

Laufbericht, heute von Giulia Paggiola Sprunger

Vorab ein herzliches grosses Dankeschön dem OK sowie allen Helfern, welche freiwillig am Sonntagmorgen uns LäuferInnen unterstützen und im Ziel wieder mit warmem Tee und leckeren Kuchen versorgen. Ihr seid die Besten!

Kreuzlingen hat sich heute von der besten Seite gezeigt: jede Menge Sonnenschein und zum Glück endlich ohne klirrende Bise! Da schlägt gleich jedes Läuferherz höher! Es ist eine wunderschöne Strecke mit den besten Bedingungen und gar nicht laufcupüblich flach noch dazu. Herrlich! Das heisst aber auch, dass es ein sehr schneller Lauf sein wird und es war sehr eindrücklich, wie die schnellen LäuferInnen Richtung Ziel spurteten.

Unterwegs waren sogar Verkehrskontrollen abgestellt worden, welche für unsere Sicherheit sorgten und auch noch als Motivatoren agierten.

Der heutige Lauf war für mich persönlich sehr emotional. Am 29.08.22 bin ich im Training unglücklich gestürzt und dabei ist mir der hintere Oberschenkelmuskel (Hamstrings) aus dem Sitzbeinknochen abgerissen. Die folgende Verschraubung der Muskulatur im Knochen verlief gut und ich schwor meinem Orthopäden, während der Rehabilitation ganz brav zu sein.

Tja, man stelle sich vor - ich, welche seit 26 Jahren ein bekennender Laufjunkie bin, musste sage und schreibe 6 Wochen das Bett hüten und danach noch 5 Wochen Stockentlastung befolgen. Meine Familie und Freunde taten mir wirklich leid..... 😊

Der bekannte Spruch mit dem Unkraut bewährt sich einmal mehr und heute genoss ich jeden Meter in vollen Zügen und bin einfach nur dankbar.

In diesem Sinne wünsche ich allen LäuferInnen in zwei Wochen einen guten Start zu dem leider bereits letzten Laufcup dieser Saison.



Weitere Mitteilungen

Der Lauf-Cup war heute zum 15. Mal Gast in der Region Kreuzlingen. Anfangs der 90-er Jahre organisierte der Radfahrerverein Kreuzlingen vier Mal einen Lauf im Scherzinger Wald. Zwischen 1994 und 2014 hat Dino Lioi einen Lauf mit Start und Ziel beim Schwimmbad Hörnli ausgesteckt und im vergangenen Jahr hat Claudia Tesch-de Oliveira erstmals zu einem Lauf mit Start und Ziel bei der Bodensee-Arena eingeladen.

Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei Claudia und ihren Helfern. Ein grosser Dank geht auch an die Stadt Kreuzlingen mit Stadträtin Dorena Raggenbass und Ruedi Wohlfender vom Amt für Gesellschaft sowie an Nico Seiler von der Bodensee-Arena.

Nachdem in den vergangenen beiden Jahren wegen Corona kein Rangverlesen mehr stattgefunden hat, scheint dieser gesellige Anlass nun doch wieder in Fahrt zu kommen. Schön, dass sich heute rund 50 Personen nach dem Lauf zu Kaffee und Bier getroffen haben.

Korrigenda: Im gedruckten Papier wurde die Distanz mit 14.5 km angegeben, die effektive Distanz beträgt lediglich 13.8 km.



Herzlichen Dank für die 22 gespendeten Kuchen

Gabriel Bleichenbacher, Elena Rabazo, Rebecca Bruggmann, Claudia Tesch, Paul Ricklin, Gallus Thoma, Nicole Ricklin, Alice Etter, Karin Müller, Marlies Gmür, Yvonne Dürr, Cäcilia Fink, Gertrud Schnider, Helene Bosshart, Aliji Bujalin, Albert Fässler, **sowie die Honigge-winner:** Nicole Petzold, Stefan Fecker, Anny Müller (2 Kuchen), Liselotte Gähwiler und Arnold Kappeler - wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.

Wer ist bereit, an der Zukunft des Lauf-Cups mitzuarbeiten?

Werner Schönholzer, Nik Meyer und Dino Lioi haben während vielen Jahren für den Lauf-Cup gearbeitet. Nun möchten sie kürzer treten. Deshalb suchen wir Hilfskräfte für die Betreuung der Zeitmessung bei Start und Ziel und für die anschliessende Aufschaltung der Resultate auf unserer Website. Dank des neuen Zeiterfassungssystems wird zwar noch ein gewisses Flair für die IT, jedoch keine höheren Fachkenntnisse benötigt.

Erfreulicherweise hat bereits ein Ehepaar für diese Freiwilligenarbeit Interesse gezeigt. Damit eine Stellvertretung stattfinden kann, suchen wir nochmals eine bis zwei Personen für den Resultat-Dienst. Da die Anwesenheit nach dem Start und vor dem Zieleinlauf nötig ist, kann dieser Helferdienst nicht von einer aktiven Läuferin oder eines Läufers verrichtet werden.



Schlusslauf im Kemmental

Der 34. Lauf-Cup neigt sich bereits wieder dem Ende entgegen. Am **Samstag**, 25.02.2023, treffen wir uns zum Abschluss im Kemmental. Wie seit vielen Jahren beim Schlusslauf üblich gibt es eine **kürzere und eine längere Variante**. Die Teilnehmenden können sich während dem Lauf entscheiden, ob sie nach der Passage beim Bommer Weiher (nach 12.3 km) direkt zum Ziel laufen (noch 1,4 km) oder ob die Kräfte für die Zusatzschleife (noch 8.4 km) ausreichen.

Punkte für das Gesamtklassement:

- Langdistanz: Sieger: 100 Punkte, Letzter 40 Punkte
- Kurzdistanz: Sieger: 80 Punkte, Letzter 30 Punkte

Im Anschluss an den Lauf findet in der **Mehrzweckhalle das Rangverlesen** statt. Der Turnverein Neuwilen betreibt für uns eine Festwirtschaft. Wir freuen uns, wenn viele Läuferinnen und Läufer zum Schluss dabei sind.

Kreuzlingen, 12.02.2023/jb