefunden hatten. Interessant und äusserst abwechslungsreich waren die Diskussionen mit Susanne, Luzia, Ueli, Gertrud, Adelheid, Geri, Walti, Herbert, Astrid, Agim, Christian und Beat. Und es ist Motivation für die Höck-Verantwortlichen Ueli und Evelyne, dieses sporadische Treffen auch inskünftig zu organisieren.

Es würde uns ausserordentlich anspornen, wenn noch mehr smrun-Läuferinnen und -Läufer den Weg jeweils nach Rupperswil oder Däniken finden würden. Das Einzugsgebiet vom Mittelland ist ja sooo gross, also bewegt euch und kommt auch zu unseren gemütlichen Zusammenkünften. Die Daten sind auf der smrun-Website, im smrun-Journal und auf der smrun-App publiziert; und für Auskünfte sind die Kontaktdaten ebenfalls ersichtlich.

Auch an den smrun-Läufen sind immer wieder Mittelland-Höck-Mitglieder – hier Christian und Evelyne, zusammen mit Susanne und Liselotte – anzutreffen, wie z.B. an der Kreuzegg-Classic vom 27. Mai 2023.

Wir zeigen Ausdauer und bleiben in Bewegung und freuen uns auf den nächsten Mittelland-Höck, hoffentlich mit einer Rekord-Beteiligung.

Evelyne Scheuss

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

Kellereien III

Der persönliche Laufguru

Ab und zu schreibt Maja Neuenschwander in der NZZ am Sonntag eine Kolumne: Sportberatung heisst diese und vieles kommt uns Läuferinnen und Läufer bekannt vor. Letzthin hatte diese Sportberatung den Titel «So werden Sie Ihr eigener Laufguru». Maja riet, ein sogenanntes «Mindset», also «Verbündete» anzulegen, beziehungsweise niederzuschreiben. Man könnte dann bei einem nächsten grossen Ziel, z.B. bei einem Marathon, darauf zurückgreifen. Eigentlich eine gute Idee, finde ich. Ein Hilfsmittel könnte ein Trainingstagebuch sein. Persönlich hat mir das schon oft geholfen. Dann nämlich, wenn ich für einen Frühlingsmarathon trainiere. Ich schaue dann nach, wann ich gezielt mit den Long Jogs begonnen habe oder auch, wann ich noch welche Wettkämpfe vor einem «wichtigen» Anlass bestritten habe. Irgendwie gibt einem das Sicherheit und Vertrauen. Maja Neuenschwander nennt es Motivation für die sportlichen Ziele.

Das alles ist natürlich keine Garantie: auch Maja Neuenschwander erwähnt das. Sie präsentiert sogar noch eine Lösung dazu, welche mir völlig unbekannt war und welche ich Euch gerne wörtlich wiedergeben möchte: «Wenn es einmal nicht klappt, hilft es, mit einem Lächeln auf dem Gesicht weiterzumachen. Werden nämlich die Mundecken schon nur ganz wenig zu den Augen gezogen, sind negative Gedanken und Selbstzweifel kaum mehr möglich.» Ich musste für mich schmunzeln, denn ich dachte dabei an mich selbst, wie ich manchmal, wenn's mir nicht so läuft, mit schräg liegendem Kopf, etwas traurigen Augen, auf die Zähne beissend, dem Ziel entgegen «knorze». Ich werde mir also Mühe geben, inskünftig, wenn die Kilometerzeiten langsamer und langsamer werden, ein Lächeln aufzusetzen… falls ich daran denke und ich wirklich fähig bin dazu!

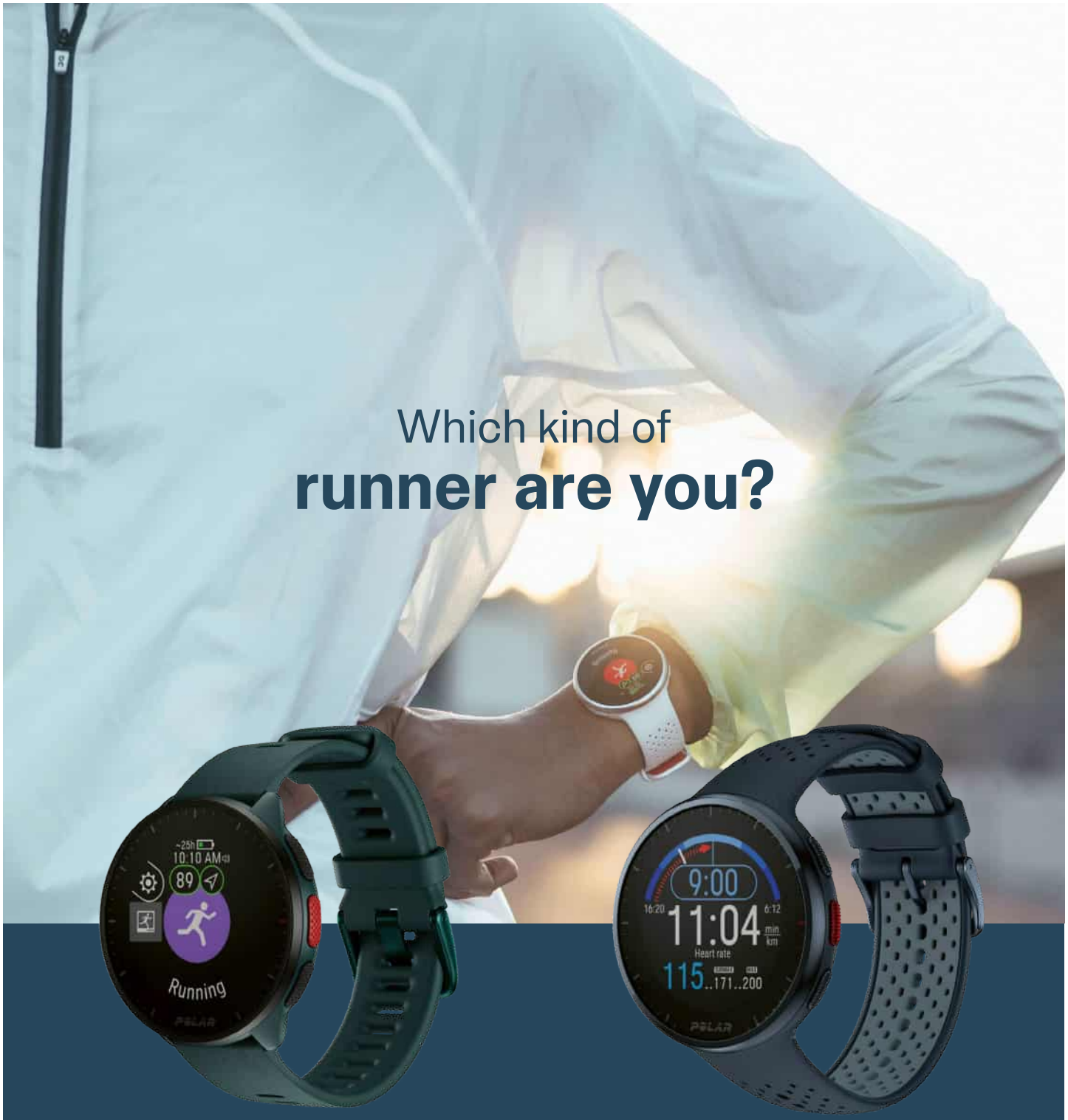
Natürlich ist mir auch noch eingefallen, wie ich mal dachte, DAS Rezept für einen erfolgreichen Marathon gefunden zu haben: Ich nahm mir vor, eine Woche lang vor besagtem (Landschafts-)Marathon keinen einzigen Schluck Alkohol zu trinken. Probiert das mal! Es ist nämlich gar nicht so einfach: da ein Geburtstagskafi, an welchem zu Beginn noch ein Glas Prosecco gereicht wird, dort das Mittagessen als Pro Senectute-Helferin, wo es noch ein (ein einziges!) «Tschumpeli» gibt, dort noch eine Stange mit Kollegen und manchmal gehört doch auch ein Glas Rosé beim Brötle mit Freunden dazu. Gelegenheiten bieten sich immer – und eigentlich finde ich das auch schön, so lange «es» im Rahmen bleibt. Also: ich enthielt mich ganz strikt eine ganze Woche lang dem Alkohol, was mir gar nicht so schwer fiel: ich war ja motiviert und ziemlich überzeugt, dass es nützen würde. Und es nützte!

Locker und leichtfüssig lief ich diesen coupierten Marathon, welcher auch Naturstrassen und teils giftige Steigungen beinhaltete in guten 3h23. Es war übrigens der erste Aargau Marathon am 1. Mai 2016, einen Tag nach dem Geburtstag von Sohn Samuel – diesen Geburtstag feierten wir am Marathon-Abend und ich genoss schon den Apéro sehr und auch jeder Schluck Rotwein zum feinen Essen schmeckte mir wunderbar. Die nächsten Monate gingen kulinarisch ganz normal vorbei. Gut und gesund wurde gegessen, oft am Wochenende ein Glas Wein dazu getrunken. Im Oktober stand die Schweizer Marathonmeisterschaft in Luzern an. Ich war gut vorbereitet, gefühlsmässig besser als im Frühling am «Aargauer» und wusste natürlich auch, wie ich ganz sicher eine gute Zeit erreichen würde. «Alkoholverbot» in der Vorwoche des Marathons!

Leider ging es dann aber am Marathon, welcher zu 100% auf Asphaltstrassen durchgeführt wird, nicht mehr so locker. Meine Schlusszeit von 3h22 war zwar nicht so schlecht, aber ich musste beissen dafür. Und klar: seither trinke ich auch wieder ein Glas Wein in der Vorwoche, sollte sich das zufällig ergeben.

Ich hoffe, Ihr hattet ein erfolgreiches erstes Laufhalbjahr – falls ja, so notiert Euch doch die Fakten, von denen Ihr denkt, dass sie dazu beigetragen haben und trainiert motiviert und frohgemut weiter. Falls es Euch bislang nicht wunschgemäss gelaufen ist, so macht es gemäss Maja Neuenschwanders Rat: Macht mit einem Lächeln auf dem Gesicht weiter… und ich füge noch hinzu: und trinkt nach dem Wettkampf ein Glas Wein und stosst auf bessere Zeiten an!

Jacqueline Keller



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

Sonnenstrahlen für smrun an der Kreuzegg Classic

Samstag 27. Mai 23
Die Reise ins schöne Bütschwil hat sich für alle Mitglieder gelohnt. Zum ersten Mal absolvierten wir im Rahmen unseres Laufcups den 10 km Run von Bütschwil nach Dietfurt durch eine mehr oder weniger flache, wunderbare Landschaft. Vor dem Start wurde festgestellt, dass dann bald schon Höhenmeter zu bewältigen sind. Also wird es doch nicht so flach sein. Eine Hängebrücke sorgte für einen «zusätzlichen Energieschub». Der Shuttlebus von Dietfurt zurück nach Bütschwil war ein super Angebot, das rege benutzt wurde. Die andern nutzten den Rückweg zum Auslaufen und für Gespräche ob das nun eine flache Strecke war, oder eben doch nicht.

So wie an diesem Tag die Sonne strahlte, so sah man im Zielbereich und auf dem Podest strahlende Gesichter von smrun Mitgliedern, die zahlreich anwesend waren inklusiv Männer 80.

Die ganze Stimmung rundum die Kreuzegg Classic war heiter und fröhlich. Es hat smrun-Mitglieder gegeben, die den Halbmarathon zur Kreuzegg aufwärts absolvierten mit beachtlichen Höhenmetern, und sich sogar über einen Podestplatz freuen durften.

Noch ein Blick in die «Farbkarte des Tages»:
GELB: Die dominierende Farbe dieses Anlasses, nicht nur der Sonne, sondern überall leuchteten die gelben STAFF-Leibchen des freundlichen OK-Teams unter der Leitung von Magnus Gmür. Wir bedanken uns für die sehr gute Organisation.

ROT: Rot ist eine starke Farbe. So auch in der Läuferszene bekannt als eine starke, grosse Gruppe im roten Leibchen. Läuferriege Mosnang.

ROT-WEISS: Wir von smrun mischten diese Farbpalette etwas durcheinander.

Diese Gegend hier ist «ein guter Boden» zur Bildung von Spitzenathleten im Laufbereich, wahrscheinlich weil es eben nicht nur flache Strecken gibt…

Selina Rutz Büchel 800 m Läuferin (Schweizermeisterin, Halleneuropameisterin 2015 und 2017) sowie aktuell mit Chiara Scherrer, eine ambitionierte junge Läuferin von Swiss-Athletics (Schweizerrekord über 3000 m Steeple, und aktiv in anderen Laufdisziplinen). Sie, war am Nachmittag beim Rangverlesen und an der Verlosung aktiv. Ihr Vater, auch ein erfolgreicher Läufer, durfte sich beim Halbmarathon Männer 60 über den 2. Platz freuen.

Also den Blickwinkel für die Zukunft auch etwas Richtung Ostschweiz ausrichten.

Susanne Ummel

Schweizer Berglauf-meisterschaften 2023

1. August 2023 in Schwarzsee
Eine Bergidylle im Freiburger Senseoberland empfing die WalkerInnen und LäuferInnen aus der ganzen Schweiz zur Schweizer Meisterschaft im Berglauf um die Besten des Landes zu küren. Die 12,3 km lange SM-Strecke mit happigen 818 Höhenmeter forderte den Teilnehmenden im Schlussaufstieg auf die Riggisalp alles ab. Die WalkerInnen konnten die Originalstrecke von 10 km absolvieren. In der Teamwertung holten diesmal die Männer die Bronzemedaille in der Zusammensetzung César Costa, Pierre-André Ramuz, Fritz Leibundgut und Christian Mathys. Wir haben immerhin 7 Männer und 5 Frauenteams gemeldet und damit erneut gezeigt, dass es auch für Master-Teilnehmende in der Teamwertung der Aktiven möglich ist erfolgreich zu sein. In der Walking-Kategorie brillierte Ruth Mäder mit dem 3. Rang in der Walking-Gesamtwertung. Von smrun haben 87 Mitglieder teilgenommen. Das Fazit der smrun-Mitglieder: 8 x Gold, 12 x Silber, 9 x Bronze in den Einzelwertungen und 1 x Silber in der Teamwertung.

Championnats suisses de course de montagne

1 août 2023 au Lac Noir
Une montagne idyllique dans le Senseoberland fribourgeois a accueilli les marcheurs et les coureurs de toute la Suisse pour les Championnats suisses de course à pied en montagne afin de désigner les meil-

leurs du pays. Le parcours des championnats suisses, long de 12,3 km et d'un dénivelé de 818 mètres, a mis les participants à rude épreuve lors de la montée finale vers la Riggisalp. Les marcheurs et marcheuses ont pu effectuer le parcours original de 10 km. Dans le classement par équipe, ce sont cette fois les hommes qui ont remporté la médaille de bronze, avec César Costa, Pierre-André Ramuz, Fritz Leibundgut et Christian Mathys. Nous avons tout de même inscrit 7 équipes masculines et 5 équipes féminines, ce qui prouve une fois de plus qu'il est possible pour les participants masters d'avoir du succès dans le classement par équipe des actifs. Dans la catégorie walking, Ruth Mäder a brillé en se classant 3e au classement général walking. 87 membres de smrun ont participé à la course. Le bilan des membres de smrun: 8 x or, 12 x argent, 9 x bronze dans les classements individuels et 1 x argent dans le classement par équipe.

Campionati svizzeri di corsa in montagna

1° agosto 2023 a Schwarzsee

Un idillio montano nella regione friburghese del Senseoberland ha accolto camminatori e corridori provenienti da tutta la Svizzera per i Campionati svizzeri di corsa in montagna che hanno incoronato i migliori del Paese. Il percorso SM, lungo 12,3 km e con un dislivello di 818 m, ha richiesto tutto ai partecipanti nell›ascesa finale alla Riggisalp. Gli escursionisti sono riusciti a completare il percorso originale di 10 km. Nella classifica a squadre, questa volta gli uomini hanno vinto la medaglia di bronzo con César Costa, Pierre-André Ramuz, Fritz Leibundgut e Christian Mathys. Abbiamo iscritto 7 squadre maschili e 5 femminili, dimostrando così ancora una volta che anche i partecipanti Master possono avere successo nella classifica a squadre attiva. Nella categoria walking, Ruth Mäder ha brillato con il 3° posto nella classifica generale. Alla smrun hanno partecipato 87 membri. La conclusione dei membri di smrun: 8 x oro, 12 x argento, 9 x bronzo nelle classifiche individuali e 1 x argento nella classifica a squadre.

Das sind unsere MedaillengewinnerInnen in den einzelnen Kategorien:

Gold

Zeller Corinne F55, Buob Priska F60,
Borer Elsbeth F70, Zürcher Martin M40,
Costa César M45, Messerli Rolf M55,
Demont Gallus M70, Schällibaum Ruedi M75.

Silber

Traina Manuela F40, Bosi Atena F45,
Tanner Christine F55, Sallin Marianne F60,
Soldini Maria F70, Lombriser Gabriel M40, R
amuz Pierre-André M45, Christen Isidor M55,
Nydegger Beat M60, Weibel Gerold M65,
Steiner Ueli M70, Kundert Hanspeter M75.

Bronze

Bützberger-Grimm Marion F35,
Gobiet Mélanie F45, Buholzer Silvia F50,
Keller Jacqueline F60, Mathys Odilia F70,
Bailly Gilles M45, Gilliéron Christophe M55,
Terraux Bernard M70, Chavaillaz Bernardin M75.

Das sind die Team-Resultate:

Männer

1. STB Leichtathletik 1 2h41'03
2. smrun 2 2h54'26
3. CA Gibloux-Farvagny 2h55'36
4. TV Länggasse Bern 2h57'21
5. AT Rechthalten 3h06'51
6. STB Leichtathletik 2
7. LAT Sense 1 3h11'36
8. smrun 3 3h26'12
9. smrun 1 3h35'11
10. CA Gibloux-Farvagny 2 3h42'05
11. LAT Sense 2 3h42'14
12. CAG FARVAGNY 3h51'06
13. smrun 7 3h54'33
14. smrun 5 3h59'11
15. smrun 6 4h00'50
16. smrun 4h10'54
17. smrun 4 4h34'30
18. LAT Sense 3 4h35'24

Frauen

1. STB Leichtathletik 3h21'27
2. AT Rechthalten 3h36'43
3. CA Gibloux-Farvagny 3h40'47
4. smrun 1 3h48'17
5. LAT Sense 3h50'32
6. smrun 2 3h54'19
7. smrun 4 4h41'11
8. smrun 3 4h54'04
9. smrun 5 5h20'04

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

Schweizer Berglauf-meisterschaften

1. August 2023 in Schwarzsee
Kult sind am 1. August die speziellen Brotweggen, die Schweizerfahne, die Alphörner, Feuer etc. und meist hoffen wir noch auf Sonnenschein. In diesem Jahr war aber mehr das Thema Wasser aktuell. Am Berglauf in Schwarzsee war der Himmel gleich zu Beginn mehr grau als blau. Am Seeufer war alles bereit für ein schönes 1.-Augustfeuer.

Der Männerstart «fiel buchstäblich ins Wasser». Ein guter Regenschutz war auch für die Sesselbahnfahrer wichtig, sonst gab es eine nasse Überraschung beim Absitzen. Die bunte Läuferschar sorgte aber für viele «bewegende Farbtupfer» in der Berglandschaft. Die Stimmung unter den Teilnehmenden war trotzdem sonnig und im Verlauf gab es immer mehr trockene Phasen.

Die Podestplätze waren erfolgreich mit smrun Mitgliedern besetzt. Es lohnt sich nochmals einen Besuch in dieser Region zu machen, wenn die Sonne das aktuelle Thema sein kann. Der «1. Augustweggen» mundete auch bei Regen gut im Bergrestaurant auf der Riggisalp.

Championnats suisses de course de montagne

1 août 2023 au Lac Noir
Le 1er août, les pains spéciaux, le drapeau suisse, les cors des Alpes, les feux, etc. sont devenus cultes et nous espérons généralement que le soleil brille encore. Mais cette année, c'est plutôt le thème de l'eau qui était d'actualité. Lors de la course de montagne à Schwarzsee, le ciel était plus gris que bleu dès le début et tout était prêt au bord du lac pour un beau feu du 1er août.

Le départ des hommes est littéralement «tombé à l'eau». Une bonne protection contre la pluie était également importante pour les conducteurs de télésièges, sinon ils auraient une surprise mouillée en descendant. La foule bigarrée de coureurs a toutefois apporté de «nombreuses» touches de couleur émouvantes dans le paysage de montagne. L'ambiance parmi les participants était malgré tout ensoleillée et les phases sèches se sont multipliées au fil de la course.

Les places sur le podium ont été occupées avec succès par les membres de smrun. Cela vaut la peine de se rendre à nouveau dans cette région lorsque le soleil peut être le thème du moment. Même sous la pluie, le «1er Augustweggen» a été apprécié au restaurant de montagne de la Riggisalp.

Susanne Ummel

swiss masters
running

Europameisterschaften 2023 Berglauf und Trail in Adelboden

Nachlese zu den Europameisterschaften 2023

Berglauf und Trail in Adelboden
Die EM liegt, nach zwei Jahren intensiver Vorbereitungszeit und zwei Wettkampftagen, hinter uns. Was bleibt davon? Sind es das tolle Wetter, die prächtige Bergwelt, spannende Rennen, der schöne Umzug, die vielen Medaillen?

Dank an die HelferInnen
Zuerst kommt der Dank an die HelferInnen, denn ohne diese geht es nicht. Schon früh am Morgen und bis in die späten Abendstunden waren sie im Einsatz. Sei dies im Rahmen der Organisation oder smrun-intern bei der Verpflegung, Unterkunft oder überall dort, wo es notwendig war. Aber auch die Adelbodner OK-Mitglieder Silvia Nüesch, Jonathan Schmid und Alfred Zumbach haben Grossartiges vollbracht und für die Destination Adelboden eine nachhaltige Werbewirkung erzielt.

Team Switzerland gewinnt die Nationenwertung
LäuferInnen aus 15 Nationen nahmen die Herausforderung der Adelbodner Bergwelt an. Das Team Switzerland stellte mit 233 angemeldeten Personen mit Abstand das grösste Kontingent. Fast als natürliche Folge davon resultierten 31 Einzel- und 24 Teammedaillen und der wohl erstmalige Sieg in der Nationenwertung. Eine prächtige Bilanz, auf welche das gesamte Team stolz sein darf und einmal mehr zeigte, dass nicht nur die Spitze, sondern auch die Breite zum Erfolg wesentlich beiträgt.

Fotos und Videos
Hier im Journal bleibt nur Platz für eine kleine Auswahl. Aber auf www.smrun.ch unter «smrun» – «Fotogalerie» finden sich zahlreiche Fotos und Videos von beiden Events. Wer noch privat gemachte Fotos hat, sendet diese gerne an bilder@smrun.ch

Fazit
swiss masters running hat gezeigt, dass wir bereit und fähig dazu sind, unseren Beitrag an die Masters-LäuferInnen-Bewegung zu leisten. Die positiven Feedbacks waren in überwältigender Mehrzahl und geben Mut dafür, neue Herausforderungen anzupacken. Ich hoffe, dass ihr alle schöne Erlebnisse von dieser EM mitgenommen habt, Gelegenheiten dazu gab es ja genügend. Mit riesiger Freude und Demut danke ich allen, die zu diesem grossen Erfolg beigetragen haben. Auf zu neuen Taten!!!

René Fürst
Präsident swiss masters running

Résumé des Championnats d'Europe 2023

De course de montagne et de trail à Adelboden
Les championnats d'Europe sont derrière nous, après deux ans de préparation intensive et deux jours de compétition. Que reste-t-il de cette expérience? Est-ce le temps magnifique, les montagnes somptueuses, les courses passionnantes, le beau cortège, les nombreuses médailles?

Remerciements aux bénévoles
Tout d'abord, il faut remercier les bénévoles, car sans eux rien ne serait possible. Ils étaient à pied d'œuvre dès le matin et jusque tard dans la soirée. Que ce soit dans le cadre de l'organisation ou à l'intérieur du smrun pour le ravitaillement, l'hébergement ou partout où cela était nécessaire. Mais les membres du comité d'organisation d'Adelboden, Silvia Nüesch, Jonathan Schmid et Alfred Zumbach, ont eux aussi accompli des prouesses et obtenu un effet publicitaire durable pour la destination d'Adelboden.

Le Team Switzerland remporte le classement par nations
Des coureurs de 15 nations ont relevé le défi des montagnes d'Adelboden. Avec 233 inscrits, le Team Switzerland était de loin le plus grand contingent. Conséquence presque naturelle: 31 médailles individuelles et 24 médailles par équipe, ainsi que la première victoire au classement par nation. Un bilan magnifique dont toute l'équipe peut être fière et qui montre une fois de plus que le succès n'est pas seulement dû à l'élite, mais aussi à la diversité.

Anmeldungen | Inscriptions			
Nation	**Trail**	**Mountain**	**Total**
CHE	72	161	233
DEU	28	69	97
ITA	17	66	83
FRA	35	39	74
ESP	19	25	44
AUT	7	21	28
CZE	3	23	26
ROU	11	11	22
GBR	6	10	16
BEL	3	4	7
POL	0	6	6
DEN	2	3	5
FIN	2	2	4
GRC	1	0	1
PRT	0	1	1

Medaillen Einzel | Medailles Individuel				
Nation	**Gold**	**Silber**	**Bronze**	**Total**
CHE	12	10	9	31
DEU	7	5	8	20
ITA	1	5	5	11
FRA	5	4	3	12
ESP	2	5	1	8
AUT	2	1	0	3
CZE	1	1	0	2
ROU	1	0	3	4
GBR	3	0	1	4
BEL	0	1	1	2
POL	1	0	0	1
DEN	0	1	1	2
FIN	0	0	0	0
GRC	0	0	1	1
PRT	0	0	0	0

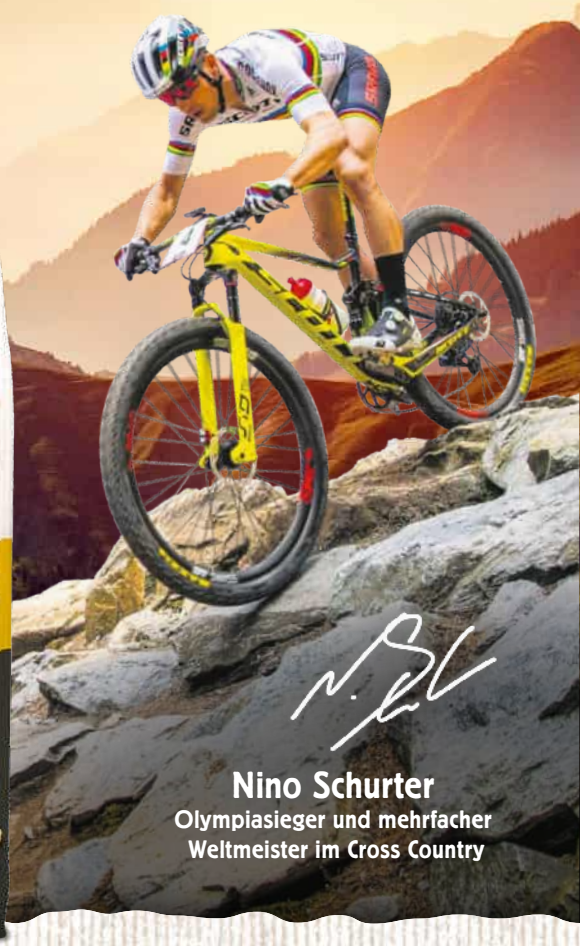
Medaillen Team | Medaillen Equipes				
Nation	**Gold**	**Silber**	**Bronze**	**Total**
CHE	14	6	4	24
DEU	7	3	4	14
ITA	4	1	4	9
FRA	2	4	4	10
ESP	0	7	1	8
AUT	0	2	3	5
CZE	0	0	0	0
ROU	1	2	1	4
GBR	0	0	0	0
BEL	0	0	0	0
POL	0	0	0	0
DEN	0	0	0	0
FIN	0	0	0	0
GRC	0	0	0	0
PRT	0	0	0	0

Photos et vidéos
Il n'y a de la place que pour une petite sélection dans ce journal. Mais sur www.smrun.ch , à l'adresse «smrun» – «Fotogalerie», vous trouverez de nombreuses photos et vidéos des deux événements. Ceux qui ont encore des photos prises à titre privé peuvent les envoyer à bilder@smrun.ch.

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

Conclusion
swiss masters running a montré que nous sommes prêts et capables d'apporter notre contribution au mouvement des masters. Les réactions positives ont été très nombreuses et nous encouragent à relever de nouveaux défis. J'espère que vous avez tous vécu de belles expériences lors de ces championnats d'Europe, les occasions n'ont pas manqué. C'est avec une immense joie et humilité que je remercie tous ceux qui ont contribué à ce grand succès. En route pour de nouvelles actions!!!

René Fürst
président de swiss masters running

Bilancio dei Campionati europei 2023

Di corsa in montagna e trail ad Adelboden
Dopo due anni di intensa preparazione e due giorni di gare, i Campionati europei sono ormai alle spalle. Cosa ne rimane? Il bel tempo, il magnifico scenario montano, le gare emozionanti, la bella sfilata, le tante medaglie?

Grazie ai collaboratori
Prima di tutto, vorrei ringraziare i collaboratori, perché senza di loro non sarebbe stato possibile. Sono stati al lavoro dalla mattina presto fino a tarda sera. Sia nell'ambito dell'organizzazione, sia internamente con il catering, l'alloggio e ovunque fosse necessario. Ma anche i membri del Comitato Organizzatore di Adelboden Silvia Nüesch, Jonathan Schmid e Alfred Zumbach hanno fatto un ottimo lavoro e hanno ottenuto un effetto pubblicitario duraturo per la destinazione Adelboden.

Il Team Svizzera vince la classifica nazionale
Corridori provenienti da 15 nazioni hanno accettato la sfida del mondo montano di Adelboden. Il Team Svizzera era di gran lunga il più numeroso con 233 corridori iscritti. Quasi come naturale conseguenza, sono state conquistate 31 medaglie individuali e 24 di squadra e, probabilmente per la prima volta, la vittoria nella classifica nazionale. Uno splendido risultato di cui tutta la squadra può essere orgogliosa e che ha dimostrato ancora una volta che non solo i vertici ma anche l'ampiezza della squadra contribuisce in modo significativo al successo.

Foto e video
Nel giornale c'è spazio solo per una piccola selezione. Tuttavia, è possibile trovare numerose foto e video di entrambi gli eventi all'indirizzo www.smrun.ch sotto «smrun» – «Fotogalerie». Se avete foto scattate privatamente, inviatele a bilder@smrun.ch.

Conclusioni
swiss masters running ha dimostrato che siamo disposti e capaci di dare il nostro contributo al movimento della corsa master. Il feedback positivo è stato travolgente e ci dà il coraggio di affrontare nuove sfide. Spero che tutti voi abbiate tratto delle belle esperienze da questi Campionati Europei, perché ci sono state molte opportunità per farlo. È con grande gioia e umiltà che ringrazio tutti coloro che hanno contribuito a questo grande successo. Avanti con le nuove imprese!!!

René Fürst
Presidente di swiss masters running

Europameister-schaften der Masters im Berglauf und Trail

METALL
ADELBODEN
Künzi+
Planen
Bauen

MADALENA
2146

JEAN-LUC
2155
MONIQUE
2070

MORITZ
2012

Es war ein wunder-
schönes Wochenende
in Adelboden.

Hegu

MATS
METALL
ADELBODEN

CLAUDIA
1049
SARA
2063

STEPHAN
3072

Exzellenz wieso?

Im letzten smrun Journal gab unser Vereinsmitglied Aeneas Appius einen Einblick in die Geheimnisse des menschlichen Gehirns. In dieser Ausgabe geht er auf das sechste Prinzip des Erfolgs – EXZELLENZ als Lebensschule – ein.

Erfolgsprinzip Nr. 6: EXZELLENZ

Panther Cartoon: Tamino Appius

Als Exzellenz kann ein sich ständig verbessernder Prozess bezeichnet werden, der niemals ein Ende findet. Es gibt immer die Möglichkeit, eine Verbesserung im beruflichen oder privaten Leben anzustreben. Je mehr Zeit der Mensch mit dem Streben nach Exzellenz verbringt, desto jünger, hoffnungsvoller und attraktiver fühlt er sich. Das liegt speziell an der Überzeugung, dass es immer noch Luft nach oben gibt, und die könnte interessant sein. Einen hohen persönlichen Standard zu erlangen, ist im Wesentlichen das Ergebnis eines tiefen inneren Wunsches, bessere Leistungen zu erbringen. Tief in uns steckt der Wille, unsere Ergebnisse zu optimieren und unser Wissen ständig zu erweitern. Exzellenz wird so zu einer äusseren Erscheinung von innerer Integrität, Leidenschaft und dem starken Wunsch, etwas zu verändern. In dem, was wir tun, auf Exzellenz zu setzen, ist eine der besten Möglichkeiten, Freude und Zufriedenheit im Leben zu finden und im hohen Alter noch geistig vital zu sein. Das Streben nach Exzellenz endet nie, erlaubt keine Pausen und macht niemals Ausnahmen. Exzellenz ist etwas, an dem man jeden Tag arbeiten muss, weil es aus den eigenen Werten entsteht. Exzellenz darf aber nicht in der absoluten Perfektion enden. Perfektionisten sind selten mit ihrer Arbeit zufrieden und ihr Selbstwertgefühl ist stark von ihrer Leistung abhängig. Der Perfektionist optimiert die letzten 10% seines Vorhabens mit einer enormen Energie, Zeit- und Geldaufwand. Das anhaltende Streben, absolut perfekte Leistungen zu erbringen, führt zu einer negativen Überlastung und Stress. Erfolgreiche Menschen marschieren im Leben vorwärts und lassen sich nicht durch Perfektionismus aufhalten. Wie Exzellenz uns weiterbringt, nachfolgend in sechs kurzen Beispielen zu unterschiedlichen Themen erklärt:

- Wer in seiner Leidenschaft Fortschritt machen will, sollte sich neugierig und lernwillig zeigen. Dies bedeutet, eine grosse Bereitschaft sich Fachwissen anzueignen, ein Thema zu verfolgen sowie neuen Medien und Techniken offen gegenüberzustehen. Es ist daher an der Zeit, die besten Lernmethoden aus der Vergangenheit wieder zu aktivieren und die Lernpyramide zu studieren.

- Eine selbstbewusste und erfolgreiche Person beachtet die Grundsätze der Ernährung und bevorzugt gesunde Speisen und Getränke. Eine gute Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen und macht zudem nicht nur den Körper und das Gehirn glücklich. Wer höhere Ziele anstrebt, unterstützt seine Leistungsfähigkeit im entscheidenden Moment mit genau den richtigen Zutaten und weiss, dass der Genusskonsum zurückgestellt werden kann.

- Die Fähigkeit, die richtigen Beziehungen im Leben und für ein Projekt der Leidenschaft zu finden und zu unterhalten, ist für jeden Erfolg eine äusserst entscheidende Komponente. Ein gutes Netzwerk aufzubauen, benötigt Geduld und gegenseitiges Vertrauen. Die eigenen Vertrauenspersonen sollen inspirieren, Wissen vermitteln und unterstützen. Bedanke dich immer grosszügig bei ihnen. Sie öffnen dir Türen und ermöglichen dir weiterzukommen. Meide jedoch unbedingt negativ denkende Personen. Sie sind Energieräuber, bremsen jedes Vorhaben und du wirst bald Teil ihres Problems sein.

- Ambitionierte Projektvorhaben stossen auf Interesse und sollten gut erklärt werden können. Die Kommunikation und das Selbstmarketing wächst zu einem wichtigen Erfolgsbaustein. Wer Unterstützung, finanzielle Mittel oder sogar ein Crowdfunding benötigt, sollte in der Lage sein, den Gönnern etwas Attraktives zurückzugeben. Sie freuen sich sehr darüber, wenn Erfolgserlebnisse emotional zu ihnen hinüberspringen. Ein Blick in mein Buch vermittelt wertvolle Tipps und Übungen zu hilfreichen Instrumenten in Marketing & Kommunikation wie: Elevator Pitching, Storytelling, Helden- und Zukunftsreise.

- Wer Fortschritt in seinem Projekt erlebt, macht sich vermehrt Gedanken in Bezug auf die richtigen Arbeitswerkzeuge und Hilfsmittel. Ich empfehle jeweils dem eigenen Reifegrad entsprechend, Produkte auszuwählen. Erst wenn ich Meister eines Produktes bin, bin ich für den nächsten Level bereit.

Aeneas Appius
Unternehmensberater und Motivation Coach ist mehrfacher Duathlon Welt-, Europa- und Schweizermeister und seit Jahrzehnten ein sehr erfolgreicher Läufer. Er analysierte über Jahre hinweg bei persönlichen Begegnungen die Erfolgsgeschichten von Menschen, die in unterschiedlichen Fachgebieten zu weltweitem Ruhm gelangten. Aus ihren vielseitigen Fähigkeiten 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. Er hält Erfolgsreferate, gibt Kurse und beschreibt in seinem Buch «WINNING SPIRIT», wie mit Hilfe der Panther Strategie Methode die 7 Prinzipen des Erfolgs umgesetzt werden. Es ist ein inspirierender Leitfaden zum Erfolg.

Seit kurzem ist die englische Version inkl. E-Book in den (online) Buchhandlungen verfügbar. Wer schnell ein persönliches Buch mit oder ohne Widmung wünscht, schreibt eine E-Mail an: aeneas@appius.ch oder ruft ihn auf 079 293 16 40 an. Überrasche andere mit WINNING SPIRIT als Geschenk.
Die Buchpreise: Deutsch CHF 48.–, Englisch CHF 28.– (Taschenbuch s/w) jeweils zzgl. CHF 7.– Versandkosten. Weitere Informationen und ein Probelesen →

Der Fokus liegt auf den Anforderungen und Fähigkeiten eines Produktes und nicht auf den coolsten Marken und Brands.

- Zu jedem Vorhaben sammeln sich mit der Zeit viele Aufzeichnungen, Daten, Bilder und Informationen an. Ein gutes Datenmanagement spart viel Zeit und ermöglicht einen schnellen Rückblick und eine Prognose in die Zukunft. Die Hilfsmittel für eine einfache und gute Digitalisierung aller wichtigen Projektdaten mit globalem Zugriff sind auf dem Markt heute vielfach vorhanden. Software Cloud Lösungen bieten zudem wertvolle Analyse, Benchmark und Wahrscheinlichkeitsrechnungen über die gespeicherten Daten an. Werkzeuge der künstlichen Intelligenz reifen täglich weiter und werden interessante zukünftige Arbeitsinstrumente für die Projektunterstützung.

> **Tipp**
> Betrachte das Streben nach Exzellenz als eine wichtige Lebenseinstellung.
> Sei immer neugierig und lernwillig im Leben!

In der kommenden smrun Journalausgabe gibt es einen Einblick in das letzte und siebte Prinzip des Erfolgs – der REICHTUM!

WINNING SPIRIT
Hardcover gebunden, farbig,
352 Seiten, 40 Erfolgsbausteine,
1 Vorlagen, 35 Übungen
Verlag: Books on Demand
ISBN-13: 9783756815722

VEREINSREISE 2023

LETZTE GELEGENHEIT

22.–29.
November

Cyprus Challenge

4 Etappen oder
10 km City Run

Liebe SM Runners und Fans,
Liebe Laufsportbegeisterte,

Die Cyprus Challenge ist ein Klassiker zum Saisonausklang. Die Insel der Aphrodite erwartet uns mit angenehmen ca. 22 Grad zum Laufen, Baden und Geniessen. Eine Traumwoche auf Zypern für Laufsportbegeisterte!

Programm

Mi	Anreisetag Zürich > Zypern
Do	6 km Lauf mit Einzel-Intervall-Start
Fr	11 km Hügellauf, Akamas Nationalpark
Sa	21 km im Akamas Nationalpark
So	10 km Paphos City Run
Mo/Di	Geniessen / Baden / fak. Besichtigung
Mi	Rückreisetag Zypern > Zürich

Wettkampf Wertung Cyprus Challenge: Alle 4 Rennen Senior Kat. 40/45/50/55/60/65/70/75+
Teamwertung: 3-4 Personen, die besten 3 zählen
10km Paphos City Run: Dieser kann auch einzeln gebucht werden und wird gewertet.
Walking: Keine Kategorie. Die Küste eignet sich jedoch sehr gut um zu walken.

Coral Beach Hotel****

Doppelzimmer	Fr.	1'285.00
Einzelzimmer	Fr.	1'525.00

Anmeldung

Leistungen

- Flug Zürich > Larnaca > Zürich, 23kg Freigepäck, Flughafentransfer
- 7 Nächte im Erstklasshotel Coral Beach in Coral Bay (nähe Paphos)
- Welcome-Drink
- Halbpension: Frühstück, Buffetnachtessen
- Gala Dinner mit Preisverleihung (26.11.)
- Reisedokumentation
- Begleitung durch Albis Reisen bei mind. 12 Personen

Flug mit Swiss/Edelweiss

Zürich - Larnaca	Mi, 22.11.2023	10.15 h / 14.50 h
Larnaca - Zürich	Mi, 29.11.2023	15.40 h / 18.35 h

Zuschläge

• Zimmer mit Meerblick kostenlos bei Buchung bis 29.4.	Fr.	90.00
• Teilnahme an der 4-Tages Cyprus Challenge, total für alle 4 Starts*	Fr.	240.00
• Teilnahme nur am 10km City Run*	Fr.	60.00
• Annullations-SOS-Versicherung (falls nicht bereits vorhanden)	Fr.	52.00
• Auftragspauschale/Reisegarantiefonds, pro Rechnung	Fr.	60.00

*inkl. Transfers zum Start-/Zielgelände

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

Albis Reisen
MARATHON & FERIEN

Jubiläen smrun

Schon bald geht das 50-Jahr-Jubiläumsjahr zu Ende. Doch, Zuversicht, wer will, kann die nächsten Jubiläen feiern:

2023 40 Jahre Namensänderung. 1983 wurde die «Laufvereinigung Schweizer Veteranen» in «Senioren Laufverein Schweiz» umbenannt, weil der Begriff «Veteranen» als nicht mehr zeitgemäss empfunden wurde.

2026 25 Jahre Walking-Kategorien. 2001 wurden die Walking-Kategorien eingeführt.

2027 25 Jahre Mitgliedschaft bei swiss athletics. 2002 trat unser Verein dem damaligen SLV, heute swiss athletic bei.

2027 20 Jahre swiss masters running. Noch 2005 wurde ein erster Vorschlag, dem Senioren Laufverband Schweiz einen moderneren Namen zu geben, abgelehnt. 2007 war es soweit: an der ausserordentlichen GV in Bern wurde der neue Name swiss masters running angenommen.

2028 20 Jahre M70. 2008 wurden bei der Jahresmeisterschaft die Kategorie M70 eingeführt.

2029 20 Jahre Masters Laufcup. 2009 wurde der Masters-Laufcup ins Leben gerufen.

2030 20 Jahre Masters Kategorien an SM. 2010 werden zum ersten Mal alle Masters-Kategorien an offiziellen Schweizer Meisterschaften ausgezeichnet und zwar in den Distanzen 10 km, Halb- und Marathon.

Anniversaires smrun

L'année du cinquantenaire touche bientôt à sa fin. Mais, confiance, qui veut peut célébrer les prochains anniversaires:

2023 *40 ans de changement de nom. En 1983, «l'Association de course des vétérans suisses» a été rebaptisée «Association de course des seniors suisses». Suisse, car le terme «vétérans» n'était plus jugé adapté à notre époque.*

2026 *25 ans de catégories de walking. Les catégories de walking ont été introduites en 2001.*

2027 *25 ans d'adhésion à swiss athletics. En 2002, notre association a adhéré à l'ancienne FSL, aujourd'hui swiss athletics. a adhéré à l'association.*

2027 *20 ans de swiss masters running. En 2005 encore, une première proposition visant à donner un nom plus moderne à la Fédération suisse de course à pied des seniors a été rejetée. De donner un nom plus moderne a été rejetée. En 2007, c'est chose faite: Lors de l'AG extraordinaire à Berne, le nouveau nom est adopté. Le nouveau nom swiss masters running a été adopté.*

2028 *20 ans de M70. En 2008, la catégorie M70 a été introduite dans le championnat annuel.*

2029 *20 ans de Masters Running Cup. En 2009, la Masters Running Cup a été créée.*

2030 *20 ans de catégories Masters aux CS. En 2010, toutes les catégories Masters sont récompensées pour la première fois lors de championnats suisses officiels. Championnats suisses, et ce sur les distances 10 km, semi-marathon et marathon.*

LETZTE GELEGENHEIT ZUM PUNKTE SAMMELN!

Laufcup 2023

	Veranstaltung / Course	Km	Ort / Lieu	
15.10.23	SM Halbmarathon Ascona-Locarno*	21.1/10*	Ascona (TI)	SM/CS
22.10.23	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.

Tras Scuol

18. Juni 2023
Tras Scuol, zu Deutsch «durch Scuol», so heisst der Lauf, den die Tarasperin Svenja Ammann, bei der ersten Austragung 19 Jahre alt, 2019 für ihre Maturaarbeit organisiert hatte. Da die Rückmeldungen nach der ersten Austragung so positiv waren, entschied ich sie sich dazu, die Veranstaltung weiterhin durchzuführen. Er bietet einen wunderschönen Einblick in die Scuoler Altstadt und ein unvergessliches Lauferlebnis. Ausserdem wird 90% des Reinerlöses an die Schweizerische Herzstiftung gespendet.

swiss masters running hat diesen sympathischen Lauf mit der Aufnahme in den Laufcup 2023 unterstützt, auch mit dem Ziel, wieder einmal den Kanton Graubünden zu berücksichtigen. Es waren 18 Mitglieder am Start, welche die tolle Atmosphäre genossen.

Grenchenberglauf

25. Juni 2023
Ein Berglauf vom Mittelland hoch hinauf von Grenchen auf den Grenchenberg. Mit 11,7 km und 895 Höhenmeter ein anspruchsvolles Abenteuer. Der Grenchenberglauf ist einer der 10 Läufe der Jura-Top-Tour. 77 Mitglieder von swiss masters running haben diese Herausforderung angenommen. Die Belohnung im Ziel, eine tolle Aussicht gegen Süden über das Mittelland hinweg, über die Voralpen bis in die Ferne zu den Alpen.

Course du Mont de Granges

25 juin 2023
Une course de montagne du Plateau suisse jusqu'à Granges, sur le Grenchenberg. Avec 11,7 km et 895 mètres de dénivelé, c'est une aventure exigeante. La course du Grenchenberg est l'une des 10 courses du Jura-Top-Tour. 77 membres de swiss masters running ont relevé ce défi. La récompense à l'arrivée, une vue magnifique vers le sud, au-delà du Mittelland, sur les Préalpes et au loin vers les Alpes.

29. EmmenLauf

16. August 2023
«Motto Sonne pur!»
Mit 1006 Anmeldungen und 904 klassierten Teilnehmenden wurde der 29. EmmenLauf 2023 durchgeführt. Die Tagessieger beim 10,5 Kilometer waren Nicole Egger (37:43 Minuten) und Seare Weldezghi (32:14 Minuten). OK-Präsident Hanspeter Bürki (hier im Foto mit smrun-Standbetreuer Willi Guggisberg) war erfreut über die grosse Teilnahme (73 smrun-Mitglieder im Ziel) und die vielen Podestplätze der smrun-LäuferInnen. Jeannine Iseli (47.08) bei den Frauen und Martin Zürcher (35.21) bei den Männern waren bei den Schnellsten dabei.

Dieser Lauf an der Emme war wunderschön heiss… aber auch die Gegend war wunderschön und zum Glück führte die Strecke meistens im Schatten durch die Landschaft. Schwitzen und Wasser waren das Hauptthema an diesem Abend, denn man hätte am besten gleich noch die Badehose in die Sporttasche mitnehmen können. Wir als Verein waren das erste Mal an diesem gut organisiertem Lauf unterwegs mit vielen prominenten Läufern am Start. Der Speaker führte versiert durch den ganzen Abend . Beim Rangverlesen wusste er immer Ergänzungen aus der Laufszene zu den Leistungen der Personen auf dem Podestplatz, auch von vielen smrun Mitgliedern. Vielen Dank an alle Helfer, die auch am «Schwitzen» waren ohne diese Lauf-Kilometer.

Susanne Ummel

Linthathlon

2. Juli 2023
Zur Vorbereitung auf die Berglauf EM Adelboden
Das M55/W55 Podest am Linthathlon Sprint Duathlon, Benken SG, wird gleich von fünf smrun Athleten/innen erobert. Es galt eine ultraschnelle flache Strecke entlang der Linth von 4.9 km Lauf, 19 km Rad und 2.5 Lauf bei strömenden Regen zu bewältigen. Priska Buob (1:10:42) und Aeneas Appius (1:00:37) gewinnen die Kategorienwertung souverän. Doris Koller erreicht an ihrem ersten Duathlon bereits den 2. Rang und Anita Appius und Stephan Koller werden jeweils 3. Platzierte. Allen herzliche Gratulation.

Linthathlon

2 juillet 2023
Pour se préparer aux CE de course de montagne d'Adelboden
Le podium M55/W55 du Linthathlon Sprint Duathlon, Benken SG, a été conquis par cinq athlètes de smrun. Il s'agissait d'effectuer un parcours plat ultra-rapide le long de la Linth de 4,9 km de course à pied, 19 km de vélo et 2,5 km de course à pied sous une pluie battante. Priska Buob (1:10:42) et Aeneas Appius (1:00:37) remportent haut la main le classement par catégorie. Pour son premier duathlon, Doris Koller obtient déjà la deuxième place, tandis qu'Anita Appius et Stephan Koller se classent tous deux troisièmes. Toutes nos félicitations.

Aeneas Appius

Die nächsten Grossanlässe

Prochains grands événements
Prossimi grandi eventi

EMACI2024
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, 10 km Strasse, Halbmarathon Strasse) in Porto Santo (Madeira/Portugal) 15.–19. Mai 2024

EMAMRC2025
Masters Marathon Europameisterschaften in Jyvaskyla Finnland. Datum noch offen.

WORLD MASTERS ATHLETICS GOTHENBURG CHAMPIONSHIPS 2024 13.– 25. AUGUST

WORLD MASTERS ATHLETICS MARATHON CHAMPIONSHIPS BUCHAREST October 13th, 2024

Treffpunkt

BERN

01.02.23	07.06.23	04.10.23
05.04.23	02.08.23*	06.12.23

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

Stefan Zingg
031 972 03 74, 079 409 60 34

BIEL

Jeden letzten Donnerstag im Monat (ausser Dezember) 17.30 Uhr
Restaurant Vorstädtli Aegerten, b.d. Brücke

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

ZÜRICH

31.01.23	25.04.23	29.08.23	28.11.23
28.02.23	30.05.23	26.09.23	
28.03.23	27.06.23	31.10.23	

18.15 Uhr, Restaurant Kreuzstrasse
8057 Zürich, 044 361 10 11

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

MITTELLAND

22.02.23	Rest. Gusto's, Rupperswil
31.05.23	Rest. Rebstock , Däniken
30.08.23	Rest. Gusto's, Rupperswil
29.11.23	Rest. Rebstock, Däniken

Wir treffen uns jeweils um 19.30 Uhr zum gemütlichen Beisammensein.

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

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®

Kreuzegg Classic

9. Vereinslauf – 27. Mai 2023
Lauf 10 km und Walking 14 km

Walking			
	Baumann Hans	2:12:34	1
	Frey Hansruedi	2:35:04	1
	Huber Peter	2:48:50	1
	Meienhofer Judith	2:31:59	1
	Thommen Roland	2:23:47	1
	Weber Ruth	2:53:48	1

Frauen 35			
1	Morina Fahrije	1:01:42	1000

Frauen 45			
1	Meili Claudia	0:43:29	1140
2	Morgado Madalena	0:46:03	1077
3	Stöckli Luzia	0:59:13	837

Frauen 50			
1	Polinelli Christina	0:48:52	1000

Frauen 55			
1	Koller Doris	0:45:17	1150
2	Tanner Christine	0:55:44	934
3	von Gunten Silvia	1:43:24	504

Frauen 60			
1	Keller Jacqueline	0:50:46	1026
2	Ummel Susanne	0:51:32	1011
3	Zuber Helen	0:54:01	965
4	Märchy Judith	0:59:26	877
5	Nemes Prisca	1:00:52	856
6	Lips Susanne	1:03:24	822

Frauen 65			
1	Crotti Romana	1:03:31	1079
2	Scheuss Evelyne	1:13:37	931

Frauen 70			
1	Mathys Odilia	0:53:31	1089
2	Soldini Maria	0:57:38	1011
3	Illi Liselotte	1:03:39	915

Männer 40			
1	Schmid Roger	0:43:23	1000

Männer 45			
1	Trüssel Stefan	0:49:52	1000

Männer 50			
1	Blumer Stephan	0:43:01	1150
2	Domingues Lopes José Carlos	1:03:12	783

Männer 55			
1	Pileggi Andrea	0:46:45	1024
2	Bringold Andreas	0:48:02	996
3	Koller Stephan	0:48:47	981
4	Rigolet José	1:11:19	671
5	Nivola Gianpaolo	1:18:10	612

Männer 60			
1	Beeler Karl	0:45:14	1060
2	Ronchetti Yves	0:49:11	975
3	Althaus Rolf	0:49:24	970
4	Achelwilm Klaus	0:51:50	925
5	Zuber Ralf	0:59:25	807
6	Zuber Benno	1:02:26	768
7	Scarcella Giovanni	1:02:56	762
8	Fürst René	1:14:54	640

Männer 65			
1	Dunlop Stephen	0:41:58	1091
2	Sidler Sepp	0:45:53	998
3	Schacher Christian	0:49:32	924
4	Jud Markus	0:58:18	785

Männer 70			
1	Hirschi Werner	0:50:52	1106
2	Rupp Markus	1:01:41	912

Männer 75			
1	Schällibaum Ruedi	0:51:15	1150
2	Fuchs Armin	1:03:38	926
3	Schibig Viktor	1:04:13	918
4	von Gunten Hans	1:04:18	917
5	Andrist Bernhard	1:06:03	893

Männer 80			
1	Chavaillaz Bernardin	1:03:08	1005
2	Widmer Paul	1:03:46	995

Männer 85			
1	Sablone Gregorio	1:00:58	1000

Tras Scuol

10. Vereinslauf – 18. Juni 2023
Lauf 14.6 km und Walking 7.2 km und 3.6 km

Walking			
	Hoz-Hug Christine	1:23.04	1
	Sempert Marianna	1:10.10	1

Frauen 60			
1	Zuber Helen	1:32.23	1000

Frauen 65			
1	Crotti Romana	1:43.50	1000

Frauen 70			
1	Soldini Maria	1:32.00	1000

Männer 40			
1	Brugnatti Michele	1:03.27	1000

Männer 55			
1	Oberti Marco	1:06.13	1150
2	Kottmeyer René	1:39.53	762

Männer 60			
1	Beeler Karl	1:12.49	1150
2	Mettler Paul	1:25.36	978
3	Zuber Ralf	1:39.59	838

Männer 65			
1	Jud Markus	1:30.18	1055
2	Freiburghaus René	1:30.55	1048
3	Jeanneret -Grosjean Claude	1:44.32	911

Männer 70			
1	Guggisberg Willi	1:23.37	1136
2	Zingg Stefan	1:46.23	893

Männer 75			
1	Kundert Hanspeter	1:32.59	1000

Männer 85			
1	Sablone Gregorio	1:51.59	1000

Grenchenberglauf

11. Vereinslauf – 25. Juni 2023
Lauf und Walking 11.7 km

Walking			
	Scheuss Evelyne	2:17:54	1
	Huber Peter	2:24:10	1

Frauen 35			
1	Ekdahl Malin	1:49:08	1020
2	Morina Fahrije	1:53:30	981

Frauen 40			
1	Traina Manuela	1:12:15	1000

Frauen 45			
1	Dietiker Carine	1:17:41	1061
2	Morgado Madalena	1:19:20	1039
3	Kellerhals Luzia	1:30:17	913

Frauen 50			
1	Iseli Jeannine	1:18:25	1053
2	Da Silva Anabela	1:26:45	952

Frauen 55			
1	Gardoni-Deffontaines Bénédicte	1:29:48	1036
2	Moreira Rosa	1:34:23	986
3	Merz Beate	1:34:59	980
4	Baer Ursula	1:49:55	847

Frauen 60			
1	Keller Jacqueline	1:26:11	1091
2	Bucher Rita	1:36:23	976
3	Althaus Johanna	1:39:34	944
4	Märchy Judith	1:40:23	937

Frauen 65			
1	Waldmeyer Jana	1:35:02	1000

Frauen 70			
1	Mathys Odilia	1:32:31	1031
2	Borer Elsbeth	1:33:30	1020
3	Birrer Gaby	1:40:03	953

Frauen 75			
1	Gajic Stefica	1:33:10	1111
2	Tan Siew	1:53:50	909

Männer 35			
1	Mathys Christian	0:55:10	1000

Männer 40			
1	Zürcher Martin	0:58:10	1050
2	Bütikofer Philipp	1:02:26	978
3	Marty Stefan	1:02:34	976
4	Brugnatti Michele	1:10:20	868

Männer 45			
1	Bailly Gilles	0:59:22	1130
2	Brügger Werner	1:03:23	1058
3	Aebischer Adrian	1:18:26	855
4	Trüssel Stefan	1:22:41	811
5	Adam Beat	1:32:55	722
6	Leuenberger Michele	1:37:11	690

Männer 50			
1	Kellerhals Martin	1:09:15	1030
2	Seiler Marcel	1:11:46	993
3	Hagenbuch Daniel	1:12:53	978
4	Schönholzer Kurt	1:13:49	966
5	Gerber Roger	1:21:17	877
6	Domingues Lopes José Carlos	1:51:14	641

Männer 55			
1	Leibundgut Fritz	1:06:55	1062
2	Reis Victor	1:13:02	973
3	Iten Kurt	1:13:17	970
4	Moser Kurt	1:14:03	960
5	Berger Emil	1:14:15	957
6	Pileggi Andrea	1:17:50	913
7	Grütter Matthias	1:25:24	832
8	Ilazi Agim	1:29:11	797
9	Oberti Marco	1:29:16	796
10	Bringold Andreas	1:31:10	780
11	Rigolet José	1:46:24	668
12	Mottola Salvatore	1:49:21	650
13	Nivola Gianpaolo	2:21:06	504

Männer 60			
1	Kneubühl Stephan	1:03:43	1108
2	Nydegger Beat	1:11:53	982
3	Beeler Karl	1:16:14	926
4	Hayoz Erwin	1:18:36	898
5	Ummel Beat	1:19:17	891
6	Berger Hans	1:24:28	836
7	Weber Edy	1:34:35	747
8	Fürst Roland	1:49:00	648

Männer 65			
1	Weibel Gerold	1:17:39	1033
2	Wäfler Ueli	1:20:44	993
3	Schacher Christian	1:22:08	976
4	Mehmann Bruno	1:39:28	806
5	Mathis Stephan	1:42:44	780
6	Freiburghaus René	1:52:07	715
7	Bühler Wale	1:56:07	690

Männer 70			
1	Gassmann Peter	1:30:57	1068
2	Stritt Karl	1:34:51	1024
3	Staub Felix	1:45:36	920

Männer 75			
1	Stocker Toni	1:26:46	1137
2	Kundert Hanspeter	1:37:16	1014
3	Fuchs Armin	1:51:49	882
4	Petrulli Salvatore	2:14:50	731

Männer 85			
1	Sablone Gregorio	1:48:14	1000

EM Berglauf Adelboden

12. Vereinslauf – 9. Juli 2023
Lauf 8.8 km und Walking 8.7 km

Walking			
	Adam Beat	1:28.53	1
	Bischof Magdalena	1:54.38	1
	Gerwer Armin	1:39.36	1
	Guignard Philippe	1:35.14	1
	Hoz-Hug Christine	2:09.07	1
	Hänni Barbara	2:20.02	1
	Lehner Danièle	2:26.48	1
	Schwarzmeyer Werner	1:34.54	1
	Steiner Kurt	2:26.48	1
	Tucker Kate	2:04.57	1
	Wolfensberger Annemarie	1:49.28	1

Frauen 35			
1	Stampanoni Paola	0:49.20	1150
2	Ramos Déborah	1:19.31	713
3	Morina Fahrije	1:19.32	713

Frauen 40			
1	Traina Manuela	0:52.27	1030
2	Gobiet Mélanie	0:54.34	990
3	Trachsel Steffi	0:55.02	982
4	Rhyner Anja	0:57.19	942
5	Hautmann Andrea	1:11.35	755

Frauen 45			
1	Aeschbacher Daniela	0:48.44	1116
2	Meili Claudia	0:56.51	957
3	Bouzon Slavka	0:57.33	945
4	Dietiker Carine	0:57.51	940
5	Morgado Madalena	1:01.58	878

Frauen 50			
1	Ribeiro Cristina	0:55.36	1039
2	Buholzer Silvia	0:57.40	1002
3	Sestito Luzia	1:00.06	962
4	Iseli Jeannine	1:01.04	946
5	Da Silva Anabela	1:04.03	902
6	Junker Doris	1:10.56	815

Frauen 55			
1	Helfenberger Claudia	0:54.29	1091
2	Koller Doris	1:01.08	972
3	Tanner Christine	1:02.43	948
4	Wangler Katharina	1:04.50	917
5	Gardoni-Deffontaines Bénédicte	1:07.39	879
6	Appius Anita	1:13.13	812
7	Costa Areias Lisette	1:23.58	708

Frauen 60			
1	Buob Priska	1:04.32	1040
2	Keller Jacqueline	1:06.14	1013
3	Bucher Rita	1:10.29	952
4	Remy-De Vito Giuseppina	1:10.51	947
5	Märchy Judith	1:13.03	918
6	Lips Susanne	1:24.51	791

Frauen 65			
1	Crotti Romana	1:21.02	1000

Frauen 70			
1	Mathys Odilia	1:09.36	1021
2	Soldini Maria	1:11.21	996
3	Borer Elsbeth	1:12.16	983
4	Illi Liselotte	1:22.38	860

Frauen 75			
1	Gajic Stefica	1:23.03	1047
2	Margot Michelle	1:30.47	957

Männer 35			
1	Leboeuf Francois	0:42.48	1025
2	Marti Sven	0:43.19	1013
3	Sidler Daniel	0:45.29	964
4	Bouele Cédric	0:58.50	746

Männer 40			
1	Zürcher Martin	0:42.56	1038
2	Sommer Christian	0:44.08	1010
3	Bütikofer Philipp	0:46.37	956
4	Marty Stefan	0:47.11	944
5	Achermann Matthias	0:50.24	884
6	Ramos Francisco	0:52.58	841
7	Wettstein Markus	1:01.08	729

Männer 45			
1	Costa Cesar	0:41.11	1038
2	Ramuz Pierre-André	0:41.26	1032
3	Brügger Werner	0:45.39	937
4	Ferreira Sergio	0:46.59	910
5	Rhyner David	0:47.15	905
6	Herrera Vicente	0:53.11	804
7	Roth Basil	0:53.47	795
8	Flüeli Stéphane	0:55.44	767
9	Aebischer Adrian	0:57.21	746
10	Krieger Peter	0:59.20	721
11	Wisler Andreas	1:25.56	498

Männer 50			
1	Mariéthoz Cédric	0:42.59	1059
2	Graf Thomas	0:46.27	980
3	Leibundgut Armin	0:47.07	966
4	Burkhalter Markus	0:49.51	913
5	Ferreira Graciano	0:50.04	909
6	Heim Alexander	0:50.10	907
7	Schönholzer Kurt	0:53.35	849
8	Fournier David	0:54.33	834
9	Liesch Hannes	0:56.40	803
10	Hafen Andreas	1:02.24	729
11	Kieliger Matthias	1:11.08	640
12	Dietiker Simon	1:12.24	629

Männer 55			
1	Messerli Rolf	0:47.13	1060
2	Leibundgut Fritz	0:49.02	1021
3	Pinto Carlos	0:53.56	928
4	Saurer Andreas	0:54.28	919
5	Moser Kurt	0:55.19	905
6	Schild Thomas	0:56.38	884
7	Pileggi Andrea	0:57.19	873
8	Streicher Gruber Dominik	0:59.31	841
9	Mancini Domenico	1:01.42	811
10	Barp Eros	1:02.15	804
11	Habermacher Andreas	1:02.53	796
12	Koller Stephan	1:03.27	789
13	Reis Victor	1:04.08	781
14	Zeller Martin	1:04.24	777
15	Ilazi Agim	1:04.44	773
16	Castrovinci Bruno	1:10.53	706
17	Delorenzi Massimo	1:15.25	664
18	Rigolet José	1:19.48	627

Männer 60			
1	Appius Aeneas	0:52.06	1046
2	Nydegger Beat	0:52.57	1029
3	Ummel Beat	0:58.23	933
4	Hayoz Erwin	0:59.13	920
5	Tucker Kim	1:01.19	888
6	Achelwilm Klaus	1:05.23	833
7	Mettler Paul	1:07.14	810
8	Hardy Yves	1:08.49	792
9	Althaus Rolf	1:09.20	786
10	Vouilloz Georges	1:11.22	763
11	Köstinger Guido	1:12.03	756
12	Fürst Roland	1:19.01	689
13	Leimgruber Jörg	1:20.39	675
14	Rehmann Thomas	1:23.56	649
15	Buser Franz	1:25.23	638
16	Fürst René	1:28.28	616

Männer 65			
1	Wäfler Ueli	0:57.27	1035
2	Weibel Gerold	0:58.28	1017
3	Piccand Gabriel	1:02.32	951
4	Sidler Sepp	1:02.39	949
5	Schacher Christian	1:02.42	949
6	Bussard Claude	1:08.37	867
7	Spahr Thomas	1:10.28	844
8	Freiburghaus René	1:17.42	766
9	Pfister Rolf	1:39.54	595

Männer 70			
1	Steiner Ueli	1:00.30	1047
2	Guggisberg Willi	1:04.13	987
3	Maeder Walter	1:05.20	970
4	Malgiaritta Edi	1:06.35	951
5	Hinder Fridolin	1:10.53	894
6	Messerli Peter	1:12.56	869
7	Remy Charles-Henri	1:17.57	813

Männer 75			
1	Schällibaum Ruedi	1:11.31	1064
2	Traub Kurt	1:16.10	999
3	Wyder Gregor	1:20.33	944
4	von Gunten Hans	1:25.07	894
5	Petrulli Salvatore	1:38.27	773
6	Andrist Bernhard	1:40.36	756

Männer 80			
1	Chavaillaz Bernardin	1:17.28	1147
2	Widmer Paul	1:40.13	886

Männer 85			
1	Sablone Gregorio	1:22.02	1000

SM Stierenberglauf Schwarzsee

13. Vereinslauf – 1. August 2023
Lauf 12.3 km und Walking 12.3 km

Walking			
	Mäder Ruth	1:45.04	1
	von Gunten Silvia	2:49.39	1

Frauen 35			
1	Bützberger-Grimm Marion	1:13.36	1150
2	Ekdahl Malin	1:45.32	802
3	Morina Fahrije	1:51.40	758

Frauen 40			
1	Traina Manuela	1:09.41	1027
2	Gobiet Mélanie	1:13.26	974

Frauen 45			
1	Bosi Atena	1:13.48	1031
2	Morgado Madalena	1:16.14	998
3	Bouzon Slavka	1:18.15	972
4	Wind Regula	1:43.15	737

Frauen 50			
1	Buholzer Silvia	1:16.52	1024
2	Monney Stéphanie	1:19.31	990
3	Iseli Jeannine	1:19.44	987
4	Da Silva Anabela	1:24.58	926

Frauen 55			
1	Zeller Corinne	1:17.43	1099
2	Tanner Christine	1:24.28	1011
3	Gardoni-Deffontaines Bénédicte	1:33.59	909
4	Baer Ursula	1:44.04	821

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

Frauen 60

1	Buob Priska	1:24.07	1017
2	Sallin Marianne	1:25.53	997
3	Keller Jacqueline	1:26.45	987
4	Bucher Rita	1:35.44	894
5	Remy-De Vito Giuseppina	1:37.12	880

Frauen 65

1	Waldmeyer Jana	1:33.02	1080
2	Crotti Romana	1:47.55	931

Frauen 70

1	Borer Elsbeth	1:32.25	1047
2	Soldini Maria	1:38.48	979
3	Mathys Odilia	1:38.56	978

Frauen 75

1	Tan Siew	2:02.20	1000

Männer 35

1	Becker Ruedi	0:57.44	1142
2	Mathys Christian	1:01.53	1066
3	Bouele Cédric	1:18.15	843

Männer 40

1	Zürcher Martin	0:57.25	1010
2	Lombriser Gabriel	0:57.48	1003
3	Hauswirth Rolf	0:58.43	987
4	Sommer Christian	1:02.05	934
5	Huber Erich	1:03.20	915
6	Marty Stefan	1:03.48	909
7	Brugnatti Michele	1:10.41	820

Männer 45

1	Costa Cesar	0:55.37	1034
2	Ramuz Pierre-André	0:56.56	1010
3	Bailly Gilles	1:00.00	959
4	Brügger Werner	1:02.40	918
5	Flüeli Stéphane	1:14.35	771
6	Aebischer Adrian	1:17.40	741
7	Leuenberger Michele	1:38.28	584

Männer 50

1	Burkhalter Markus	1:08.44	1057
2	Schönholzer Kurt	1:10.50	1026
3	Fournier David	1:18.24	927
4	Domingues Lopes José Carlos	1:45.02	692

Männer 55

1	Messerli Rolf	1:04.36	1026
2	Christen Isidor	1:06.50	992
3	Gilliéron Christophe	1:07.24	983
4	Leibundgut Fritz	1:07.29	982
5	Ribeiro Albino	1:10.31	940
6	Schild Thomas	1:16.47	863
7	Streicher Gruber Dominik	1:20.32	823
8	Decorvet Herbert	1:33.38	708
9	Rigolet José	1:53.53	582

Männer 60

1	Nydegger Beat	1:11.05	1055
2	Beeler Karl	1:15.08	998
3	Ummel Beat	1:18.41	953
4	Hayoz Erwin	1:19.03	948
5	Fürst Roland	1:47.04	700
6	Leimgruber Jörg	1:56.35	643
7	Fürst René	2:03.11	609

Männer 65

1	Weibel Gerold	1:17.39	1028
2	Sidler Sepp	1:19.14	1008
3	Piccand Gabriel	1:22.42	966
4	Mathis Stephan	1:45.47	755
5	Jeanneret -Grosjean Claude	1:46.48	74
6	Jud Markus	1:58.21	675

Männer 70

1	Demont Gallus	1:16.37	1041
2	Steiner Ueli	1:20.30	990
3	Terreaux Bernard	1:22.05	971
4	Maeder Walter	1:26.38	920
5	Stritt Karl	1:27.07	915
6	Cueni Peter	1:32.30	862
7	Guggisberg Willi	1:33.48	850
8	Remy Charles-Henri	1:42.32	778

Männer 75

1	Schällibaum Ruedi	1:36.46	1081
2	Kundert Hanspeter	1:40.37	1040
3	von Gunten Hans	1:56.33	898
4	Petrulli Salvatore	2:10.07	804

Männer 80

1	Chavaillaz Bernardin	1:45.57	1000

Männer 85

1	Sablone Gregorio	1:59.33	1000

Emmenlauf

14. Vereinslauf – 16. August 2023
Lauf 10.5 km und Walking 5.5 km

Walking

	Bourgnon Pierre	0:54.42	1
	Collenberg Ursula	0:48.04	1
	Howald Peter	0:51.17	1
	Hoz-Hug Christine	0:54.01	1
	Hänni Barbara	1:07.31	1
	Lehner Danièle	0:58.58	1
	Reber Hanspeter	0:53.06	1
	Spring Franziska	1:07.26	1
	Steiner Kurt	0:53.24	1
	von Gunten Silvia	1:03.28	1
	Wolfensberger Annemarie	0:48.51	1

Frauen 35

1	Ekdahl Malin	0:55.35	1062
2	Morina Fahrije	1:02.31	945

Frauen 45

1	Dietiker Carine	0:46.33	1150
2	Stöckli Luzia	1:00.52	880

Frauen 50

1	Iseli Jeannine	0:47.08	1088
2	Junker Doris	0:55.28	925

Frauen 55

1	Moreira Rosa	0:50.38	1037
2	Gardoni-Deffontaines Bénédicte	0:51.31	1019
3	Appius Anita	0:55.19	949
4	Baer Ursula	0:56.16	933

Frauen 60

1	Remy-De Vito Giuseppina	0:52.30	1042
2	Ummel Susanne	0:54.18	1007
3	Märchy Judith	0:57.17	955
4	Lips Susanne	1:05.45	832

Männer 40

1	Zürcher Martin	0:35.21	1050
2	Huber Erich	0:37.56	978
3	Bütikofer Philipp	0:38.03	975
4	Schmid Roger	0:47.59	773

Männer 45

1	Herrera Vicente	0:40.41	1150
2	Krieger Peter	0:43.08	1085
3	Wisler Andreas	0:59.04	792

Männer 50

1	Leibundgut Armin	0:38.35	1043
2	Streit Niklaus	0:40.24	996
3	Sommer Christoph	0:41.45	964
4	Schönholzer Kurt	0:42.37	944
5	Rindlisbacher Martin	0:44.39	901
6	Dietiker Simon	0:55.17	728

Männer 55

1	Andrade Fernando	0:38.50	1150
2	Bringold Andreas	0:47.09	947

3	Zeller Martin	0:48.11	927
4	Decorvet Herbert	0:57.22	778
5	Güller Ruedi	0:58.39	761
6	Kottmeyer René	0:58.58	757
7	Rigolet José	1:03.42	701

Männer 60

1	Appius Aeneas	0:41.09	1086
2	Beeler Karl	0:45.06	991
3	Ummel Beat	0:47.47	935
4	Ronchetti Yves	0:48.17	925
5	Rüegg Herbert	0:54.24	821
6	Weber Edy	0:56.22	793
7	Scarcella Giovanni	0:59.00	757
8	Köstinger Guido	1:00.14	742
9	Rehmann Thomas	1:05.26	683
10	Buser Franz	1:10.10	637

Männer 65

1	Sidler Sepp	0:46.38	1087
2	Schwiete Peter	0:51.47	979
3	Bussard Claude	0:53.39	945
4	Freiburghaus René	0:56.37	895
5	Jud Markus	0:57.32	881
6	Trinkler Richard	1:08.30	740

Männer 70

1	Hirschi Werner	0:49.25	1039
2	Guggisberg Willi	0:51.40	994
3	Gassmann Peter	0:53.01	969
4	Stritt Karl	0:53.22	963
5	Remy Charles-Henri	1:00.11	854

Männer 75

1	Kundert Hanspeter	0:59.58	1022
2	von Gunten Hans	1:01.28	997
3	Andrist Bernhard	1:02.29	981
4	Schibig Viktor	1:05.32	935
5	Stocker Xaver	1:10.28	870

Männer 80

1	Widmer Paul	1:03.17	1000

Männer 85

1	Sablone Gregorio	1:06.07	1000

Zwischenrangliste nach 14 Läufen

Es wird nur aufgelistet wer 3 und mehr Läufe absolviert hat. Jokerläufe und Bonuspunkte sind in den Punktezahlen enthalten. Details auf der Homepage

Walking

	Bischof Magdalena	3	3
	Bourgnon Pierre	5	5
	Burger Walter	3	3
	Collenberg Ursula	5	5
	Frey Hansruedi	3	3
	Hänni Barbara	5	5
	Hoz-Hug Christine	6	7
	Huber Peter	5	5
	Lehner Danièle	6	6
	Reber Hanspeter	3	3
	Schmid Max	5	5
	Steiner Kurt	6	7
	Weber Ruth	4	4
	Wolfensberger Annemarie	6	7

Frauen 35

1	Ekdahl Malin	6857	8
2	Fahrije Morina	6455	12

Frauen 40

1	Hautmann Andrea	6358	6
2	Traina Manuela	3457	3

Frauen 45

1	Morgado Madalena	7013	11
2	Bouzon Slavka	5478	5
3	Koller Susanne	5386	8
4	Dietiker Carine	5343	5
5	Stöckli Luzia	5092	7
6	Aeschbacher Daniela	4978	4
7	Bosi Atena	4874	4
8	Meili Claudia	4341	4
9	Wind Regula	2604	3
10	Neff Beatrice	2324	3

Frauen 50

1	Iseli Jeannine	7029	7
2	Da Silva Anabela	5891	6
3	Junker Doris	5277	6
4	Cesare Daniela Spyridoula	5113	6
5	Bourke Martignoni Joanna	4650	4
6	Polinelli Christina	4613	5
7	Monney Stéphanie	4254	4
8	Sestito Luzia	4200	4
9	Buholzer Silvia	4126	4
10	Castiglioni Rosella	2777	3

Frauen 55

1	Koller Doris	7385	6
2	Gardoni-Deffontaines Bénédicte	6495	7
3	Tanner Christine	6271	6
4	Baer Ursula	5410	6
5	Moreira Rosa	4808	5
6	von Gunten Silvia	4365	9
7	Merz Beate	4154	4
8	Steffens Andrea	4117	4
9	Meienhofer Judith	3427	4
10	Appuis Anita	2861	3

Frauen 60

1	Keller Jacqueline	6805	8
2	Buob Priska	6708	6
3	Remy-De Vito Giuseppina	6225	9
4	Ummel Susanne	6196	6
5	Bucher Rita	6007	6
6	Zuber Helen	5742	6
7	Märchy Judith	5599	7
8	Sallin Marianne	5489	5
9	Lips Susanne	5116	6
10	Nemes Prisca	3488	4

Frauen 65

1	Crotti Romana	6610	10
2	Kaufmann Monika	4588	4
3	Waldmeyer Jana	4307	4
4	Scheuss Evelyne	4270	5

Frauen 70

1	Mathys Odilia	7072	9
2	Soldini Maria	6617	10
3	Borer Elsbeth	6488	7
4	Illi Liselotte	6074	6
5	Müller Anna-Marie	2477	3

Frauen 75

1	Tan Siew	6209	7
2	Gajic Stefica	5633	5

Männer 40

1	Brugnatti Michele	6704	9
2	Marty Stefan	6575	6
3	Zürcher Martin	6518	8
4	Wettstein Markus	5728	6
5	Schmid Roger	4654	5
6	Sommer Christian	4460	4
7	Bütikofer Philipp	4216	4
8	Kummer Stefan	4163	5

Männer 45

1	Aebischer Adrian	6281	8
2	Krieger Peter	5963	7
3	Brügger Werner	5403	5
4	Herrera Vicente	5314	5
5	Trüssel Stefan	5146	6
6	Zeder Andreas	4563	4
7	Flüeli Stéphane	4328	5
8	Wisler Andreas	3913	5
9	Sekinger Bruno	3228	4

10	Jost Hansueli	2162	3
11	Leuenberger Michele	2153	3

Männer 50

1	Schönholzer Kurt	6046	6
2	Fournier David	5146	5
3	Gerber Roger	4993	5
4	Domingues Lopes José Carlos	4876	7
5	Leibundgut Armin	4581	4
6	Kellerhals Martin	2983	3
7	Hafen Andreas	2331	3

Männer 55

1	Pileggi Andrea	6526	8
2	Reis Victor	6474	8
3	Streicher Gruber Dominik	5933	9
4	Leibundgut Fritz	5870	5
5	Ribeiro Albino	5318	5
6	Mottola Salvatore	5304	7
7	Bischof Andreas	5081	6
8	Ilazi Agim	5037	6
9	Kottmeyer René	4824	8
10	Brunner André	4511	5
11	Bringold Andreas	4472	5
12	Rigolet José	4238	6
13	Nivola Gianpaolo	4198	9
14	Decorvet Herbert	4185	5
15	Gilliéron Christophe	3381	3
16	Bognanni Luigi	3181	3
17	Andrade Fernando	3163	3
18	Iten Kurt	3094	3
19	Oberti Marco	2937	3
20	Schmid Patrick	2879	3
21	Grütter Matthias	2731	3
22	Zeller Martin	2705	3
23	Castrovinci Bruno	2486	3

Männer 60

1	Althaus Rolf	6599	9
2	Hayoz Erwin	6452	7
3	Ummel Beat	6229	8
4	Appius Aeneas	5730	5
5	Beeler Karl	5525	5
6	Alchewilm Klaus	5440	7
7	Vogel Bruno	4879	6
8	Zuber Ralf	4768	6
9	Scarcella Giovanni	4584	7
10	Fürst René	4498	7
11	Mettler Paul	4450	5
12	Leimgruber Jörg	4395	5
13	Ronchetti Yves	3894	4
14	Nydegger Beat	3466	3
15	Rehmann Thomas	3429	5
16	Weber Edy	3226	4
17	Buser Franz	2995	4
18	Fürst Roland	2437	3
19	Wagmann Michael	2271	3
20	Zuber Benno	2226	3

Männer 65

1	Sidler Sepp	6894	11
2	Dunlop Stephen	6766	6
3	Wäfler Ueli	6536	6
4	Jud Markus	6414	13
5	Weibel Gerold	6369	6
6	Piccand Gabriel	6175	7
7	Schacher Christian	5921	7
8	Freiburghaus René	5649	9
9	Trinkler Richard	3291	5
10	Etter Jakob	3272	3
11	Jeanneret-Grosjean Claude	3267	4
12	Pfister Rolf	3094	4

Männer 70

1	Guggisberg Willi	7030	10
2	Terreaux Bernard	6503	6
3	Stritt Karl	5852	7
4	Gassmann Peter	5793	6
5	Remy Charles-Henri	5053	6
6	Hirschi Werner	4148	4
7	Lussi Bruno	3895	4
8	Maeder Walter	3165	3
9	Messerli Peter	2760	3

Männer 75

1	Schällibaum Ruedi	7362	8
2	von Gunten Hans	6634	11
3	Kundert Hanspeter	6451	6
4	Andrist Bernhard	5684	8
5	Petrulli Salvatore	5282	8
6	Fuchs Armin	5210	6
7	Schibig Viktor	4493	5
8	Stocker Xaver	2571	3

Männer 80

1	Chavaillaz Bernardin	6945	8
2	Widmer Paul	6445	8
3	Züfle Ernst	3117	3

Männer 85

1	Sablone Gregorio	6600	11

Stand 18.8.2023.
Änderungen vorbehalten. Es gilt die aktuelle Version auf www.smrun.ch

Inserate im Journal

Inserate s/w innen		**1 x**	**4 x Jährlich**
1 Seite	188 x 250 mm	CHF 290.–	CHF 970.–
½ Seite	quer 188 x 125 mm	CHF 180.–	CHF 620.–
⅓ Seite	quer 188 x 80 mm	CHF 150.–	CHF 490.–
⅓ Seite hoch	62 x 250 mm	CHF 150.–	CHF 490.–
¼ Seite quer	188 x 60 mm	CHF 120.–	CHF 390.–

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

Inserate für Laufcupveranstalter	
½ Seite quer, 4-farbig	180.–
1 Seite, 4-farbig	290.–

Hauptsponsorin
Zürcher Kantonalbank
MEHR ALS KONKUR-RENZ
250
11 Läufe. 1 Event.
ZKB ZÜRILAUF CUP
Mehr als ein Lauf.
zuerilaufcup.ch