

LSVB Vereinsaktivitäten 2. Halbjahr 2011

Dieser Bericht umfasst nur das zweite Halbjahr 2011. Über das erste Halbjahr LSVB wurde bereits informiert. Ein reich bepacktes LSVB-Jahr geht zu Ende. RttB-Marathon, Stadtlauf und Birslauf sind erfolgreich absolviert worden. Der Helfereinsatz durch den LSVB war enorm.

Dank den dort erarbeiteten finanziellen Mitteln, konnte jedem aktiven Vereinsmitglied ein Vereinsdress geschenkt werden. Meine Bitte: Tragt das Dress an den Wettkämpfen.

Die „ewige Geschichte“ mit den Garderobenbelegungen im St.Jakob, konnte durch Rolf Tschudi gelöst werden. Die neue/alte Situation ist für mich so nahezu ideal. Wenn der Vereinszuwachs anhält, könnte es aber in den Garderoben eng werden. Dies ist der Preis unseres Erfolges/ Mitgliederzuwachs der letzten Jahre.

Ich danke Lukas Oldani für die Auswertung im WEB für die VM 2011. Wir haben im LSVB eine tagesaktuelle Rangierung, die jedes Vereinmitgliedes einsehen kann..

Detaillierte Resultatetabellen findet ihr Online : www.LSVB.ch.

- **VM_2011.pdf**: Übersicht und Detail der aktuellen Vereinsmeisterschaft 2011.
- **LSVB_Resultate_2011.pdf**: Übersicht über alle gelaufenen Resultate von Januar 2011 bis Anfangs Juni 2010.
- **Jahresbestzeiten_2011.pdf**: Vereinsinterne Jahresbestzeiten 2011 über die Distanzen 10km, 10 Meilen, Halbmarathon und Marathon (wegen der Vergleichbarkeit sind nur flache Wettkämpfe berücksichtigt).
- **Bestzeiten.pdf**: Liste mit den LSVB-Bestzeiten über die Distanzen 10km, 10 Meilen, Halbmarathon und Marathon von 2004 bis aktuell (wegen der Vergleichbarkeit sind nur flache Wettkämpfe berücksichtigt).
- **SchnellsteLaeufer_2011.pdf**: Beinhaltet die Wertung der schnellsten Läufer wie sie für das Jahr 2011 neu eingeführt wurde (gemäss GV 2010). Die vorliegende Wertung berücksichtigt die Regel welche eine minimale Anzahl Vereinstrainingsteilnahmen vorschreibt noch nicht.

Die Höhepunkte der 2.Jahreshälfte 2011

Die Leistungsgruppe trainiert neu am Donnerstag in der Gellert Turnhalle.

Lukas Oldani lief neue PB und unter 2.30!! Die Marathon-Jahresbestzeit des LSVB für 2011 ist neu 2:27:58

Sandra Jermann unterstützt neu den techn.Leiter und übernimmt die Stellvertretung und Leitung des Trainings bei seiner Abwesenheit. Ich bin für diese Unterstützung sehr dankbar, Sandra entlastet mich sehr.

Anti-Speck-Training 2011 wird von Nico Schönichen angeleitet und koordiniert. Auch diese Entlastung schafft mir mehr Freiraum für anderes.

18.8.2011 VM-Lauf Birs

Ich danke allen Läufern für Ihre Teilnahme am Lauf, der wieder ein voller Erfolg war. Ich wurde von vielen LSVB-Helfern unterstützt, so dass eine professionelle Zeitnahme und Verpflegung im ZIEL eingerichtet werden konnte.

MERCI an alle Helfer.

13.8.-15.8.2011 Sommerlaufstage 2011

Fazit der Teilnehmenden: Drei wunderschöne Laufstage im Schwarzwald

22.08.2011 Pizzaessen

Mehr als 30 Vereinsmitglieder trafen sich zum bereits traditionellen Pizzaessen in Birsfelden.

26.9.2011 – 37. Berlin Marathon

Nach dem der Berlin-Marathon gab es einige neue persönliche Bestzeiten der LSVB-Läufer. Lukas Oldanis grosser Tag!!!!

Bemerkungen: Sehr schnelle Strecke. Auf dieser Strecke wurden div. Weltbestzeiten gelaufen, z.B. Patrick Makau 2011, Haile Gebrselassie 2008 und 2007, Paul Tergat 2005, Tegla Loroupe 1999, Ronaldo da Costa 1998.

Damen

Name	Zeit	Kat.	Rang Kat.	Rang Gesamt	min/km
● Krummenacher Corinne	04:02:11	WH	262.	1919.	05:44
● Jermann Sandra	04:14:29	WH	384.	2749.	06:02

Herren

Name	Zeit	Kat.	Rang Kat.	Rang Gesamt	min/km
● Oldani Lukas	02:27:58	M30	30.	61.	03:30
● Hauch Rainer	02:56:10	M40	184.	771.	04:11
● Hauch Wolfgang	02:58:20	M45	128.	1007.	04:14
● Gerber Thomas	03:11:40	M40	375.	2358.	04:33
● Reissmann Holger	04:01:59	M45	2672.	13646.	05:44
● Süss Eckhard	04:03:48	M50	628.	14049.	05:47
● Schmid Willy	05:36:49	M55	1561.	24867.	07:59

02.10.2011 – Vereinsreise nach Ferrette

Der Vereinsausflug mit dem Bus nach Ferrette war ein Erfolg. Dank Doris Lüscher, welche die LSVB-Schar auf dem Golfplatz la Larque verköstigte, haben alle Teilnehmer den Anlass gemeinsam geniessen können. Zusammen konnten Sie über Ihre Laufzeit philosophieren, denn zuvor musste ja der Wettkampf bestritten werden.

Ein riesen DANKESCHOEN von mir an Doris Lüscher, welche den Anlass mitorganisiert hat.

Siehe auch den Bericht von Reto Hiss:

http://www.lsvb.ch/pdfs/archiv/berichte/Anlass_1043/VereinsausflugFerrette.pdf

08.10.2011 – 5. Int. Lake Garda Marathon

Der diesjährige Gardasee Marathon fand bei traumhaftem Wetter statt. Die Teilnehmer wurden mit Sonnenschein empfangen. Super Wettkampf, bei idealen Bedingungen. Das Panorama der Laufstrecke (siehe Foto) war überwältigend. Als Dank für die erbrachte Leistung, gingen alle LSVB-Reisenden gemeinsam ins AgriTourismo Nachtessen, um sich von den Strapazen zu erholen. Italienische Küche pur!! SUPER. Fazit: Das Nachtessen war ein weiterer Höhepunkt der Reise.



29.10.2011 – LSVB-Herbstbummel

Bericht von Margrit Rohrbach, Organisatorin



Bei angenehmen herbstlichen Temperaturen und strahlendem Sonnenschein fand der diesjährige Herbstbummel statt. Nach kurzer Bahn- und Weiterfahrt mit dem Postauto nach Hochwald nahmen 20 Erwachsene, 2 Kinder (wobei das jüngste gerade mal 7 Wochen alt war und fest eingewickelt von Mama Andrea "Huckepack" getragen wurde) und 1 Hund den Weg unter die Füsse. Wie so üblich, war auch dieser Ausflug wieder mit etwas Besonderem gespickt. Jeder Teilnehmer erhielt zu Beginn einen Zettel mit 10 Bildern von Bäumen, die im Laufe der Wanderung passiert wurden. Die Baumart aus der Nähe zu erkennen war oftmals nicht so schwierig, jedoch aus 100m Entfernung? Anne und Annemarie wussten sich zu helfen und schritten mutig über die Kuhweide zu gesuchtem Baum. Natürlich

profitierte die ganze Gruppe von ihren gewonnenen Erkenntnissen. Bei einigen Bäumen wurde beraten, diskutiert und wieder verworfen – schlussendlich schrieb jeder seine für ihn richtige Lösung aufs Blatt. Der Baumquiz fand guten Anklang, denn was als "Einzelarbeit" gedacht war, mutierte zur "Gruppenarbeit" in unterschiedlichen Besetzungen. Nach halber Distanz waren die Kehlen vom vielen Lachen und Schwatzen ausgetrocknet, ein Rastplatz bot ideale Bedingungen für den Apéro, der vom Verein offeriert wurde. Weil Reini mir wohl nicht ganz traute, brachte er sicherheitshalber selbst noch eine Flasche Wein und einige Naschereien mit. Ganz herzlichen Dank für diese Spende. Frisch gestärkt schritten wir an der Herrenmatt vorbei Richtung Dornach zum verdienten Abendessen. Wir wurden mit einem italienischen 5-Gänger belohnt und ich glaube, es sind alle satt geworden. Nun gings noch an die Rangverkündigung des Wettbewerbs. Sämtliche Teilnehmer klassierten sich auf den Rängen 1 bis 3, wobei niemand alle 10 Bäume richtig erkannt hat. Also doch eine knifflige Angelegenheit... Als Preis gab es für alle einen Lollipop. Ein ganz grosses Dankeschön gebührt dem Verein, der das Nachtessen für alle spendiert hat – hier spreche ich im Namen aller Teilnehmer. Nach dem gelungenen Anlass, dem guten Essen und dem fröhlichen Abend machten sich nach und nach alle auf den Heimweg.

15.12.2011 – Ballettabend am Basler Theater

Die LSVB Läufer mit Kulturdrang besuchten das Basler Theater. 18 Teilnehmer sahen vom ihren Logenplätzen das Ballett 3X. Ihr seht, die Kultur kommt beim LSVB nicht zu kurz.

26.11.2011 – BS-Stadtlauf-Training

Dank der Unterstützung aller Läufer des LSVB konnte das Stadtlauftraining erfolgreich durchgeführt werden. Rolf Tschudi organisierte dieses Training und entlastete mich sehr. Danke Rolf. Wie immer braucht es viele Helfer für dieses Training. Streckenposten beim Trainingslauf zur Streckenbesichtigung, Gruppenleiter etc. Ich danke ich allen die bei der Durchführung des Anlasses geholfen haben. Für Toni Schmucki war es der letzte Stadtlauf als OK-Präsident und trotz stress und Fernsehinterview fand er Zeit im training mitzuhelfen.

VM 2011 Stand vom 09.12.2011

Gratulation an alle Teilnehmer der Vereinsmeisterschaft 2011. Im Anhang die Liste der Top 5 je Kategorie, Stand 09.12.2011. Bei den Frauen erreichte Susanaa Stöckli zwar 45 Punkte, aber fehlte im Training und wird daher nicht rangiert. Yvonne Turi wurde auch fast Opfer dieser Klausel. Daher bitte das Vereinstraining mindestens 15 mal besuchen.

Damen

1.	Kilcher Pia	74
2.	Yvonne Turi-Hodel	70
3.	Reinhard Graziella	56
4.	Bindert Ursula	49
5.	Lederer Kathrin	39

Herren

1.	Hauch Rainer	73
2.	Oldani Lukas	69
3.	Schlatter Adrian	64
4.	Misteli Michael	61
5.	Hauch Wolfgang	60

Regelung im Vereinstraining:

Wir haben im LSVB ein Gruppentraining. Das heisst, dass man seine eigenen Bedürfnisse zurück stecken muss, und sich der Gruppe anpasst, um einen geordneten Trainingsbetrieb zu gewährleisten.

Der Gruppenleiter leitet die Gruppe an der Spitze. Er führt die Gruppe und gibt die Route und das Tempo vor. Hier bitte ich um die Mithilfe jedes einzelnen Läufers, diese Regel zu leben, damit das LSVB-Trainingskonzept umgesetzt werden kann.

Ich gratuliere allen LSVB-Läufer/innen zu ihrer Leistung und ihrem unermüdlichen Trainingseifer. Macht weiter so und tragt den Namen des LSVB in die Welt hinaus. Dank diesen guten Platzierungen werden wir weit herum bekannt. Für Fragen und Anliegen zum Training stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Ausblick 2012:

- 26. Wintertrainingslager Ettenheim 26.bis 29. Januar 2012
- Mallorca Trainingslager April 2012
- Reise zum Rio-Marathon 5. bis 29. Juli 2012 (ausgebucht, 30 Teilnehmer)
- Saar-Luxembourg Lauf Juni 2012
- Sommerlaufstage Aug. 2012

Ich hoffe das ich weiterhin dem Verein mit meinem Einsatz helfen kann und die Gesundheit weiterhin mitspielt.

Ich wünsche allen LSVB-lern gesegnete Weihnachtszeit und nur das Beste für das neue Jahr 2012

Im Dezember 2011 , Reto Immoos
Technischer Leiter LSVB