

Laufbericht, heute von Samuel Manser

Würde man die Leute fragen, welche Jahreszeit ihre liebste ist, so würden bestimmt die meisten spontan Sommer oder Winter erwähnen, weil es im Sommer schön warm und die Tage lang sind und es sich anbietet, viel Zeit draussen zu verbringen - und erst noch die kitschig rosafarbenen Sonnenuntergänge! Der Winter mit seiner weissen Pracht ist für alle schneesportaffinen Gipfelstürmer das Highlight schlechthin und eventuell finden ein paar wenige noch Argumente den Frühling, wo doch alles wieder zum Leben erwacht, als ihre bevorzugte Jahreszeit zu definieren. Der Herbst mit den immer kürzeren, nass kalten, nebligen und tristen Tagen wird eher stiefmütterlich begüht und am liebsten gleich übersprungen.

Doch wir Läufer lieben diese Jahreszeit mehr denn alle anderen, weit weg sind Vokabeln wie VO2max, Intervall- und Schwellentraining, Grundlagen- oder Tempodauerläufe. Es gibt nichts schöneres als der sanfte Klang des Raschels der braunrot gelbgoldenen Blätter im Wald, die tiefstehende Sonne, welche die Natur morgens und abends jeweils einen goldenen Glanz verleiht und erst die in Mulden hügeliger Gefilden festsitzenden, mystisch anmutenden Nebelschwaden. Und noch etwas welches das Läuferherz im Herbst mit Bestimmtheit höher schlagen lässt, ist der Start des Lauf-Cups!

Der Autakt letzten Sonntag in Speicher mit dem Alpstein als perfekte Kulisse und auch Weinfeldern heute mit dieser herbstlichen Magie und der Sonne die so schüchtern durch das Gewölk blinzelte und die übriggebliebene Nestwärme noch etwas konservierte, bildeten das perfekte Intro für eine fulminante Lauf-Cup Saison.

Über all die Jahre kennt man sich untereinander, wechselt ein paar nette Worte, lässt den letzten Lauf nochmals Revue passieren, fachsimpelt über die ausgetüftelte Taktik und wünscht sich gegenseitig aufrichtig viel Glück, keine Anzeichen von Nervosität - ganz im Gegenteil, tiefenentspannte Gesichter überall und in freudiger Erwartung auf den Startschuss für den 15km-langen, abwechslungsreichen Laufgenuss über Wiesen, Felder und Wälder. Es scheint, als ob die Lauf-Cupler*innen Kenntnis hätten vom Effekt des Lachens während dem Laufen, nämlich dass angehobene Mundwinkel Stresshormone fernhält und stattdessen Glückshormone ausschütten und dadurch nachweislich die Laufleistung verbessert.

Ab nächsten Mal in Gossau wird bekanntlich wieder im Jagdmodus gestartet und dabei sei an die vorbeirauschenden Läufer*innen der Tipp mit auf die Strecke gegeben, dass ein lächelndes Grüssen euch nicht nur sympathisch macht, sondern auch schneller. In diesem Sinne eine gute Erholung und auf eine aufregende Lauf-Cup Saison.



Weitere Mitteilungen

Werner Schönholzer hat mit seinen Kollegen der Fitnessriege Weinfelden zum 6. Mal den Lauf in Weinfelden durchgeführt. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei den lokalen Organisatoren und beim Sportamt der Stadt Weinfelden.



200 Ranglisten

Seine 200. Lauf-Cup-Rangliste hat Hans Peter Bornhauser heute erstellt.

Hampi ist einer der grossen, stillen Schaffer im Hintergrund. Nicht nur die Ranglisten sondern auch die Startlisten stammen aus seiner Hand, respektive aus seinem Computer. Es ist nachvollziehbar, dass der Mann, der über die Startvorgaben entscheidet, sehr oft mit kritischen Fragen der Startenden konfrontiert wird.

Eine immense Arbeit hat sich Hampi während Corona gemacht. So konnte er für das Contact Tracing stets nachvollziehen, zu welchem Zeitpunkt und wo ein Läufer/eine Läuferin welche anderen Personen überholt hat oder überholt wurde.

Vielen herzlichen Dank für deine Arbeit, Hampi. Wir freuen uns, dass du noch während den nächsten paar hundert Läufen für uns da sein wirst 😊.

Herzlichen Dank für die gespendeten 22 Kuchen

Simon Engeli, Christoph Gähler, Regula Vetsch, Cäcilia Fink, Monika Frefel, Yvonne Dürr, Marlies Gmür, Svenja Kobelt, Arnold Kappeler, René Schönlizer, Stefan Schumacher, Karin Müller, Armin Grüninger, Andrea Schär, Peter Müller Z., Miriam Rütthemann, Anna Sergi **sowie die Honiggewinner:** Nicole Ricklin, Liselotte Gähwiler, Priska Föllmi, Oliver Schmid und Aliji Bujalin.



Effizient und stets zuvorkommend; das **Team der Startnummernausgabe** mit Heinz und Alice Etter, Martin Koch und Lisa Wyss

Kampf um den Tagessieg: **Fabio Koller siegt knapp vor Jörg Stäheli**



Weitere Fotos findet ihr unter der Rubrik „Fotos vom Lauf“

Weinfelden, 29.10.2023/jb