Laufbericht, heute von Andrea Egli

Heute laufe nicht nur ich, sondern auch das Gehirn auf Hochtouren, denn meine Gedanken schweifen überall hin.
Einer meiner Laufpartner, mit welchem wir eine Fahrgemeinschaft gebildet haben, meldete sich heute Morgen krank. Mein erster Gedanke war, ob ich das nicht auch hätte schreiben sollen? Nein, bloss nicht so denken. Vorallem deshalb, da ich meine Laufkameraden mit Punsch und selbstgebackenem Kuchen beglücken wollte. Also weg mit den negativen Gedanken und ab nach Goldach.
Nach den ersten Kilometern meldete sich mein Kopf wieder und erinnerte mich daran, dass ich heute einen Laufbericht verfassen darf. Nur was wollen wir der Lauf-Cup Community heute erzählen? Frag mich später, antwortete ich mir, dazu bin ich noch nicht bereit.
Wir starteten bei kühlem, aber trockenem Wetter und bis zum Zieleinlauf blieb uns der Regen glücklicherweise erspart. Den Streckenverlauf hatte ich noch ungefähr im Gedächtnis: einmal hoch und einmal runter, sagte mein Kopf nüchtern. Danke für diese präzise Beschreibung! Aber ja, er hatte recht.
Nach ungefähr der Hälfte kam ich am höchsten Punkt der Strecke an, bevor es rapide nach unten ging. Erneut meldete sich mein Kopf: Lauf nicht zu schnell, es könnte rutschig sein. Zum Glück war es das nicht, sodass ich erstaunlich mutig in wunderbarem Tempo talwärts rennen konnte. Nach dem zweiten Anstieg beim Schloss Sulzberg genoss ich den herrlichen Blick auf den Bodensee, bevor es nochmals steil abwärts ging. Ich fühlte mich grossartig und nahm den Abstieg, sowie die letzten Kilometer mit Elan unter die Füsse.
Die Stimmung im Zielbereich war wie immer super. Es wurde geplaudert, über das Wetter philosophiert und sich über das allgemeine Wohlbefinden erkundigt. Mein mitgebrachter Cake wurde schnell verzehrt, worüber ich mich sehr freute. Auf der Heimfahrt waren bereits die Laufergebnisse veröffentlicht und natürlich heiss diskutiert.
Zum Schluss bleibt mir noch ein Gedanke: Während wir Läufer heute früh aufstehen mussten, begann für die fleissigen Lauf-Cup Helfer der Tag schon früher. All die Beschilderungen, Tische und Garderoben mussten vorbereitet und eingerichtet werden. Mein besonderer Dank gilt diesen engagierten Händen, welche uns so wunderbar unterstützen, damit wir einfach loslaufen und unsere Gedanken schweifen lassen können.



Wetter in Goldach: feucht, Regenpause während der Dauer des Laufs, Start: +5 C, Ziel: +5 C



Weitere Mitteilungen
Ruedi Rohner hat mit seiner Lebenspartnerin Lisa Wyss zum 7. Mal den Lauf in Goldach organisiert. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei Ruedi, Lisa und ihren Helfern. Zugleich bedanken wir uns beim Zweckverband Kellen mit dem zuvorkommenden Technischen Dienst der Stadtgärtnerei Rorschach und bei der Wirtin des Restaurant Kellen.
Leider wurde einigen Neustartern eine nicht optimale Startzeit empfohlen. Dafür entschuldigen wir uns und wir hoffen, dass das Interesse am Lauf-Cup trotzdem erhalten bleibt. Wir freuen uns, wenn ihr bei den nächsten Starts wieder dabei seid.



Herzlichen Dank für die 40 gespendeten Kuchen
Lucretia Steinbrunner, Andrea Noack, Tom&Corina, Dominic Reimann, Silvan Frei, Jakob Stark, Gertrud Schnider, Cäcilia Fink, Susanne Weber (5x !!!), Susanna Koopmann, Aliji Bujalin, Joe Mock, Priska Föllmi, Nicole Ricklin, Concetta Bösch, Anny Müller (2x), Thomas Bissegger, Barbara Neuweiler (2x), Arnold Kappeler, Stefan Süess, Hans-Peter Wellke, Christoph Gmür, Hennes Kuratli, Janina Somm, Astrid Leu, Peter Müller, Stefan Schumacher, Romina Ludewig, Thomas Kliebenschädel,
sowie die Honiggewinner:
Andrea Egli, Jolanda Stettler, Doris Tschäppeler, Reni Heckendorn und Claudia Tesch de Oliveira.





Die 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 auf den Lauf in Bischofszell
Nach einer dreiwöchigen Pause treffen wir uns am 13. Dezember in der Bischofszeller Sportanlage Bruggwiesen. Das Rangverlesen wird im Clubhaus des FC Bischofszell stattfinden. Vor dem Lauf besteht keine Möglichkeit, sich im Startbereich zu einem Kaffee zu treffen.

Goldach, 22.11.2026 jb