

Laufbericht, heute von Claudia Kuratli

Wie motivierend war vor zwei Wochen die Fahrt nach Heiden – vom Nebelmeer raus in die Sonne! Und nun das, zu Hause schönsten Wetter und in Sulgen erwartete uns ein dichtes Nebelmeer und einige Grade kälter. Nun, ändern können wir das Wetter ja nicht, es ist aber halt einfach schöner mit wärmenden Sonnenstrahlen im Rücken zu laufen als durch ein Nebelmeer wo man kaum 100 Meter weit sieht.

Körperlich nicht wirklich fit dank einer netten Erkältung kam es aber dank meiner Zusage, den nächsten Laufbericht zu schreiben, nicht in Frage, zu Hause zu bleiben. Somit versuchte ich, die Gedanken an die Leistungseinschränkung beiseite zu schieben und an meiner Zielzeit von 1 Stunde festzuhalten. Doch bereits kurz nach dem Start war mir schnell klar, dass mein Körper nicht so will wie ich „befohlen“ hatte. Da hiess es Zähne zusammenbeissen und an meiner Gruppe dranbleiben. Die Kraft in den Beinen fehlte enorm und die erste und zum Glück einzig wirkliche Steigung war eine rechte Qual.

Mit dem Laufen habe ich erst vor einem halben Jahr begonnen, doch so ein Kampf wie heute war es noch nie. Wie schön sind da die Erinnerungen an Kemmental, meinen ersten Lauf. Damals machte ich mir noch Gedanken, ob ich so eine lange Strecke überhaupt schaffen könnte. Es machte damals riesig Freude und gab mir die Bestätigung, dass ich auch längere Strecken schaffen kann und somit nun regelmässig beim Lauf-Cup mitmachen werde.

Eigentlich freute ich mich sehr auf Sulgen, endlich mal ein Lauf ohne viele Höhenmeter. Mit den Steigungen habe ich als Anfängerin immer noch recht Mühe und sie fordern mir zu viel Kraft. Nach der Zug-Unterführung ging's dann endlich auf einen Kiesweg (mein bevorzugter Laufuntergrund) und ich konnte bislang meine Pace soweit halten, dass meine angestrebte Stunde immer noch machbar war. Die Kraft war schon recht am Ende und ich machte mir Gedanken, ob ich den Lauf überhaupt fertigschaffe. Aber da bin ich einfach zu ehrgeizig – aufgeben und gehen kommt für mich nicht in Frage! Somit lenkte ich mich ab, nicht mehr an das „ich habe keine Kraft“ mehr denken sondern an „ich schaffe das“ – so gingen die letzten 4 km rum und das Ziel kommt näher. Noch ein kleiner Schlussspurt und dann ist es geschafft!

Körperlich total erschöpft aber übergücklich und stolz, mein Ziel erreicht zu haben. Das gibt mir Belohnung genug und das Wissen, wie leistungsfähig unser Körper ist, wenn wir daran glauben, dass er es kann! Nun ist es Zeit, für Regeneration und endlich die Erkältung auskurieren!

Ich wünsche Euch eine schöne Weihnachtszeit mit vielen lieben Menschen um Euch. Ohne Stress und ohne von einem Besuch zum nächsten hetzen zu müssen. Ohne die materielle „Schlacht“ unter dem Weihnachtsbaum – den Freundschaft, Liebe, Gesundheit und Zeit kann man nicht kaufen! En guete Rutsch is 2016 – mer gsend üs in Wil.

Claudia Kuratli wird für den Lauf in Wil den virtuellen Schreibstift an Petra Mullis übergeben.

Weitere Mitteilungen

Der Präsident des Run Fit Thurgau hat mit einigen seiner Vereinsmitglieder zum 7. Mal den Lauf in Sulgen organisiert. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei Dominik Schlumpf und seinen Helfern.

Nächster Lauf in Wil/Thurau

Der nächste Lauf findet am Samstag, 2. Januar bei der Schiessanlage Thurau in Wil statt. Wegen der **beschränkten Anzahl Parkplätze in der Thurau** bitten wir Fahrgemeinschaften zu bilden und somit das eine oder andere Auto zu Hause zu lassen. **Die Anweisungen unserer Verkehrsregler sind strikte zu beachten.**

Herzlichen Dank den 36 Kuchenspendern

Adrian Bächle, Peter Müller Z., Rena Kessler, Heidi Messerli (2 Kuchen), Regula Vetsch, Silvia Bollhalder, Thomas Müller, Thomas Kliebenshädel (2 Kuchen), Christa Huber (2 Kuchen), Martin Grogg, Paul Huber, Gregor Rölli, Doris Tschäppeler, Marion Zwick, Claire Eilinger, Doris Willener, Christoph Weiler, Annemarie Alther, Jessica Burkhart, Helen Zuber, Regula Schiess, Gertraud Bechtiger, Anna Sergi, Ruth Hug, Rita Wiget, Anny Müller, Nadia Ricklin, Gertrud Schnider,

sowie die Honiggewinner: Monika Jung, Roger Schmitter, Petra Mullis, Simone Güntensperger und Hugo Steingruber.

.