

Laufbericht, heute von Elisabeth Hasse

23. Oktober 2011, 1. LC Lauf in Speicher

Was für ein prächtiger Morgen: herrlich diese Farben an den Laubbäumen, Sonne pur vom blauen Himmel! So sonntäglich begrüsst Speicher die vielen Läufer.

Durch meinen „Laufpäpu und Supporter“ Heinz Etter, bin ich zum Joggen und später zum Laufcup gestossen. Mit jedem Jahr habe ich neue, begeisterte Läufer und Läuferinnen kennen gelernt. Daraus haben sich persönliche, lustige, liebe und sportliche Bekanntschaften ergeben.

Der erste Lauf des LC, eben der heutige, ist mein Lieblingslauf. Viele Höhenmeter und eine interessante und abwechslungsreiche Strecke. Zudem kommt man meistens vom dicken, nebligen Unterland hinauf an die Sonne. Das ist sowieso ein Grund, mitzulaufen! Höhenmeter hin oder her! Und heute ganz besonders.

Seit Februar lebe und wohne ich nun auch im Speicher. Im März bin ich der Laufgruppe Teufen beigetreten und fühle mich dort sehr wohl und gut aufgehoben. Va. das „Sommer-Mittwochs-Berg-Programm“ war für mich ein positives Erlebnis! Ich kann die „gelb-rote Teufener-Laufgruppe“ nur weiter empfehlen!

Jetzt kenne ich das Gebiet hier schon sehr gut und fühle mich heimisch. Ich musste mich zuerst daran gewöhnen, dass es keine „flachen“ Trainingsstrecken mehr gibt, die Wege sind immer mit Steigungen dekoriert. Das passt mir aber sehr!

Der Morgen fing schon lustig an und ich lernte viele „Nummern-Gesichter“ jetzt mit Namen kennen. Viele „aha und oho“ Erlebnisse. Zudem ist der erste Lauf immer wie eine Klassenzusammenkunft. Ein Wiedersehen nach 6 Monaten. Schön, dass man sich wieder trifft und ein Gefühl entsteht, man hätte sich erst letzte Woche gesehen!

Zum Einlaufen blieb nicht viel Zeit und es ging sofort los. Die Strecke beginnt direkt mit einer Steigung. Die „alten LC-Hasen“ wissen aber, dass man sich nach gut 1,5km schon wieder auf flachem Terrain erholen kann. Wenn man sich den Lauf auf Satellit anschaut, sieht man, dass sich der Weg auf Appenzeller- und auf St.Galler-Boden befindet. Wie genau alle die „Eggen“ heissen, weiss ich nicht. Ich kenne einfach die „berühmten“, dh. die Waldegg, die Schäflisegg, die Vögelinsegg und die Fröhlichsegg. Aber Halt! Eine „Kleine“ kenne ich: die Romisegg, die mit der schönen Linde auf dem Hügel, die wir aber am Lauf nur von weitem sehen. Die Eingesessenen und die Teufener wissen, wo sie sich genau befindet. (Übrigens: Hügel heisst „Böhl“ auf appenzellerisch und berndeutsch „Hügu“.)

Das Wetter war bombig: Sonne, klar, das Blau des Himmels leuchtete und die Aussicht aufs Nebelmeer fantastisch. Wenn ich an den Mittwochabend mit den Schneeflocken zurück denke, bin ich froh um den Wetterwechsel!

Am Morgen habe ich meistens Mühe, Tempo zu laufen. Beim LC wird man einfach im Sog der Schnellen mitgerissen, obwohl man sich vorher vorgenommen hat, das Ganze langsam anzugehen....

Erst nach einigen Kilometern ist mein Motörli warm und dann macht das Laufen richtig Spass. Aber weil ich ja mit vielen anderen Joggern renne, merke ich das nicht so, weil man ab und zu noch einen Spruch macht oder ein „Motivations-Heia“ rauspressen kann, sofern die Atemluft noch reicht....

Während des Laufens kann ich mich gut ablenken, die Aussicht, den Wald, die Strecke geniessen. Für mich ist es enorm schön, im Wald oder in den Bergen zu laufen. Die Umgebung ist ein wichtiger Teil für mich; ich kann es sehr geniessen. Irgendwie läuft man wie in Trance. Man „entschwindet“ dem Körper und läuft quasi daneben. Die Gedanken sind frei, es durchlüftet das Hirn, man riecht die Jahreszeiten, man spürt auf der Haut die Kälte, die Wärme, die Sonnenstrahlen, den Regen, den Schnee, den diesigen Nebel....herrlich!

Heute war es besonders geniesserisch: mein Lieblingslauf, das Wiedersehen mit den anderen Läufern, das Wetter, der Herbstgeruch und nicht zuletzt die netten Frauen und Männer am Buffet, die mit heissem Tee und einem gigantischen Kuchenbuffet aufwarteten! Seit Anfang Oktober kenne ich auch den netten „Teeb(r)auer“ der den „Spezial-Tee“ mitbringt...übrigens wäre auch sein „Süess-Moscht“ sehr empfehlenswert!

Der nächste Schreiberling wird uns über den Kemmental/Alterswilen-Lauf berichten. Ich darf den virtuellen Bleistift an **Hampi Bornhauser** übergeben. Vielen Dank!

Ich wünsche euch allen viel Spass, Erfolg und schnelle Beine für die weiteren 9 Läufe!

Elisabeth (Lisa) Hasse

Weitere Mitteilungen

Herzlichen Dank den 27 Kuchenspendern:

Falk Christine, Pfändler Walti, Tinz Brigitte, Bruggmann Erika, Widler Mira 2x, Brülisauer Marianne, Kliebenschädel Thomas, Hengartner Karin, Eilinger Claire, Ricklin Nicole 2x, Arnold Kjetil 2x, Schnider Gertrud, Grogg Martin, Müller Berti, Frei Mägi, Bosshart Helene, Rickenbach Evelyne, Tschäppeler Doris, Huber Christa
sowie die Honiggewinner:
Gebert Verena, Keller Rosmarie, Müller Peter Zihlschlacht, Schäfer Walti, Weiler Christoph

Wer hat Lust beim dritten Lauf, in Dozwil, einen Laufbericht zu schreiben?

Bitte melde dich bei juerg.bruggmann@bluewin.ch

Hier noch ein paar Impressionen zum Lauf in Speicher:

<https://picasaweb.google.com/107876712091895401699/Winterlaufcup201111LaufInSpeicherAR?authkey=Gv1sRgCK2WkMLXiravPA>

Besten Dank für die Fotos an Walti Schäfers Frau.

Hier nochmals einige Fotos von Peter Stabernack:

<https://picasaweb.google.com/110277783496160153577/LaufCupSpeicher231011?authuser=0&authkey=Gv1sRgCOSsqsjKp6m9KA&feat=directlink>

Auch Ihm natürlich herzlichen Dank für die Fotos.