



Jahresbericht 2019

Dies ist der erste Jahresbericht den ich als Präsident schreiben darf. Es war ein schönes Vereinsjahr, und ich durfte als Präsident viel darüber lernen, wie man einen Verein führt, und was es alles zu tun gibt.

Vorweg: Ein ganz grosses Dankeschön gilt allen die geholfen haben: bei Veranstaltungen und Trainings, und ein besonderer Dank gilt auch wieder Stefan Ellensohn als Webmaster, und allen, die Berichte für die Homepage geschrieben haben. Die Berichte sind unser Aushängeschild, und ein neues Mitglied hat mir gesagt, dass er jetzt auch wegen den vielen aktuellen Berichten bei der LG Horn mitmacht.

Ein Dankeschön auch an Lilo und Ueli, dass wir den Raum benutzen konnten, an Mathias und Jelena für die Jugendarbeit, an den Vorstand, der mich unterstützt hat, an Jacqueline und Martin für die Hilfe bei der Organisation vieler Veranstaltungen, für Markus, der die Vereinsreise nach München organisiert, und ein Dank an alle, die geholfen haben, dass es ein erfolgreiches Jahr wurde.

Höhepunkte im Vereinsjahr

Jugendsektion

Die Jugendsektion kämpft mit rückläufigen Mitgliederzahlen, und die Motivation der Jugend ist zunehmend schwerere geworden. Die Jugendsektion wird deshalb im neuen Jahr verstärkt Werbung an Schulen und über öffentliche Kanäle machen.

Trotzdem gab es auch gute Ergebnisse: Beim Limmatlauf durch Anna Canzani und Nora Laimbacher.

Ziel der Jugendsektion für das kommende Jahr ist, wieder vermehrt an Läufe zu gehen mit den Jugendlichen.

Long Jogs

Martin hat für uns auch in 2019 wieder 3 Long Jogs organisiert; als Vorbereitung auf die Langstrecken im Frühjahr: im Februar mit 26 km, im März mit 27 km und im April mit 25 km. Der zweite Long Jog war leider an einem Sturmtag, so dass wir ihn absagen mussten, es war einfach zu gefährlich.

Der dritte Long Jog führte uns über die Gisliflue, Staffelegg und zur Linde nach Linn – eine meiner persönlichen Lieblingsstrecken. Hier hatten wir mehr Glück mit dem Wetter, und es gab auf der Staffelegg alkoholfreies Bier! Ich durfte nach dem Long Jog noch Triathlon Rückwärts machen, und nach dem Lauf noch mit dem Velo auf die Staffelegg, zu meinem Auto. Ich kann euch sagen, das ist sehr anstrengend.

Ein grosses Dankeschön an Martin für die Organisation.

Trainingsweekend

Am **Freitagabend fand die Flachetappe** statt, mit etwa einem Dutzend Hörnern, mit Martin als Guide. Der Himmel war bedrohlich verhangen. Es ging vom Geissenschachen los über den Kreisel Lauffohr, über die Wackelbrücke und zum Schwimmbad und Steiger. Von dort zurück mit einigen Umwegen, die Martin sich ausgedacht hatte. Petrus kannte Gnade mit uns.

Am **Samstag** gab es **TRX** und **Bahntraining**. Das TRX fand im Fitnesscenter Turgi statt, in 2 Gruppen. Für alle, die TRX nicht kennen, beim TRX hängt man an 2 Seilen, die an der Decke befestigt sind, während man Gleichgewichts- und Kraftübungen macht. Vom TRX Training haben wir noch schöne Bilder.

Ich durfte beim **Bahntraining** auf der blauen Bahn Giorgia, Martin, Manuel und Beat über den Platz scheuchen. Für Intervalltraining braucht es Motivation, und die kam in Form der Präsidententrillerpfeife und Julia, die mit Riegeln und Getränken auf uns wartete.

Am **Sonntag** gab es wieder einen **Long Jog** – diesmal vom Bahnhof Brugg nach Zurzach, also etwas länger. Es war kalt, und wir haben uns wie jedes Jahr auf dem Zurzacherberg verlaufen, und waren froh, am Parkplatz mit den Kurzstrecklern aus Koblenz zusammen zu kommen, und die Verpflegung zu geniessen. Nach 2 Stunden Entspannen im Thermalbad gab es Essen im L'Ulivo – eins meiner Lieblingsrestaurants, leider ist es am Sonntagabend dort sehr laut.

Hornbräteln

Wir mussten das Hornbräteln ja oft schon wegen Gewitter absagen, aber in diesem Jahr hatten wir Glück mit dem Wetter, so dass es ein voller Erfolg war.

Ich durfte bei der Vorbereitung helfen, traditionell kümmern sich Therese und Walter «Maus» Werder um die Vorbereitung. Ich ging also eine Woche vor dem Hornbräteln zu Maus und Therese um alles zu besprechen. Maus erzählte mir, dass das Hornbräteln traditionell nach dem 100 km Lauf von Biel stattfindet, eigentlich direkt am Tag danach. Auch wusste ich nicht, dass die LG Horn quasi wegen des 100 km Laufs gegründet wurde. Die 100 km von Biel sind für die LG Horn also etwas sehr Wichtiges, Traditionelles, und ich entschied mich noch 2 Tage vor Biel am Lauf teilzunehmen, und auch ins Ziel zu kommen – für mich das erste Mal.

Brunch am Egelsee

Am 30. Juni fand wieder unser Anlass am Egelsee statt. Diesmal hatten wir den Joggingclub Brugg mit Anja dabei. Die Gruppe, die den Long Jog machte, startete in Dättwil und lief dann hinauf zum See. Es war schönstes Wetter, wie immer eigentlich, wenn wir zum Egelsee laufen. Ich durfte Guide sein, und kämpfte mit der Technik, so dass wir uns verliehen, und noch 1-2 km mehr machen durften.

Am See war das Brunch vorbereitet, mit Kaffee, Brot, Käse und allem was dazu gehört. Was gibt es schöneres, als nach dem Lauf direkt in diesen Wunderschönen See zu springen und dann etwas zu essen?

Das Fotofinish beim Brugger Laufwochenende.

Das Brugger Laufwochenende mit dem 12/24h Lauf – für uns wieder die Gelegenheit, um uns bei der Staffel mit anderen Vereinen zu messen. Dieses Mal war es ein Fotofinish mit der Boxschule Gebenstorf. Wir schickten Jacqueline, Martin, Fabian Leder (als Gastläufer), mich, Isabelle, Verena und Giorgia ins Rennen. Als ich mein Rennen absolviert hatte, lagen wir mit 12 Runden Vorsprung weit vor der Boxschule, ich kam gegen 9 wieder zurück, um noch ein paar Fotos zu machen, und die Boxschule schickte ihre besten Läufer los, viele schneller als 4 min/km. Giorgia kam um 12:00h mit einer halben Runde Vorsprung vor der Boxschule ins Ziel, und wurde von Jacqueline und unserem Maskottchen empfangen.

Ein toller und spannender Event, bei strahlendem Sonnenschein.

Laufen mit den Stauseeläufern

Das Herbsttraining fand gemeinsam mit den Stauseeläufern statt. Nachdem es in 2018 sehr wenig Teilnehmer hatte, ging Jacqueline kein Risiko ein, und holte sich Hilfe von anderer Seite: Wir machten das Herbsttraining gemeinsam mit den Stauseeläufern. Wo läuft man mit den Stauseeläufern? Natürlich um den Stausee in Klingnau. Es war dunkel, aber der Belag ist eben, es war leicht zu laufen, und mit 25 Läufern gibt es viel zu erzählen.

Zum Essen ging es ins Bistro des Sportcenters Leuggern – zu einem Spaghettiplausch. Fazit: Toller Event, danke Jacqueline für die Idee mit den Stauseeläufern, und gerne wieder nächstes Jahr gemeinsam!

Swiss Athletics

Erwähnenswert ist noch, dass wir mit einer Abstimmung per Email die Mitgliedschaft bei Swiss Athletics umwandeln vom Verein in einen Laufftreff. Das Ergebnis der Abstimmung:

- a) Weiterführen als Verein: 1 Stimme
- b) Umwandlung in Laufftreff: 20 Stimmen
- c) Enthaltung: 3 Stimmen

Biketour

Trotz 9 Abmeldungen wegen Ferien, Lauf, Geschäftsreise, Tortour, Enkel und Knien, fanden sich 5 Hörner um die von Stefan ausgearbeitete Mountainbiketour in Angriff zu nehmen. Es ging entlang des Wein-Wanderwegs über Unterendingen, dann oberhalb von Tegerfelden und Döttingen nach Klingnau. Trotz gesperrtem Abschnitt, Lebensgefahr wegen Schiessbetrieb und Hofhunden und Lebensgefährlichen Streckenteilen erreichten unsere Biker wohlbehalten das Café Papillon in Lauffor. Danke Stefan für die Organisation und den lustigen Bericht, den ich hier zusammengefasst habe.

Wanderung Melchsee Frutt

Martin, unser Guide und Planer von Routen organisierte dieses Jahr wieder eine Wanderung. Es ging in die Zentralschweiz, nach Melchsee Frutt. Die Wanderer taten es den Japanern gleich und fotografierten das herrliche Bergpanorama am morgendlichen See. Es ging von dort auf die Balmeregg, wo man einen herrlichen Blick auf Titlis, Triftgletscher und weiteren Gipfeln. Weiter zur Tannalp, wo die Beiz lockte, und dann zurück zum Start.

Es wurden viele Bilder gemacht, und Martin hat einen sehr schönen Bericht dazu geschrieben. Martin, vielen Dank für die Organisation, und allen Teilnehmern für die zahlreiche Teilnahme.

Sonstiges

Es ist natürlich noch viel mehr passiert, wir hatten ein tolles Weihnachtstraining mit vielen Teilnehmern. Wir konnten 3 neue Mitglieder für den Verein begeistern. Die Trainings waren gut besucht, zumindest Dienstags und Samstags, Donnerstags sind es leider oft zu wenige Teilnehmer. Wir hatten 4 Mitglieder, die beim Rennsteiglauf ins Ziel kamen. Es gab viele Erfolge bei Wettkämpfen, erwähnenswert ist hier Manuel, der beim Johanniterlauf in seiner Altersklasse gewann.

Leider ist in diesem Jahr Emil Schumacher, eines unserer Gründungsmitglieder gestorben. Emil war ein Spitzenläufer, der einen ganzen Raum voller Pokale und Medallien besass. Ich habe ihn nicht gekannt, aber ich hoffe, dass ihn möglichst viele in Erinnerung behalten.

Euer neuer Präsident,

Frank Warzecha