

*Regä, Regätröpfli, es regnät uf mis Chöpfli...*

## Laufbericht, 16. Dezember 2012, Sulgen

...und das alles für ein Glas Honig! Nein, nicht wegen einem Glas Honig habe ich mich entschieden, den Laufbericht zu schreiben, sondern weil ich es toll finde, dass es Leute gibt, die bei jedem Wetter (ja, in dieser Lauf-Cup-Saison hatten wir definitiv jedes Wetter), Woche für Woche, Jahr für Jahr wieder Einladungen verschicken, Laufzeiten auswerten, Internetseiten pflegen, Zeitmessanlagen aufstellen, Ranglisten drucken, Tische organisieren, Garderoben bereitstellen, Wegmarkierungen anbringen und auch abmontieren, Startnummern ausgeben, Verkehrsdienst machen, Kuchen in Stücke schneiden, Tee aufbrühen, Fundsachen zusammen suchen, Startnummern und Transponder abpacken, Kassabücher führen, Internetfragen beantworten, Honig kaufen, schauen, dass niemand mit dreckigen Schuhen Räumlichkeiten betritt, Laufberichtschreiber suchen, und und und... Und ja, wer räumt am Schluss eigentlich auf und putzt die Eingangsbereiche und die Garderoben????

Leute, die sich nicht am Morgen im Bett umdrehen können und spontan entscheiden, soll ich jetzt heute oder nicht... Ok, das kann ich eigentlich auch nicht mehr. Geht es euch nicht auch so? Irgendwann hat einem das Lauf-Cup-Fieber gepackt! Und um dieses Fieber zu senken, bräuchte es einiges mehr als ein paar Wassertropfen, ein paar schweisstreibende Aufstiege, ein paar quälende Kilometer, ein paar Windböen, ein Haufen schmutziger Kleider ect., ect. Jeweils am Donnerstag abend packe ich voller Vorfriede meine Sportsachen zusammen (auch wenn das Wetter dann halt manchmal nicht so ist, wie es nach meiner gepackten Kleidung hätte sein sollen) und reise am Freitag oder Samstag vom Bernbiet Richtung Ostschweiz. Ja, auch mein Stellenwechsel nach Bern konnte mein Lauf-Cup-Fieber nicht senken. Obwohl ich erst die dritte Saison dabei bin, die „Krankheit“ ist extrem hartnäckig ☺. Diese Saison habe ich mich den Läufern aus dem Gebiet Wattwil-Libingen-Mosnang-Bütschwil angeschlossen. Zuverlässig wie eine Schweizer Uhr wird in der Vorwoche der Fahrplan verschickt: Treffpunkt in Bütschwil sowie die Startzeit jedes Einzelnen (vielen Dank Theo für deine Arbeit!). Der Mailverteiler wird immer grösser. Mittlerweile sind auf der Liste schon 14 Namen und es werden immer mehr. Böse Zungen behaupten, die meisten kommen nur wegen dem Kuchen.... Und halt auch nur bei schönem Wetter...

Auf alle Fälle wird pünktlich auf die Minute losgefahren. So machten wir uns also heute bei strömenden Regen um 8.45 Uhr auf zum Lauf Nr. 6 nach Sulgen. Am OLMA-Sonntag in Speicher traumhaftes Kurzarm-T-Shirt-Wetter, in Dozwil das erste Mal Regenkleidung und auch in Kemmental zeigte Petrus, wie viel Wasser man innert kürzester Zeit vom Himmel lassen kann. Wenn man dem Sprichwort Glauben schenken möchte „Regen macht schön“ tja, dann hätte der Lauf-Cup viel Mister- und Missenpotential! In Henau dann ein Zwischenhoch, das jedoch schon in Bischofszell wieder vorbei war. Und auch für den Lauf in Sulgen konnte man seine GoreTex-Schuhe packen. Doch je näher wir Sulgen kamen, desto mehr hellte es auf. Hätten wir heute sogar die Sonnenbrille mitnehmen sollen? In der Frauengarderobe im Untergeschoss wurde heftig diskutiert. Gilet? Jacke? Genügt das Langarm-Shirt? Am Schluss hatten wohl alle recht!

Der Laufzeitenrechner zeigte sich wieder mal sehr optimistisch mit meiner Kilometerzeit. Gibt es da eventuell auch mal einen Rechenfehler? Ach was, das Ganze spielt gar keine Rolle. Das Tolle am Laufcup ist ja, dass man auch als Genussläufer nicht alleine dem Feld hinterher rennen muss, sondern immer mittendrin im Geschehen ist.

Seit diesem Jahr habe ich sogar einen „persönlichen“ Pacemaker und so bin ich auf der ganzen Strecke nicht mehr alleine. Mein Mitläufer und ich geniessen jeden Lauf in vollen Zügen. Manch einer wundert sich, wenn wir zwei lachend, schwatzend, genussvoll durch die Gegend laufen und manch einer hat sich auch schon gewundert, dass wir ihn, trotz vielem Reden, dann irgendwann doch wieder eingeholt haben. Ja, ja, die Letzten werden die Ersten, oder vielleicht eher, nicht ganz die Letzten sein....

Wie immer starteten wir eher gemächlich. Meistens benötigen wir auf den ersten Kilometern unseren Sauerstoff auch mehr zum Reden als zum Laufen. Doch heute musste ich schon auf den ersten Kilometern kämpfen und zum Reden blieb nicht viel Luft übrig. Sind das die Weihnachtsguetzli der letzten Tage, die sich da bemerkbar machen? Oder doch eher der Rhythmuswechsel wegen der Treppenstufen zu Beginn der Strecke ?

Das Wetter zeigte sich beim Start von der besten Läuferseite. Trocken und angenehme Temperaturen begleiteten uns auf den ersten Kilometern. Nach dem Teilstück durch Sulgen ging es auf den ersten Feldweg. Das Tauwetter der letzten Tage hatte den Boden schon aufgeweicht. Ein Vorteil, den man als Frühstartet geniesst, ist aber, dass die Wege meistens noch in gutem Zustand sind und erst die Spitzenläufer mit tiefen Bodenverhältnissen zu kämpfen haben (dachte ich wenigstens – dazu mehr ein paar Zeilen weiter hinten).

Es ging wieder zurück nach Sulgen und der Blick gegen Westen liess erahnen, dass Petrus uns wohl auch während dieses Laufs mit ein paar Regentropfen beglücken wollte. Beim Dorfeingang dann eine Verpflegungsstation. Die Stühle waren jedoch für Priska und Armin reserviert, wir liessen es deshalb bleiben. Die dunklen Wolken kamen immer näher.

Nachdem der letzte Läufer um 10.15 Uhr gestartet war, wurden um 10.20 Uhr auch die Regenschleusen geöffnet. Die Wege waren immer noch gut passierbar, meine Füsse noch trocken und vor allem bei der Kehre in Bürglen sah ich im Geist das Ziel schon vor mir. Auf der linken Bahnseite hoch, bei der Unterführung durch, auf der anderen Bahnseite wieder runter, links abbiegen, nochmals links abbiegen und dann zurück nach Sulgen.

Der Boden wurde immer morastiger, die Zahl der Läufer, die zum Überholen ansetzten, immer zahlreicher, die Kleider immer schmutziger und die Stimmung besser und besser. Hochstehende Diskussionen beschäftigten sich unter anderem mit dem Kuchenbuffet: soll man dieses in Zukunft erst eröffnen, wenn der Letzte im Ziel ist oder könnte man sich seine Crèmerolle schon vor dem Start sichern...

Die Wasserpfüten wurden tiefer und tiefer, das Ziel kam näher und näher und dann hiess es auch schon wieder Transponder hervor fischen und sich auf den Einlauf konzentrieren. Ziel erreicht! Äh nein, noch nicht ganz, ein Becher Tee und das Kuchenbuffet warten...

Allen, die in irgendwelcher Form einen Beitrag an den Lauf-Cup leisten, ein **herzliches Dankeschön**. Ich hoffe, dass wir noch lange von eurer Arbeit und eurem Engagement profitieren können!

Frohi Festtäg, en guete Rutsch is neuu Johr, bliibet fit und zwäg und bis bald in Wil!

*Petra Mullis*

Übrigens, bald ist Neujahr. Noch keinen Vorsatz? Es werden noch Schreiberlinge für die nächsten Laufberichte gesucht....

### **Ergänzung vom Zeitnahmeteam**

Immer wieder werden wir darauf angesprochen, dass die berechneten Schnitte zu schnell sind und ihr noch gar nie so schnell gelaufen seid. Das ist gut möglich, geht aber allen so. Die Berechnung der Laufzeit basiert auf dem Durchschnitt pro Kilometer aller Läufer. Wir schauen, wie schnell in den Vorjahren gelaufen wurde und setzen so eine Vorgabe für den aktuellen Lauf. In Sulgen lag die Vorgabe bei 4'47, gelaufen wurde im Schnitt 5'04. Da in Sulgen bisher immer Schnee lag, war die Vorgabe vielleicht etwas optimistisch tief, aber auch heute mussten wir vielen Pfützen ausweichen, so dass schnellere Zeiten durchaus möglich sind. So haben nur gerade sechs Läufer die geplante Einlaufzeit von 10:55 unterschritten. In Bischofszell waren es bei Schnee auch nur 5, in Henau dafür 47 Läufer. Ab 10:55 ging es richtig los und 6.5 Minuten später waren bereits 242 von 284 gewerteten Läufern im Ziel.

Um es den Taktikern nicht zu einfach zu machen, setzen wir den Schnitt eher etwas zu tief an, damit die schnellen Läufer trotzdem die Chance haben, nach vorne zu laufen und das Feld nicht zu sehr in die Länge gezogen wird.

Die persönliche Laufzeit berechnen wir so:

1. Wir bestimmen die Abweichung zum Gesamtschnitt der letzten 3 Läufe, an denen du mitgemacht hast. Beispiel: Der Gesamtschnitt betrug 5 Minuten, du bist 4'30 gelaufen, dann bist du 10% schneller als der Schnitt.
2. Wir wählen die beste Abweichung.
3. Aufgrund der Vorgabe für den nächsten Lauf und der Abweichung berechnen wir deinen Kilometerschnitt. Beispiel: Vorgabe für Sulgen war 4'47, bist du 10% schneller gewesen, dann beträgt der Schnitt 4'18 (28.7 Sekunden weniger).
4. Daraus berechnen wir die Laufzeit und dann die Startzeit.
5. Die Startzeit wird auf die nächste Minute gerundet

Übrigens: Computer rechnen selten falsch. Allerdings passieren bei der Erfassung der Startzeiten manchmal Fehler oder die Läufer starten falsch. Falls ihr in der Rangliste einen Fehler entdeckt, bitte rasch melden, auch wenn ihr aus Versehen falsch gestartet seid. Fehler in der Rangliste wirken sich auf die Berechnung der neuen Startzeit aus und das möchten wir vermeiden.

Einen Fehler gab es im alten Ranglistensystem trotzdem: wir haben die Läufer nach Einlaufzeit sortiert, was zur Folge haben kann, dass gleichzeitig einlaufende Läufer umsortiert wurden. Neu wird der effektive Rang berücksichtigt und die Rangliste ist korrekt. Aus diesem Grund sind die Punktezahlen in der PDF-Liste im Archiv leicht anders, weil diese noch nach dem alten System generiert werden. In Zukunft möchte ich die Liste direkt ab Datenbank generieren, dann stimmt alles wieder.

Im Namen des Zeitnahmeteams wünsche ich allen schöne Festtage und eine gute Rutsch

Hans Peter Bornhauser

**Weitere Mitteilungen**

Dominik Schlumpf hat zum vierten mal den Lauf in Sulgen organisiert. Mitgeholfen haben die Leute des Run Fit Thurgau. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei allen Helfern.

**Herzlichen Dank den 19 Kuchenspendern**

Helena Bösiger, Karin Zbinden, Jacqueline Süssli, Thomas Müller, Doris Tchäppeler, Johannes Hertl, Mira Widler, Anna Sergi, Gertrud Schnider, Annemarie Alther, Helen Zubler, Walti Pfändler, Nadia Ricklin, Silvan Frei,

**sowie die Honiggewinner:** Christa Huber, Silvia Zeller, Martin Grogg, Anny Müller und Astrid Leu.