

## **Laufbericht, heute von Bea Fankhauser**

*„Wenn ich nimm mag rennää, denn lauf ich – Wenn ich nimm mag laufe, denn renn ich!!“*  
Genau so ging es mir vor 1 Woche, am 7.12.19 hab ich am MegaMarsch 50/12 in Freiburg teilgenommen, eine mentale Herausforderung. Heute habe ich das im Kopf noch ganz fest gespührt...

Meine Tochter und ich waren heute ziemlich knapp in Sulgen, schnell einchecken und Kuchen abliefern, zur Toilette und dann zum Start. Ich startete 3 min. vor meiner Tochter, da ich einfach eine Rennschnecke bin!! Es ging super los und ich fühlte mich gut in den Beinen. Ab durch Sulgen ging es Richtung Hessenreuti, eine wundervolle Sicht ins Alpstein und den Churfürsten war die erste Belohnung auf der 12,4 km langen Strecke. In Hessenreuti haben wir die Richtung geändert und bewegten uns zurück nach Sulgen, mitten durchs Dorf ging es Richtung Bürglen, auf der anderen Seite zeigte sich der Ottenberg, heute war die Sicht wirklich sehr gut.

Leider fing es bei mir bei 6-7km an, mein Kopf wollte nicht mehr, die Beine schon, wie krieg ich das jetzt wieder hin, sonst ist es immer umgekehrt. Ich habe jetzt erst gespürt wie sehr meine mentale Seite am 50er gelitten hatte, mein Kopf wollte einfach nicht mehr!!! Gefühlte 1000 Läufer haben mich überholt, für mich war nur noch das Ziel, das Ziel zu erreichen!!! So ging es weiter mit Laufpausen und gemütlichem joggen, ich wollte und konnte mich heute einfach nicht „quälen“. Es ist immer wieder schön, wenn andere mich versuchen zu motivieren den Schlussspurt noch in Angriff zu nehmen. So hab ich mich der schönen Thur entlang, durch den Wald zurück zum Ziel gekämpft!! Ich hab auch geschafft und ich bin happy, ganz zurück zu sein!!

Auch Sulgen hat einen schönen Streckenverlauf, vielen Dank für die fleissige Ausschilde- rung!! Vielen Dank für alle fleissigen Helfer, ich komme sehr gerne an diese „einfache“, aber gut organisierte Laufveranstaltung!!!

*„Heute musste ich Laufpausen einlegen weil ich nicht mehr joggen konnte, bei meinem Marsch bin ich die letzten 1,5 km in Ziel gejoggt weil ich nicht mehr laufen konnte!! Schon verrückt oder??!!!!“*

Nun wünsche ich allen Läuferinnen und Läufer gute Erholung, schöne und sportliche Festtage!! Passt auf und rutscht nicht aus, wenn wir ins 2020 flutschen!!!!

### **Weitere Mitteilungen**

Dominik Schlumpf, Präsident des Run Fit Thurgau, hat zum 11. Mal den Lauf in Sulgen organisiert. Mitgeholfen haben die Vereinsmitglieder des Run Fit-Teams. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei den lokalen Organisatoren und dem Team der Festwirtschaft.

Die schnellste Zeit wurde heute nicht von einem bekannten Läufer-Crack, sondern von einem u20-Teilnehmer, der nicht aus der Läufer Szene kommt, erzielt: Simon Walter hat die Schweiz als Junior bereits an den Mountainbike Europa- und Weltmeisterschaften vertreten - ganz herzliche Gratulation dem 19-jährigen Nachwuchssportler!

### **Herzlichen Dank für die 31 gespendeten Kuchen**

Arnold Kappeler, Marco Oertle, Doris Tschäppeler, Monika Jung, Leana Gämperli, Rosmarie Keller, Anny Müller (2 Kuchen), Helene Bosshart, Sabrina Tanner, Helen Zuber, Claudia Tresch de Oliveira, Erwin Brandenberger, Nicole Ricklin, Simon Kiebler, Ruth Hug, Liselotte Gähwiler, Aliji Bujalin, Bea Fankhauser, Yvonne Dürr, Heidi Scheuch, Erwin Wiederkehr, Raja Schönholzer, Yvonne Knill, Berti Müller, Pascale Sebenmann,

**sowie die Honiggewinner:** Alice Etter, Christina Knup, Evelyne Rickenbach, Claire Eilinger und Lena Fankhauser - wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.

15.12.2019/jb