

Gelungener Neustart zum RunningDay

Am Samstag, 19. März fand der RunningDay Eschenbach statt

Der Neustart des RunningDay in Eschenbach verlief nach zwei Ausfällen durchaus erfolgreich. Der Tagessieg über die 10.4 km auf der Eschenbacherstrecke ging in 34:10 Min. an Jens-Michael Gossauer vom LC Uster. Bei den Frauen verteidigt Nina Kreisherr vom LC Uzwil ihren Tagessieg von 2019 knapp.



Insgesamt 386 Teilnehmer nahmen am RunningDay Eschenbach teil. zVg

Eschenbach Nach dem Jubiläumslauf von 2019 kam es am letzten Samstag, am Josefstag, nach drei Jahren und zwei Ausfällen zu einem Neustart des RunningDay in Eschenbach. Bei besten Laufbedingungen und Sonnenschein starteten die vielen Läuferinnen und Läufer in eine hoffentlich coronafreie Saison.

Schnelle Kurzstrecke

In der Mettlen in Eschenbach eröffneten punkt 12 Uhr insgesamt 72 Kurzstreckenläufer und -läuferinnen, Junioren und Juniorinnen über 5 km den Running Day Eschenbach 2022. Allen voran bei den Männern Jonas Gübeli vom LC Uster. Er holte sich einen Start-Ziel-Sieg mit einem grossen Vorsprung. Weil Livia Wespe, die einheimische Dominatorin der letzten Jahre, wegen einer Fussverletzung fehlte, waren die Frauen des LC Zürich überlegen. Es siegte Janice Studler und sie wurde nur von zwei Männern übertroffen, lief also als Dritte aller 72, die die Kurzstrecke absolvierten, ins Ziel. Die zweite LC Zürich Frau Nina Gähwiler klassierte sich auch noch in den Top Ten dieser Kategorien. Bei den Junioren gewann Sandro Boos vom SC Diemberg, dem Organisator des Laufes.

Gute Beteiligung, weniger Schüler Anschliessend waren die Schülerinnen und Schüler an der Reihe. Darunter auch die Kategorie Muki/Vaki, in der jeweils ein Elternteil mit einem Kind rannte. Meistens waren die Kinder ausschlaggebend für die Rangierung. Manchen Kindern war der Ernst der Sache noch nicht so bewusst. So musste bei den Schülern E, den Jüngsten mit Jahrgang 2016 und jünger, der Vater seinem Sohn beide Hände aus den Hosentaschen nehmen, als er schon auf der Startlinie stand. Leider waren nicht so viele Kinder am Start wie auch schon oder wie üblich. Trotzdem war OKP Urs Blöchliger mit der Beteiligung insgesamt nach zwei Ausfällen des RunningDay sehr zufrieden. Total starteten 386 Teilnehmer. Zwischen den Schülerrennen wurden auch noch 26 Walker und -innen auf den genussvollen Panoramawalk geschickt.

Attraktives Hauptfeld

Der Höhepunkt des RunningDay in Eschenbach ist immer, wenn sich das grosse Feld der Hauptkategorien den Herrenweg hinaus bewegt, vor allem, wenn noch so schönes Frühlingswetter herrscht. Diesmal umfasste das langgezogene Feld insgesamt 178 Läuferinnen und Läufer. Leider fehlte auch hier mit Armin Flückiger vom SC Diemberg die einheimische Attraktion. Er gewann den letzten RunningDay 2019 und ist insgesamt dreifacher Tagessieger in Eschenbach und Marathon Schweizermeister. Trotzdem war das Rennen gut besetzt und der nachmalige Sieger Jens-Michael Gossauer vom LC Uster erschien schon nach einem Kilometer allein an der Spitze. Trotz teilweisem Gegenwind zog er voll durch und siegte nach 10,4 km in der sehr guten Zeit von 34:10 Minuten. Damit blieb er knapp über dem Streckenrekord von 33:36 Min., den Adrian Marti 2013 aufgestellt hatte. Knapper ging es bei den Frauen aus. Nina Kreisherr vom LC Uzwil konnte ihr Duell mit Nadja Kessler, aus Jona und Tagessiegerin 2017 in Eschenbach, erst im Spurt für sich entscheiden. Sie holte sich damit als Titelverteidigerin nach 2019, der letzten Austragung, den zweiten Tagessieg in Eschenbach. Die Ehre des Organisators dem SC Diemberg rettete einmal mehr Köbi Widmer. Leider erlitt er einen Kilometer vor Schluss eine Blessur an der Wade und konnte so den Sieg in der Altersklasse M65 nicht verteidigen. Er wurde sehr guter Zweiter. Die Rangliste ist unter www.scdiemberg.ch zu finden. *Josef Güntensperger*

HÖREN & VERSTEHEN

Nur wer gut hört weiss, was wirkliche Stille ist

Damit man diese Aussage richtig zuordnen kann, ist es wichtig zu verstehen, dass unser Gehör Signale nur empfängt und ans Hörzentrum sendet. Erst im Hörzentrum werden die Signale analysiert. Als erstes vergleichen die Hörzentren jedes Signal mit schon einmal gehörten. Darum kann man eine Stimme oder einen Dialekt erkennen oder ein bekanntes Lied sofort mitsingen. Erst dann entscheiden wir, ob wir das Signal mögen oder nicht. Dieser Vorgang ist sehr individuell. Das laute Dröhnen eines Motorrads ist für die einen nur Lärm und für die anderen Musik in den Ohren. Auch bei der Musik gibt es bekanntlich verschiedene Geschmacksrichtungen. Was für den einen seine Lieblingsband ist, ist für den anderen nur Lärmbelästigung. All dies kann mit dem Wort Wahrnehmung zusammengefasst werden. Das gehörte Signal bleibt immer dasselbe, jedoch wie es wahrgenommen wird, kann von Person zu Person und auch je nach Gewohnheit ändern. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Wohnung an der Bahnlinie. Der vorbeifahrende Zug ist immer gleich laut, wird jedoch von den Bewohnern mit der Zeit kaum mehr wahrgenommen.

Dasselbe gilt für Kirchglocken etc. Mit Hörgeräten werden alle Signale in einer Frequenz in etwa gleich laut verstärkt. Am Anfang ist es jedoch so, dass wir von allen mit Hörsystemen verstärkten Signalen eigentlich nur etwa 20 % wirklich lauter hören wollen, weil wir den Rest als störend wahrnehmen. Damit wir diese 20 % aber auch wirklich besser verstehen können, müssen die anderen 80 % wieder als normal wahrgenommen werden und so, wie der Zug in unserem Beispiel, im Hintergrund verschwinden. Dies hat hauptsächlich mit Gewöhnung zu tun und unsere Hörzentren brauchen ungefähr ein halbes Jahr, um diesen Schritt zu vollenden. Es funktioniert jedoch nur dann, wenn man die Hörgeräte den Grossteil des Tages, zwölf Stunden oder mehr, nutzt. Dann wird sich schon nach ein bis zwei Monaten eine merkliche Verbesserung einstellen und der Rest wird zum Selbstläufer. *René Bürgin, Ihr Hörgeräteakustiker aus Leidenschaft*



Das Wetter wird Ihnen präsentiert von:

Faszinierende Erlebniswelten auf 3'500m² *Dream FACTORY*
www.dreamfactory.ch

Senioren-Fussballer spenden 12'000 Franken für Kinder in Afrika

Die Senioren des FC Uznach-Weesen starteten mit einer besonderen Herausforderung in die Rückrundenvorbereitungen. Trainer Christoph Rüegg organisierte einen Spendenlauf. Motto: «Jeder Kilometer zählt».



Die Senioren Uznach-Weesen sammelten über 12'000 Franken. zVg

Uznach/Weesen Die Sportler sammelten für Kinder und Jugendliche in Liberia und Ruanda. In der Woche vom 7. bis 13. März 2022 wurde gelaufen, spaziert, gewandert, geschwommen, gerudert oder gestrampelt. Die Kilometer summieren sich - bis Ende der Woche legte man knapp 600 Kilometer zurück. Die Spendenorganisation Run For, unter anderem von Teammitgliedern Simon Schoch, Rafael Kühne und Roger Rüegg geführt, durfte sich über eine beachtliche Summe von über CHF 12'000.- erfreuen. Die Gel-

der sollen noch in diesem Jahr investiert werden. In einer Partnerschule im ostafrikanischen Binnenstaat Ruanda, soll ein weiteres Klassenzimmer und eine Bibliothek entstehen. Aktuell unterrichten 29 Lehrer 1100 Schüler. Der Spendenlauf der Uznach- und Weesen Senioren

war ein voller Erfolg und hat die Erwartungen übertroffen. Der Spendenverein «Run For» dankt für jeden Kilometer, für den geschwitzt und gespendet wurde. Wer weiss, vielleicht gelingt es auch im nächsten Jahr, für einen guten Zweck zu sammeln. *pd*

Vorhersage Tiefdruckeinfluss bestimmt an diesem Wochenende weitgehend unser Wetter. Deshalb überwiegen auch die dichten Wolken und immer wieder ist mit Regen und Schneefall zu rechnen. Es ist recht frisch und die Schneefallgrenze sinkt somit zeitweise bis in die Niederungen.

Biowetter Vor allem sensible Menschen mit bereits erhöhter Kolikneigung müssen derzeit häufiger mit Beschwerden rechnen und klagen daher auch eher über unangenehme Schmerzen im Magen-, Darm-, Gallen- und Harnwegsbereich.

Bauernregel Wie der 31. März, so der Herbst.

Samstag 3° / 0°

Sonntag 5° / -2°

Bergwetter

4000 m	-18°
3000 m	-12°
2000 m	-5°
1000 m	1°

Sonne: Auf- und Untergang

7:08 Uhr	19:55 Uhr
Neumond: 01.04.2022	

7:12 Uhr **19:03 Uhr**

Dein Draht zur Redaktion
 Sende uns deine Fotos und Storys

WhatsApp
 079 330 68 68

Tel. 071 987 11 11
 redaktion@toggenburger-zeitung.ch

Toggenburger Zeitung
See & Gaster Zeitung

Aus ihrer Region
 frisch und direkt vom Gemüseproduzenten

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-12, 13.30-17.30, Sa 8-15 Uhr

Kistler Gemüsebau AG
 Reichenburg
 055 444 13 59 www.kistler-gemuese.ch

Aktuell:
 Bei uns erhalten sie eine grosse Auswahl an Gemüse- und Salatsetzlingen sowie diverse Kräuter im Töpfli

Aktionen aus Eigenproduktion
 Donnerstag, 31. März bis Mittwoch, 6. April 2022

Radiesli Bund nur Fr. 1.20
Krautstiel kg nur Fr. 3.80

aus Schweizerproduktion: Gurken, Auberginen, Tomaten: Ramati, Cherry Ramati

frisch geerntet aus Eigenproduktion: Spinat, Kopfsalat grün, Lollo rot & grün, Eichblatt rot & grün, Nüsslisalat, Bund - Rüeblli und vieles mehr ...