

# Jahresbericht 2016

## Trainingswochenende

Zur Eröffnung waren Umrundungen gefragt – jene vom Eitenberg wie auch jene vom Verpflegungswagen im Schachen mit wärmenden Getränken.

Am Samstagmorgen waren die Plätze für das harte Aqua Jogging mit Frau Hard angesagt. Am Anfang waren wir noch mit einem Bauchgurt ausgerüstet um sichere und stilkonforme Schritte in Flotation statt im Untergang im Wasser zu üben. Aber schon bald kam er Bauchgurt weg und wurde durch Manschetten am Fussgelenk ersetzt. Natürlich wurden die Übungen somit nicht einfacher. Es sollte noch anstrengender kommen: Wir wurden gebeten, sämtliche Hilfsmittel wegzulassen. Wir übten uns also ohne Hilfsmittel und ohne zu schwimmen und dies bei relativ vielen „Fischen“ im Teich. Es wurde wohl jeder genug geschlaucht. Wir Läufer bedankten uns mit Plattfüssen, einer Patisserie wie sie für uns Läufer eben passt.

Wir, die nicht mehr wirklich frisch waren wurden durch Jan am Samstagnachmittag auf der Schachenbahn geweckt. Nach aufwärmrunden waren ein Lauf ABC und einen Pyramidentraining Sache.

16 Läufer und Läuferinnen trotzten dem immer unfreundlich werdenden Wetter auf der Königsetappe von Turgi nach Bad Zurzach wie auch von Koblenz als Läufer oder Walker. Es wurden also nach zwei harten Trainingstagen nochmals alle Kräfte mobilisiert, um die 17 km mit den beiden knackigen Anstiegen Steinenbühl und Achenberg bravurös zu meistern. Neben den körperlichen Strapazen mussten wir aber auch die Kapriolen des Wetters über uns ergehen lassen. Waren es am Freitag und Samstag stetiger Regen, so trumpfte das Wetter am Sonntag noch mit Schnee- und Graupelschauern auf! Aber wir sind hart im Nehmen. Als Belohnung winkte ja DIE erholsame Wellnessoase in Bad Zurzach auf uns. Nach dem Bad meldete sich der Hunger, der in Turgi im Restaurant Diana, mit viel Italianita gestillt worden ist. Ein grosser Dank gebührt all denen, die dieses Weekend möglich gemacht haben.

## Limmatlauf 2016 – Spitzenresultate von Hörnern

Einen neuen Teilnehmerrekord sowie Spitzenresultate von Hörnern wurde dem Limmatlauf 2016 beschert. Viele Schüler nutzten das spezielle Jugendtraining im Vorfeld, das von den ganz grossen Vorbildern Samuel und unserer langjährigen ehemaligen Jugendleiterin Jacqueline Keller geleitet wurde. Dass es bei so vielen Anmeldungen nicht einfach ist, die Infrastruktur darauf ausgelegt zu haben, ist klar. Was uns Hörner betrifft, so wird gemunkelt, werden wir am Trainingsweekend erst mal einen Pre-Run machen um sicher zu stellen, dass jeder auch auf Anhieb den richtigen Weg ins Ziel findet.

Hervorragende Leistungen erbrachten unseren Jugendläufer, allen voran Petter Oster. Thierry Leimbach flog so richtig ins Ziel.

Ein Hype setzte auch Samuel Keller um. Er gewann gleich die Kurzstrecke und ist bereits am Tag danach wieder in einem Rennen. Hansjörg Brücker, der auch schon den Tagessieg holte, setzte einmal mehr Massstäbe und gewann die Kategorie mit 2 Minuten Abstand. Hans Wiedemeier ist mit 71 Jahren mit einer Zeit knapp über einer Stunde auf dem Podest.

Als Markus mit der RVBW von jenseits der Reuss gratis an den Start reiste, ahnte er noch nicht, mit Übergepäck zurückzukehren würde. Dieses Jahr hatte er es nicht verpasst, an der Startnummern-Verlosung teilzunehmen. Ja, der Eine oder Andere ahnt es schon, er durfte den 3. Preis der Verlosung mit nach Hause nehmen. Es ist ein Giroflex Bürostuhl Limited Edition. Es wird gemunkelt, dass er ihn gut für das Schreiben der Horn-Berichte und -unterlagen gebrauchen kann.

Liebe Organisatoren und Helfer, Sponsoren und Fans – es hat uns wiederum wunderbar gefallen. Ein riesiges DANKESCHÖN euch allen. Jacqueline und Fabian, merci vielmals für die fünf Jahre Präsidium Limmatlauf. Ihr habt einen wunderbaren Anlass weiter geformt und geprägt. Da gehörten Pre-Runs, Trainings mit Jugendlichen sie auch mal einen Spanisch Brötli Long Jog von Zürich ins Ziel in der Aue oder während Jahren den Treppenlauf dazu. Toll auch, unsere Debora und Linda als strahlende Streckenposten, Roland und Stefan sowie die Sikingas als Fans (die sicher noch so gerne mitgerannt wären), Walter als Besenvelo-Fahrer, Pierro als Einweisung und Stefanie, Dan, Bruno und Max bei den Helfern sowie Samuel die Kurvengeschwindigkeit nach der Holzbrücke messend zu sehen.

Ich bin überzeugt, dass uns Ronald an der parallel zum Wettkampf stattfindenden Gebenstorfer Waldputzete würdevoll vertreten hat. Wer nicht am Limmatlauf war (sowie einer der auch dort war) nahmen am Samstagstraining teil. Auf dem Nachhause – Weg haben konnten wir die Teilnehmer des Samstag-Training noch den Heart Break Hill von der Reussbrücke zum Gemeindehaus Mülligen hochjagen während dem der Spitzenläufer auch nach vollendetem Limmatlauf seine Kollegen hochzog. Ob das noch als Cool Down Running durchgeht?

## **Aargau Marathon**

Fünf Long Jogs ausgeheckt und geguidet von Martin waren Teil der Vorbereitungen für den 1. Aargau Marathon – einem Rennen und Heimspiel, wo man ganz einfach teilnehmen musste. Wir sind natürlich überaus stolz auf Samuel Keller, der im OK des Marathons massgeblich und äusserst kompetent mitwirkte.

Thomas Bolliger (3h58), Martin Egli (3h46), Jürg Erne (3h27), Rolf Fischbacher (3h22), Jacqueline Keller (3h23), Ronald Nau (3h41), Daniel Urech (3h56), Frank Warzecha (3h35), Bruno Werder (3h17) und Jan Winkelhagen (4h23) beendigten diesen anspruchsvollen Hügel-Marathon bei Dauerregen bravurös und alle in den vorderen Rängen. Manche verfluchten den Mülliger Stutz. Die Mannschaft „Hornblitz“ mit Sponsor IBB Brugg unter immer Strom bewältigten Isabelle Meinen,

Annette Müller, Verena Christen und Markus Füglistler die Strecke in verschiedenen Teilabschnitten nach 3h45 und machten so diesen fürchterlichen Regensonntag zum sonnigen LG Horn-Lauftag! Schade, dass tolle die Team-Zieleinlauf Szenen wie auch das Zusammensitzen wegen der nassen Kälte eben ins Wasser fielen. Die Horn-Läufer freuen sich schon auf 2018 wo er wieder aber anderer Richtung stattfinden wird. Die Vorbereitungen und der Anlass schweisste den Verein zusammen – viele Trainingskilometer wurden rund um Gebenstorf zusammen freudig abgospult.

## **Glacier 3000**

Eines der härtesten Berglaufrennen der Schweiz stellte sich Samuel Keller, und wie: Nur von einem Kenianer und von Vorjahressieger Philipp Feuz geschlagen, erreichte er das Ziel nach 26 km und 2000 vernichteten Höhenmeter als Gesamtdritter und durfte sich danach in der Gstaader Festhütte auf dem Podest feiern lassen.

## **Steeple- und 10'000 m-SM vom 27. Mai in Uster**

Die Zeichen für einen schönen Leichtathletik- bzw. Laufabend standen gut in Uster: nach dem "schnellsten Ustemer" blieben erfreulich viele Zuschauer im schmucken Buchholz-Stadion und nahmen rund ums Bahn-Oval Position ein. Hot-Spot war natürlich die Stelle beim Wassergraben, wo man noch Holzpalette als Tribünen gestapelt hatte. Es war warm und etwas bewölkt. Bereits um die halb acht sah man, dass von Südosten her schwarze Wolken nahten. Dies geschah in einer nicht erwarteten Schnelligkeit. Bereits kurz vor acht Uhr war es im Stadion dunkel und ein Hagelsturm, wie ihn wohl kaum jemand schon erlebt hatte, prasselte nieder. An den Start der Rennen ohne Hürden und Wassergraben war nicht mehr zu denken. Die Bahn war vollumfänglich bedeckt mit Hagel, welcher nicht abfliessen konnte.

## **Weitere Vereinsanlässe**

Nebst dem Besuch von vielen kleineren Läufen und einer aktiven Jugendabteilung (u.a. mit guten Resultaten am 1000m-Cup) kam auch das Gesellschaftliche nicht zu kurz: ein Raclette- und Grillabend sowie ein Training an den Egelsee rundeten dieses reich befrachtete 1. Halbjahr ab!

Rolf zeigte und erkläre uns das Wasserwerk Zürich. Uns hätte ein Bad im Filterbecken noch gefallen – aber, klar nicht und das geht und darf man nicht wie es ist auch sehr kalt drin. Die 2. Bike Tour fiel den Unbill von Petrus zum Opfer. Herrlich wie immer war es am Weihnachtstraining.

## Dank

Ich wünsche Euch und Euren Familien alles Gute, sowohl in privater wie auch in sportlicher Hinsicht, beste Gesundheit und viel Erfolg! Herzlichen Dank für die Mithilfe bei der Organisation der verschiedenen Anlässe und das schöne Vereinsleben, welches ohne Euer Zutun nicht möglich wäre.

Speziell erwähnen möchte ich noch die Jugendabteilung und ihre LeiterInnen. Was sie immer wieder erreichen, ist vorbildlich, grossartig und bedingt viel Entbehrung. Die Jugendsektion war nebst Cross Wettkämpfen sehr stark im Team Run in Zürich wo gleichentags die Erwachsenen mit 16 Läufern am Aargau Marathon alles gaben. Im 25. Jubiläumsjahr des Gebenstorfer Weihnachtsmarktes war auch die Jugendsektion hier mit einem Stand dabei. In die Geschichte eingegangen ist auch Jelenas Vater mit gleich 37 Zöpfen die er gebacken und gespendet hat! Auf geht's!

Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei meinen Vorstandskollegen. Es bereitet mir viel Freude mit euch zusammen zu arbeiten und immer wieder Neues zu spinnen und umzusetzen. Jelena, die Jugendabteilung ist eine grossartige Aufgabe die ihr mit viel Engagement und Erfolge hat. Wenn ich so auf die Long Jogs wie auch die Trainings unter der Woche schaue, Martin, du bist einfach unschlagbar und regional für Aufmerksamkeit sorgend. Auch die Organisation und Leitung der Bike- und MTB Touren sowie die Fachkenntnisse beim gleich reihenweise Flickern von Plattfüssen sind äusserst geschätzt. Daniel und Verena, die immer wieder für Frisches am Trainingsweekend wie auch auf dem Teller sorgen.

Dann gibt es noch jemanden im Versteckten, der so viel macht und schneller ist als die Konkurrenz. Unser Webmaster, Stefan Ellensohn – im Unruhestand. Grazie Mille!

Unsere Gastgeber wie Ueli und Lilo, Bruno sowie unser Gönner und Sponsoren sind eine grossartige Bereicherung für den Verein.

Und jetzt kann man den Jahresbericht ja noch als Power Point Show Revue passieren lassen.

Euer Präsident

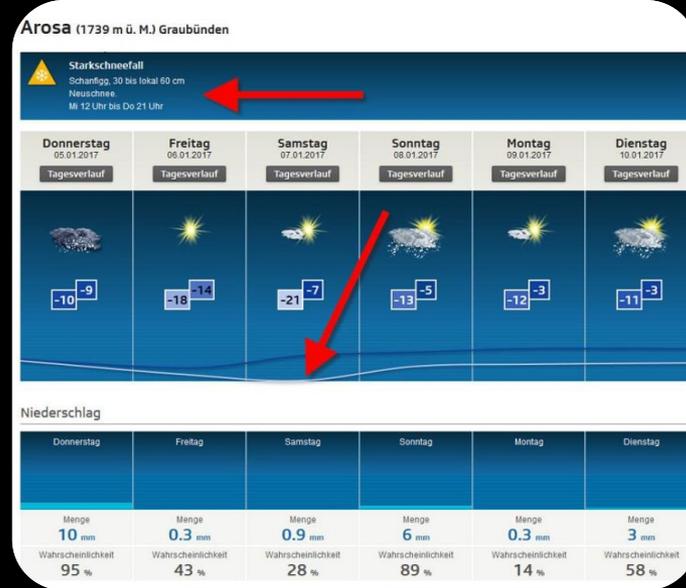
Markus Füglistner



# Rückblick 2016



Viel Neuschnee und Temperaturen, kühler als in der Tiefkühltruhe. Rivella mit Eisplatten im Ziel. Glace.



# Snow Walk Run Arosa



Im Tauchanzug auf die Strecke



Dank LG Horn Klamotten erkennt man auch Ur-Hörner wie Florian Beusch der in den Bestzeit der LG Horn vorne dabei ist.

# Limmatlauf



Petter Oster. Thierry  
Leimbach fliegen ins Ziel.



Samuel gewinnt Kurzstrecke.  
Hans mit 71 Jahren auf dem  
Podest.



# Long Jogs 2016



## Route

Brugg – Villigen – AKW Beznau – Turgi – Brugg

ca. 22 km, ca. 100 HM

Brugg – Oberflachs – Schinznach – Brugg

ca. 22 km, ca. 200 HM

Brugg – Villigen – Remigen – Mönthal – Sennhütten – Brugg

ca. 28 km, ca. 300 HM

Aarau – Wildegg – Othmarsingen – Birrhard – Gebenstorf

ca. 32 km

Aarau – Wildegg – Othmarsingen – Mägenwil – Birrhard –

Gebenstorf ca. 30 km

Brugg – Birmenstorf – Mülligen - Schinznach-Bad – Brugg

ca. 23 km

Mägenwil – Melligen – Birmenstorf – Schinznach-Bad – Brugg

ca. 24 km



# Long Jogs

Wettrennen: Wer ist zuerst in Brugg???



So viel Besuch und niemand zu Hause! Aber immerhin hat's Zwischenverpflegung bevor es nach Brugg unter die Dusche geht!





**European Masters Athletics Championship Non-Stadia EMACNS 2016  
20. – 22. Mai, Monte Gordo Algarve Portugal**

|                                     |   |         |
|-------------------------------------|---|---------|
| Team 3 Road Race 10km<br>M50        | Team Rang: Silber<br>3. Hansjörg Brücker 34.29.74 | 1.46.47 |
| Team Road Race 10km<br>M70          | Team Rang: Gold<br>Hans Wiedemeier: 44.48         | 2.08.35 |
| Team Cross Country<br>3x4 km M35-55 | Team Rang: Silber<br>mit Hansjörg Brücker         | 0.46.00 |
| Team Half Marathon                  | Team<br>Hans Wiedemeier: 1.41.56                  | 5.08.07 |



# Zürich Marathon

## Team Run



Séverine 9 km, Vivienne 11,7 km, Janine 17,5 km und Jelena 4 km

# Trainingsweekend

Freitag-Abendrunde

Samstag Aqua Jogging mit Margrit Hard  
& Bahntraining mit Jan Winkelhagen



# Trainingsweekend

Sonntag Running in 3 Gruppen, Walking,  
Bad Zurzach Sal Aqua Natura  
und ausklingen lassen im Diana Turgi





Steeple- und 10'000m-SM vom 27. Mai in Uster



Rennarzt Daniel:  
"Wotsch en Schott??"



Swisscom 15:35 68%

DETAILS

3:43.04,2 62. -

Team-Mitglieder Die gestiefelten Muskelkater  
Egloff Remy  
Leimbacher Thierry  
Meyer Dinah

Bravo, Thierry!

Details verbergen

| TAGESZEIT    | ZEIT       | KATEGORIE | OVERALL |
|--------------|------------|-----------|---------|
| START        | 9:45.28,7  | -         | -       |
| RUPERSWIL    | 10:19.49,0 | 34.20,3   | 3.      |
| OTHMARSINGEN | 10:54.37,7 | 1:09.09,0 | 1. 🏆    |
| MELLINGEN    | 11:32.18,8 | 1:46.50,1 | 1. 🏆    |



Aargau Marathon  
1. Mai



Villigen – Remigen – Mönthal zur Sennhütten (en geche Cheib) und danach über den Bözberg zur Linde von Linn. Es folgt die Abfahrt übers Gättibuech (au gech) und der Aare entlang gelangen wir wieder nach Gebenstorf.  
Streckenlänge: gegen 40km



**Bike- & Plattfuss-  
Tour**



# EM statt Hornbräteln

Danke Bruno und Regina, das war perfekt und wir blieben dann auch «trocken»



**Bruno Werder**  
12. Juni um 11:53 · Turgi

Hallo Hörner, dieser Sommer raubt uns auch noch das Hornbräteln....  
Wir halten dagegen und treffen uns trotzdem am Mittwoch 15. Juni ab 17  
30, in der Husbar zum EM Match Rumänien-Schweiz.  
Bruno grilliert und macht feine Raclettes, Regina sorgt für die flüssige  
Ergänzung. Embolo sorgt hoffentlich für gute Stimmung :-))  
<https://www.facebook.com/Husbar-540586106003816/>

The poster features the Romanian flag on the left and the Swiss flag on the right. In the center is the UEFA Euro Cup trophy. Above the trophy is the text 'FIFTV DE' and '1 Das Erste'. Below the trophy, the text reads 'MITTWOCH 15. JUNI 2016 18:00 UHR'.



# Sikingalaufl



# Sikingaluf



# Hallwilerseelauf



# Basler Stadtlauf



# Chlauslauf



Sonntag, 27. November, Cherneplatz Gebenstorf



**Bewegung | Spass | Natur | Freundschaft**  
All dies kannst du bei uns erleben!  
Neugierig? Dann komm einfach bei uns vorbei! Unsere Trainingszeiten findest du unter [www.lghorn.ch](http://www.lghorn.ch).

Wir bieten an unserem Stand feine Zöpfe und Kleingebäck an und freuen uns auf Euren Besuch! LG Horn Jugendläufer  
Jugendabteilungsleiterin: Jelena Vogel, Zentrum 2, 5412 Gebenstorf  
[jelena\\_vogel@hotmail.com](mailto:jelena_vogel@hotmail.com) | 079 555 58 83

## Jugendsektion mit Stand am Weihnachtsmarkt Gebenstorf



Weihnachtsmarkt Gebenstorf 2023

**Preisliste**

|                       |      |                   |
|-----------------------|------|-------------------|
| Zöpfe                 | 300g | Fr. 4.50          |
|                       | 500g | Fr. 6.50          |
| Zopfchen              |      | Fr. 5.50          |
| Chokoladenplättli     |      | Fr. 2.00          |
| Lebkuchen/Pflaumen    |      | Fr. 1.50 bis 2.50 |
| Zürcherli             |      | Fr. 2.50          |
| Jäckli                |      | Fr. 9.00          |
| Glacé-Torten          |      | Fr. 6.00          |
| Käse-Torten           |      | Fr. 6.00          |
| Geröstete Haselnüsse  |      | Fr. 6.00          |
| Milchreis-Kugeln      |      | Fr. 6.00          |
| Kirsche-Nüssen        |      | Fr. 6.00          |
| Schokolade            |      | Fr. 4.00          |
| Brotzeitbrotli 1/2 kg |      | Fr. 9.00          |
| Brotzeitbrotli 1 kg   |      | Fr. 16.00         |

# Weihnachtstraining



# Stauseelauf



Speziell herzlichen Dank den Jugendleitern für ihren immensen Einsatz und Gratulation zum Erfolg der Sektion!