

## Laufbericht, heute von Shelly Schenk

Vor fünf Jahren nahm ich das erste Mal am Lauf-Cup teil, dies in Alterswilen. Ich kann mich noch gut daran erinnern, als ich das erste Mal diese Strecke absolvierte. Weit voraus sah ich eine Schlange von Läufern und ich hatte das Gefühl, das Ende ist nie in Sicht. Immer noch eine Kurve und ich hatte langsam das Gefühl, das ich im Kreis laufe. Die Kilometerschilder klärten mich aber auf und ich war beruhigt, dass ich mich zwar langsam aber doch immer näher dem Ziel entgegen bewege.

So nahm ich mir heute vor, die 13.7 km etwas schneller zurückzulegen. Gezeichnet noch von dem gestrigen Intervalltraining war mir aber schon schnell bewusst, dass ich meine Ambitionen zurückschrauben musste. Pünktlich um 09.30 Uhr nahm ich schlotternd die Strecke in Angriff. Mir war ganz schön kalt. Ich blickte um mich und bemerkte, dass es nicht nur mir so erging. Nur ganz Wenige trauten sich in die kurzen Hosen auf die Strecke.

Die ersten Kilometer legte ich in einem gemütlichen Tempo zurück. Kurz nach dem Start kam eine enge Passage, die einen Stau vorprogrammierte. Eine kurze Brücke gefolgt von einigen Treppenstufen ermöglichten mir eine kurze Verschnaufpause. Weiter gings! Auf dem weiteren Streckenabschnitt konnte ich auch die Umgebung ein wenig geniessen und so schon die ersten schneebedeckten Felder in der Ferne erblicken. Da meine Stärke nicht darin liegt, einen Lauf unter meinen Möglichkeiten zu absolvieren, steigerte ich langsam mein Tempo.

Auf den nächsten Kilometern kam der Wind immer stärker auf. Ich hatte das Gefühl an Ort und Stelle zu laufen. Angefeuert von vereinzelt Zuschauern versuchte ich zu den vorderen Läufern aufzuschliessen, um vom Windschatten zu profitieren. Dies hatte ich zwar geschafft jedoch wehte mir der Wind immer wieder von einer anderen Seite ins Gesicht, sodass ich meine Taktik über Bord warf. Schon in Gedanken an das leckere Kuchenbuffet, den heissen Punsch und an die warme Dusche, absolvierte ich noch die letzten Kilometer. Noch ein Lächeln für das Foto und dann sah ich das Ziel. Noch die letzten Meter und ich hatte es geschafft!

Wie schon vor fünf Jahren war es auch heute wieder ein toller Lauf durch die schöne Landschaft von Alterswilen und den umliegenden Dörfern, vorbei am Bommer Weiher.

Interessant finde ich immer wieder das Geschehen nach dem Zieldurchlauf, wenn am Kuchenbuffet das «Fachsimpeln» beginnt. Wer wie gelaufen ist, welche Taktik angewendet wurde, oder wen man unbedingt hinter sich lassen wollte. Ehrgeizig oder nicht, schnell oder eher gemütlich unterwegs, jede und jeder lässt nach «getaner Arbeit» den Lauf noch einmal Revue passieren und dabei kommt allerlei Interessantes zusammen.

Ich freue mich jetzt schon auf die nächsten Läufe und hoffe viele Laufbegeisterte wieder zu sehen. Bis bald!

Anmerkung zum Bericht: Bei ihrem ersten Lauf vor fünf Jahren war Shelly Schenk gerade mal 13 Jahre alt. Als Schnellste in Speicher und beim heutigen Lauf befindet sich Shelly nun auf den Spuren ihres Vaters, dem früheren Seriensieger Felix Schenk.

### **Weitere Mitteilungen**

Josf Knill hat zum 13. Mal mit dem Turnverein Neuwilen den Lauf bei der modernen Schulanlage Alterswilen, im Kemmental, organisiert. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei den lokalen Organisatoren und dem Team der Festwirtschaft.

### **Herzlichen Dank für die 44 gespendeten Kuchen ☺☺☺**

Tanja Schmitter, Martin Holzinger, Thomas Kliebenschädel, Monika Rupp+Michael Eberle, Tobias Weber, Nicole Ricklin, Nadia Ricklin, Köbi Frischknecht, Corinne Schenk, Anna Sergi, Cäcilia Fink, Gertrud Schnider (2x), Tamara Reutener, Swen Müller, Martin Landolt, Claire Eilinger, Fabian Aepli, Irene Lehmann, Selina Nef, Heini Schiess, Marlies Gmür, Christof Huser, Lisa Wyss, Günther Baumann, Michael Eberle+Monika Plapp, Elfi Blockberger, Alice Etter, Pia Lehnherr, Christina Lehnherr, Erika Bruggmann, Peter Müller Zihlschlacht, Helene Bosshart, Christina Knup, Peter Suhner, Fabienne Knill, Fiona Neubauer, Elena Lamonato, Manfred Trütsch

**sowie die Honiggewinner:** Corinne Solèr, Beatrice Eberle, Raja Schönholzer, Arnold Kappeler (2 x Honiggewinn für zwei Kuchen) - wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.

### **Start- und Ranglisten zum Drucken: Home / Archiv / 2018/19**

Die Start- und Ranglisten zum Drucken findet man als pdf-Datei im [Archiv](#).

Die Aufschaltung der Rangliste erfolgt jeweils erst nach Bereinigung sämtlicher Unklarheiten, ungefähr eine Woche nach dem Lauf. Die Startliste wird jeweils 2-3 Tage vor dem Lauf als pdf-Datei aufgeschaltet.

### **Handicap-Lauf in Gossau**

Wir treffen uns zum nächsten Lauf am 11. November in Gossau. Wie immer starten wir ab dem 3. Lauf nach der Handicap-Formel. Die Autofahrer mögen sich bitte strikte an die Anweisungen der Parkplatzeinweisenden halten. Die Parkplätze beim Bahnhof und beim Freibad sind gebührenpflichtig; bitte an das nötige Kleingeld denken oder mit dem Zug anreisen: Der Fussweg vom Bahnhof Gossau zum Start dauert lediglich zwei Minuten (in der Fussgängerunterführung den Ausgang „Sportplatz, Freibad“ benutzen).

### **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. Am Samstag findet man ab 15.00 Uhr auf unserer [Webseite](#) einen Hinweis über die vorgesehene Strecke.