

Laufbericht, heute von Anna Sergi

Schon bevor der Startschuss für den Laufcup fällt, fängt bei mir das Dilemma an. Nicht etwa die Frage, habe ich genug trainiert oder bin ich das Richtige am Einpacken, quälen mich schon Tage vor dem Lauf-Cup. Nein, kaum ist der letzte Schritt an einem Lauf-Cup gemacht, fängt bei mir das Suchen nach dem idealen Kuchen an. Da wird analysiert wieviel Zeit ich am Samstag dafür aufwenden kann und was passend zum Datum sein könnte. Ideen entwickelt, verworfen, wieder in Betracht gezogen bis ich mich ein paar Tage davor entscheide. Keinen Kuchen zu bringen oder nur einen einfachen lässt momentan mein Ehrgeiz nicht zu.

Geplant war dieses mal ein Samichlaus aus Fondant auf meinem gefülltem Lebkuchen, da ich aber den grössten Teil vom Samstag verschlafen habe, habe ich mich für eine einfache Zuckerschrift entschieden.

Heute morgen fing dann alles anders an, als bei den anderen Lauf-Cups. Sind wir normalerweise zu viert in der Fahrgemeinschaft, so sagte die erste ab weil sie Sonntagsverkauf hatte, die zweite plante sich in die Limmat zu stürzen für das Chlausschwimmen (was sie auch erfolgreich getan hat) und der dritte hatte nach dem Laufcup noch andere Pläne und ist selbständig angereist.

So machte ich mich am Morgen, schon fast etwas zu spät, da ich ja niemand abholen musste und mich daher zeitlich nicht stressen musste, alleine auf den Weg. Nach einer kurzen Autofahrt in der ich vom dickem Nebel am Bodensee an die leuchtende Sonne von Heiden ankam, kamen mir die ersten Zweifel, was mein Tenue betrifft. Waren doch lange Hose, langes Shirt und Laufjacke ideal für die 4 Grad, die weiter unten herrschten, waren sie wohl nicht ganz angebracht für die über 10 Grad, die Heiden zu bieten hatte. Am Start noch ein paar Worte mit den bekannten Gesichtern gewechselt und in der Zwischenzeit bemerkt, dass ich eindeutig zu warm angezogen war. Da aber nur noch wenige Sekunden bis zu meinem Start fehlten, wurde die Jacke um die Hüfte gebunden und so losgelaufen, kürzere Laufkleider hätte ich ja sowieso nicht dabei gehabt.

Schon kurz nach dem Start kommt der erste Anstieg und auch erscheint schon die 11 km Tafel, die mich daran erinnert, dass dieser Lauf zwar viele Höhenmeter hat, dafür nicht so lange ist. Dann kommt Silvia mit ihrem Fotoapparat. Einmal lächeln, ein paar Wörter tauschen und weiter geht's. Zu meiner grossen Überraschung renne ich da plötzlich abwärts. In meiner Erinnerung bestand der Heiden-Lauf nur aus Steigungen. Und während ich versuche, mich an die Strecke zu erinnern kommt auch schon die 10 km Tafel, dann einmal links abbiegen neben einem Hof und

einen kurzen Stop einlegen, um den Pfau, der vor mir die Strasse überquert, nicht zu erschrecken und dann geht es weiter. Hoch und runter und nochmals hoch, schon werde ich von den ersten Läufer eingeholt und überholt, kann aber einige wieder zurücküberholen beim Bergabrennen und werde wieder an der nächsten Steigung überholt. Jedesmal in so einer Situation nehme ich mir vor, nicht immer im Flachland beim Bodensee zu trainieren, sondern ab und zu mal ein paar Hügel unter die Füsse zu nehmen, machen tue ich es aber nie.

Weiter gehts und ich staune nicht schlecht mit was für ein Tempo gewisse Leute auf dem steilen Geröll runterrennen können. Obwohl der Kopf sagt, ich soll locker bleiben, so ist die Angst vor einem Sturzflug grösser und ich gehe mit etwas verkrampften Schritten die steilsten Stellen runter.

Endlich kann ich das Auto vom Streckenposten sehen. Dort noch schnell etwas für meinen Durst holen und noch etwas Traubenzucker damit ich wieder etwas Energie habe, aber geholfen hat es nicht viel. An bergauf rennen war nicht mehr gross zu denken, da meine Beine in der Zwischenzeit schon bei jedem Schritt aufwärts schmerzten. Daher auf schnelles gehen bergauf wechseln und die Energie sparen, um dann nicht ganz übermüdet sein wenn es hinunter geht. Der letzte Kilometer ist da, ab jetzt geht es einfach runter, abstossen und versuchen bei jedem Schritt möglichst weit zu fliegen, und schon kommt das Täfelchen dass die letzten 500 Meter ankündigt. Noch ein paar Schritte weiterrennen und dann ist endlich das Ziel da.

Weitere Mitteilungen

Jürg Kellenberger hat zum fünften Mal den Lauf in Heiden organisiert. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei Jürg und seinem Team, sowie beim Handballclub für die Bewirtung in der Festwirtschaft.

Vorschau für den Lauf in Sulgen

Beim nächsten Lauf in Sulgen sind die Garderoben/Duschen für die Damen im Untergeschoss (Zugang über die Aussentreppe), für die Herren im OG (Zugang ebenfalls für die Aussentreppe). **Zusätzlich wird die Turnhalle geöffnet sein**, diese kann als gemischte Garderobe und zum Deponieren des Gepäcks benutzt werden.

Das Läufer-Beizli wird bereits vor dem Start offen sein.

Wer schreibt den Laufbericht aus Sulgen?

Hast du Lust mal einen Laufbericht, aus Henau oder über einen späteren Lauf, zu schreiben? Schreibe etwas über den aktuellen Lauf, über deine Beziehung zum Lauf-Cup oder generell zum (Lauf-)Sport. Das Schreiben eines Berichts wird mit einem süssen Glas Honig verdankt – melde dich bei juerg.bruggmann@bluewin.ch - besten Dank!

Herzlichen Dank den 29 Kuchenspendern

Cäcilia Fink, Ruth Hug, Heidi Messerli, Martin Mettler, Monika Jung, Roger Bechtiger, Hans Kurath, Christa Huber, Doris Tschäppeler, Jolanda Stettler, Anna Sergi, Silvia Bollhalder, Berti Müller, Anny Müller (2 Kuchen), Claire Eilinger, Ralf Zuber, Heidi Gähler, Peter Stabernack, Miriam Rüthemann, Paul Huber, Gertrud Schnider

sowie die Honiggewinner: Tiago Müller, Thomas Kliebenschädel (2 Kuchen), Roger Schmitter, Thomas Pfister (2 Kuchen), Annemarie Alther - wer den Honig noch nicht erhalten hat, soll sich beim nächsten Lauf am Kuchenstand melden.