

Laufbericht, heute von Astrid Leu

Man liebt das, wofür man sich müht,
und man müht sich für das, was man liebt.
(Erich Fromm 1900-80, amerik. Psychoanalytiker dt. Herkunft)

„en Widder chunt wieder“ (Astrid Michelle Leu)

Ein wundervoller Morgen und ich treffe viel zu früh in Sulgen ein wo sich die aufgehende Sonne am hellblauen leicht mit Wolken versetzten Himmel zeigt. Heute bestückt mit Trainingstasche und Kuchen, wie meist, denn Lauf-Cup ohne Kuchen in der Hand geht gar nicht für mich. Die Temperatur ist optimal, genau richtig um einen erfreulichen Lauf in genialer Atmosphäre zu erleben! Den emsigen Helfern zuzusehen, wie sie in ruhigem eingespieltem Team für uns aufbauen; jeder weiss wo, was, wie platziert werden muss. Einfach nur ein RIESEN DANKESCHÖN.

So allmählich tauchen Läufer ein, farbenfroh und gut gelaunt. Da trifft auch schon Heidi und Martin ein.... so schön euch zu sehen. Die grosse Lauffamilie des LC trifft sich heute Morgen um gemeinsam zu trainieren, sich messen und einfach um das Laufen zu geniessen. Heute stehe ich mit gemischten Gefühlen am Start. Eine nicht ganz freiwillige Lauf-Pause seit Kemmental hat mich läuferisch aus dem Rhythmus gebracht. Die Startzeit viel zu optimistisch nach dieser Pause ängstigt es mich, mit dem „Besenwagen“ einzutreffen. Doch mit Vorfreude begleitet von Cornelia Studer sehe ich zuversichtlich dem Ziel entgegen. Wann wohl werden mich die schnellen, gelben Leuchtwürmchen überholen? Unsere Startergruppe mussten wir bereits vor der ersten Treppe beim Migros ziehen lassen. Anfangs durchs Dorf mit Cornelia quatschend schon bald nur noch knapp nach Luft schnappend die vielen Läufer mit „Heya“ Kevin, Marcel, Urs, Peter, Marcel, Nina, Michi, Lisa.... und viele, viele mehr... Eine neue Erfahrung die ich bis anhin nur von den letzten Kilometer kenne, wenn die ambitionierten Läufer und Läuferinnen überholen, zeigt sich heute bereits nach 2 km. Viele motivierende Zurufe bereits von hinten, wenn leichtfüssig an mir vorbeigerannt wird, diese feuern mich an, diese 12.4 km zu meistern. Motivierende Worte von Cornelia und das reichhaltige Kuchenbuffet im Visier, tragen mich auch noch über die letzten matschigen Kilometer ins Ziel.

Vor 5 Jahren stand ich zum ersten Mal mit Startnummer bestückt am Start vom Lauf-Cup in Speicher. Damals zuvor nur für mich alleine unterwegs, wurde ich vom Laufvirus angesteckt. Es ist zu meiner Leidenschaft geworden, durch die Wälder zu joggen, der Sitter entlang zu trailen und vor allem über Stock und Stein die Berge zu erklimmen. Ich geniesse das Fühlen des Untergrundes, die frische Luft in den Lungen und das regelmässige Atmen, die Sonne oder den Regen auf der Haut, den Kontakt zur Aussenwelt und die Erfahrung meiner eigenen Grenzen.

Als Yoga-Lehrerin werde ich oft gefragt, ob sich das Laufen und Yoga nicht gegenseitig behindere. Das erlebe ich nur teilweise in den einzelnen Übungen im Yoga. Es schenkt mir die Möglichkeit die strapazierte Laufmuskulatur zu dehnen und Stabilität in der Körperhaltung aufzubauen,

Aufrichtigkeit und die nötige geistige Fokussierung um ein Ziel erreichen zu können. Darüber hinaus schult Yoga das Körpergefühl und führt so in Verbindung mit der verbesserten Motorik zu einem gesünderen und effizienteren Laufstil. Das Laufen hingegen schenkt mir Ausdauerkraft und ist für mich sehr meditativ. Es fokussiert mich auf meinen inneren Rhythmus, schenkt mir den Kontakt zur Natur und die Weitsicht auf dem erreichten Gipfel. Beide Elemente vereint fordern von mir Achtsamkeit und Disziplin.

Ich wünsche Euch allen eine lichtvolle Weihnachtszeit und einen guten Beginn im neuen Jahr.

Eure Astrid

Weitere Mitteilungen

Dominik Schlumpf hat zum 6. Mal den Lauf in Sulgen organisiert. Mitgeholfen haben die Mitglieder des Run Fit Thurgau. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich beim Präsidenten des Run Fit's und bei seinen Vereinskollegen.

Herzlichen Dank den 30 Kuchenspendern

Doris Tschäppeler, Astrid Leu, Manfred Trütsch, Christa Huber, Andy Steingruber, Ana Leal, Claudio Solè, Katharina Möhn, Tiago Müller, Gertrud Schnider, Regula Schiess, Armin Fuchs, Petra Mullis, Daniela Bieri, Petra Pautzke, Annemarie Alther, Thomas Kliebenshädlel (2 Kuchen), Cäcilia Fink, Regula Vetsch, Hannes Küng, Miranda Küng, Anna Sergi, Nadia Ricklin, Nicole Ricklin,

sowie die Honiggewinner: Anny Müller, Martin Grogg, Peter Müller Zihlschlacht, Paul Ricklin und Heidi Messerli

.