

Laufbericht, heute von Laufbericht von Monika Domagala

Monika Domagala, LC Uzwil, Nr. 84 – hier gab es ja noch eine Schuld auf Grund der Wunschnummer: Voilà!

Sonntagmorgen und der Wecker klingelt. Ich schaue aus dem Fenster: Regen! Aber bis zum Start sind es noch über 2.5 Stunden. Der Wetterbericht wird schon stimmen.

Aus St. Gallen kommend gestaltet sich die heutige Anfahrt etwas länger. Somit habe ich aber auch genügend Zeit, mich mental auf die bevorstehende Strecke vorzubereiten. Zumindest mal die Schuhwahl war für heute einfach: es wurden die „schnellen“ Schuhe, denn die Strecke ist superflach inkl. hohem Asphaltanteil und somit eine der schnellsten. Auch die Strategie lässt nicht mehr viele Optionen zu: fertig mit taktischem Laufen. Wir sind beim vorletzten Lauf der Lauf-Cup Saison angelangt. Wer hier noch Potential nach oben hat: Respekt! Für alle anderen heisst es heute wohl Vollgas geben!

Am Parkplatz der Bodenseearena angekommen stelle ich fest, dass man sich auf den Wetterbericht verlassen konnte; es regnet nicht mehr. Mit 6 Grad Celsius ist es wesentlich wärmer als voriges Jahr und es herrschen somit beste Wettlaufbedingungen.

Nun heisst es kurz warm machen und ab an den Start. Dort wird schon das wichtigste Detail des Tages besprochen: wo ist der Standort des Kuchenbuffets?! ☺ Dies war rasch geklärt und somit konnte es auch losgehen: Start, rechts, hinüber über die Treppe der Bahnüberführung (somit haben wir gefühlt die Hälfte der anfallenden Höhenmeter schon hinter uns!) und ab Richtung Grenze zu Konstanz. Im Tägermoos laufen wir ein Stück am Seerhein entlang, bevor wir anschliessend in mehreren 90° Kurven den Rückweg antreten. Das Ziel liegt schon in Sicht, doch daran müssen wir erst noch vorbei und in die andere Richtung entlang am Bodensee. Der Gegenwind macht es einem in der zweiten Hälfte des Laufs nicht leicht, meine Zeiten werden merklich langsamer. Doch endlich heisst es: Kehrtwende! Die letzten Kilometer stehen an, jetzt müssen nochmals alle Kräfte mobilisiert werden! Automatisch wird man rascher, wenn man die schnellsten Läufer von hinten kommen hört. Kurz vor Schluss verpassen zwei Läufer eine Abzweigung und laufen gerade aus auf einer falschen Strecke. Mehrere Teilnehmer rufen ihnen zu, zum Glück hören sie es und können korrigieren! Hat man das Schloss Seeburg passiert, weiss man, es ist bald geschafft! Die Zielgerade ist gesäumt von einigen jubelnden Zuschauern, wundervoll! Pieps! Durchlaufzeit ist erfasst, kurz Luft holen und ab zum Belohnungs-buffet!

Der vorletzte Lauf der Saison 2023/2024 ist Geschichte. Wer die Punktetabelle im Blick hat weiss, dass es bis zum letzten Lauf in Kemmental-Alterswilen in knapp 2 Wochen super-spannend bleibt. Vor allem bei den Damen ist noch alles offen, es zählt nun jeder Punkt! Somit freue ich mich auf einen fulminanten Saisonabschluss! Und nun wünsche ich allen noch einen bunten Fasnachts-Sonntag!





Weitere Mitteilungen

Claudia Tesch-de Oliveira hat heute zum dritten Mal den Lauf in Kreuzlingen durchgeführt.

Wir bedanken uns bei Claudia und ihrem Helferteam.

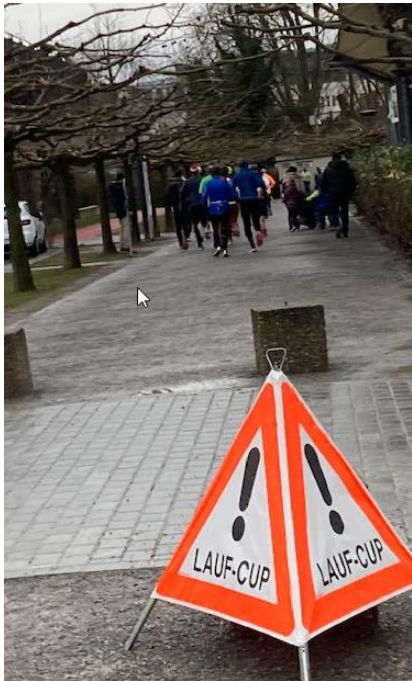
Ein grosser Dank geht auch an die Stadt Kreuzlingen, welche uns die Streckensicherung zur Verfügung gestellt hat. Der städtische Sportkoordinator, Ruedi Wolfender, hat Claudia beim Beschil dern der Laufstrecke eigenhändig unterstützt!



Herzlichen Dank für die 23 gespendeten Kuchen

Yves Schönholzer, Ramon Hinder, Rebecca Bruggmann, Aliji Bujalin (2x) Sabrina Stengele, Stefan Schumacher, Enrico Moreno, Alice Etter, Yvonne Dürr, Gabriel Bleichenbacher, Peter Müller Z., Claire Eilinger, K. Müller, Gallus Thoma, Nicole Ricklin, Nadia Ricklin **sowie die Honiggewinner:** Anny Müller (2 Kuchen), Claudia Tesch-de Oliveira, Tamara Rimann, Arnold Kappeler und Nicole Petzold. Die Verlosung unter den Kuchen spendern findet jeweils beim Rangverlesen in der Festwirtschaft statt (s. Programm: „Treffpunkt nach dem Lauf“). Wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.





Schlusslauf im Kemmental

Am Samstag, 24.02.2024 treffen wir uns zum letzten Lauf dieses Winters in Alterswilen im Kemmental.

Wie seit vielen Jahren üblich beim Schlusslauf 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 12.5 km) direkt zum Ziel laufen (noch 1,2 km) oder ob die Kräfte für die Zusatzschleife (noch 8.6 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 ganz am Schluss noch dabei sind.**

Kreuzlingen, 11.02.2024/jb