

Laufbericht, heute von Christa Pfister

Laufbericht von Christa Pfister - 19. Oktober 2025 Speicher

Sonntagmorgen 7 Uhr am 19. Oktober 2025... mein Wecker klingelt... aber auf mag ich trotzdem noch nicht. Es ist kalt im Haus und draussen noch dämmrig und neblig. Ui, eine halbe Stunde später ist es höchste Zeit, der erste Laufcup ruft und vorher wird noch Tee gekocht.... Die Saison beginnt wieder mit jedem zweiten Sonntag einen Lauf. Jetzt bin ich wach und freu mich... Wetter, hm, es bleibt bewölkt... schade, letztes Jahr wars sonnig über einem Nebelmeer.... Von all den abwechslungsreichen und unterschiedlichen Läufen ist Speicher für mich einfach der Lieblingslauf... vor allem wegen der Landschaft (die 280 Höhenmeter ziehen ein paar Punkte ab). Die 11.1 km Strecke wurde von den Schnellsten der letzten Jahre in 46' (Frau) resp. 38' (Mann) zurückgelegt. Ich rechne so ungefähr mit dem Doppelten an Zeit.

Teekochen, Frühstück, Kleiderwahl... $\frac{3}{4}$ Hosen sind gesetzt... kurzärmelig, aber mit doppelter Schicht. Hauptsache kein Regen und Schnee, darum heute keine Mütze und keine Handschuhe. Meine Lieblingsschuhe sind auch klar und passen hier gut, etwas Trail und ziemlich wasserdicht. Lindenblütentee noch 10 Minuten ziehen lassen, das in zwei Portionen für den 10 l Krug und los.... Bin doch wieder etwas spät... sagen wir «just in time» dran. In Speicher parkieren, Startnummer abholen, welche Startnummer wird mich diese Saison durch die Läufe begleiten? Mit den Wochen immer etwas mehr zerknittert, sieht sie jeweils gegen Ende nicht mehr ganz tafrisch aus. Dafür ich hoffentlich immer etwas fitter. Dann das obligate Toilettenanstellen, umziehen und wie so oft wird es gegen Ende doch noch ein bisschen knapp... Aber es reicht, 5 Minuten vor Start habe ich den Tee abgegeben. Kleiner Schwatz mit Vereinsmitgliedern und anderen bekannten Läufern.

Ich freu mich, auch wenn ich weiss, diese Saison nicht so fit zu sein wie letztes Jahr. Was heisst schon fit, zu den Schnellen gehöre ich nicht (wenigstens beim Joggen keine Blitzgefahr). Und trotzdem habe ich einen unglaublichen Spass, dass ich solche Strecken zurücklegen kann, dass ich Natur und Wetter direkt fühle, manchmal geniesse und manchmal trotze. Ich reihe mich im hintersten Drittel ein und möchte nicht nur ruhig starten, sondern auch gemächlich durchjoggen und erinnere mich an meinen ersten Laufcup vor 3 Jahren. Ich hatte ja keine Ahnung von Handicaplauf und gab beim ersten Lauf alles. Mein für mich nicht schlechtes Ergebnis damals hatte zur Folge, dass ich bei all den nächsten Läufen immer sehr kämpfte und dann trotzdem 1 bis 2 km vor dem Ziel von der grossen Masse in schnellem Tempo überholt wurde. Vor allem meine nervliche Laufstärke ist damals sehr gewachsen.

Ich treffe Cäcilia, mit der ich auch schon öfter im Training lief. Wir starten gemeinsam, Rhythmus finden, im sanften bergauf einen ruhigen Trott, bergab laufen lassen und steil bergauf einen stetigen Schritt gehen, um etwas Energie zu sparen. Den Lauf geniessen und wir haben ziemlich denselben Schritt und bleiben drei Viertel des Laufes mehr oder weniger beisammen. So tauschen wir uns aus, über unseren Sommer und unsere Laufgewohnheiten. Die zauberhaften noch immer sehr grünen Appenzellerhügel, die bunten Herbstbäume und das raschelnde Laub, das verschneite Alpsteinmassiv es ist einfach wunderbar im Herbst zu laufen.

Ich erinnere mich an meine Laufanfänge vor ziemlich genau 10 Jahren (damals Anfangs Vierziger) und wie es mir den Ärmel für diesen Sport komplett reingezogen hat. Für mich ist es eben nicht nur Sport, es ist Natur spüren, Stress auslüften, sich selbst spüren und den eigenen Rhythmus gehen und das im Idealfall gemeinsam mit anderen Menschen, interessanter Austausch und Dialoge über alles Mögliche, dann wird Laufen zur puren Freude. Selbst in einem kalten dunklen Schneesturm kann man sich bei einem Abendlauf geborgen und warm fühlen. Der erste Lauf, wo ich mich einer Laufgruppe anschloss, war im 2016 um 8 Uhr morgens, ebenfalls Oktober... vom Pfannenstiel bis nach Rapperswil, 18 km und es war kalt und hat nur einmal geregnet.... Trotz Kälte Nässe und Überforderung, in der Gruppe fühlte ich die Anstrengung nicht. Stetig vorwärts als könnte ich dies für immer so weitermachen. Erst als ich wieder zuhause war, kamen der Reihe nach Durst, Hunger Kälte und Müdigkeit... Die war dann so gross, dass ich von 16 Uhr bis nächsten Morgen 8 Uhr schlief (mit einer kleinen Unterbrechung fürs Nachtessen). Die Erinnerung legt mir ein

Lachen aufs Gesicht und wir sind auf einem kleinen Waldweg... In ein paar hundert Meter passieren wir den Schnuggebock.

Die Aussicht wunderschön, in ein paar hundert Meter passieren wir den Schnuggebock. Die Sonntagsausflügler schauen etwas verwundert und applaudieren. Ja Schnuggebock möchte ich nachher noch etwas essen gehen, aber momentan geniesse ich es über diese Wiese zu traben und die Wurzeln zu hüpfen. Nochmals steil bergauf, hier heisst es Kulm und der Ausblick zum Säntis unbezahlbar... sogar die ersten Sonnenstrahlen stechen durchs Gewölk. Auch wenn die Beine jetzt schon etwas schwerer sind. Es läuft. Übrigens heute genau vor einem Jahr... 19. Oktober 2024 bin ich meinen allerersten Marathon gelaufen, einen Bergmarathon, was für ein wunderbares Erlebnis.

Heute mit dem 1. Laufcup vom 2025 zu starten ist wunderbar. Der Laufcup gibt mir viel: ein Ziel um dranzubleiben gerade im Winter, Freude die unterschiedlichsten Landschaften zu entdecken, Austausch mit anderen Läuferinnen und Läufer, Rhythmus und immer wieder Entdeckungen in Natur, Wetter und Topographie.

Es steht noch 500m. Links ein Apfelbaum voller bunter Früchte und ohne Blätter. Jetzt geht's nur noch bergab, da kann ich es laufen lassen und im Ziel gibt es Tee und Kuchen, wunderbar. Die Helfer sind hier, haben immer noch genug Getränke und die Kuchenauswahl ist immer noch wunderbar... Wir treffen die anderen Läufer, bekanntere und noch nicht bekannte Gesichter und tauschen uns aus. Ich freue mich, den ersten von 10 Läufen geschafft zu haben und giesse mir noch zwei Becher Tee nach. Es ist Sonntag, der Rest des Tages frei und das haben wir uns redlich verdient.

So hoffe ich, dass es diese Läufe noch viele Jahre geben wird und es mir noch lange vergönnt ist daran teilzunehmen, manchmal zu Fluchen aber meist mit einem grossen Smile im Gesicht, dem Ziel entgegen, einfach Happy laufen zu dürfen. Danke an all die Organisatoren, Freiwilligen und die vielen Läuferinnen und Läufer, die aus diesem Event so etwas Besonderes für jeden zweiten Sonntag im Winterhalbjahr machen.



Pünktlich um 10.00 Uhr wurde in den 37. Lauf-Cup – Winter gestartet.



Wetter in Speicher

Schön, Start: 10 C, Ziel: 12 C



Etwas Stau bei der Startnummernausgabe scheint beim ersten Lauf dazuzugehören. Doch schlussendlich haben alle ihre Nummer rechtzeitig erhalten.

Weitere Mitteilungen

Streckenchef Noldy Graf hat mit Hannes Merz und Silvan Frei den Lauf in Speicher durchgeführt. Seit 07.12.1997 trägt dieses Trio die Verantwortung für einen reibungslosen Ablauf. In der Festwirtschaft haben Ursula und Peter Roth für den Lauf-Cup gearbeitet.

Freuen wir uns schon jetzt, dass wir im nächsten Jahr das 30-Jähr Jubiläum in Speicher feiern dürfen 😊.



Herzlichen Dank für die 23 gespendeten Kuchen

Christoph Gähler, Irene Lehmann, Rebecca Borelli, Nicole Ricklin, Nina Sonderegger, Aliji Bujalin, Liselotte Gähwiler Yvonne Dürr, Arnold Kappeler, Dominik Frei, Morena Kränzlin, Jasmin Pargätzi, Anna Sergi (2x), Doris Tschäppeler, Armin Grüninger, Gertrud Schnider, Cäcilia Fink

sowie die Honiggewinner: Felix Tesch de Oliveira, Lucretia Steinbrunner, Sandra Wirth, Thomas Rüedi und Silvan Frei.



Die Honig-Verlosung unter den Kuchenspendern 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

Vorschau für den Lauf in Weinfelden, am 26.10.2025

Der zweite Lauf wird wiederum als Massenstart-Lauf ausgetragen. Da in Weinfelden die Distanz fast 4 Kilometer länger ist, wird eine halbe Stunde früher, **um 09.30 Uhr gestartet**. Wer noch keine Startnummer hat, kann diese zwischen 08.00 und 09.00 Uhr in der Sporthalle Güttingersreuti beziehen. Treffpunkt nach dem Lauf ist im Restaurant Sporthalle in der Eishalle.

Speicher, 19.10.2025/jb