

Dieses Mal haben wir 2 Laufberichte von den Schreibenden Fredy Wirth und Jürg Bruggmann erhalten. Zusätzlich findet Ihr noch die Antworten auf die durchgeführte Umfrage. Herzlichen Dank den Autoren und Euch allen eine gute Zeit!

Laufcup Frauenfeld – super Bedingungen bei der 18. Austragung

Der Teilnehmer-Boom geht weiter, so auch in Frauenfeld wo bei der 18. Austragung erstmals über 300 ins Ziel liefen. Peter Widmer hat den Lauf wiederum perfekt ausgesteckt, die Festwirtschaft in der Oberwiesen-Turnhalle war ebenfalls bestens organisiert, insgesamt eine runde Sache und ein herzliches Dankeschön an den LSV mit seinen treuen Helfern. Es ist natürlich zu hoffen, dass nach der Pensionierung von Elmar auch im nächsten Jahr eine Duschgelegenheit und Festwirtschaft angeboten werden kann.

Da wir noch etwas zu feiern hatten (100 Jahre Fasnacht?), ging's diesmal mit der Bahn in die Kantonshauptstadt, wo es mich irgendwie hinzieht und wenn nicht der Waffenlauf ansteht ist auch die Gemütslage vor dem Lauf einigermassen erträglich.

Bei sonnigem Wetter mit Temperaturen um die 0 Grad ging ich topmotiviert an den Start, obwohl mein Lebend- nicht dem Wettkampfgewicht entspricht. Es wird jedes Jahr mühsamer, die in der Weihnachtszeit angefressenen Kilos wieder loszuwerden, aber da bin ich ja nicht der Einzige. Trotzdem nahm ich mir vor, meine Lieblingsstrecke schnell anzugehen und soweit wie möglich an die Spitze zu laufen - das mir verabreichte Handicap war ja noch akzeptabel. Beim Anstieg auf den Hohli Berg kam ich schon richtig ins Schwitzen und musste einen Gang zurückschalten – man ist halt auch nicht mehr 20. Beim Ueberholen gibt es immer wieder Situationen, wo sich ein „Blick zurück“ lohnt, waren doch viele hübsche Gesichter unter der Mütze versteckt (schliesslich ist man ja in **Frauenfeld**). Und besonders mit den Run FittlerInnen gab's dann auch die eine oder andere Plauderei unterwegs, so dass die Zeit wieder zur Nebensache wurde. So wird's nie langweilig, doch bei Menzengrüt war die Läufer Schlange vor mir immer noch beträchtlich und ich musste einsehen, dass es nicht mehr bis ganz vorne reichen würde. Zumal Toni's Hund auch bei Betelhuuse noch nicht in Sichtweite war und ich mich fragte, was der wohl zu fressen gekriegt hat. Einlaufsieger wurde Markus Schuler vor Didem Daneffel, Toni Eilingner konnte dank Hund den dritten Platz problemlos retten. Danach kam die ganze Läufer schar ins Ziel und es ist erstaunlich, wie dies mit den Startgruppen so aufgehen kann. Diesmal brauchte ich 2 Becher Tee, schliesslich musste ich auf Karl den Grossen warten, der bei Km 8 freiwillig eine Toilette aufsuchte ... (auf diese Weise ist sowas dann fast schon ein Duathlon).

Beim gemütlichen Zusammensein in der Turnhalle dankte Jürg den folgenden Kuchenspendern und nahm die Honigverteilung vor:

Danach präsentierte uns Nik die provisorische Rangliste der Schnellsten: gewonnen wurde der Lauf von Felix Schenk vor dem erststartenden Dominik Sutter und Dan Ubersax, aus Sicht eines Run Fittlers mit 2 Podestplätzen natürlich ein super Resultat. Die schnellste Frau war Gaby Manser. Schliesslich wollte uns Jürg noch aus der Reserve locken mit einer Umfrage, wir hatten an unserem Tisch viele Ideen aber – sorry Karl – das mit dem WC bei Km 8 liessen wir dann doch bleiben ...

Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufer einen erfolgreichen Abschluss der Laufcupsaison und gehe dann erst wieder in meiner engeren Heimat in Götighofen an den Start.

Fredy

21. LAUF-CUP 8. Lauf in Frauenfeld 23.01.10

Zum 18. Mal ist der Lauf-Cup in Frauenfeld zu Gast. Das Wetter zeigt sich freundlich. Obwohl uns die Sonne den ganzen Nachmittag begleitet wird der gefrorene Boden nicht aufgeweicht und somit gibt es kein Morast.

Zum letzten mal von Peter Widmer organisiert

18-mal ist genug für Peter Widmer. Am 19. Dezember 92 hat der damalige Präsident des Laufsportverein (LSV) Frauenfeld erstmals für den Lauf-Cup eine Strecke ausgeschildert. Peter zählte früher zur Crème der Thurgauer Waffenläufer. Wegen Kniebeschwerden hat er vorübergehend das Laufen eingestellt und Freude beim Biken gefunden. Schön für Peter, dass es ihm nun wieder möglich ist, beschwerdefrei zu laufen, so entscheidet er sich kurz vor dem Start, die Startnummer zu montieren und selber mitzumachen.

Zum letzten mal im Schulhaus Oberwiesen

Seit es den Frauenfelder Lauf gibt, treffen wir uns regelmässig zum Rangverlesen im Schulhaus Oberwiesen. Die Schulhauswarte Elmar und Kristel Lienheer stehen kurz vor der Pension. Mit Elmar hat ein weiterer ehemaliger Waffenläufer voll aufs Bike gewechselt. Sicherlich wird sich Elmar gelegentlich das Gewehr an den Bike-Rucksack schnallen um in alten Erinnerungen zu schwelgen.

Einen ganz herzlichen Dank im Namen aller Teilnehmenden für die tolle Organisation in den vergangenen beinahe 20 Jahren an Peter Widmer und seine Helfer vom LSV !!!

Auch in Zukunft wird der Lauf in Frauenfeld durchgeführt

Erich Gentsch wird in Zukunft den Lauf in Frauenfeld durchführen. Die Organisation wechselt also vom vorletzten zum letzten Präsidenten des LSV. In Zukunft wird jedoch auf die Benützung des Schulhauses Oberwiesen verzichtet. Dies weil die guten Beziehungen zum Hauswart in Zukunft fehlen. Ein weiterer Grund liegt darin, dass das Angebot der Festwirtschaft nicht rege benutzt wird und deshalb Aufwand und Ertrag seit Jahren in einem Missverhältnis stehen. Da man in Frauenfeld mit dem Auto zum Rangverlesen disloziert, entscheiden sich jeweils die Meisten für den direkten Weg nach Hause.

„Pleiten Pech und Pannen“ in Frauenfeld

Der lokale Organisator hat in Frauenfeld immer beste Arbeit verrichtet. Trotzdem ergeben sich beim Frauenfelder Lauf immer wieder unvorhergesehene Ereignisse:

Dreimal in der Geschichte des Lauf-Cup's ist der Computer abgestürzt und es kann keine exakte Rangliste erstellt werden. Es ist wohl schon lange her, aber zwei der drei Pannen ereigneten sich in Frauenfeld.

Vor sieben Jahren ist mit uns eine Horde Wildschweine um die Wette gerannt.

Vor vier Jahren ist die Autobahn zwischen Wil und Matzingen wegen eines Unfalls blockiert.

Über hundert Lauf-Cup'ler aus dem Kanton St. Gallen sind damals im Auto steckengeblieben und verpassen den Start.

Auch in diesem Winter gibt es in Frauenfeld ein Novum: Die drei Berichterstatter haben schon früh vereinbart, dass der Bericht von Walti Schäfer geschrieben wird. Arnold Fink hat sich zu einem Ski-Weekend angemeldet und Erich Gentsch ist – nach morgendlicher Mithilfe beim Einrichten der Festwirtschaft – in die Ferien verreist. Nun aber liegt Walti Schäfer krank im Bett...

Die Suche nach einem Tagesaktuar mittels Hinweis an der Info-Tafel ist erfolglos. Ein Aufruf in der Festwirtschaft zeigt, dass die Anwesenden lieber ins Glas als zum Sprechenden

schauen. Zu lange ins Glas zu Schauen kann schädlich sein, deshalb wird die weitere Suche beendet und der Vorsitzende des OK's wird in stiller Wahl zum Berichterstatter erklärt.

Umfrage zum Lauf-Cup

Als Alternative zum Laufbericht wird die Möglichkeit spontan benutzt, die Anwesenden über den Lauf-Cup zu befragen. Es wird informiert, dass die Antworten der Umfrage, mit/anstelle des Laufberichts veröffentlicht werden (s. nachfolgend). Es sind die positiven Punkte sowie Verbesserungsvorschläge zu benennen. Für diejenigen, die beim Rangverlesen nicht anwesend waren, ist die Umfrage noch offen:

bis **03. März 10**
E-Mail mit dem Betreff: **Feedback**
an **kontakt@lauf-cup.ch**
mit dem Inhalt: **positive Merkmale des Lauf-Cup**
Veberungsvorschläge für den Lauf-Cup
anonym oder mit Absender

Herzlichen Dank den 25 Kuchenspendern:

Helene Bosshart, Nadia Ricklin, Paul Ricklin, Helen Zuber, Ruth Hug, Martin Grogg, Andrea Lauener, Karin Arnold (3x), Mira Widler, Rosmarie Keller, Erika Bruggmann, Priska Levi, Albert Pfiffner, Heidi Fontana, Hugo Schwager, Walter Pfändler, Gertrud Schnider, Karin Hengartner

*Hoingewinner: Christa Hediger, Alice Etter, Anny Müller, Berti Müller, Verena Gebert
Der nicht abgeholter Honig steht natürlich bei den nächsten Läufen noch abholbereit..*

Herzlichen Dank den Geldspendern:

Seit Jahren steht beim Kuchenstand ein Kässeli mit dem Vermerk, „ich arbeite nicht mit beim Lauf-Cup, ich backe keine Kuchen, ich leiste einen anderen Beitrag...“

Vor drei Jahren sind total Fr. 127.-- eingegangen, vor zwei Jahren Fr. 156.--, letzten Winter Fr. 345.--, beim Lauf in Frauenfeld sind nun Fr. 180.—eingegangen, - herzlichen Dank !!!

Helfer für 22. Lauf-Cup gesucht:

Für den nächsten Winter suchen wir zur Mithilfe beim Lauf-Cup

2-3 Teellieferanten

1-3 Verkehrseinweiser

eine neue Lauf-Strecke

*Wer Lust hat, mit persönlichen Engagement die Zukunft des Lauf-Cup zu sichern, soll bitte Kontakt aufnehmen mit: **juerg.bruggmann@bluewin.ch***

Wichtig zu wissen: Die Bereitschaft im Helfer-Team mitzuarbeiten setzt nicht voraus, dass man bei sämtlichen Läufen dabei sein muss; die meisten Tätigkeiten sind im Job-Sharing möglich.

Die Ersten des Laufs:

Als Erster ist Markus Schuler im Ziel eingetroffen. Nach ihm folgte mit Didem Daneffel die erste Frau. Schnellste Frau ist Gaby Manser, (Irrtum vorbehalten) eine Newcomerin beim Lauf-Cup. Tagesschnellster ist Felix Schenk. Ihn braucht man nicht vorzustellen. Felix ist seit 20 Jahren regelmässiger Teilnehmer. Zahlreiche Streckenrekorde hatter er inne. Wie er nun unter Beweis stellt, gehört er – trotz zunehmenden Alters – immer noch zu den Schnellsten.

Nächster Lauf:

Wir sehen uns am Sonntag, 14. Februar in Heiden, beim „Appenzeller Vorderländer Panoramalauf“.

Bei schönem Wetter ist eine wunderbare Sicht auf Säntis, Bodensee, Rheintal, Vorarlberger- und Bündner Alpen zu geniessen.

*Nun wünsche ich euch allen eine gute Zeit,
Jürg Bruggmann*

Antworten der Umfrage:

- A) SEHR GUT
- B) GUT
- C) GENÜGEN

A: Herrig Verlosung

positiv

1. Gruppenstart in Minuten
2. Preis-Leistungsverhältnis
3. nette, unkomplizierte Veranstaltung
4. spontane Teilnahme gut möglich

verbesserungswürdig

Termin Nov. - März

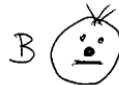
5. angenehme entspannte Atmosphäre
→ kein "ru-vi" Weltkopfschmerz
6. super leckere Kuchen
(Gemeinschaftswerk)



- Wunderbares Kuchenbuffet + viel
falsch am Tee

- Starteinteilung + Ranglisten finde ich
sehr gut

- Herzlichkeit und Freundlichkeit
unter den Läufern



- Manchmal mehr Toleranz von Läufern,
wenn sie langsamere (nicht) überholen,
gewünscht.



Ich mache noch nicht lange mit
und bin total begeistert. Finde nichts
zur Verbesserung. Danke an all die
dankenswerten Helfenden.

- + Start Nr. für alle Läufer -
denkmal für Teilnehmer (Kistchen)
- + Zeitmessung / Ranglisten schnell
verfügbar

- Laufcup nahe BfH (ÖV erreichbar) -
löst Parkplatzproblem
Bsp. Sulgen, Frauenfeld

- Unzuverlässiges Wasser-Lieferant
↳ Karl

Alles in allem tip top
Vom Kuchen bis zur kalten Dusche
in Frauenfeld (B)

Einfach, praktisch,
gut, super
organisiert!

- Warum wird Lauf-Cup
nicht im Laufkalender
publiziert?

- Wie könnten ganz Junge
motiviert werden, am
Lauf-Cup mit zu laufen?

- ⊕ Handy cup-Formel alle sind fast gleichzeitig im Ziel (gleichzeitig mit Zielstelle, Läufer)
- ⊕ Läufer/innen müssen sich zum Teil selber organisieren (Tee usw.)
- ⊕ Super OK mit Erika, Jung Zeitmess team usw.
- ⊕ Kostet wenig Zfr/Laut

Supper Sache!
Im Moment kaum was zu ändern!

Super! Im wesentlichen muss nichts geändert werden!

- gute Laufstrecke
- viel Abwechslung
- kein Zwang zu einem Wettbewerb
- ~~gute~~ gute Organisation Kindern u. Getränk

Koch Handjery
super Kameradschaft
tolle Ambiance
Tee + Kuchen gratis
= super, einmalig
schöne, abwechslungsreiche Strecken.

a. Die Organisation ist vorbildlich. Mir gefällt vor allem die aufgestellte Stimmung am Laufcup. Günstiges Startgeld!

b. negativ: keine Idee was

c. =

a. Immer super organisiert, vielen Dank allen Helfern!

b. Falls wir grad nichts ein.

Heute hatte ich das Gefühl, ~~das~~ als ob es meinen Körper in den Boden ziehen würde.
Es ist schön über das offene Feld/Kreie zu laufen und weit vor mir einen 'Tafelberg' von Läuferinnen und Läufern zu sehen.
Unsere Füße leisten schon einiges, wieviele Schritte wir wohl auf den 11,7 km gemacht haben? Den Helferinnen u. Helfern danke (Kuchen- u. Getränkestand)
ich von Herzen - es ist nicht selbstverständlich für uns Freizeit herzugeben. Danke auch allen anderen Läufern.

14. B. Marser

- Gute abwechslungsreiche Strecke und Tiptopp organisiert Bravo!!!

- A
- völlig unkompliziert
 - kein Leistungsdruck
 - gut organisiert und ausgerollt
 - Tee- und Kuchenbuffet

B - kalte Dusche in F'feld

Marjot Züden

- + gleiche Strecken für alle Läufer
- + Handicap-System (ausgeschlossen)
- + Stimmung / Kameradschaft
- + Danks (Rücksicht auf andere Läufer + HV Run Fit)
- + Vpt-System
- + Kuchen - Honig
- Keine Neg. Pkt.

- Als Laufanfängerin gefällt es mir sehr, dank Handicap am Schluss mit der Nase einlaufen zu können. Supersache!
- Geniales Kuchen- und Tee-/Getränkemann und das alles trotz gähnigen Starts. (Soupa K.)

Positiv ist alles, gut organisiert, günstig im Preis für 20 Läufer. Tolle Kuchenbäcker(innen) (was macht man nicht alles für ein Glas Honig!!)

Mein Vorschlag: Hier um das Gastrecht anbietet Wirtschaft und Dusche, der sollte entschädigt werden, (Geldbeitrag) in die Vereinskasse. Verdanken den Helfer, ich denke an Erika + Jürg, das sind große Leistungen.

Laufgruppe runningteam arbon
Zsch.

- positiv - schönes Wetter
- gute Organisation
 - abwechslungsreiche Strecke
- negativ: keine mit besten Stellen

Franziska - Lor.

Wind Sahu
Rued. Steu

- besserer Wegweiser
Ausschmückung!

Allgemein LC

eine sympathische, tolle Veranstaltung, bei der sich aufgestellte, fröhliche Spastiker treffen. Wir fahren nach freiem Lauf zufrüher und G. Haupte.

Besonders erwähnenswert:

- die super Verpflegung
- die abwechslungsreichen Strecke
- die kameradschaftlichen Begleitungen Ruedi, Solibi, Kurt Stachler

- A: - Kollegialität
- OK
- Kuchen und Tee

B:

- + einfache unkomplizierte Organisation
- + abwechslungsreiche Strecken
- + günstiges Startgeld
- keine Festwertschaft mehr

die Startnummern 900 >
nicht mehr benutzen.

Alle Einsätze gleich hoch und
gelten für 10 Läufe

Es ist erstaunlich wie das Lauf Cup Team
eingespielt ist. In 30 Minuten ist alles aufgestellt
und in 20 Minuten ist es abgeräumt. Bravo an
Allen. Dino Loh