

Laufbericht, heute von Nina Kreisherr

Es ist Sonntag, der 11. Dezember, der dritte Advent, 12:20. Ich sitze gerade im Zug nach Züri...

Es ist kein Geheimnis, dass ich den Lauf Cup taktisch laufe. Es geht auch dieses Jahr wieder recht gut auf, so war ich während Spicher noch auf La Palma und bin die 75km dort am Transvulcania gelaufen, so dass ich in Weinfeldern noch voll in der Regenerationsphase war. Jetzt heisst es, immer etwas steigern und schneller werden. Aber immer auch noch geniessen ☺ Und heute war definitiv ein Tag zum Geniessen! Auch wenn ich kaum aus dem Bett gekommen bin, Bodypump am Samstagmorgen verschärft das Handicap nochmal enorm - nicht zwingend zu empfehlen.

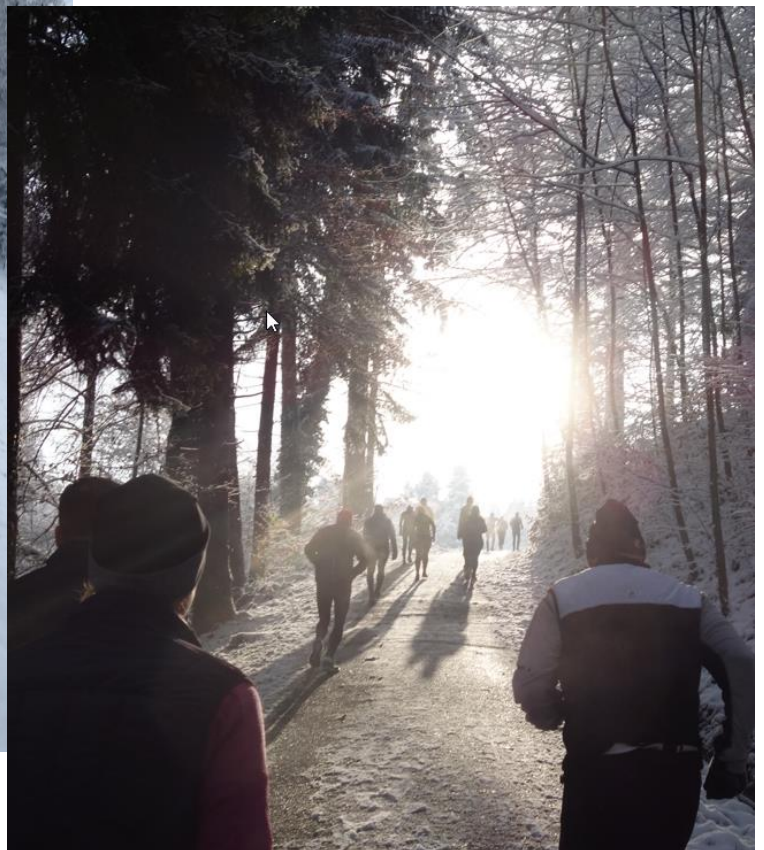
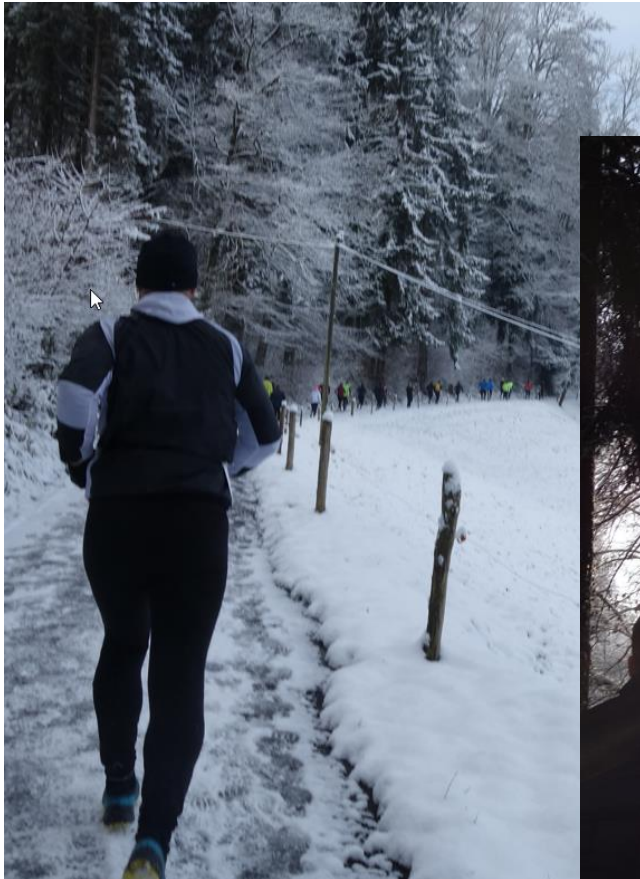
Dank meiner lieben Fahrer*in und Teekoche*in Andrea war ich entspannt und recht früh in Bischofszell. Erstmal die neue Kappe abholen und hier und da viele bekannte Läufer*innen begrüßen. Es ist einfach jedes Mal schön, euch wieder zu sehen! Start um 10:01, noch etwas bedeckt, aber die Sonne blitzt schon durch. Es ist recht eisig, und Vorsicht geboten, und ich sehr froh über meinen Trail-Schuh. (Kann ich für den Winter im übrigen nur jedem von euch ans Herz legen!) Meine Gruppe zieht etwas davon, mein Muskelkater bremst mich. Vielleicht ein Tag für ein Streichresultat? Es geht flach und leicht aufwärts über schöne Wege und Nebenstrassen, und die Sonne kämpft sich immer mehr durch. Jetzt bin ich auch froh über die Sonnenbrille. Kurz vor km5 sehe ich den steilen Anstieg. Ach s..., in meinem Kopf war der Lauf flach! Ja nun, so ziehen also mal wieder einige Läufer*innen, die ich vorher überholt habe, an mir vorbei, und auch meine Vereinskollegin Claudia scheint nen wahnsinnsguten Tag zu haben, während ich mal wieder mein Training von gestern verfluche und mir ein paar frische Beine wünsche. Ich entscheide mich, Tempo rauszunehmen. Aber dann kommt der Downhill, und ich bin wieder in meinem Element. Plötzlich fliegt auch schon die Nummer 2 an mir vorbei - "Jetzt schon???" Aber es wird immer besser. Immer mal wieder durch den Schnee - Wie ich es liebe! Langsam aber sicher setzt ein runners high ein und ich entscheide mich, doch noch zu versuchen, nach vorne ans Feld zu rennen. Traumwetter, Traumlandschaft, Traumstrecke - aber ehrlich gesagt bekomme ich gar nicht mehr viel mit in meinen Tunnel. Die letzten Kilometer laufen sich von ganz allein, und im Ziel warten ja schliesslich auch Kuchen und Tee auf uns. Leider keine Cremerollen. Oder sie sind schon weg, wer weiss. Im Ziel trifft man sich wieder, und hat auch wieder etwas Luft zum Reden. Hab ich schon gesagt, dass es schön ist mit euch?

Die Hälfte vom Cup und nun gelaufen, und ich freue mich auf die nächste Hälfte. Aber jetzt muss ich los zum Silvesterlauf. Ich heisse heute Martin (zumindest auf meiner Nummer) - Der weisse Kenianer. Und übergebe ihm hiermit den virtuellen Bleistift. Und werde ihn wohl die nächsten 8.5km verfluchen, weil er mir heute spontan seine Startnummer übergeben hat.



Weitere Mitteilungen

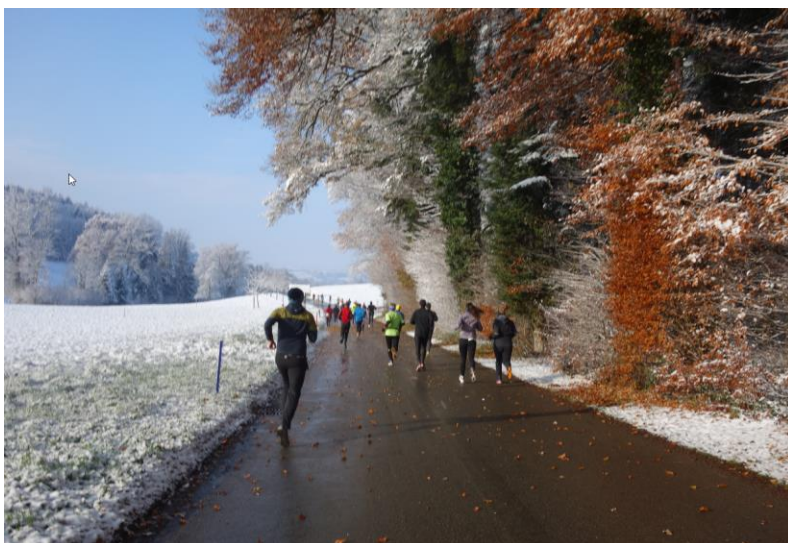
Nachdem Kurt Müller 19 mal Streckenchef beim Götighofer Lauf gewesen ist, hat er nun zum zweiten Mal den Bischofszeller Lauf organisiert. Auf der heutigen Strecke in Bischofszell wurde der Lauf-Cup seit Dezember 2010 zum elften Mal ausgetragen. Wir bedanken uns herzlich bei Kurt und Anny Müller und dem Helferteam aus Bischofszell-



Herzlichen Dank für die 22 gespendeten Kuchen

Aliji Bujalin, Anna Sergi (2x), Nicole Ricklin, Gertrud Schnider, Elena Rabazo, Alice Etter, Svenja Kobelt, Hedi Scheuch, Marlies Gmür, Dominik Oertig, Cäcilia Fink, Rebecca Bruggmann, Claudia Tesch de Oliveira, Peter Müller Z., Simon Kiebler, **sowie die Honiggewinner:** Tuncay Koc, Arnold Kappeler, Rosmarie Keller, Anny Müller (2 Kuchen) und Bernadette Schädler - wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.





Nächster Lauf in Sulgen

Bereits am nächsten Sonntag treffen wir uns - wie gewohnt am 4. Adventssonntag - in Sulgen. Die Läuferbeiz im Auholzsaal ist bereits vor dem Start geöffnet.

