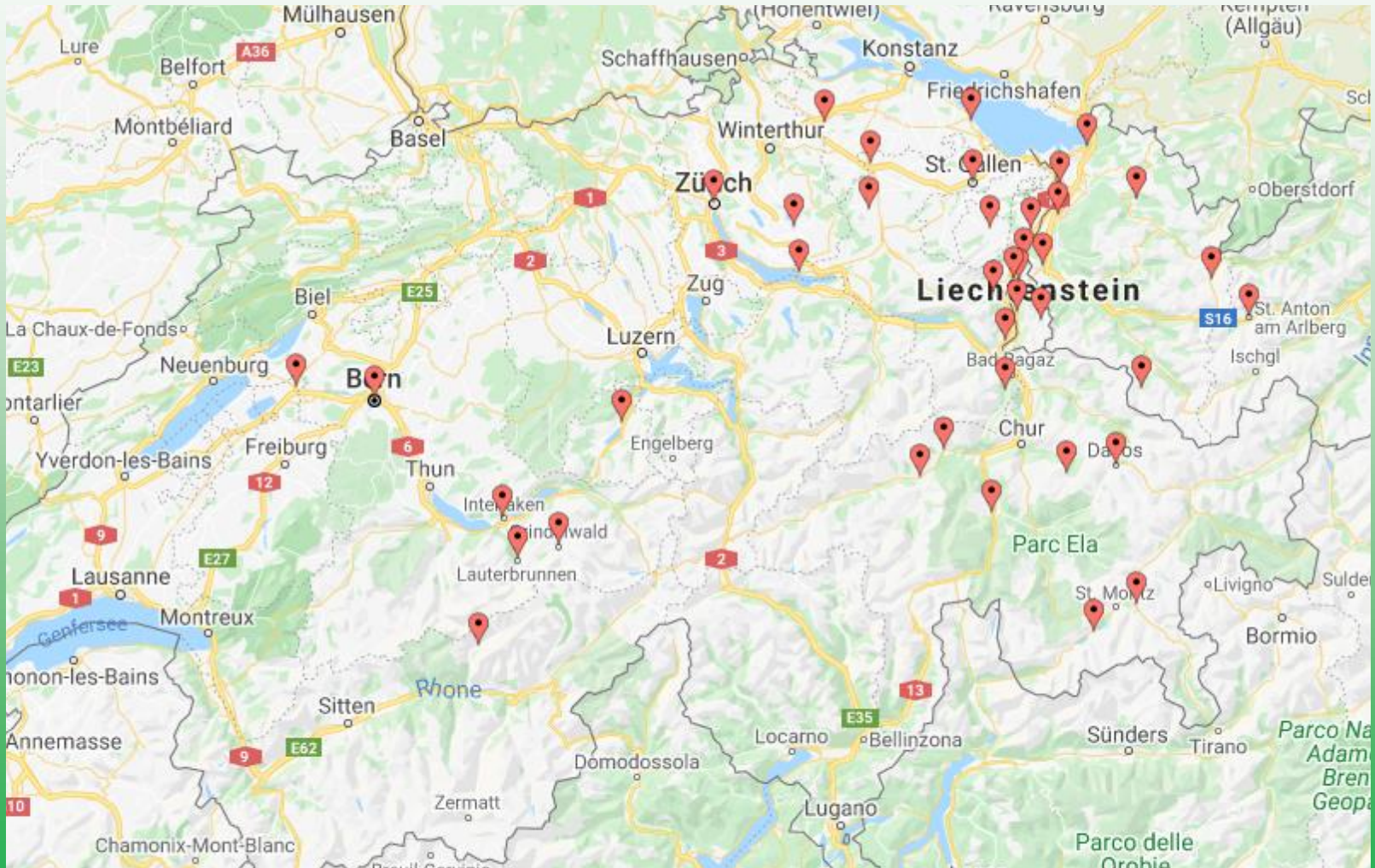


Sportlicher Rückblick 2019

Run

Auch im Jahr 2019 war der Lauf-Treff wieder im Einsatz von nah ...



... über weiter weg ...





Chicago

Las Vegas

New York

London

Hobart

3 Lauf-Treff'lerinnen sind 2019 ihren ersten Marathon gelaufen

Wie immer muss ich dazu sagen, dass diese und alle folgenden Zahlen keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben können, da sie nur auf meinen persönlichen Notizen und dem Studium ausgewählter Ranglisten beruhen.

Ich bitte um Entschuldigung, wenn ich jemanden vergessen habe.

Ihr dürft mir aber Eure Wettkampferfolge immer gerne mitteilen, am liebsten per email, dann wird meine Statistik im nächsten Jahr besser.

Nadja Dobler – Zürich Marathon



Cornelia Marxer –
LGT Alpin
Marathon

Yvonne Dürr –
Eiger Ultra Trail



Andere hingegen «leiden» schon fast chronisch am Marathonfieber...

Roland lief am Transruinaulta seinen 30. Marathon



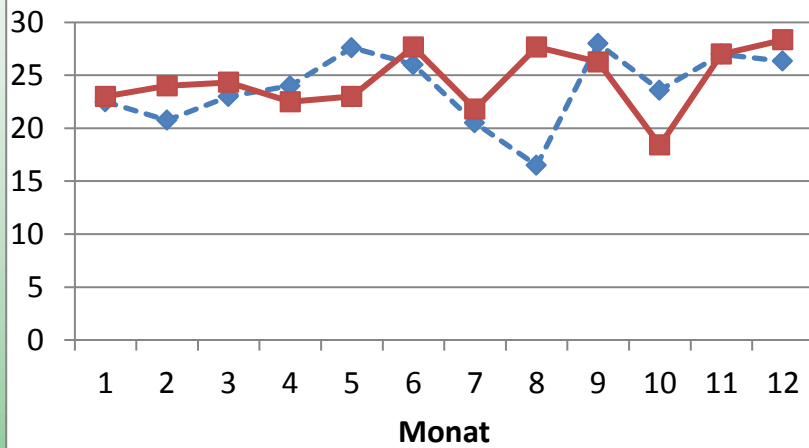
Das Jahr in Zahlen

- 3** Lauf-Treff'lerinnen sind 2019 ihren ersten Marathon gelaufen
- 17** Km betrug die durchschnittliche Wettkampfstrecke
- 24** Teilnehmer haben im Mittel am Mittwochstraining teilgenommen

Trainingsbesuch

Durchschnittliche Teilnehmerzahl
 im Mittwochstraining

—◆— 2018 —■— 2019



Mittwochs sind wir inzwischen fast immer deutlich über 20 Teilnehmer/innen im Mittwochstraining. Am Sonntag sind die Zahlen noch etwas tiefer, aber auch im Steigen begriffen, nicht zuletzt dank spezieller Massnahmen, wie einem Apero nach dem Lauf bei bestimmten Gelegenheiten (Neujahr, runde Geburtstage usw.)
 Meines Wissens liegen die aktuellen Rekorde bei 33 Teilnehmer/innen am Mittwoch und 16 am Sonntag.



Zu Beginn der Saison wird die Ausrüstung erneuert

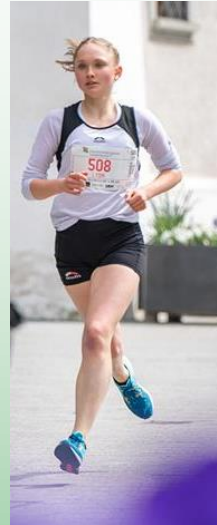


Am 03.04. 2019 war Laufschiutest mit Gelegenheit zur Anprobe und Bestellung der neuen Vereinsbekleidung

Das Jahr in Zahlen

- 3** Lauf-Treff'lerinnen sind 2019 ihren ersten Marathon gelaufen
- 17** Km betrug die durchschnittliche Wettkampfstrecke
- 24** Teilnehmer haben im Mittel am Mittwochstraining teilgenommen
- 29** Lauf-Treff Mitglieder haben am Gamperneylauf teilgenommen
- 66** Veranstaltungen mit Lauf-Treff-Beteiligung
- 306** Wettkampfeinsätze von Lauf-Treff-Mitgliedern

Vaduzer Städtlelauf



14 Lauf-Treff'ler/innen am Start – leider habe ich nicht von allen ein Foto



Der Gamperney Berglauf ist traditionell der Lauf mit den meisten Lauf-Treff Mitgliedern am Start: 2019 waren wir 29. Das heisst: Jeder 12. Teilnehmer am Gamperney war vom Lauf-Treff!



Es gab viele schnelle Zeiten und ein starkes Mannschaftsergebnis – und trotzdem mussten wir uns in der Teamwertung der LGT Laufgruppe ganz knapp geschlagen geben. Auch für den zweiten Platz in der Teamwertung gab es aber ein Risotto, dass wir dann ein paar Wochen später gemeinsam genießen durften.



Beim zweiten Vorbereitungstraining auf der oberen Streckenhälfte lag Anfang Juni noch ungewöhnlich viel Schnee. Das Wetter war aber grandios und so war es für alle ein einmaliges Erlebnis.



Insgesamt 12 Teilnehmer/innen liessen sich von den Schneeverhältnissen nicht abschrecken, damit waren wir sogar mehr als in früheren Jahren.



Das Jahr in Zahlen

- 3** Lauf-Treff'lerinnen sind 2019 ihren ersten Marathon gelaufen
- 17** Km betrug die durchschnittliche Wettkampfstrecke
- 24** Teilnehmer haben im Mittel am Mittwochstraining teilgenommen
- 29** Lauf-Treff Mitglieder haben am Gamperneylauf teilgenommen
- 66** Veranstaltungen mit Lauf-Treff-Beteiligung
- 306** Wettkampfeinsätze von Lauf-Treff-Mitgliedern
- 692** Km wurden allein am LGT Alpin-Marathon vom Lauf-Treff gelaufen

LGT Marathon



Und das gute Training machte sich am Wettkampftag bezahlt. 23 Lauf-Treff'ler waren am Start über 42 oder 25 km oder in der Staffel. Zusammen gab das 692 Lauf-Treff – Kilometer, so viel wie an keinem anderen Lauf.

Für die einen das Ziel, für die anderen Zwischenzeit



Beni ist in Steg nach 25 km im Ziel



Während Annelies die ganze Strecke absolviert und am Schluss aufs Podest läuft.



Auch Antonio freut sich schon aufs Bierchen



Auch Tina läuft ein starkes Rennen: Sie bleibt unter 5 Std. und wird am Schluss schnellste Lauf-Trefflerin über die 42 km.

Und für die Staffeln Wechselzone



Heidi, Hilde, Ursina und Nina warten auf ihre Staffelpartner/innen



Hier übernimmt Nina von Claudia und ahnt noch nicht, dass sie die schnellste Zeit aller Frauen auf dem zweiten Abschnitt laufen wird, was die beiden am Schluss auf Rang 3 bringt.



Roland übergibt an Ursina



Ziel in Malbun



Mario und Hilde gewannen die Kategorie
«Schönster Zieleinlauf»



Unsere erfolgreiche Damen-Staffel auf
dem Podest

Das Jahr in Zahlen

- 3** Lauf-Treff'lerinnen sind 2019 ihren ersten Marathon gelaufen
- 17** Km betrug die durchschnittliche Wettkampfstrecke
- 24** Teilnehmer haben im Mittel am Mittwochstraining teilgenommen
- 29** Lauf-Treff Mitglieder haben am Gamperneylauf teilgenommen
- 66** Veranstaltungen mit Lauf-Treff-Beteiligung
- 306** Wettkampfeinsätze von Lauf-Treff-Mitgliedern
- 692** Km wurden allein am LGT Alpin-Marathon vom Lauf-Treff gelaufen
- ca. 1'000** Km wurden am 10.August auf dem Liechtenstein-Weg gelaufen

Liechtenstein-Weg

Ende Mai 2019 eröffnet, und am 10. August vom Lauf-Treff unter die Füße genommen – der neue Liechtenstein-Weg über 75 km von Balzers nach Schaanwald.



Höchster Punkt nach gut 20 km:
Prufatscheng auf 1'100 m



Fotostopp in Eschen: Wer vom Anfang an dabei war, hatte hier schon mehr als einen Marathon hinter sich.



Für alle die dabei waren - ob auf einer Teilstrecke, oder auf der ganzen Strecke – ein tolles Erlebnis, obwohl es das Wetter am Vormittag nicht ganz so gut mit uns meinte. Dieses Jahr soll es in die andere Richtung gehen, wenn sich die allgemeine Situation bis im Sommer normalisiert hat.

Magic Run (Vereinsreise)

Die Vereinsreise führte uns dieses Jahr ins Lötschental, wo wir ausnahmsweise strahlendes Herbstwetter und einen landschaftlich wunderschönen Lauf genießen durften.



Der Start liegt noch im Schatten.



Im Ziel strahlen die Müllers mit der Sonne um die Wette.



Sascha gewinnt bei der Tombola ein Paar Ski



Hilde hat noch Laufverbot und wackelt mit Sandra die 10 km

Gauschla Obet-Lauf



Beim Obet-Lauf am Samstagabend vor dem Gauschla-Berglauf haben wir dieses Jahr leider nur ein Lauf-Treff-Team am Start gehabt; Antonio lief mit dem Lippuner-Team ebenfalls aufs Podest.



Gauschla Berglauf



Am Gauschla-Berglauf gab es gleich reihenweise Podestplätze für den Lauf-Treff



Heidi (1.) und Annelies (2.)



Peter (3.)



Marco (3.)



Baha (1.)

Gauschla Berglauf

Ausserdem haben wir das schöne Wetter und das kühle Bier im Ziel genossen.



Transruinaulta / Transviamala

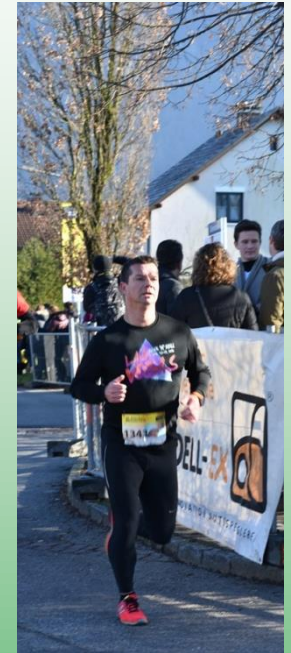
Es gibt viele Möglichkeiten, die herrliche Landschaft am Vorder- und / oder Hinterrhein zu genießen. Insgesamt haben sich 11 Lauf-Treff'ler/innen auf die Strecken zwischen 11 und 42 km gewagt; Baha, Sven und Marco sogar am Samstag und Sonntag.



Sportpreis für Hampi



Daniel Gut übergibt Hampi den Sportpreis der Stadt Buchs. Hampi hat den Lauf-Treff 1986 gegründet und sich auch sonst auf vielerlei Art für den Sport engagiert.



Mit den Silvesterläufen ging das Jahr zu Ende. Es gab noch einmal schönes Wetter und Podestplätze für Lydia und Hilde.

Das Jahr in Zahlen

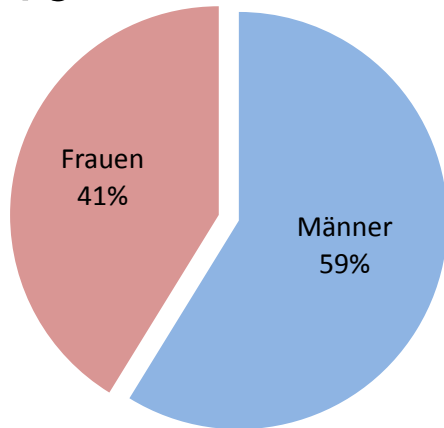
- 3** Lauf-Treff'lerinnen sind 2019 ihren ersten Marathon gelaufen
- 17** Km betrug die durchschnittliche Wettkampfstrecke
- 24** Teilnehmer haben im Mittel am Mittwochstraining teilgenommen
- 29** Lauf-Treff Mitglieder haben am Gamperneylauf teilgenommen
- 66** Veranstaltungen mit Lauf-Treff-Beteiligung
- 306** Wettkampfeinsätze von Lauf-Treff-Mitgliedern
- 692** Km wurden allein am LGT Alpin-Marathon vom Lauf-Treff gelaufen
- ca. 1'000** Km wurden am 10. August auf dem Liechtenstein-Weg gelaufen
- 5'100** Wettkampf-Kilometer wurden insgesamt vom Lauf-Treff zurückgelegt

Gelaufene Wettkampfkilometer

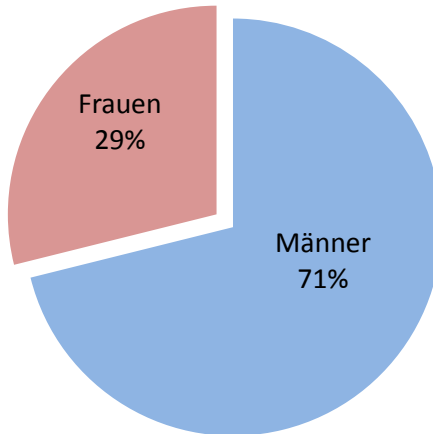
Verglichen mit dem Vorjahr ist der Frauenanteil bei den Wettkämpfen deutlich angestiegen. Da aber insgesamt in beiden Jahren etwa gleich viele Kilometer (ca. 5'000 km) gelaufen wurden, kann man daraus auch schliessen, dass die Männer fauler geworden sind (oder zuviel trainieren, so dass sie dauernd verletzt sind...)

2019

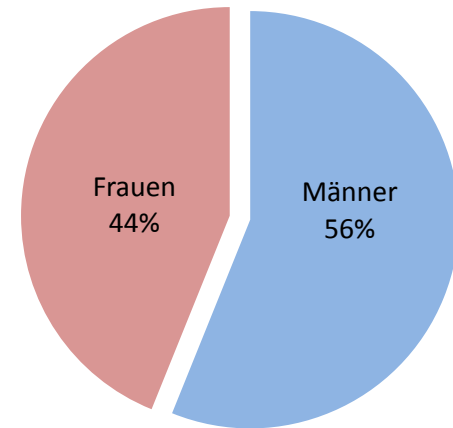
Marathons



Halbmarathons

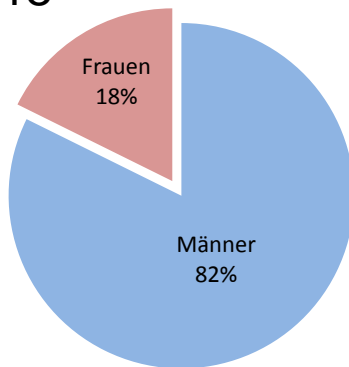


Alle

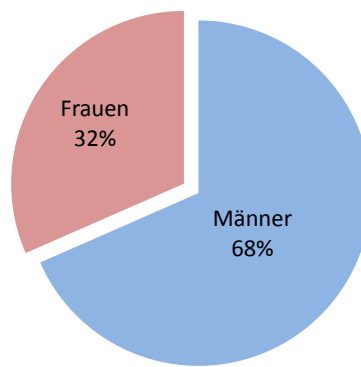


2018

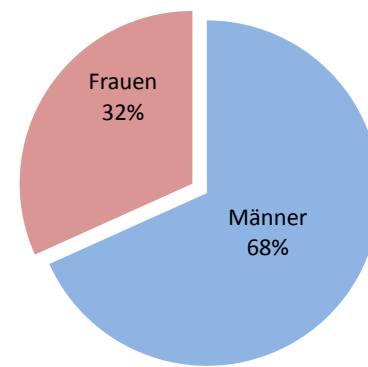
Marathons



Halbmarathons



Alle



Arosa – 3 Kategoriensiege

Das Jahr fängt ja gut an...

Beim Arosa Snow Walk and Run gibt es eine Vielzahl an Angeboten: Runden über 6, 12 und 21 km und den Lauf aufs Weisshorn, und alles für Läufer und Walker. Zusammen mit dem schönen Wetter lockte das 15 Lauf-Treff'ler/innen an. Gleich 3 davon gewinnen Ihre Kategorie. Noch ahnt keiner, dass es vorläufig eine der letzten Wettkampf-Gelegenheiten sein würde.



Die 3 Kategoriensieger Ursina, Annelies und Jürg



Alex auf dem Weisshorn