

Laufbericht, heute von Monika Domagala, LC Uzwil

Meine Lauf-Cup Saison beginnt dieses Jahr etwas verspätet, da ich in Speicher nicht teilnehmen konnte. Bin ich denn auch wirklich schon bereit dafür? Lauf-Cup steht doch normalerweise symbolhaft für den Winter... bei meiner gestrigen Autofahrt durch das Rheintal waren es allerdings 26°C, das scheint mir nicht gerade winterlich. Nun ja, ändern kann man es ja nicht und die Freude, dass es wieder los geht, ist trotzdem gross. Somit packe ich heute Morgen meine Tasche, schaue aufs Thermometer und entscheide mich für „kurz-kurz“. Das schien dann im Nachhinein eine gewagte Entscheidung zu sein, denn bei 9°C und Nebel ist vom sommerlichen Wetter des Vortags nichts mehr übrig. Aber wir wollen uns ja nicht beschweren. Erst einmal hiess es für mich sowieso: Startnummer abholen. Bei der vorgängigen Online-Anmeldung hinterliess ich eine kurze Nachricht: „es wäre super, wenn ich die Startnummer des letzten Jahres wieder kriegen könnte, diese hat mir Glück gebracht“. Und tatsächlich: bei der Startnummernausgabe war sie bereits für mich hinterlegt! Hammer! Dass bei der straffen Organisation Zeit für solche Sonderwünsche bleibt, ist nicht selbstverständlich! Vielen Dank und „Daumen hoch“ bereits an dieser Stelle an das gesamte OK! Mit einer Gegenleistung war dieser Reservation allerdings schon verbunden: freundlich und mit einem Augenzwinkern erhielt ich den Vorschlag, ich sollte mich doch mit einem Laufbericht revanchieren – voilà! 😊

Nun hiess es aber, Gspänli suchen, warmlaufen und ab an die Startlinie. Der Massenstart beim Lauf-cup ist jedes Mal wieder eindrücklich. Ich hatte schon ganz vergessen, wie zahlreich und gut gelaunt die Läufer an einem Sonntagmorgen erscheinen.

Für mich sollte es heute ein gemütlicher Lauf werden; Ziel sollten 6 min./km sein. Dieser Vorsatz erwies sich als gar nicht so leicht umsetzbar, denn die motivierten Läufer, welche einen von hinten überholen, pushen einen viel zu sehr und man wird automatisch schneller.

Somit musste ich immer wieder gezielt Tempo rausnehmen... alles für das Handicap! 😊

Die ersten Kilometer hielt sich der Nebel noch hartnäckig, aber es war zu erwarten, dass wir spätestens bei dem anstehenden Anstieg die Sonne zu Gesicht bekommen. Und so war es dann auch! Ein herrlicher Moment! Wäre da nicht dieser Anstieg! Einige Läufer wechseln zum Gehen, ich bleibe im Laufschrift und bin froh, als ich das Nadelöhr, die kleine Schranke, passiert habe. Kurz darauf sehe ich einen Läufer am Wegrand stehen, der sich mit dem Streckenposten unterhält. Irgendwas ist im Gange. Wenige Meter weiter steht jemand mit Lauf-Cup Nummer mitten in der Wiese und treibt Rinder weg von der Strecke. Ich verstehe die Szenerie erst, als ich vorbeilaufe: der Zaun ist durch, die Rindviecher wollen mitlaufen! Da ich mittlerweile weit hinten im Feld angekommen bin und nicht mehr allzu viele Läufer folgen, scheint mir die Lage unter Kontrolle und ich laufe weiter. Circa einen Kilometer weiter kommt uns dann der Rest der ausgebüxten Herde wieder geschlossen entgegen. Der kurze Ausflug scheint beendet und sie machen sich wieder auf den Heimweg. Hoffentlich ist vor lauter Aufregung die Milch nicht sauer geworden! 😊

Der Rest der perfekt ausgesteckten Strecke verläuft zum Glück ohne weitere Zwischenfälle und bei tollstem Sonnenschein. Im Ziel angekommen vernehme ich, dass die Kühe beim Anblick der Läufer so mitgerissen waren, dass sie einfach den Zaun durchbrachen und mitliefen. Kein Wunder, denn der Lauf-Cup motiviert!

Nun ist es aber an der Zeit – denn nach 14.5 km haben wir es uns alle ja verdient! – das Kuchenbuffet zu begutachten. Wie immer ein highlight am Lauf-cup! Doch was ist denn hier los? Als eine der Letzten im Ziel muss ich feststellen, dass dieses fast leer ist. Ich hoffe, dass jeder ein Stück abbekommen hat, aber gemäss Nina hatten wir schon eher zu wenig, weswegen es grossartig wäre, wenn sich noch einige zusätzliche Spender für die nächsten Läufe finden würden.

Alles in allem war es ein toller Start in die Lauf-Cup Saison für mich, ich freue mich auf die nächsten Läufe und kann nun sagen: ich bin bereit! 😊

Weitere Mitteilungen



Werner Schönholzer, einer dienstältesten Lauf-Cup-Helfer hat mit seinen Kollegen von der Fitnessriege Weinfelden zum 5. Mal den Lauf in Weinfelden organisiert. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei den Mitgliedern der Fitnessriege Weinfelden und beim Sportamt der Stadt Weinfelden.

Gesucht: Hilfspersonal für Start- und Zieleinlauf, ab Oktober 2023

Wir suchen ein bis zwei Personen, welche bereit sind, die Zeitmessung bei Start und Ziel zu betreuen und anschliessend die Rangliste auf unserer Website aufzuschalten. Dank des neuen Zeiterfassungssystems, welches seit einem Jahr im Einsatz ist, wird zwar noch etwas Flair für die IT, jedoch keine höheren Fachkenntnisse benötigt. Dieser Helferdienst kann nicht von einer aktiven Läuferin oder eines Läufers verrichtet werden, da die Anwesenheit nach dem Start und vor dem Zieleinlauf nötig ist. Wenn du dich bereits jetzt meldest, kannst du an einem der nächsten Läufe bei Werner, Nik oder Dino mal über die Schultern schauen und dir ein Bild von der Tätigkeit machen. Wir hoffen, dass sich mehr als eine Person melden werden, damit der Einsatz nicht an jedem Lauf einzuplanen ist.

Gesucht: Lieferant für den Verpflegungsstand (Heisses Wasser)

Die Bouillon, welche wir am Ziel ausschenken, wird als Lieferant von Elektrolyten geliebt. Sie muss allerdings auch hergestellt werden... Deshalb suchen wir einen Lieferanten oder eine Lieferantin, welche uns jeweils einen Thermokessel heisses Wasser an den Lauf bringt. Der Rest wird vom Verpflegungsteam erledigt.

Nähere Infos über den Resultat- oder den Verpflegungsdienst erhältst du bei juerg.bruggmann@bluewin.ch oder am nächsten Lauf in Gossau direkt vor Ort. Es versteht sich, dass wir beim Lauf-Cup ehrenamtlich arbeiten. Dafür winkt ein tolles Helferessen im April. Wenn du die Haltung des Vereins Lauf-Cup mittragen möchtest, dann freuen wir uns auf deine Kontaktaufnahme.



Am 13.11.2022 treffen wir uns zum dritten Lauf in Gossau SG. Nach den beiden Massensstart-Läufen werden die verbleibenden acht Läufe mit dem Handicap-Modus gestartet. Die Startliste mit euren persönlichen Startzeiten wird ca. fünf Tage vor dem Lauf aufgeschaltet. **Die Sportlerbeiz in der Sporthalle Buechenwald ist ab 9.00 Uhr geöffnet.**

Herzlichen Dank für die 22 gespendeten Kuchen

Cäcilia Fink, Lydia Arndt, Anny Müller (2x), Roman Frischknecht, Claudia Tesch de Oliveira, Vivien Goyvaerts, Marlies Gmür, Manuela Lauener, Helene Bosshart, Svenja Kobelt, Sabrina Tanner, Hanspeter Tuchschnid, Patrik Hilfiker, Gertrud Schnider, Ann-Kathrin Kaschner, Eliane Müller, **sowie die Honiggewinner:** Anna Sergi, Arnold Kappeler, Rebecca Bruggmann, Hans Peter Bornhauser und Liselotte Gähwiler - wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.

Weinfelden, 30.10.2022/jb

