

Laufbericht, heute von Karin Müller

Hätte mir vor drei Jahren jemand gesagt, dass ich bei Speicher mal durch die Gegend jogge, hätte ich lauthals gelacht und dies als schlechten Witz abgetan ...

Dann 2016, wurde ich durch eine gute Freundin regelrecht in den Laufsport geschubst! Und so kam es, dass ich nun, in meiner dritten LaufCup-Saison, erstmals auch in Speicher am Start stand.

Speicher empfing uns mit leicht frischen Herbsttemperaturen und einer ziemlich dicken Nebelsuppe. Von der Startnummern-Ausgabe im Schulhaus ging es ein paar Meter rüber zum Start, wo bereits die Tee- und Kuchenbuffets aufgestellt wurden. Auch heimischer Käse wurde vom angrenzend wohnenden Bauern in Degustationshäppchen angepriesen; lecker lecker! Aber erst mussten die 11,1km und vor allem die 280 Höhenmeter geschafft werden.

So besammelte sich eine riesige Menschenmasse – anscheinend haben unzählige den Saisonstart vom LaufCup kaum erwarten können – beim Start. Noch 10, noch 5, go!

Es begann ein wunderschöner, abwechslungsreicher Lauf, raus aus dem Dorf, rein in den Wald und immer wieder wurde man vom Wegrand angefeuert. Vermutlich hätte man zwischendurch auch eine wunderbare Weitsicht bis hin zum Bodensee gehabt, hätte sich der Nebel mal aufgelöst. Aber so hatte es auch den Vorteil, dass man nicht zu weit voraus sehen konnte, wann die nächste Steigung anstand ;-)

Ansteigende Wegstrecken wechselten sich meist ideal mit geraden oder abfallenden ab, so dass man sich immer wieder von den Steigungen „erholen“ konnte. Ich wusste, wenn der „Schnuggenbock“ passiert ist, ist einerseits das Größte zurückgelegt, andererseits ein happiger, langatmiger Anstieg noch zu meistern. Und so war es dann auch. Schwer atmend war ich froh diesen letzten Höhepunkt geschafft zu haben und genoss das folgende, länger abfallende Streckenstück um so mehr.

Da die letzten beiden Kilometer das gleiche Teilstück war, wie zu Beginn des Laufs, kam mit der vertrauten Umgebung ein gutes Gefühl - es fast geschafft zu haben - hoch.

Zu wissen, dass das Ziel naht, beflügelte nochmals ungemein und dann endlich waren auch die letzten Höhenmeter geschafft. Nur noch 500m abfallende Strasse trennten noch vom Ziel, ein „Klags“ also. G E S C H A F F T !

Mit müden Beinen aber sehr zufrieden die Strecke, von der alle gewarnt hatten, gemeistert zu haben, gönnte ich mir nun endlich einen Griff ins Tee- und Kuchenbuffet. Auch ein kleines Stück Käse, der übrigens sehr lecker war, durfte nicht fehlen.

Dieser Lauf ist nahezu ausschliesslich auf Naturstrassen; über „Stock und Stein, Wurzeln, Kies und weichen Waldboden. Mir persönlich sagt dieser abwechslungsreiche Untergrund sehr zu und ich kann diesen tollen Lauf mit all seinen Herausforderungen nur empfehlen.

Weitere Mitteilungen

Noldy Graf hat seit Dezember 1997 nun zum 22. Mal den Lauf in Speicher organisiert. Für die tolle Organisation bedanken wir uns herzlich bei Noldy, Hannes Merz und Silvan Frei,

sowie bei Peter und Ursula Roth von der Festwirtschaft und bei Schlussläuferin Tamara Reutener.

Leider waren beim heutigen Lauf gleich drei schmerzhaft Stürze zu verzeichnen. Der Erste stürzte, als er einem unbeaufsichtigten Hund ausweichen wollte. Dies hinderte ihn jedoch nicht, trotzdem als Sieger im Ziel einzulaufen. Der zweite Pechvogel stürzte im Gefälle kurz vor dem Ziel. Er liess sich anschliessend kurz pflegen um dann als Leiter des Resultatdienstes möglichst rasch die Rangliste ins Netz zu stellen. Die dritte Unglückliche stürzte ebenfalls kurz vor dem Ziel. Sie musste sich dann im Spital am Knie nähen lassen. Wir hoffen, dass es nicht noch weitere Opfer gegeben hat und wünschen den Dreien eine gute Besserung!

Herzlichen Dank für die 31 gespendeten Kuchen

Nici Hutterli, Christa Huber, Irene Lehmann, Nadia Ricklin, Raja Schönholzer (2x), Ruth Hug, Elsbeth Hofer, Helen Zuber, Doris Tschäppeler, Peter Suhner, Regula Vetsch, Swen Müller, Thomas Kliebenschädel, Johann Keller, Gertrud Schnider (2x), Cäcilia Fink, Helene Bosshart, Arnold Kappeler (2x), Theres Dudli, Mägi Frei, Armin Grüninger, Alice Etter, **sowie die Honiggewinner:** Anny Müller (2x), Günther Baumann, Aliji Bujalin, Claire Eilinger und Reni Heckendorn - wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.

Da die schöne Kuchenauswahl **nicht für alle Läuferinnen und Läufer gereicht hat**, sind wir dankbar, wenn beim nächsten Lauf ein noch grösseres Stelldichein von Bäckern und Bäckerinnen stattfindet - schon jetzt herzlichen Dank für viele Kuchen ☺☺☺

Lauf in Kemmental:

- Wegen der längeren Distanz als beim Speicherlauf wird eine halbe Stunde früher, **be-reits um 9.30 Uhr** gestartet.
- Die Umbauarbeiten im Schulhaus Kemmental sind beendet und **die neuen Garderoben/Duschen stehen uns zur Verfügung**.

Test Ranglistenerfassung; ausnahmsweise 2 x batches

- Das Team vom Resultatdienst möchte ein neues Erfassungsgerät für den Zieleinlauf testen. Deshalb bitten wir alle Teilnehmenden beim Ziel im Kemmental den Batch über **zwei Einlesegeräte** zu führen.

Lauf in Gossau: Streckenänderung bei Regen

- Die ersten drei Austragungen des Gossauer Laufs haben stets bei Regenwetter stattgefunden.
- Ausserhalb Herisau wird eine heikle Wiesenpassage und anschliessend ein Abstieg auf einer Treppe als mögliche Gefahr eingestuft.
- Die Organisatoren haben deshalb beschlossen, **bei Regen und Match den Lauf in umgekehrter Richtung** auszustecken.
- Auf die Passage des Weilers Rain (der Streckenabschnitt mit dem steilen Aufstieg kurz vor dem Ziel) würde dann verzichtet werden.
- Bei trockenem Wetter findet der Lauf wie bisher statt.
- Streckenlänge und gesamte Höhendifferenz würden nur geringfügige Änderungen erfahren, welche bei der Berechnung des Handicaps ohne Auswirkungen blieben.
- Die Strecke wird nur bei sehr schlechtem Wetter geändert, **die Organisatoren werden den Entscheid am Vortag fällen**.