

Jahresbericht 2022 (Training)

Mit über 30 motivierten Läufer:innen und Walker:innen haben wir das Sommertraining am 29.03.2022 gestartet. Bei den Läufer:innen stand der beliebte Hügellauf auf dem Programm.



Mit viel Engagement haben Monika und Christian Bosshart den Fürebejogg ins Leben gerufen. Der Start für den ersten Fürebejogg war am Donnerstag, 19.05.2022. Seither findet der Fürebejogg jeweils jeden ersten und dritten Donnerstag, von 19:00 - 20:00 Uhr, im Monat statt. Treffpunkt und Verabschiedung sind bei der Stadthalle in Olten. Der Fürebejogg trägt bereits Früchte, das heisst, manche vom Fürebejogg kommen auch ans Dienstagstraining.

Franz Wyss aus Kappel hat uns im Mai wiederum 2 interessante OL-Strecken ausgesteckt. Eine Kurzstrecke mit 9 Posten und eine Langstrecke mit 14 Posten. Insgesamt starteten 25 Personen. Auf der Langstrecke gewann Roger Wyss, auf der Kurzstrecke gewannen Christian und Cornelia. Zudem gab es ein Team, welches aus Versehen den falschen Plan genommen hat und somit statt den langen, nur den kurzen OL absolvierte. Lieber Franz, herzlichen Dank für deine Bemühungen.

Mit dem Trail-Training im Säligebiet begann auch das Dienstagstraining von Olten aus. Priska von Büren nutzte die Gelegenheit und machte mit uns als Warm-up Kraftübungen. Dabei wurde manchen wieder bewusst, dass nicht nur das Laufen wichtig ist, sondern dass auch die Rumpfstabilität ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit ist. Die Gruppenleiter der verschiedenen Stärkeklassen haben wiederum schöne Strecken mit den Teilnehmer:innen absolviert.

Das Trail Training in Egerkingen muss hier einfach erwähnt werden. Obwohl kein Grillieren stattgefunden hat, gab es doch ein Highlight, denn die Gruppe 4 hat mehr Höhenmeter absolviert als die Gruppen 1-3. Auch das soll mal erwähnt werden.

Obwohl der Bund am Montag, 18.07.2022 die zweithöchste Hitzewarnstufe erteilte, fand das Dienstagstraining trotzdem statt. Wir nahmen das 1000-er Stägeli in Angriff, der Bornwald hat uns mit erträglichen Temperaturen überrascht. Überrascht hat uns auch Edy Weber, den wir auf der Treppe angetroffen haben. Bereits 4 Wochen nach seiner zweiten Hüftoperation, war Edy wieder im Aufbautraining.

Dieses Jahr gab es kurzfristig eine Programmänderung. Wir haben nicht die „alte“ LSG-Belchenberglaufstrecke absolviert, sondern als Training für die Jura top Tour die neue Born to run Strecke. Das Interesse war gross und ca. 30 LSGler:innen absolvierten die 12.5km mit ca. 390 Höhenmeter. Im Jahr 2023 werden wird die alte Belchenberglaufstrecke mit einem Sonntagstraining für ALLE entsprechend würdigen.





Während dem Sommertraining haben wiederum unter guten Bedingungen zwei 5km Zeitläufe stattgefunden. Diese Zeitläufe werden von den Walker:innen und Läufer:innen absolviert. Vielen Dank den Fotografen für die tollen Fotos, welche bei diesen Läufen entstanden sind. Folgende LSGler:innen haben die Plätze 1-3 belegt:



Walking

1	Daniel Lacher	35:23
2	Ruedi Dreier	36:24
3	Rolf Baumann	37:26

Running Frauen

1	Sabine Niklaus	20:21
2	Monika Bosshart	22:05
3	Dolores Lehmann	23:35

Running Männer

1	Michel Snow	18:06
2	Rolf Studer	19:02
3	Roger Wyss	19:54

Herzlichen Glückwunsch den Rangierten

Das Ende vom Sommertraining nahte und wurde mit der LSG-Meisterschaft abgerundet. Die LSGler:innen konnten sich wiederum für eine kurze und etwas länger Lauf/Walkingstrecke entscheiden. Die Gretchenfrage war auch dieses Jahr, in welcher Zeit absolviere ich diese Strecke? Also nicht, wer diese Strecke am schnellsten absolvierte, sondern wer sich gut einschätzen konnte erreichte die höchste Punktzahl. Doch das allein reichte nicht zum Sieg, es brauchte noch Treffsicherheit mittels Dartpfeile. Diese zwei Aufgaben meisterten am besten: 1. Platz Dolores Lehmann, mit 3 Zweiplatzierten Fritz Plüss, Roger Wyss, Ueli Spring. Herzlichen Glückwunsch den Rangierten.

Danach fand das letzte Grillieren der Saison bei der Waldhütte Härkingen statt. Franz Jäggi ist seit 20 Jahren unser treuer Feuermacher und Vorbereiter. Dank ihm können wir jeweils einfach nur unsere Köstlichkeiten auf den Grill legen und danach gemütliche Stunden mit den Laufkameraden:innen geniessen. Lieber Franz, herzlichen Dank für dein Engagement, wir schätzen das sehr.

Nach dem Sommertraining, Ende Oktober, fand der LSGO-Workshop für die Gruppenleiter:innen statt. Dieses Jahr war nicht schwitzen angesagt, sondern die Gruppenleiter:innen kamen in den Genuss von einem Nothelfer (BLS-AED) Refresher-Kurs. Jetzt sind unsere Gruppenleiter wieder auf dem neusten Stand. Wir alle hoffen jedoch, dass wir das Erlernete nie werden anwenden müssen.

Das Sonntagstraining, Longjogg und Longjogg Light sind auch feste Bestandteile der LSGO.



Die Teilnehmerzahlen vom Longjogg Light waren gut bis sehr gut. Beim Longjogg hingegen sind die Teilnehmerzahlen dieses Jahr etwas weniger erfreulich, was uns Ende Jahr dazu bewegt hat, ebenfalls von Hägendorf aus zu starten.

Jetzt noch etwas zum Wettkampfsjahr 2022:

Es wurde viel und auch zum Teil schnell gelaufen. Die LSGO nahmen an über 28 verschiedenen Läufen statt und am Start waren insgesamt über 168 LSGler:innen. Was im Schnitt 6 Läufer pro Wettkampf ergibt. Zu den beliebtesten Läufen zählten klar die Jura Top Tour und der GP von Bern.

Jura-Top-Tour 2022 / 10 Läufe

Dieses Jahr konnte die Jura-Top-Tour wieder im gewohnten Modus stattfinden. Die Finisher Night fand auch erneut in Balsthal statt.

Insgesamt waren wir mit 3 Teams am Start und das Team LSG-Olten Running 3 erreichte den grossartigen 4. Rang.

Finisher Frauen: Bütikofer Luzia, Zeltner Ruth und Biasolo Nathalie

Finisher Männer: Stocker Toni (1. Rang in seiner Kategorie), Locher Florian, Barrer Rolf, Bosshart Christian, Plüss Fritz, Jäggi Beat, Bühler DJ Wale, Studer Andreas und Lacher Daniel (Walking)

SuperFinisher: Läufer: Bosshart Christian / Walker: Lacher Daniel

An der Jura-Top-Tour konnten wir mit 3 Teams starten:

1. LSG-Olten Running 1:
Studer Andreas, Bühler DJ Wale, Fürst Roland, Locher Florian, Snow Michael
2. LSG-Olten Running 2:
Jäggi Beat, Bütikofer Luzia, Isenmann Lucia, Barrer Rolf, Plüss Fritz
3. LSG-Olten Running 3:
Stocker Toni, Bosshart Christian, Ebnetter Miryam, Zeltner Ruth, Biasolo Nathalie

Rückblickend darf gesagt werden, dass es ein gutes Lauf- und Walkingjahr war. Die Teilnehmerzahlen am Dienstagtraining waren sehr erfreulich. Zudem kamen alle, nach jedem Training, ohne Verletzungen ans Ziel. An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei allen WarmUp-Leitern:innen und Gruppenleiter:innen.

*Nur wer riskiert, zu weit zu gehen, kann überhaupt herausfinden,
wie weit er gehen kann.*

Euer Trainingsleiter
Andreas Studer