

Laufbericht, heute von Rosmarie Keller

11. Februar 2012, 9. LC-Lauf in Frauenfeld

"Im Bericht kannst du über deine Beziehung zum aktuellen Lauf, zum Lauf-Cup oder grundsätzlich zum Laufsport schreiben". Das sind die Vorgaben, wenn man sich bereit erklärt einen Laufbericht zu schreiben.

So ganz sicher war ich vorerst nicht, wann ich zum Lauf-Cup gestossen bin. Auf den Lauf-Cup aufmerksam wurde ich allerdings schon lange bevor ich das erste Mal aktiv teilnahm. Dies war, als der Haldner-Lauf damals rund 500 Meter vor dem Ziel an meinem Haus vorbei führte. Ich stellte fest, dass die Läufer sehr unterschiedlich liefen. Langsame und schnelle rannten gleichzeitig vorbei. Warum holten die schnellen die langsamen erst kurz vor dem Ziel ein? Oder entwickelten diese erst spät den Ehrgeiz und setzten grad zum Schlussspurt an? Später erfuhr ich, was es mit diesem Handicap auf sich hatte. Ebenso faszinierten mich die verschiedenen Laufstile und Menschen, die ich zu Gesicht bekam: Die flinken Wiesel, die sich leicht, schnell sowie elegant durch die andern Läufer schlängelten und denen man nicht ansah, dass sie gerade 12 Kilometer coupiertes Gelände hinter sich haben. Oder die Leidenden, mit ihrem Röhrenblick und den schweren Schritten, bei denen man sich fragte, warum sie sich das nur antun. Und schliesslich die vielen Fröhlichen mit den roten Backen, diejenigen mit der Gewissheit, etwas an einem nebligen Sonntag für sich getan zu haben, an dem man nicht einmal einen Hund vor die Türe setzt. Ja, das wollte ich auch einmal versuchen, wobei ich mir nicht sicher war, ob ich eher zu den Leidenden gehören würde oder zu den Fröhlichen. Aus heutiger Sicht weiss ich aber: das eine schliesst das andere nicht aus - zumindest beim Sport.

Joggen ging ich damals regelmässig – zwar nicht so weit, aber immerhin. Bereits in meiner Jugend nahm ich einige Male am Zürcher Silvesterlauf teil. Dieser wurde gegründet, als Ende der Siebziger Jahre der erste Laufboom auch bei uns Einzug hielt.

Wann ich jedoch das erste Mal am Lauf-Cup dabei war, entnahm ich dann im umfangreichen Lauf-Cup-Archiv, in dem man einfach und schnell recherchieren kann. Mit einigen Mausklicken stelle ich fest, dass ich in der 14. Lauf-Cup-Saison 2002/ 2003 in Bürglen an einem Samstag mit Dauerregen zum ersten Mal dabei war.

Ich gehöre nicht zu denen, die eine Excel-Tabelle füllen mit den eigenen Laufergebnissen. Verglichen hatte ich die Ergebnisse, in den ersten Jahren noch mit den gleichen Läufen des Vorjahres. Damals war ich tendenziell auch schneller gelaufen als heute. Seit ich jedoch immer langsamer geworden bin, reizt es mich nicht mehr nachzusehen und zu vergleichen. Für diesen Bericht habe ich mir aber Zeit genommen, zumindest die Zeile mit meinem Rang, der Startnummer, dem Namen, der Laufzeit, dem Kilometerdurchschnitt und dem Rückstand zum Sieger von der pdf-Datei zu kopieren und in einer Tabelle zusammenzutragen. Folgendes stellte ich dabei verblüfft fest: Heute bin ich zum 99. Mal an einem Lauf-Cup mit dabei. Da ich Teellieferantin bin, habe ich seit damals keinen Lauf -Cup ausgelassen; allerdings nahm ich nur an 94 Läufen regulär teil. Bei den andern fünf Läufen startete ich verletzungsshalber nicht, kürzte ab, startete zu früh und liess die Zeit nicht messen oder half in Sulgen beim Abräumen der Strecke und startete deshalb nach den schnellsten Läufern.

Wettkampfmässig bin ich bis jetzt am Lauf-Cup 1214 km gelaufen in einer Zeit von 121:31:12. Das macht einen Mittelwert von 1:18:24 pro Lauf und pro Kilometer einen Schnitt von 05:55. Der Rückstand zu den schnellsten Läufern beträgt 38:18:22. Den schnellsten Schnitt lief ich mit 04:58 in Kreuzlingen. Da hatte ich meine Tochter als 'Konkurrentin' dabei. Sie trieb mich an. Wir hatten nicht die gleiche Startzeit liefen aber auf die Sekunde genau die gleiche Zeit. Die exakt selbe Zeit liefen wir auch einmal in Frauenfeld mit ebenso

unterschiedlicher Startzeit. "Das waren bestimmt die 'Härte-Grind-Gene'", sagt meine Tochter.

Am zweiten Lauf-Cup in Arnegg traf ich auf Werner Seebass. Er lud mich ein, seiner Fahrgemeinschaft mit Doris Tschäppeler und Ruedi Anderes beizutreten. Werner, der den Haldner-Lauf-Cup organisierte, verstarb im Sommer 2006. Mit den zwei anderen bin ich nach wie vor zwecks Lauf-Cup unterwegs.

Natürlich setzte ich mir nach der ersten Lauf-Cup-Saison läuferische Ziele für die Sommermonate. So waren auch in der lauf-cup-freien Zeit einige Läufe zusammen gekommen. Ebenso bin ich seit einigen Jahren Mitglied in einem Laufsportverein. Die Laufzeit ist für mich heute unwichtig. Ich laufe in einem Wohlfühltempo und lasse mich am Schluss von den schnellen Sportlern mitziehen. Wer langsam unterwegs ist, wird am Lauf-Cup mit einem guten Handicap belohnt und kommt ebenso mit den andern ins Ziel. Das Quentchen „Langsamer-Sein“, bewahrt mich auch vor Verletzungen - zumindest glaube ich das. Die vielen Lauf-Bekanntschaften, die ich in den zehn Jahren machte, schätze ich. Auch das Einkehren nach der Anstrengung möchte ich nicht missen.

Heute habe ich 50 Minuten vor meiner Startzeit mit Ruedi Anderes abgemacht. Das sollte reichen bis nach Frauenfeld West. Die Laufstrecke ist mit 13 km angegeben. Auf der Karte im Internet ist noch die alte Strecke mit 11,8 km angezeigt. Dies ist jedoch alles eine Kopfsache, mit den jeweiligen Umständen zu recht zu kommen. Unterdessen weiss ich, dass auch der Gang aufs WC vor dem Start wie vieles beim Laufen eine Kopfsache ist. Dies will heissen, dass ich mein Geschäft zuhause erledige und mich nicht in die Schlange vor der einzigen Toilette einreihe.

Ich entnehme einer Wetterseite, dass das Thermometer in Frauenfeld 10 Grad minus mit Schneefall anzeigt. Der Wetterbericht hat Bise bis 25 km/h im Osten der Schweiz prognostiziert. Das heisst für den Lauf in Frauenfeld, dass wir zuerst den Wind im Rücken haben und auf dem Nachhauseweg (der Wendepunkt liegt übrigens im Kanton Zürich) voll gegen den Wind laufen. Laufratgeber raten zuerst gegen den Wind zu laufen und am Schluss mit dem Wind. Das nützt mir jetzt wenig, die Strecke ist ausgesteckt. Also sage ich mir ein wenig zaghafter: "alles eine Sache der Einstellung".

Um 9.45 Uhr bekomme ich einen Anruf ausgerichtet von Ruedi Anderes. Er kommt nicht nach Frauenfeld. Bläst es ihm aus dem Nordosten zu heftig? Doris hat sich schon in Heiden für diesen Samstag abgemeldet.

Erich Gentsch, der mit seinen Kollegen vom LSV den Lauf in Frauenfeld betreut, hat alles getan um diesem garstigen Winterwetter die Eisspitze zu brechen. Die Verpflegungscrew um Erika Bruggmann konnte für einmal in einer geheizten Halle den Tee bereitstellen und die Kuchen auftragen. Die Läuferinnen und Läufer richteten sich mit funktioneller Bekleidung auf die Kälte und Bise ein. Einen guten Schutz bieten die praktischen Schlauchtücher, die das Gesicht wie mit einer Niqab einhüllen und vor der kalten Zugluft abschirmen. Den härtesten Job machte die Zeitmess-Mannschaft. Sie stand vor der ersten Startzeit bis zum Eintreffen des letzten Läufers in der Zugschneise.

Angesichts der grossen Kälte starteten in Frauenfeld im Vergleich zu den andern Läufen wenige. Diejenigen, die gelaufen sind, waren nachher gut gelaunt und zufrieden. Es wäre schön, wenn beim letzten Lauf in Götighofen nochmals eine grosse Zahl an den Start gingen und die 20,2 km oder 13,2 km Strecke laufen würden.

Rosmarie Keller

Weitere Mitteilungen

Der Lauf in Frauenfeld hat bereits zum 20. mal stattgefunden. Organisator Erich Gentsch konnte auf ein Helferteam des LSV zählen.

Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei allen Helfern, die in der eisigen Kälte, bei Bise und minus 8 C, ausharren mussten. Ein ganz besonderer Dank geht an die Firma Amacker + Schmid AG mit ihrem Mitarbeiter Erwin Bertschi. Die Maschinenbauer für die Schleifmittelindustrie haben uns den Produktionsraum zur Verfügung gestellt um an der Wärme Tee und Kuchen zu geniessen.

Herzlichen Dank den 16 Kuchenspendern

Nicole Ricklin, Anny Müller, Thomas Müller, Cécile Süess, Gertud Schnider, Christa Huber, Daniela Hofer, Walter Pfändler, Marianne Brülisauer, Verena Gebert, Martin Grogg, sowie die Honiggewinner:

Sabrina Zuber, Reni Heckendorn, Rosmarie Keller, Nadia Ricklin und Armin Fuchs.

Informationen zum Schlusslauf in Götighofen, Samstag 25.02.12

In Götighofen stehen zwei Streckenlängen zur Auswahl. Die traditionelle Strecke führt über 20.4 km. Um den für längere Distanzen nicht erprobten Teilnehmenden den Start ebenfalls zu ermöglichen, wurde 2007 erstmals eine Kurzvariante eingeführt:

Die Teilnehmenden brauchen sich beim Start noch nicht zu entscheiden, welche Distanz sie wählen möchten. Die ersten 12 km sind bei beiden Varianten identisch. Nach der Traverse des Golfplatzes, in Buchackern, wird die Strecke entzweit:

- Die Kurzdistanz führt nach links, Richtung Süden. Es dauert noch 1.0 Kilometer bis ins Ziel beim Schulhaus Götighofen.
- Die Langdistanz führt in Buchackern geradeaus, Richtung Westen. Der Lauf dauert noch 8.2 Kilometer. - Ca. 400 Meter nach der Verzweigung wird auf der Langdistanz eine Zwischenverpflegung angeboten.

Punkte für das Gesamtklassement:

- Langdistanz: Sieger: 100 Punkte, Letzter 40 Punkte
- Kurzdistanz: Sieger: 80 Punkte, Letzter 30 Punkte

Im Anschluss an den Lauf findet in der **Turnhalle Götighofen das Rangverlesen** statt. Der Dorfverein Götighofen betreibt für den Lauf-Cup eine Festwirtschaft. Das OK Lauf-Cup freut sich, wenn viele Läuferinnen und Läufer dabei sind.

Transponderabgabe: Bitte den Transponder beim Ziel abgeben. Andernfalls den Transponder (ohne Plastikhülle und ohne die Startnummer) senden an: Dino Lioi, Brückenstr. 7b, 8280 Kreuzlingen