

Sportlicher Rückblick 2020 Run

-

Ein aussergewöhnliches Lauf-Jahr

- Es scheint ein erfolgreiches Jahr zu werden.
- Die Teilnehmerzahl im Mittwochstraining ist so hoch wie noch nie (durchschnittlich 29 TeilnehmerInnen).
- Drei Kategoriensiege am Arosa Swiss Snow Walk and Run durch Ursina, Annelies und Jürg.



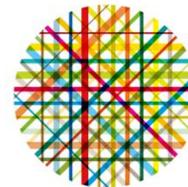
- Das Virus ist schon in den Medien, aber Laufabsagen sind (noch) kein Thema.
 - Jürg startet am Salmsacher Grenzlauf,
 - Alex am Barcelona Halbmarathon



- Anders sieht das beim Tokyo Marathon aus, was auch ein paar Lauf-Treff'ler ganz direkt betrifft. Und damit beginnt leider eine ganze Welle von Absagen von Volksläufen.



ELITE ONLY



**TOKYO
MARATHON
2020**

- Mit etwas Glück und Reiseaufwand kann man noch Wettkampf-Luft schnuppern, z.B. beim Marathon auf Malta oder beim London Halbmarathon, beide am 01. März



Heidi, Hilde, Mario und Cornelia auf Malta



Beni in London

- Nichts geht mehr - selbst die Trainings müssen wir absagen



- Der Wings for Life-Lauf findet dieses Mal nur virtuell statt. Man startet wo man will und läuft gegen die App statt gegen das Catcher Car.
- Ein paar Lauf-Treff'ler liefen Runden am Rheindamm – jeder alleine und doch gemeinsam. Und mit Verpflegungsposten!



- Vorsichtige Wieder-Öffnung mit Klein-Gruppen und Anmeldung
- Thomas organisiert für den Lauf-Treff einen virtuellen Gamperney-Berglauf, die Corona-Challenge.

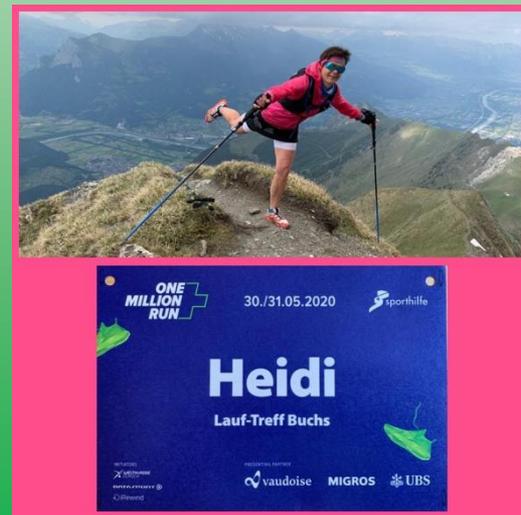


Roger, Beni, Tina und Baha auf Gamperney



Auch Marco ist in neuer Rekordzeit hochgelaufen

- Am Pfingstwochenende läuft die Schweiz mit dem One Million Run 1'124'737 Kilometer aus dem Lockdown. Vom Lauf-Treff sind 39 TeilnehmerInnen laufend und walkend dabei und steuern 1'301 km bei, teils in der Gruppe mit der Sonntagsrunde und teils alleine. Und die vierbeinigen Begleiter sind da noch gar nicht mitgezählt.



- Wie so viele andere Veranstaltungen fällt auch der LGT Marathon aus, was einige nicht daran hindert, die Strecke am Originaldatum ganz oder teilweise dennoch unter die Füße zu nehmen.



Cornelia und Annelies liefen die ganze Originalstrecke



Antonio lief ausnahmsweise nach Malbun statt auf die Stauberen



Alex startete von Buchs statt von Bendern

- Trotz Corona können wir zum zweiten Mal gemeinsam den Liechtenstein-Weg absolvieren – dieses Mal in umgekehrter Richtung von Schaanwald nach Balzers.
- 7 Teilnehmer sind die ganzen 75 km; 20 weitere einen Teil davon mitgelaufen.



Kurzer Fotohalt am
Badesee Grossabünt



Am Ziel



Drei der sieben 75km-Finisher

Juli und August

- Die Lauf-Veranstalter wagen sich wieder an erste Events – ohne Zuschauer und mit speziellen Schutzmassnahmen, aber immerhin.
- Beni ist beim Swiss Alpine Davos und am Engadiner Sommerlauf dabei; Marco läuft in Davos den neuen K68.
- Heidi läuft den weissen Ring in Lech.
- Roland erlebt einen sehr nassen Madrisa Trail in Klosters.



Langsam scheint Normalität einzukehren. Im September finden gleich vier Läufe mit Lauf-Treff-Beteiligung statt:

- Am Schnebelhorn Panoramatrail starten Ursina, Roland und Alex.
- Am Arosa Trailrun nehmen Beni und Luca teil.
- Heidi läuft am Drei Zinnen Alpine Run in Südtirol.
- Beni und Jürg erleben einen sehr speziellen Greifenseelauf mit Starts in Kleingruppen über eine ganze Woche verteilt, was Jürg nicht daran hindert, auf das Kategorienpodest zu laufen.



- Der Hallwilersee-Lauf findet mit Blockstarts zu je 100 Teilnehmern statt und kann so beachtliche 2'600 Finisher verzeichnen. Mit dabei vom Lauf-Treff: (natürlich) Beni.
- Mit dem Chäserugg-Berglauf wird ein neuer Berglauf in der Region lanciert, und muss gleich wegen 50 cm Neuschnee verschoben werden. Auch am Ersatztermin hat es immer noch genug Schnee. Im nächsten Jahr ist hoffentlich das Wetter besser und Alex nicht mehr der einzige Lauf-Treff-Teilnehmer.



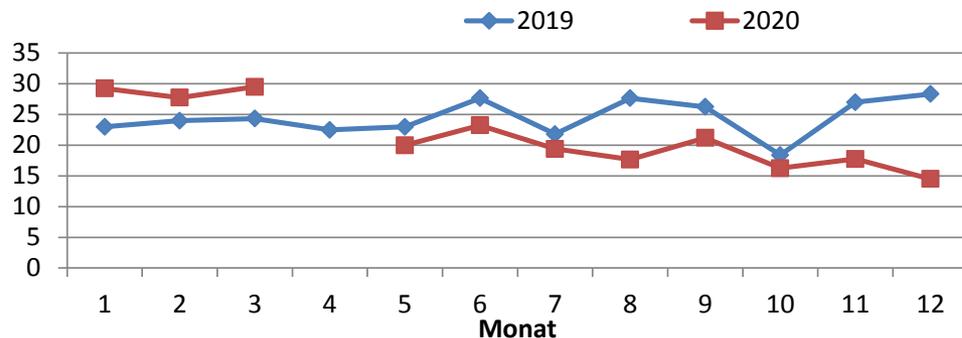
November und Dezember

- Die zweite Welle ist da. Ab Mitte Dezember dürfen wir wieder nur noch in Kleingruppen zu 5 Personen laufen, und auch das Pizzaessen am Mittwoch nach dem Training fällt den Corona-Massnahmen zum Opfer. Aber immerhin dürfen wir noch gemeinsam trainieren.
- Am Nikolaustag erleben alle Sonntagsrundenteilnehmer ein Wintermärchen.

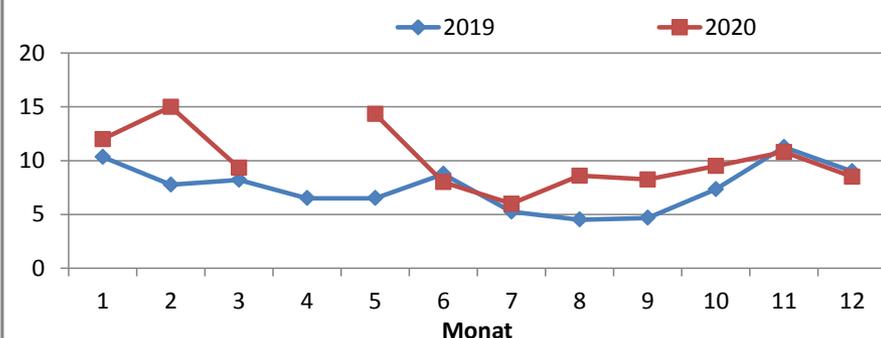


- Zu Corona sind schon hunderte von Statistiken produziert worden – aber diese Statistik ist exklusiv für den Lauf-Treff. Die kennt noch nicht mal das BAG.
- Zu Beginn des Jahres hatten wir noch Rekord-Teilnehmerzahlen im Mittwochstraining.
- Seit dem Wiedereinstieg im Mai lagen die Zahlen unter denen des Vorjahres.
- Am Sonntag hat die Teilnehmerzahl dagegen eher zugenommen,

Teilnehmerzahl im Mittwochstraining

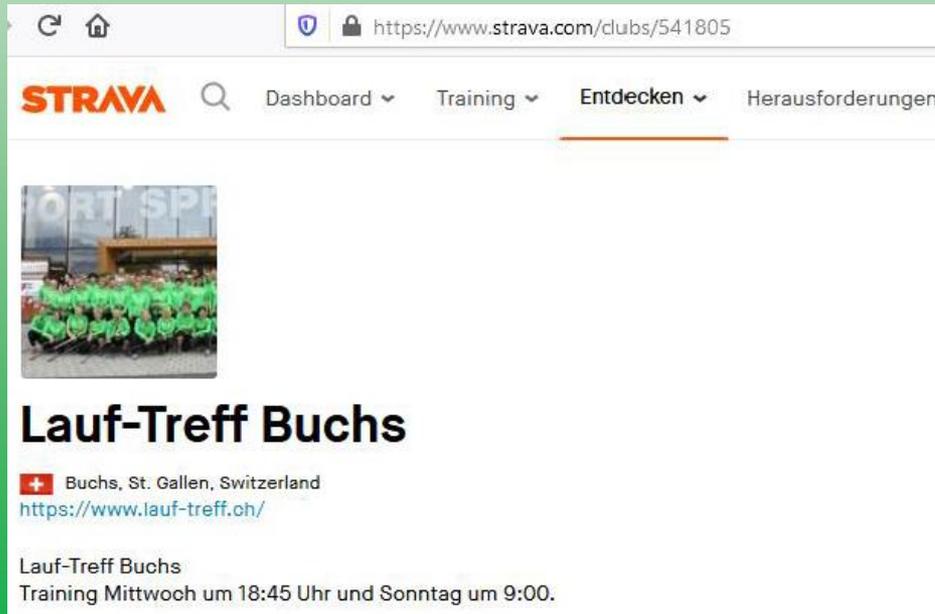


Teilnehmerzahl auf der Sonntagsrunde



Lauf-Treff auf Strava

- Der Lauf-Treff ist auch auf Strava aktiv.
- Wir haben auf Strava eine eigene Clubseite.
- Rund 40 Mitglieder posten bereits mehr oder weniger regelmässig Trainingstrecken und Fotos.
- Dort findet man eine Menge Motivation, selbst die Laufschuhe zu schnüren (falls man das noch braucht..)



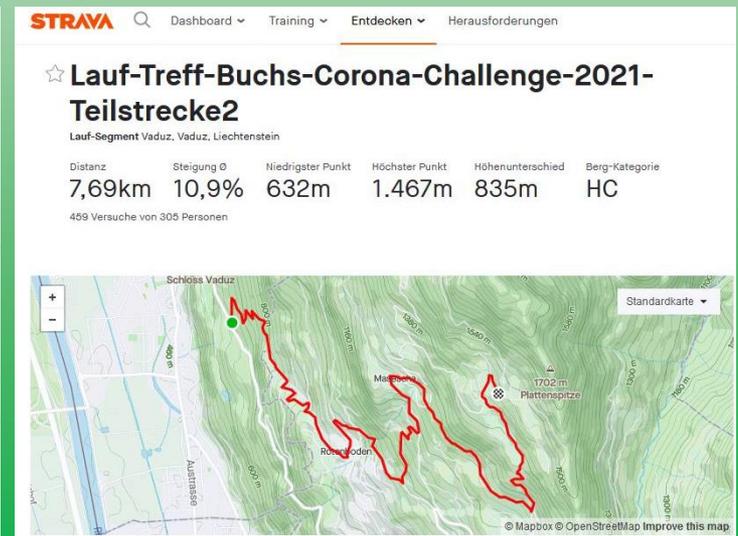
The screenshot shows the Strava website interface. At the top, the Strava logo is visible on the left, and navigation links for 'Dashboard', 'Training', 'Entdecken', and 'Herausforderungen' are on the right. The main content area features a club profile for 'Lauf-Treff Buchs'. It includes a photo of a group of runners in green shirts, the club name 'Lauf-Treff Buchs', the location 'Buchs, St. Gallen, Switzerland', and the website 'https://www.lauf-treff.ch/'. Below this, it lists training times: 'Training Mittwoch um 18:45 Uhr und Sonntag um 9:00.'



Ausblick 2021

Corona Challenge 2021

- Dieses Mal 2 Strecken: eine flache und eine Bergstrecke (siehe auch mail von Roland von 01.05.)
- Danke an Thomas für Streckenauswahl und –beschreibung.
- Läufe zählen noch bis zum 13.06. für die Challenge
- Für die Teilnahme genügt eine Gratis-Mitgliedschaft bei Strava.
- Die Läufe können direkt mit der Strava App oder einer GPS Uhr aufgezeichnet und dann hochgeladen werden.



Rheintaler Höhenweg

- Auch dieses Jahr ist wieder ein Ganztages-Lauf geplant – dieses Mal auf der Schweizer Seite entlang des Rheintaler Höhenwegs. Wer schon mal reinschnuppern möchte: Nr. 86 auf wanderland.ch
- Strecke: Sargans – Oberschan – Buchser Malbun – Wildhaus – Sennwald – Altstätten
- Ganze Strecke: 73 km mit 3'500 Höhenmetern
- Ein / Ausstiegsmöglichkeiten mit öV-Anschluss am Berghaus Malbun, in Wildhaus und Sennwald
- Termin: Samstag 03.07.
- Details und Anmeldemöglichkeit folgen per mail