

Laufbericht, heute von Martin Trauffer, dem «Weissen Kenianer»

Ende Januar am Reppischtalllauf, kurz vor dem Start, erspähte mich Nina Kreisherr. Genauer gesagt, sie erspähte nicht nur mich, sondern vielmehr auch mich als potenziellen Laufbericht-Schreiber. Dackelblick, Augenaufschlag, "Könntest Du nicht vielleicht?", ...zu spät, ein Entrinnen war jetzt kaum mehr möglich. Ein geschickt formuliertes Kompliment an meine früheren Berichte sowie der in Aussicht gestellte, ich zitiere, "besonders feine Honig" nötigten mir letztlich ein Ja ab.

Bereits frühmorgens um 7 Uhr wusste ich, dass mein Tag ab jetzt "nur noch besser werden kann." Denn ich brachte es doch tatsächlich nicht zustande, das vom Schwiegersohn ausgeliehene Auto zu starten - und zwar wegen so einer neumodischen Zündvorrichtung. Vor dem Haus wartete (oder fror) bereits Jessica Aeschbach, welche heute mitfahren und den Lauf-Cup kennenlernen wollte. Zum Glück war meine Frau Gemahlin bereits wach, die mir das Auto liebenswerterweise aus der Tiefgarage fuhr, wohlgemerkt noch im Pyjama und Finken. Für mich ober-peinlich.

Kreuzlingen, der letzte Lauf vor der Dernière in Kemmental-Alterswilen und gleichzeitig mein erster Lauf-Cup-Start dieses Jahr. Daher ist eine ungefähre Richtzeit erforderlich, sodass das grosse Rechnen beginnt. Im Vorjahr waren es 1:06:14, also addiere ich etwa zehn Minuten, schliesslich bin ich ein Jahr älter und satte vier Kilo schwerer.

Während ich noch am Rechnen bin, wärmen sich bereits die ersten Läufer/innen ein. Und schlagartig ist es wieder hier, dieses einzigartige Laufcup-Gefühl. Eine positive, erwartungsfrohe Vorfreude, die meines Erachtens auch mit dem speziellen Handicap-Format zu tun hat: das individuelle Starten in Kleingruppen, die ersten Kilometer mit leistungsmässig in etwa gleich starken Läufer/innen, das Einholen und Überholt-Werden (sprich Jagen und Gejagt-Werden), sowie die Art, wie gegen Schluss die Anzahl an Läufer/innen immer grösser und dichter wird. Ich habe sie schlichtweg gerne, die Handicap-Läufe.

Nun aber zum heutigen Lauf. Das Wetter heute etwa bei 8 Grad, der Himmel teils blau, teils von Schleierwolken durchzogen. Super Laufwetter, was will man mehr...!

Die Strecke führt in einer ersten Schlaufe durch Kreuzlingen, am Zoll vorbei, in den Stadtteil Tägermoos, der aus viel Grünland und Feldern besteht. Die zweite Schlaufe verläuft zu einem grossen Teil dem Bodensee-Ufer entlang. Mir gefällt die Strecke, sie ist abwechslungsreich und hat auch landschaftlich ihre besonderen Reize, z.B. die vielen Passagen über Land und natürlich das Panorama auf den Bodensee.

Um 9:51 erfolgt mein Start und ich finde rasch in meinen Rhythmus. Bereits nach wenigen hundert Metern folgt die Passage über die Eisenbahnbrücke. Ein Viertel aller Höhenmeter wären also bereits geschafft.

Etwa bei Kilometer 5 überqueren plötzlich vier Frauen im Schwimmdress und Bademütze die Rennstrecke, und steuern zielstrebig auf den Rhein zu. Nur schon der Anblick liess mich frösteln, ... und ich dachte: "Ob diese Frauen wohl mit unseren Lauf-Cup-Stammgästen Susanna Koopmann und Marcel Rechsteiner verwandt sind, die bekanntlich nach den Läufen oftmals in eiskalte Gewässer steigen, um zwecks Regeneration die Durchblutung und Muskulatur anzuregen?»

Eine kurze Irritation dann bei der zweiten Passage der Eisenbahnbrücke: die Läufer/innen vor mir rennen allesamt geradeaus, also tue ich dasselbe. War es letztes Jahr nicht so, dass der Rückweg ebenfalls über die Brücke führte?

Jetzt die Strecke am Bodensee entlang, mein Lieblingsabschnitt. Die Beine bereits ein wenig müde, heisst es nun, die verbleibenden Kräfte gut einzuteilen und trotzdem nicht zu viel

Tempo zu verlieren. Jetzt beginnt das Beissen, wie man im Fachjargon des Laufsports so gerne sagt, ...noch durchhalten bis zum Ziel

Irgendwo bei Kilometer 12 verlaufe ich mich - trotz eindeutiger Strecken-Markierung - und lande in einem Quartier, wo nichts und niemand ist. Ich war in Gedanken wohl bereits zu sehr beim Laufbericht anstatt noch auf der Strecke. Wie schade, dieser Umweg hat mich wohl den Tagessieg gekostet! ...aber Spass beiseite.

Dank eines Kraftaktes meines Orientierungsvermögens finde ich wieder auf die Laufstrecke zurück, wo kurz vor dem Ziel kunterbuntes Überholen und Überholt-Werden herrscht. Nochmals alle Energie aufbieten und den Endspurt einläuten.

Im Ziel widerspiegeln die Gesichter der Ankömmlinge das perfekte Wetter: fast nur Freude, Stolz und Glücksgefühle ob den erbrachten Leistungen. Und auch der Lohn für all die Mühen steht wie immer bereit: das reichhaltige, verlockende, feinschmeckende Kuchen-Bufferet. Einfach nur fantastisch!

Nebst all diesen freudigen Eindrücken ist es mir ein Anliegen, noch ein paar Worte zu Christoph Lippuner hinzuzufügen, der letztes Jahr unerwartet verstorben ist:

Christoph war für mich das Gesicht des Lauf-Cup. Jedes Mal, wenn ich den weiten Weg in die Ostschweiz gemacht habe, freute ich ganz besonders, Christoph zu treffen, mit ihm zu plaudern und über Laufsport zu fachsimpeln. Er war einfach immer da, aufgestellt, nett und freundlich. Und meines Wissens hat er ab und wann auch bei Lauf-Cup-Aufgaben mitgeholfen. Letztes Jahr sind wir hier in Kreuzlingen noch Seite an Seite durchs Ziel gelaufen, Christoph, Du fehlst hier...!

Wetter in Kreuzlingen

Leichte Frühlingssonne,
Start: +4C,
Ziel: +10C



Weitere Mitteilungen

Claudia Tesch de Oliveira hat zum 4. Mal den Lauf in Kreuzlingen organisiert. Mitgeholfen hat ihr Freundeskreis mit Leuten aus Kreuzlingen und Konstanz. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei Claudia und ihren Helfern sowie bei den Verantwortlichen der Bodensee Arena und dem Sportnetz Regio Kreuzlingen.

Aufgrund persönlicher Betroffenheit aus ihrem Freundeskreis möchte Claudia auf «Europas stärkste Bewegung für die Seltenen Erkrankungen» hinweisen:

Der **Rare Disease Run** ist ein virtueller Charity Lauf, der dieses Jahr in der Woche vom 24.2.-2.3. stattfindet. Am 28. Februar 2025 ist der Tag der seltenen Erkrankungen.

Man kann sich auf der Homepage <https://laufenmachtgluecklich.de/laeufer/2025/rare->

diseases-run/ registrieren, mitlaufen und spenden. Alle auswählbaren Zwecke sind gut und unterstützenswert. Claudia würde sich besonders über eine Spende für den CDKL5 Deutschland e.V. freuen (der die deutschsprachigen CDKL5 Betroffenen vertritt, also auch Schweiz und Österreich).



Herzlichen Dank für die 22 gespendeten Kuchen

Gertrud Schnider, Michael Kneubühler, Tom Willaert, Claire Eilinger, Rebecca Bruggmann, Liselotte Gähwiler, Christina Knup, Mirjam Flammer, Sabrina Brühwiler, Anna Sergi, Lucretia Steinbrunner, Doris Tschäppeler, Paul Ricklin, Nadia Ricklin, Gallus Thoma, Heidi Scheuch

sowie die Honggewinner

Svenja Dürr, Anny Müller (für 2 Kuchen), Arnold Kappeler, Monika Fäh und Rolf Bolliger

Wer den Honig noch nicht entgegengenommen hat, kann ihn beim Lauf im Kemmental am Kuchenstand abholen.

Schlusslauf im Kemmental

Am Samstag, 22.02.2025 treffen wir uns zum letzten Lauf dieses Winters in Alterswilen im Kemmental.

Wie seit vielen Jahren beim Schlusslauf üblich gibt es eine **kürzere und eine längere Variante**. Die Teilnehmenden können 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, 21.1 km: Sieger: 100 Punkte, Letzter 40 Punkte
- Kurzdistanz, 13.7 km: 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, 09.02.2025/jb