

## **Laufbericht, heute von Nina Kreisherr**

Weinfeldern der zweite – eigentlich ja schon der dritte, aber den ersten habe ich irgendwie verpasst. Eigentlich ungewöhnlich, lege ich doch meine Ferien immer zwischen zwei Läufe. So war ich am Freitag auch die einzige, die das Trainingslager in Portugal 2 Tage früher verlassen hat, um am Sonntag am Start in Weinfeldern zu stehen. Und hey, bei dem Traumwetter, habe ich das keine Sekunde bereut. Okay, doch, aber das lag an gestern Abend und gestern Nacht. Wer kommt auf eine so blöde Idee, vor einem Lauf Raclette zu machen, dazu viel Rotwein zu trinken, danach in nen Club zu gehen und die Nacht durchzutanzten? Bekanntlich zählt aber nicht die letzte Nacht, sondern die Nächte davor, und in Portugal hatte ich jede Nacht mindestens 9 Stunden Schlaf.

So stehe ich also heute Morgen mit meinem kleinen Kater um 10:07 an der Startlinie. Ziel sind wie in jedem meiner geplanten 6 Nicht-Streich-Handicap-Läufe dieser Saison rund 90 Punkte. Nie zu schnell, nie das Handicap versauen, erst beim letzten dann: All in. Diese Saison macht es richtig Spass, da einige Frauen taktisch unterwegs sind. Und im Gegensatz zu den Männern auch dazu stehen ;-)

Das Wetter ist absolut perfekt, strahlend blauer Himmel und nicht mal allzu kalt. Die ersten Kilometer vergehen wie im Flug. Von meiner Startgruppe kann ich mich recht schnell absetzen, allerdings nur bis zur ersten Steigung. Da überholt mich Jessica mit unglaublich leichten Schritten, und ich frage mich, ob ich über Weihnachten und Neujahr vielleicht weniger hätte essen sollen. Ich fühle mich wie ein Pfannkuchen mit dick Butter und Nutella, der lieber runter als hoch rollen will. Runter rollt es dann auch tatsächlich prima, und die verlorenen Sekunden sind wieder aufgeholt. Immer weiter abwärts, eine wunderschöne Strecke, allerdings bin ich zu warm angezogen – wie so oft. Die letzten zwei Kilometer wird es dann echt noch zäh, die Kilometer der letzten beiden Wochen machen sich zu deutlich bemerkbar. Jessica zieht an mir vorbei, und ich mag mich nicht mehr anhängen. Ausserdem, Robin ist noch nicht an mir vorbei. Ein klares Zeichen, dass ich zu schnell bin. Ah, da ist er, der mehrfache Sieger zieht vorbei, jetzt doch wieder Gas geben. Vor mir taucht ein lieber Kollege auf, und nehme mir fest vor, ihn zu überholen. Er hat allerdings einen super Tag, und so dauert es noch länger, bis ich aufschliesse, und wir uns den Rest der Strecke auf der Finnenbahn und der Tartanbahn nochmal richtig ins Ziel pushen. Bei der Auslaufrunde sehen wir Shelly, traumhaft wie sie zum Endspurt ansetzt! Liebe Shelly, herzliche Gratulation zum Streckenrekord!!

Zur Strecke können andere immer mehr sagen als ich. Schön wars. Zweimal über die Thur, einmal ein schmaler Singletrail, und wenn man einmal ganz oben ist, geht's nur noch abwärts. Mehr habe ich nicht mitbekommen. Letztes Jahr lag Schnee, das weiss ich noch. Wie gut, dass den nächsten Bericht wieder jemand anders schreibt :-). Den virtuellen Bleistift übergebe ich hiermit Peter Kuhn, dem langjährigen Organisator vom Henauer Lauf.

Im Auto dann der Blick auf die Ergebnisse. 92 Punkte, ich bin zufrieden, und freue mich auf ein spannendes Finale! Bleibt alle gesund, und hört auf euren Körper, ihr habt nur einen. In dem Sinne noch ein gutes neues Jahr, viel Freude und alles Gute! Keep on running!

### **Weitere Mitteilungen**

Die Fitnessriege Weinfeldern unter der Leitung von Werner Schnöholzer hat zum dritten Mal den Lauf in Weinfeldern organisiert. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei Streckenchef Werner Schönholzer und den Leuten der Fitnessriege Weinfeldern.

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

Sandra Stäubli, Gertrud Schnider, Nicole Ricklin, Ösi Schnider, Miriam Rüthemann, Claire Eilinger, Arnold Kappeler, Tamara Reutener, Claudia Tesch de Oliveira, Yvonne Dürr, Running Team, Anny Müller (2x), Berti Müller, Yvonne Knill, Gregor Röllli, Cäcilia Fink, Hansruedi

Wolfer, Alice Etter, Erika Bruggmann, Nicole Petzold, Irene Lehmann, Christina Knup, Yara Flammer, Fjodor Arndt, Christa Huber,  
**sowie die Honiggewinner:** Doris Tschäppeler, Evelyne Rickenbach, Raja Schönholzer, Heini Schiess und Antonia Lutz - wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.

Beim Lauf in Sulgen war ein u20-Mann der Schnellste. Bei den Frauen hat heute mit Shelly Schenk eine u20-Dame gar einen neuen Streckenrekord erzielt! - Schön, dass auch die jungen Spitzensportler dem Lauf-Cup nicht abgeneigt sind 😊

Beim nächsten Lauf in **Henau** wird das **Bistro** bei Start und Ziel **ab ca. 09.00 Uhr offen** sein.

05.01.2020/jb