

Laufbericht, heute von Martin Trauffer

Von Martin, dem Weissen Kenianer, und Bola, einem winterfesten Afrikaner

Mit ein wenig Verspätung hier der Laufbericht. Aber dass gleichentags um 16 Uhr der WM-Final stattfand und zudem noch in die Verlängerung ging, hat meinen Zeitplan in arge Nöte gebracht.

Auch diese Saison galt der Deal: Startnummer nach Wunsch, im Gegenzug ein Laufbericht. Diesmal entschied ich mich für die 186, den Geburtstag meiner jüngeren Tochter. Leider kam sie damals 45 Minuten zu früh, d.h. die Wehen setzten zeitgenau in der Pause des EM-Spiels Deutschland-England ein. Worauf ich ganz schüchtern meine Frau zu fragen wagte, ob das Ganze nicht noch eine Halbzeit lang auszuhalten sei. Könnten Blicke töten, ich glaube, ich würde heute nicht quicklebendig und froh gelaunt in Sulgen am Start stehen. Nochmals Glück gehabt!

Viel weiss ich -ehrlich gesagt- nicht über Sulgen. Mittels Wikipedia habe ich jedoch herausgefunden, dass Jürg Bruggmann von hier stammt und dass er u.a. sechsmal den Giro d'Italia bestritten und jedes Mal auch beendet hat. Ich frage mich unwillkürlich, wie viele Läufer:innen es wohl geben mag, die mindestens 6x bei einer Laufcup-Austragung sämtliche Etappen absolviert haben? Eine spannende Frage...

Aber nun zum heutigen Lauf. Es ist neblig, die Temperaturen liegen im bitterkalten Minusbereich - aber Kälte und Schnee gehören nun mal zum Winter. Und sowieso, wenn man in die Gesichter der Läufer:innen schaut, hat man nicht das Gefühl, dass die Minusgrade der guten Stimmung Abbruch tun: um mich herum herrscht jedenfalls wie immer diese freudige Erwartung, es möge doch losgehen mit Laufen.

Heute bin ich wieder mit Bola unterwegs. In Nigeria gibt's keine kalten Winter, daher fühlt sich für ihn alles unter 15 Grad wie arktische Kälte an! Bola hält sich jedoch tapfer und ist mittlerweile erstaunlich winterfest.

Wir möchten Euch den heutigen Lauf aus zweierlei Perspektiven schildern: zum einen die Eindrücke eines nicht-ganz-fitten Hobby-Läufers (mit Bäuchlein im Ansatz), der zu viele Weihnachts-Guezli gegessen hat, und zum anderen die Sichtweise eines durchtrainierten Modell-Athleten (mit Six-Pack), der zumeist im eleganten Sauseschritt einherkommt.

Martin: da ich gerade eine Magen-Darm-Grippe durchmachte, spüre ich bereits vor dem Start: egal, wie sehr ich mich anstrenge, ...keine Chance heute auf eine gute Laufzeit! Dieses Gefühl von «Heute-Wird-Das-Nichts» erinnert mich bös an meinen Auftritt beim Casting für «Die Schweiz sucht den MusicStar». Auch damals bestand keine reelle Chance auf einen guten Auftritt: 3x Nein mit la Isla Bonita von Madonna, nix mit Recall, nix mit Karriere als Sänger. Also bin ich Läufer geworden...

Da heute meine erste Teilnahme 2022/23 ist, darf ich die Startzeit frei wählen. Vorsichtshalber entscheide mich für 9:41 Uhr, was einem 6er-km-Schnitt entspricht. Kaum gestartet, ist die Grippe jedoch vergessen, es geht überraschend zügig und ich geniesse einfach nur noch das Gefühl von Bewegung, frischer Luft und verschneiter Landschaft. Ich durchquere Sulgen, dann über die Brücke hin zur überdachten Treppenpassage inmitten von Häusern. Kurz darauf geht es leicht aufwärts in dieses wunderschöne, hügelige Gebiet, mit Blick auf Riedt und Götighofen. Bei Hessenreuti dann eine Spitzkehre und wiederum eine leichte Steigung, diesmal etwas länger. Was ich an dieser Strecke mag, ist die Vielseitigkeit: man läuft und läuft, aber es wird nie eintönig. Idyllische Auf-und-Ab-Passagen irgendwo draussen in der Natur wechseln ab mit Abschnitten, wo es durch ein Dorf oder einen Weiler geht.

Mein Hochgefühl, dass es heute wider Erwarten derart gut geht, findet ein jähes Ende, als vor mir plötzlich diese ultra-steile Steigung auftaucht (...mindestens 45 Grad, ich schwöre). Spätestens jetzt

sehne ich mich inniglich an letzten Sonntag zurück, als ich gemütlich auf dem Sofa vor der Schwedenofen sass, ... im Wissen, dass ich zeitgleich einen super Zürcher Sylvesterlauf hinlege. Wer nicht weiss, wie das funktioniert, soll sich doch Nina Kreisherrs Laufbericht von letzter Woche zu Gemüte führen. Nur so viel sei verraten: meiner Startnummer wurde es ganz schwindlig ob des horrenden Tempos, die ist sich sowas nicht gewohnt. Aber zurück zur dieser brutalen Steigung: auf die Zähne beißen und auf keinen Fall nach oben schauen.

Kurz nach Bürglen frage ich die Nr. 36 (Chiara Franzen) nach einem Statement zum heutigen Lauf. Sie sagt: «Super Wetter». Und da hat sie wohl recht: stimmt die Kleidung, ist die Kälte null Problem, zumal es heute trocken ist. Und die Schuhe müssen heute natürlich auch passen, vor allem rutschfeste Sohlen. Hoffentlich kommen alle sturzfrei ins Ziel.

Ein paar wenige Kilometer später komme ich nun doch ein wenig erschöpft, aber rundum glücklich ins Ziel. Herrlich war's! Würde ich hier in der Gegend wohnen, ich wäre mit Sicherheit an jedem Lauf dabei. Dieser Cup ist einzigartig und die Organisation schlichtweg **TOLL**. Und nicht zu vergessen das feine Kuchenbuffet.

Bola: Eiskalt hier in Sulgen, kälter als in Grönland. Ich stehe kurz vor dem Erfrieren. Überall Eis und Schnee, in Nigeria gibt's nie Schnee. Dennoch: die Schneelandschaft ist wunderschön, einfach nur herrlich.

Ich starte um 9:59 Uhr, zusammen mit 15 anderen Läufer:innen. Es ist eine gute Stimmung, man sieht, dass Spass und Freude im Mittelpunkt stehen. Ich habe zufällig die 57 erhalten, genau mein Alter. Gehe ich tatsächlich schon auf die 60 zu?

Es geht los, es gelingt mir, vorneweg zu laufen. 12.4 km sind für mich eher eine Kurzstrecke. Ich habe mich in letzter Zeit auf Ultra-Tracks spezialisiert. Daher ist der heutige Lauf eine willkommene Abwechslung für mich. Ich geniesse es in vollen Zügen. Ich liebe diese Strecke, die zahlreichen Geländewechsel liegen mir. Ich laufe Sulgen heute zum 2. Mal. Es ist ein Vorteil, eine Strecke im Voraus zu kennen. Das hilft mir, die Kräfte taktisch gut einzuteilen. Heute muss ich z.B. unbedingt den Weissen Kenianer einholen. Wenn ich dies nämlich nicht schaffe, wird er mir das auf der Heimfahrt sicherlich 10x genüsslich unter die Nase reiben.

Beim Laufen achte ich stets darauf, konsequent in der Mitte des Weges zu laufen, egal, ob schneebedeckt oder nicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man -auf den ganzen Lauf gesehen- sehr viel Kraft spart, wenn man stetig in der Wegmitte läuft.

Aber nicht nur das Laufen ist toll. Es sind auch die Menschen. Ich kenne viele Läufer:innen und ich finde es jedes Mal schön, all die bekannten Gesichter wieder zu sehen und ein bisschen miteinander zu plaudern. All diese Begegnungen vor und nach dem Lauf bedeuten mir sehr viel, es gehört einfach mit dazu.

Zum Schluss von uns beiden noch ein herzliches Dankeschön an all die Helfer und Helferinnen. Es fühlt sich gut an, zu wissen, dass jedes Mal alles derart super organisiert ist.



Links: Zieleinlauf-Team mit Laufcup-Präsident und Vize; Dino, Nik, Werner, Jürg und Sepp,

Oben: Hampi, Chef des Resultat-Dienstes läuft schon nach Start der ganzen Gruppe davon. Da stellt sich die Frage, ob er die Starteinteilung richtig gemacht hat 😊?

Weitere Mitteilungen

Dominik Schlumpf hat zum 13. Mal den Lauf in Sulgen organisiert. Mitgeholfen haben seine Kollegen vom Team Run Fit Thurgau. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei den lokalen Organisatoren und dem Team der Festwirtschaft.



Vor einem Jahr durfte das Rangverlesen wegen der Pandemie nicht durchgeführt werden.

Nun hat es wieder geklappt - und Corona wurde (hoffentlich) nur als Bier in der Festwirtschaft angeboten 😊.

Übrigens: Das Rangverlesen ist nicht ein exklusives Treffen für langjährige Teilnehmende. Auch Läuferinnen und Läufer welche erstmals mitmachen, sind zu einem Kaffee oder einem Bier herzlich willkommen 😊.



Herzlichen Dank für die 28 gespendeten Kuchen

Nicole Petzold, Anna Sergi (2x), Erika Bruggmann, Thomas Ferdy Pfister, Gertrud Schnider, Peter Suhner, Rebecca Bruggmann, Christina Knup, Tuncay Koc, Dario Demarchi, Nicole Ricklin, Karin Müller, Thomas Widmer, Anny Müller (2x), Alice Etter, Heidi Scheuch, Rosmarie Keller, Lucretia Steinbrunner, Yvonne Dürr, Svenja Kobelt,
sowie die Honiggewinner Elena Rabazo, Priska Föllmi, Cäcilia Fink, Karin Steuble (2 Kuchen) und Liselotte Gähwiler.



Weitere Fotos von Priska Föllmi und Lisa Wyss werden in den nächsten Tagen auf dieser Website aufgeschaltet. Nach ihren eigenen Aussagen stehen die Fotografinnen noch in der Ausbildung zum Paparazzi und vorerst scheuen sie den Vergleich mit der früheren langjährigen Lauf-Cup-Fotografin Silvia Zeller. Wir haben keine Zweifel an der Qualität und freuen uns über jedes Bild, ganz herzlichen Dank Priska und Lisa!





Zum nächsten Lauf treffen wir uns am Sonntag, 8. Januar 2023 in der Kantonsschule Frauenfeld. Wir wünschen euch erholsame Feiertage mit vielen unbeschwerten Laufrunden.

Sulgen, 18.12.2022/jb