

Jahresbericht 2012

Trainingsprogramm und Werbung

Man hört oft, dass Läufer gerne einzeln trainieren. Oder sie drehen über Mittag läuferische Volten mit Arbeitskollegen. Unsere Region mit den drei Flusslandschaften und den Hügeln ist da ja fast ein Paradies für Bewegung draussen.

Auch gibt es im Wasserschloss gar viele Vereine die um die Gunst der Athleten buhlen und vorzügliche Vereinsprogramme haben. Auch finde ich es wichtig, dass man Leistungsgruppen bilden kann. Dabei ist ein gemeinsamer gelaufener Abschnitt wünschenswert.

Angebot und Möglichkeiten sind also riesig. Fitnesscenter und Trendsportarten locken mächtig. Schwankende oder hohe Arbeitsbelastung und sporadische berufliche Verpflichtungen ausserhalb der Arbeitszeit oder sporadisch Einsätze weg von eigentlichen Arbeitsplatz sind nicht einfach mit Running im Verein unter einen Hut zu bringen.

Wir haben im 2010 die regelmässigen Trainings vom Samstagnachmittag durch gemeinsame Trainings alternierend Dienstag- oder Donnerstagabends ausgebaut.

Im Jahr darauf konnten wir bei einer Werbeaktion verschiedene Vereinssponsoren und Gönner gewinnen. Ganz herzlichen Dank! Diese Gelder ermöglichen uns eine attraktive Vereinsarbeit. Wir schätzen das sehr!

2012 war es uns auch wichtig, nachhaltige Akzente und Perspektiven zu setzen. Vorbereitung, gemeinsame Trainings und Teilnahme an einem internationalen Laufsportanlass motiviert doch über lange Zeit und sind für alle ein Erlebnis. Eine Umfrage über Zielsetzung (Marathon, Halbmarathon oder 10km Lauf), Teilnahme von Jugendlichen, Kostenrahmen, Dauer und Zeitpunkt war geboren. Da waren die grössten und aufwändigsten Anlässe wie New York City Marathon, Berlin, London mit dabei. Aber auch Perlen wie Amsterdam und Venedig. Auch schnelle wie Frankfurt oder Fun-Läufe mit Partner wie der Baden Marathon mit dem Engelslauf, wo einem jemand anderer statt dem Hammermann (evtl. gar verkleidet) auf den letzten Kilometern ins Ziel begleitet. Nun, im Nachhinein war es eine glückliche Fügung, dass nicht New York City Marathon die meisten Stimmen erhielt, so nach dem Wirbelsturm Sandra. Und auch nicht Berlin, da war der Anlass schon nach 3 ½ Stunden schon ausverkauft und die Preise über die Reisebüros schnellen nur so hoch.

In diesem Jahr kamen auch ab und zu Schnupperläufer unter dem Jahr zu uns. Anlässlich einer Werbeaktion im Herbst konnten uns Schnupperläufer in den Birchmeier Rebhut nach Oberflachs begleiten und mit uns feiern. Pyramiden- und Weihnachtstraining rundeten das ab.

Höhepunkte im Vereinsjahr

Es begann aussergewöhnlich früh mit speziellen Anlässen. So führten u. a. am Spanisch Brötli Longjog Guides der LG Horn und von City Running hundert Läufer von Zürich nach Baden.

Vor allem echli öppis hat jeder am Trainingswochenende erhalten. Brugger Nachthimmel, Spinning, Pyramidentraining, Dauerlauf, Long Jog, Thermalbad und Beisammensein im Diana – da war ja fast alles drin.

Im Mai durften wir mit befreundeten Vereinen und Bekannten zusammen ein Geburtstagslauf quer durch den Gebenstorfer Wald oder eine Biketour der Nordic Walking erleben. Beim Grillfest danach konnten wagten wir es, ihr einen Drache zu überreichen. Nun, er hatte seine Wirkung und feuerte das ganze Jahr unter dem Hintern.

Und dann gibt es noch etwas, das den Montagsfrauen vorbehalten blieb. Das sind die Hornfrauen, die jahrelang am Montag trainiert haben. Den Montagsfrauen also vorbehalten ist und nicht auf der Hornpage ist: Jede dieser Frauen übernahm eine Gigathlon Disziplin und so kam es, dass am 11. August sich Jacqueline in allen 5 Sportarten bis zur Seerose in Meisterschwanden durchzukämpfen hatte.

Das Hornfest entführte uns in die Würenlinger Waldhütte. Die Familie Erne bescherte uns einen faszinierenden Abend in romantischer Atmosphäre. Dr. Peter Osterwalder brachte uns die Erlebnisse des Everest Skyrace nahe. Trix und Toni Zraggen konnten wir interviewen. Sie schaffte das härteste Radrennen, die Cross America in unglaublichen 10 Tagen, 13 Stunden und 59 Minuten und hatte nur 5 Männer vor ihr.

Am Weihnachtstraining konnten wir erfreulich viel Jugendliche und Schnupperläufer begrüßen. Praktische Tipps wie man zum [Wunsch-Weihnachtsgeschenk](#) kommt oder wie man am [Berliner Frauenlauf](#) als Mann zum Frauenversther wird, durften nicht fehlen.

Wettkämpfe

Es würde den Rahmen sprengen, viel über die Wettkämpfe zu sprechen. Ich möchte mich daher auf aussergewöhnliches, spezielles oder Sachen beschränken, wo unsere mustergültige von Stefan Ellensohn mit jeder Menge Herzblut gepflegte Hornpage nicht so einfach Auskunft darüber gibt. marathon4you.de schrieb 2012 satte 282 Laufberichte oder 6 Stück pro Woche. Wir von der LG Horn sind der Verein mit wohl den meisten Laufberichten pro Mitglied weit und breit: 69 Stück im 2012. Das ist ein Viertel von marathon4you.de – manche genauso fast ein Podcast wie diejenigen der grossen Laufplattformen.

Eines gemeinsam war, das fast alle Wettkämpfe verregnet waren – gewisse derart, dass nicht mal alle Photos den Web auf die Hornpage schafften – so pitschnass auf dem Foto macht es sich schlecht.

Luca Frei schaffte am 1000m Cup in Baden 2:40 – eine absolute Meisterleistung.

Über 30 Jahre LG Horn Geschichte wurde noch am [Jubilée Marathon](#) in Stockholm geschrieben – mit den Original Baumwollpulli und den gestrickten Handschuhen mit Horn Logo ging es auf die Spuren nach authentischen 100 Jahren Olympische Spiele in ursprünglichen Stadion in Stockholm.

Einen Hype hat Marcel Staudenmann erreicht. Er schrieb eine Matura-Arbeit über den Swiss Alpine Marathon: „Vom Einsteiger zum Königslauf“ und toppte gleich bei der Premiere die Bestzeit seines Grossvaters.

Samuel Keller hat uns nicht nur an der Meisterschaft in OL WM in der Slowakei hervorragend vertreten sondern am Hallwilerseeelauf noch den Rekord von Walter unterboten. Am Stauseelauf gleich nochmals, hier wurde er überdies schnellster Aargauer.

Der Lucerne Marathon schrieb Geschichte weil man ihn wegen garstiger Bedingungen bald hätte mit Nagelschuhen laufen sollen. Es schneite derart, dass die Salzung auf der zweiten Hälfte des Marathons weg war und es einige cm Schnee ansetzte.

Ein Glanz-Jahr durfte unsere Jugendleiterin Jacqueline Keller erleben. Sie gewann einfach „alles“ wie den ZKB Cup, die 100 km von Biel, den Greifenseelauf und wurde Schweizermeisterin im Marathon. Ganz herzliche Gratulation!!

Ihr [immenses Engagement](#) für die Jugendsektion, den Laufsport im Allgemeinen, die Familie war es wohl auch, dass sie für die Auswahl der [Aargauerin des Jahres](#) (NAB Award) nominiert wurde.

Ausblick

Wir stehen vor einem interessanten Vereinsjahr mit einem grossen Ziel, Mitte Oktober. Die Arbeit dazu wird nicht nur hart und schweisstreibend sein, sie wird auch sowohl Jugendliche wie erwachsene Hörner zusammenschweissen und in romantischer holländischer Umgebung zu einem unvergesslichen verlängerten Erlebnis-Wochenende werden.

In den letzten Jahren hatten wir zunehmend auch Nicht Laufanlässe ins Jahresprogramm aufgenommen wie Bike (in 2 Leistungsgruppen), polysportives wie rund um den Egelsee, Schneeschuhlaufen, Spinning. Im kommenden Vereinsjahr dürfen wir Hot Iron kennen lernen. Auch kommt ein Gümmler Anlass und das Treffen mit den Sikingas anlässlich ihres 30 Jahre Jubiläums dazu.

Ich kann mir gut vorstellen, dass durch die Trainings unter der Woche und den Amsterdam Marathon, noch mehr Leute zu uns stossen werden.

Dank

Ich wünsche Euch und Euren Familien alles Gute, sowohl in privater wie auch in sportlicher Hinsicht, gute 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 die Jugendabteilung und ihre Leiterin und Assistenztrainer. Was sie immer wieder erreichen ist vorbildlich, grossartig und bedingt viel Entbehrung. Merci vielmals.

Dann gibt es noch jemanden im Versteckten, der so viel macht und schneller ist als die Konkurrenz. Unser Webmaster, Stefan Ellensohn. Einfach „purr-fect“ (Katzenfans verstehen den Begriff schon, gäll Stefan).

Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei meinen Vorstandskollegen. Es ist eine Freude da zusammen zu arbeiten und immer wieder Neues zu spinnen und umzusetzen.

Eurer Präsident
Markus Füglister

[zur Bildershow](#)