



Jahresbericht 2017

Höhepunkte im Vereinsjahr

Wir finden ja jede Menge an Berichten auf der mit viel Herzblut geführten LG Horn Webpage von Stefan Ellensohn weshalb ich den Schwerpunkt auf Sachen lege, die man in diesen Berichten weniger findet.

Jugendsektion

Mit grosser Freude sehe ich, wie die Jugendleitung und das Leiterteam aus ehemaligen Jugendläufern sich weiterentwickelt. Ich bin auch beeindruckt wie seriös die Trainings geführt werden und wie grossartig die Resonanz bei den Kindern und Jugendlichen ist. Sehr erfreulich, dass Leute vom OL mit uns mittrainieren, ja, und Siri Sutter hat es gar ins OL Nationalkader geschafft! Ihr bewegt und erfreut die Läuferwelt, allen voran den Läufer Nachwuchs und ihre Angehörigen! Wir schätzen eure Arbeit sehr! Danke vielmals!

Vereinswochenende in Füssen am Königsschlösser Romantik Marathon

Wir wollten ein verlängertes Wochenende für mehrere Sachen nutzen:

- Eine Mittel- und Langdistanz Laufsportveranstaltung
- Kultur und Geschichte entdecken
- Eine Stadt geniessen
- Berge um uns haben
- Und uns nicht schon im kalten Winter uns darauf vorbereiten müssen
- Keinen medizinischen Test vorweisen müssen wie er in Italien und Frankreich benötigt wird.

Durch seine Lage auf einer Hochebene sowie der in Deutschland seltenen Konstellation von Mittel- und Langdistanzwettkampf am selben Hochsommer-Wochenende fanden wir in der historischen Kleinstadt Füssen im Allgäu ideal.

Ein gutes Dutzend Hörner packte die Chance und bereitete sich ab Frühjahr auf den Königsschlösser Romantik Marathon 2017 sowie die kürzeren Distanzen vor. Doch es sollte polysportiv und kulturell werden. So packten wir unsere Fahrräder für geplante Ausflüge und Fanen an der Marathonstrecke. Das ZDF beglückte uns zum Tapering mit dem Krimi "Mordkommission Königswinkel – Liebe bis über den Tod" gespielt in Füssen und Umgebung. So konnten wir uns vorher schon so richtig einstimmen. Unser Hotel Sonne – ganz im Thema König Ludwig II – verwöhnte uns vorzüglich.

Zu Fuss ging es durch Stadt, an den Lechfall und das Tal der Sinne. Auf der Marathonstrecke erlebte man einen schönen Teil der königlichen Zauberwelt aus verschiedensten Perspektiven hautnah. Die Halbmarathon Strecke war ein nahrhafter Hügellauf zum Schwansee und durch den Königswinkel und unsere Läufer kamen mit hervorragenden Resultaten und hell begeistert ins Ziel. Auf dem City-Lauf lernte jeder die Stadt ganz genau kennen. Nach den Wettkämpfen konnten sich unsere müden Beine erholen.

Long Jogs

Gerade der Zweite der von Martin ausgeheckten Long Jogs war eine richtige Sight Seeing Tour wo eine stattliche Anzahl der Aargauer Schlösser – dem Kanton mit der grössten Schlösser-Dichte. Dank der nur halben Strecken mitzurennen, gab es 3 Gruppen. Auf dem Cherneberg oberhalb Holderbank wurden wir mit einem Alphorn Ständchen sowie Aussicht auf Schloss Wildenstein beglückt.

Auch beim dritten Long Jog nahmen über 10 "Hörner" und LG Horn-Sympathisanten teil! Endlich mal durften wir bei angenehmen Bedingungen, ohne Regen, Wind oder Schnee (sorry, eigentlich ist ja eine Winterlandschaft wunderbar) unser Sonntagsmorgen-Training durchführen! Gestartet im Geissenschachen in Brugg zogen wir über den Joseboden zu den Sennhütten mit Ausscheidungsrennen und Gipfelfoto. Nachdem wir den Ortsteil Oberbözberg passiert hatten, steuerten wir dem Kirchbözberg zu. Es folgte noch eine giftige Gegensteigung entlang des Ibergs, aber dann ging es endlich runter! Und wie! Vorbei beim Schiess-Stand Krähtal passierten wir das Dorf Riniken, genossen beim Stäbliplatz noch die Aussicht auf Brugg und Umgebung und dann ging es das letzte Mal und endgültig runter.

Trainingsweekend

Freitagabend – Hexenplatz

Es gibt 29 Dinge, die ein Brugger unbedingt tun soll. Dazu gehört es, am Tag des Rutenzuges vor dem Jugendfest um 06.00 Uhr beim Hexenplatz zu sein. Da soll man den 12 Böllerschüssen abgefeuert aus 2 Kanonen von 1644 beiwohnen, die das Jugendfest eröffnen und nachher das Erwachen des Lebens in der Stadt zu bewundern. Wir haben das alles schon mal geübt und sind vom Schachen über das Känzeli die Treppen hoch am Berner Markstein vorbei zum Hexenplatz gefolgt. Da wir weder Kanonenkugeln sahen noch Böllerschüsse hörten haben, wir Remiger Trüffel – Kugeln genossen – genauso rund sind die und fein dazu. Das schöne Wetter ermöglichte uns, den Panorama-Wanderweg zum Werkhof zu nehmen. Dort hat uns Markus Intervall Strecken in perfekter Länge und Neigung in zick zack Form im Wald in Richtung Remigen auf der Karte gezeigt. Nachher ging es vorbei am 2-stöckigen Brunnen nach Riniken und dann durch Brugg und Windisch um vom Lindhof Känzeli das Ganze von der anderen Seite her zu betrachten.

Samstag – Sypoba nach dem Aufstehen

Zwei Gruppen à 8 Personen durften gestern Vormittag in Turgi, unter professioneller Anleitung von Adrian Käser von Dynamo Sport Rheinfelden, die Möglichkeiten eines SYPOBA Ganzkörper-Workouts kennen lernen. Dabei wurden unsere innersten Muskeln aus der Gemütlichkeit geweckt und gefordert. Adrian zeigte uns auf, wie wichtig doch ein gestärkter Rumpf gerade für uns Läufer ist. Und falls wir vom SYPOBA Training etwas spüren werden, ein leichtes Footing genau das richtige wäre. Nicht gerade ein leichtes Footing, aber ein schöner Dauerlauf nach Bad Zurzach mit Thermalbad-Besuch steht heute ja noch auf dem Programm.

Samstagnachmittag – so manches ist „ins Wasser gefallen“

Nach der Aufwärmrunde vom Freitag und dem Sypoba am frühen Samstag war das Bahntraining am Nachmittag der dritte Höhepunkt des Trainingsweekends. Bereits am Vortag bescherte uns der Präsi die Information, dass das Wetter – na ja, wie nennt man das politisch korrekt – nicht so schön wird. Und er sollte Recht behalten, denn feuchtfrohlich ging es zu und her. Kurz vor drei trafen dann doch die ersten Teilnehmer an der blauen Bahn in Brugg ein um sich schlauchen zu lassen. Freundlicherweise versorgte uns Markus mit Getränken, aber ein offener Mund hätte auch genügt, denn es regnete durchwegs. Nach einem passenden Foto mit Paddel, Rettungsweste, Taucherbrille und Schwimmring einigten wir uns darauf, die Intervalle auf die betonierte 1000m Bahn auf der Schachen-Insel zu verlegen, da die Leichtathletik-Kollegen aus Windisch die von uns reservierte 400m Bahn für sich beanspruchten. Bei dem Wetter war das aber gar nicht so tragisch. Vor Ort gab es zwei Einführungsrunden auf denen wir noch die eintreffenden Rolf und Manuel einsammelten und dann erfolgten 4 Runden à 1000m in 5 km- Wettkampfzeiten. Für einmal waren die Zwischenpausen das lästige, um im strömenden Regen nicht allzu sehr zu unterkühlen. So spulten wir gemeinsam Runde für Runde ab.

Sonntag – Königsetappe

Dieses Jahr stand die Königsetappe unter einem viel besseren Stern was die Witterung betraf. So war letztes Jahr mit Regen, Graupelschauer und Sonnenschein die ganze Palette, die Herr Petrus so in seinem Repertoire zu bieten hat, mit dabei. In diesem Jahr zeigte sich Herr Petrus von seiner Sonnenseite und liess uns bei herrlichem Wetter und angenehmen Temperaturen lange genussvoll laufen. So nahmen 10 Läuferinnen und Läufer wagemutig die Strecke mit zwei schönen Alpenüberquerungen unter die Laufschuhe. Einige waren noch, vom samstäglichem Sybopa-Training, mit Muskelkater unterwegs, der sich vor allem abwärts unangenehm bemerkbar machte. Aber nach diesen Qualen lockte ja ein Erholungsbad in Bad Zurzach, was alles wieder vergessen machte.

Da diese Alpenüberquerungen und das Baden natürlich hungrig gemacht hatte, trafen sich dann eine sehr grosse Delegation Hörner noch zum vergnüglichen Pizza-Essen im Diana Pub und so ist leider auch dieses Trainings-Weekend bereits schon wieder Geschichte.

Gümmeler und Bike Anlass

Leider fiel der 2. Bike Anlass einige Kilometer nach Start dann doch einem kräftigen Gewitter das nicht mit sich verhandeln liess zum Opfer. Dagegen war die erste Tour eine toller Giro d'Argovia.

Einmal mehr organisierte unser Vorstandsmitglied Martin Egli eine wunderbare Bike-Tour in der Region! Das Wetter verhies Gutes! Wohl zu Gutes! Schon die Tage vor dem Bike-Sonntag waren schön und vor allem warm! So auch der Sonntagmorgen und es fiel schwer – auch mir – sich vom Sonnbaden im Garten zu verabschieden, die Sportkleider anzuziehen und sich aufs Velo zu schwingen. Doch Martin hatte wahrlich an alles gedacht: just nach halb zwei überzog sich der Himmel in Richtung unteres Aaretal mit Wolken und so konnten wir die Bike-Tour bei angenehmen Bedingungen durchführen! Beim verdienten Halt auf dem Rückweg im Restaurant Schloss Böttstein zeigte unser "Fräulein" sogar mit dem Zeigefinger in die Höhe! Sie traute der Sache nicht so recht und hätte es wohl lieber gehabt, wir hätten im Innern Platz genommen. Doch die drohenden Wolken verzogen sich und zwar immer mehr und genau so, dass beim Arrivato am Ausgangspunkt der Himmel wieder wolkenlos war! Eine Meisterleistung, lieber Martin, wie Du das alles für uns so schön gedeichselt hast! Merci vielmals!

Für die Horn-Geschichtsbücher: Tour-Datum: 28. Mai, Tourenlänge: 42,195 km (klar doch, für eine Tour einer Läufergruppe), Wetter: siehe oben, Route: Sandstrasse Gebenstorf – Vogelsang – Lauffohr – Stilli – Go easy – Unterwald Beznau – Döttingen – Stausee – Gippingen – Felsenau – Full – Reuenthal – Passage Johanniterlauf (alles wieder aufgeräumt – kein einziges Gel-Päckli am Boden gesichtet) – Schlatt (Bergpreis) – Böttstein (mit Bier- und Kaffeehalt beim Schloss Böttstein) – Villigen – Lauffohr – Vogelsang – Gebenstorf. Plattfüsse: Keiner! Defekte: Einer (ausgerechnet unseres Präsis Bike erlitt einen Schaltkabeldefekt, was ihn aber nicht daran hinderte, eine abgekürzte Tour-Version zu machen).

Wie schon erwähnt, riss genau nach der Rückkehr um ca. 16 Uhr 30 der Himmel wieder auf und man konnte sich mit lockeren Beinen noch etwas die Schlussphase des Giro d'Italia im Fernsehen anschauen, nochmals etwas Sonnbaden oder (in meinem Fall): den Abend bei einem Grillplausch ausklingen lassen. Natürlich wurde da auch gleich der "Böttsteiner" kredenzt, welcher sich im Fresskistli meines Ehrenpreises vom Johanniterlauf befand. Ein ganz passender Abschluss also dieses verlängerten "Brücken-Weekendes".

Herbsttraining

Ca. 20 Hörner inkl. einigen Gästen und einer Schnupperläuferin trafen sich bei herrlichem Herbstwetter beim Schulhaus Brühl in Gebenstorf, um eine gemeinsame Lauf- oder Walking-Runde in Angriff zu nehmen.

Nach den Instruktionen von Jacqueline und dem obligaten Gruppenfoto zogen zuerst die Nordic Walker unter der Führung von Maus los, bevor sich auch die schnellen Läufer und die gemütliche Laufgruppe auf die Socken machten. Die Laufrunde führte zuerst der Reuss entlang nach Vogelsang und dann der Limmat entlang zur Chämihütte. Von dort ging es der Bahnlinie entlang bis zur Stilli-Brücke und auf der anderen Aare-Seite via Lauffohr und Vogelsang zurück zum Ausgangspunkt. Getreu dem Motto „Lauf im Wasserschloss“ wurden also alle Flüsse „erlaufen“. Die schnelle Gruppe durfte sich zusätzlich auf Extra-Schlaufen über die Kirche Rein und im Brugger Schachen austoben. Nach ca. 1 ¼ Stunden waren wieder alle bei der Turnhalle Brühl angelangt, wo wir nach einigen gemeinsamen Dehn- und Koordinationsübungen duschen konnten.

Der zweite und gemäss unbestätigten Gerüchten wesentlich wichtigere Teil des Abends fand im Restaurant „L'Assagio Zur Brücke“ in Vogelsang statt. An einem grossen, weiss gedeckten Tisch wurden auf Rechauds Platten mit 2 Sorten Pasta serviert, die hervorragend mundeten. Damit nicht genug: Alle Teller wurden gewechselt, und weiter ging es mit in Tranchen geschnittenen Pizzas in verschiedenen Varianten. Jede und jeder konnte nach seinem Geschmack zulangen und beliebig variieren. Und zur Krönung des Abends wurde allen eine Portion Tiramisu serviert. So konnten alle mit der Gewissheit, einen schönen Laufabend inkl. gemütlichem Ausklang erlebt zu haben, gut gelaunt und wohlgenährt heimkehren.

Spezielles

Samuel überzeugte als Kategoriensieger und gesamt zweiten am Super Cross in Biel-Benken.

Die LG Horn packte auch dieses Jahr durch Ronald Nau an der Waldputzen Gebenstorf tatkräftig zu weshalb wir den Wald weiterhin auch diskussionslos gratis benutzen dürfen.

Am Laufwochenende in Brugg waren Jan und Rolf als Ultraläufer 6 Stunden unterwegs und toppen die gleichzeitig gelaufene Distanz von Frank in Berlin. Weiter noch, die beiden konnten gleich ihren Iron man mit nach Hause nehmen – ihre Auszeichnung.

Rolf Fischbacher schule uns als Ochsner Sport Running Coach im Brühl. Die Laufstilübungen schlauchten uns weniger als die Schläuche der Terrabänder.

Nachdem Rolf als Blindführer am Stauseelauf brilliert, findet man ich fast alle tag auf Laufschuhen unterwegs.

Ausblick Aargau Marathon

Martin Egli hat 3 Longjog Strecken ausgeheckt, die die gesamte Aargau Marathon Strecke abdecken. Jacqueline, Christoph Feremutsch - Sieger des Aargau Marathons, Martin und viele Hörner als Guides oder Läufer werden die interessierte Klientel über die Strecken führen so dass jeder schon vor dem Tag x alle Streckenabschnitte kennt.

Die Anmeldungen der Hörner am Anlass sind erfreulich; genauso wie der Umstand, dass uns IBB Energie uns nicht nur mit Energie und Sp(i)rit versorgt sondern auch mit einem Team of 4 Staffelplatz.

Dank

Ich wünsche Euch und Euren Familien alles viel Gefreutes, Erfüllung und Erfolge im Sport, gute Gesundheit und viel Erfolg! Herzlichen Dank für die Mithilfe und Teilnahmen bei der Organisation all der verschiedenen Anlässe und das schöne Vereinsleben, welches ohne Euer Zutun nicht möglich wäre.

Speziell erwähnen möchte ich die Jugendabteilung und ihre LeiterInnen und Assistenztrainer. Was sie immer wieder erreichen ist vorbildlich, grossartig und bedingt viel Entbehrung. In der globalisierten Welt wird die Herausforderung für Berufungen in Vereinen gerade für Junge immer schwieriger da berufliche Weiterbildung, geographische Unabhängigkeit und heimliche Wünsche nach erweiterter Präsenz auch in den Randstunden immer grösser werden. Es gab aber auch spezielle Erfolge wie Siri Sutter die mit der Jugendabteilung mittrainiert und es ins nationale OL Kader geschafft hat. Ecu allen Merci vielmals. Einen schlanken Start wünsche ich allen in neuen Ämtern.

Ein besonderes Kränzchen gehört wie immer unserm blitzschnellen Webmaster, Stefan Ellensohn der für eine immer topaktuelle und mit vielen Informationen gespickte Vereinswebseite sorgt. Grazie Mille!

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.

Und jetzt kann man den Jahresbericht ja noch als Power Point Stimmungsbilder, sowie die Impressionen von unserm Vereinswochenende Königsschlösser Romantik Marathon in Füssen von Martin und alles andere von Markus geniessen.

Euer Präsident

Markus Füglistner

[Black-roll \(PDF\)](#)

[Rückblick in Bilder \(PDF\)](#)