

Jahresbericht Technischer Leiter LSVB 2009

Kurz zusammengefasst das LSVB-Jahr 2009:

- Verein und Laufsport boomt. Mitgliederzahl steigt. Super Laufresultate mit Podestplätzen
- Gute Stimmung im Verein und im Training.
- Vielfältigkeit des Angebotes wird genutzt.

Was lief im LSVB 2009:

- Wintertrainingslager
- Sommerlaufstage Einsiedeln
- Trainingslager Mallorca
- Eierläset Arlesheim
- variable Longjoggs
- Longjogg und Thermalbadbesuch Bad Bellingen
- Gemeinsame Anreise zu Marathons: London, Hamburg, Istanbul, Untertage-Marathon
- Saar-Hundsrück-Lauf
- Start Marathontraining RttB
- Leistungsorientiertes Training
- Vereinsausflug an den Rothristerlauf
- LSVB-Pizzaessen
- Nothelferkurs „Verletzungen beim Sport“ mit Samariterverein Riehen
- Spagettiessen
- Spagettiessen
- Herbstbummel Frick organisiert von Margrit Rohrbach
- Vorbereitungstraining Stadtlauf
- Vereinsmeisterschaft
- Aktive Teilnahme der Mitglieder an sehr...sehr...vielen Wettkämpfen.
Siehe dazu Webseite: www.LSVB.ch

Wintertrainingslager, SoLaTa, Mallorca: Die Angebote für Trainingslager im LSVB werden rege genutzt. Danke an die OK-Mitglieder: Xavi, Roland, Vreni und Christine. In Ettenheim sind wir immer gern gesehene Gäste. 😊: Gutes Wetter, gutes Konzept..... Inkl. Konditoreibesuch.....

In Einsiedeln konnten wir vom Wetterglück profitieren und ein traumhaftes Laufgebiet erlaufen. 😊: Sihlseeauf als Wettkampf absolviert, Zentrumsnahe Unterkunft..... Inkl. Klosterbesuch.....

Lager in S'Illo in Mallorca war erfolgreich. Seit Jahren ist es unser Stützpunkt. Hier wird ab 2011 ein neues Konzept umgesetzt und ein neuer Standort zum Zuge kommen.

Trainingskonzept: Das leistungsorientierte Trainingskonzept des LSVB /Rainer Hauch hat sich bewährt. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an Rainer Hauch, welcher 2009 das leistungsorientierte Training leitete und den Trainingsplan verfasste. Das Ziel im Frühling 2010 heisst: Rom-Marathon.

Die Gruppe 1+2: Diese Spitzenläufer trainieren ihre leistungsorientierte Laufeinheit am Dienstag und Donnerstag im Rahmen des LSVB-Trainings. Sie erliefen sich im Jahr 2009 eine unglaubliche Siegserie mit Spitzenresultaten, Podestplätzen an internationalen Läufen.

Im Jahr 2009 wurden wieder sehr viele beachtenswerte Ergebnisse erlaufen, nachfolgend die sportlich wichtigsten Resultate:

Damen:

Februar

- Graziella Reinhard wird 2. Im Gesamtklassement des Leimentaler Laufs

März

- Graziella Reinhard läuft auf den 10. Gesamtrang beim Placentia-Marathon in Piacenza
- Yvonne Turi-Hodel wird beim Halbmarathon in Freiburg 12. Im Gesamtklassement und läuft die schnellste LSVB-Zeit des Jahres im Halbmarathon mit 1:28:36
- Kathrin Lederer läuft in Rheinfelden die schnellste LSVB-Zeit des Jahres über 10km (46:01)

April

- Yvonne Turi-Hodel wird beim Hamburg-Marathon 23. Im Gesamtklassement und läuft die schnellste LSVB-Zeit des Jahres beim Marathon (3:04:10)

Juni

- Rita Born gewinnt sensationell den Graubünden-Marathon

September

- Stefanie Boschert gewinnt den Halbmarathon des Hieber Lauftags in Binzen
- Dorothee Lotz gewinnt beim 12 Stunden-Lauf auf der Aare-Insel Brugg

Oktober

- Graziella Reinhard läuft beim Istanbul-Marathon auf Gesamtrang 12 und wird 2. In ihrer Altersklasse

Herren:

Februar

- Rainer Hauch wird 4. Im Gesamtklassement des Leimentaler Laufs

März

- Jan Kunz gewinnt den Halbmarathon in Rheinfelden
- Drei LSVB-Läufer unter den ersten 20 von 5000 Startern beim Halbmarathon in Freiburg
Jan Kunz (7.), Lukas Oldani (12.), Rainer Hauch (20.), Jan Kunz läuft die schnellste LSVB-Zeit des Jahres im Halbmarathon (1:12:40)

April

- Martin Wagen kommt als 7. des Transeuropa-Laufs nach 4485.6 km ins Ziel
- Lukas Oldani (2:37:01) und Jan Kunz (2:37:51) schaffen es unter die Top-50 beim Hamburg-Marathon. In der Mannschaftswertung erreicht der LSVB (Lukas, Jan, Rainer) den hervorragenden 2. Platz.

Mai

- Jan Kunz wird 4. im Gesamt beim Dreiländerlauf über 10km
- Lukas Oldani gewinnt den 10km-Lauf in Winterthur
- Mit Adrian Schlatter (4.), Rainer Hauch (13.) und Jan Kunz (16.) schaffen es drei Läufer des LSVB beim Pastourelle Berglauf in der Auvergne unter die ersten 20.

Juni

- Adrian Schlatter wird 5. Im Gesamt beim Défi Val de Travers mit 2952 Höhenmetern
- Lukas Oldani wird Gesamt 3. Beim Gelterkinder Waldlauf
- Dani Schwitter wird 5. Im Gesamt beim 80km Fidelitas Nachtlauf in Karlsruhe

Juli

- Wolfgang Hauch läuft beim Deko-Volkslauf in Noswendel (D) auf den 3. Gesamtrang über 10km

August

- Adrian Schlatter wird beim Gondo-Event (2x42km) 4. Im Gesamt (das Rennen wurde abgebrochen, sonst wäre Adrian 3. geworden)

September

- Lukas Oldani wird 2. beim Birslauf und läuft die schnellste LSVB-Zeit über 10km des Jahres (33:02)
- Beim 12 Stunden-Lauf auf der Aare-Insel Brugg wird Dani Schwitter 2. Im Gesamtklassement

Oktober

- Ueli Waegli läuft beim Chicago-Marathon auf einen sensationellen 2. Rang in seiner Kategorie
- Rainer Hauch gewinnt seine Kategorie beim Istanbul Marathon und wird 24. Im Gesamt
- Lukas Oldani läuft in Luzern die schnellste LSVB-Marathonzeit des Jahres mit 2:36:45

Dezember

- Auch unter der Erde gehören die LSVB-ler zu den Schnellsten. Am Unter-Tage-Marathon gab es drei Kategoriensiege durch Graziella Reinhard, Rainer Huch und Lukas Oldani.

Ueber kurze Distanz wie auch über Ultradistanzen werden durch die einzelnen Vereinsmitglieder so traumhafte Resultate herausgelaufen. Unser Verein LSVB wird dadurch bekannt gemacht. Es freut mich als technischer Leiter und Vorstand des Vereins sehr, bei den Siegerfotos das neue Vereinsdress zu sehen.

PS: Wichtig ist, dass ihr selber eure Laufresultate per Eingabemaske auf der Homepage www.LSVB.ch meldet, da diese Resultate automatisch weiterverarbeitet werden.

Walking: Hanspeter Lüdin hat 2009 am Donnerstag die Walker betreut. Der Erfolg blieb leider trotz Werbung aus und so wurde im April das Projekt Walking eingestellt.

Gruppenleiter: Ein Coaching der GL erfolgte durch mich. Nach Rückmeldungen der Läufer/innen, bin ich der Meinung dass im 2009 alles gut gelaufen ist. Meldet mir bitte deine Anregungen und Korrekturwünsche zum Trainingsbetrieb.

Rothristerlauf: Der diesjährige Vereinslauf: Rothristerlauf war ein voller Erfolg. Solche Anlässe mit anschliessenden gemeinsamen Nachtessen sind beliebt. Wir werden 2010 den Murten –Fribourg -Lauf besuchen

Wenn du wieder dabei sein willst, freut es mich als Organisator sehr. Melde dich an.

Stadtlauftraining

Wurde mit Teilnehmerrekord von 110 Läufer/innen durchgeführt. Es wurde kräftig trainiert. Der LSVB hat hier seine Trainingskompetenz gezeigt. Danke an alle Gruppenleiter. Dieses Training ist beim LSVB akzeptiert und wird durch die LSVB-Läufer stark unterstützt. Mein Dank gilt hier den vielen LSVB-Helfern. In diesen 7 Wochen kam situationsbedingt das Training etwas zu kurz. Neu musste ich auch noch im Trainingslauf auf der Originalstrecke die Strecke sichern lassen.

Anfängerkurs

Mangels Kursleiter, fand 2009 leider kein Anfängerkurs statt.

Longjogg, Aarau-Liestal

Mit laufbegeisterten LSVB-lern nach Bad Bellingen, zur Landskron zu rennen macht Spass. Danke an Martin Wagen für Aarau-Liestal und Pia für die immer wieder organisierten Longjogg. Suche noch Longjogg-Gruppenleiter. Melde dich bei mir. Ich bitte alle Longjogger die am Wochenende laufen sich zu melden, damit ich diese Läufe per Email publizieren kann.

Vorstandsarbeit

Ich danke dem gesamten Vorstand für die gute und speditive Zusammenarbeit 2009.

Vereinsmeisterschaft

Mein Dank geht an die Helfer/innen für die Zeitnahme, Anne, Christa, Annegret und Mara. Speziellen Dank an Albi Schlatter, der gar noch eine Zielverpflegung organisierte.

Beim Birslauf herrschte grosse Hitze, trotzdem konnte ich auf eine rege Teilnehmerzahl bei dem Lauf zählen. Es ist immer spannend zu sehen, wie sich die einzelnen Laufer unter dem Jahr ein hartes Kopf an Kopffrennen liefern. Danke an alle Teilnehmer/innen. Das neue VM-Auswertungstool bewährt sich sehr.

Neu möchte ich in separater Wertung die „schnellsten“ Läuferinnen und Läufer zusätzlich auszeichnen. (Traktantum GV)

Plausch und Spass: Der Verein zeigt auch, dass er auch für Plausch und Spass-Anlässe zu begeistern ist, genauso, wie für neue Rekordläufe.

Die Teilnahme am Eierläset in Arlesheim war so ein Beispiel, wie wir unseren Verein an der Öffentlichkeit präsentieren konnten. Die Lauffreude stand über der Laufzeit. Jung und Alt waren gemeinsam für ein Ziel unterwegs: Hier macht der LSVB und TV Arlesheim Werbung für den Lauf-Sport.

Herbstbummel

Mein Dank geht hier an Margrit, die mit der Wanderung von Frick nach Laufenburg wieder ein tolles Programm kreierte. Das Rittermahl zum Schluss war dann ein Höhepunkt.

Appell an alle LSVB-Mitglieder:

- **Laufe im Vereinsdress**
- **„Deine Mithilfe, auch die deines Partners, ist sehr erwünscht. Sei es als Helfer an den Vereinsanlässen, oder als Sportler bei den Vereinsaktivitäten**
(Eierläset, Vereinsausflug, Vereinsmeisterschaft, Trainingslager, Herbstbummel etc.)“
- **Melde mir deine Ideen für einen Beitrag am Vereinsleben und ich werde versuchen diese Idee umzusetzen. So kann ich ein abwechslungsreiches Vereinsjahr planen.**

Technischer Leiter LSVB

Reto Immoos