

Laufbericht, heute von Peter Kuhn, Streckenchef Lauf Henau/Uzwil

32. Laufcup des RMV Uzwil in Henau, 18. Januar 2026

Heute wurde ich bei der Rangverlesung gefragt, wann denn der erste Laufcup stattgefunden hat. Ich musste kurz in mich gehen und kam dann auf Herbst 1990, als ich in Donzhausen am ersten Lauf am Start stand (und auch finishte 😊). Eigentlich war das Season 2, aber der erste Lauf, der offen war für alle. Vorher war es eine reine Klubmeisterschaft des RMV Bischofszell. Gerne verweise ich auf das fast vollständige Archiv auf der Laufcup-Homepage, wo die handgeschriebene Rangliste dieser Premiere zu finden ist.

Der erste vom RMV Uzwil organisierte Lauf war dann in Season 3, kurz nach Neujahr 1992.

Diese Premiere war dann gleich auch eine Derniere, denn der Lauf oberhalb des Bettenauerweiher war sogar den Velofahrern (Läufer hatte es damals eine Handvoll) zu streng. Seither laufen wir schön flach entlang der Thur mit einer Wende über die berühmt-berüchtigte Steigung bei der Kobesenmühle. Heute war der 32. Lauf in dieser Serie, zum 31. Mal der Thur entlang und zum 20. Mal mit Start und Ziel in der Sportanlage Rüti in Henau. Die Gemeinde Uzwil überrascht uns in der Rüti jedes Jahr mit einer kleinen Neuerung.

Dieses Mal war es der doppelt geführte Radstreifen auf der Zubringerstrasse, mit dem die Kommune mit minimalem Aufwand das lästige Parkieren ausserhalb der kostenpflichtigen Anlage eliminiert hat. Das hiess für uns, dass Spätkommende weit weg auf der alten Autostrasse (genannt Stumpenstrasse) in Brübach hätten parkieren müssen. Ganz knapp hat es aber doch gereicht, die 312 Teilnehmer:innen füllten den Platz praktisch komplett auf. Vermutlich hatte es auch noch einige Kirchgänger darunter, denn letztes Jahr gab es noch Lücken, trotz 20 Läufer:innen mehr.

Der Zustand der Laufstrecke war heuer ein Thema, denn der starke Schneefall vom letzten Wochenende und der Wechsel zwischen kalten Nächten und ziemlich warmen Nachmittagen während der vergangenen Woche liessen Teile der Strecke zu einer veritablen Eisbahn werden, mit völlig verdreckten Passagen dazwischen. Zum Glück war es gegenüber meiner Rekognoszierungsrunde vom Freitagmittag dank der kalten Nacht und des Hochnebels (!) viel besser heute. Der Matsch war leicht gefroren und die Eispassagen angerauht und durchzogen mit aperen Stellen. So gab es seitens der Läufer keine aktenkundigen Stürze und auch mein Velo sah im Vergleich zum Freitag sehr viel besser aus.

Nachdem ich das Laufen zu Gunsten von Zwift vor 7 Jahren aufgegeben habe, erkenne ich nicht mehr sehr viele Gesichter. Aber einige sind doch immer noch dabei von früher. Ein sicherer Stammgast ist Cornelis «Gees» Borst, der mit seinen rüstigen 86 Jahren immer noch regen Kontakt zur Laufszenen hat. 15 Läufer:innen trainieren nach seinen Plänen, und sechs davon standen heute am Start. Ich selbst gehörte nie dazu, denn mit meiner Marathonzeit von fast vier Stunden «kannst Du mit den Frauen trainieren».

Ebenfalls zu den Nimmermüden gehört Jürg Bruggmann, der frisch pensioniert in seiner 37. Laufcup-Saison steht. Er ist nicht nur Kopf und Seele des Cups seit Tag 1, sondern nach meiner kurzen Analyse auch wirklich der Einzige, der auf der oben erwähnten Donzhausener Rangliste (6.) und auch auf der vom heutigen Lauf (263.) steht. Der Schnitt ist von 3 Minuten 30 auf fast 6 Minuten geklettert, was aber immer noch sehr respektabel ist. Vielleicht kann Gees hier sogar noch etwas optimieren?

Zum Schluss danke ich meinen 9 Helfer:innen vom RMV Uzwil verstärkt durch Ralf und Stefan vom LC Uzwil, der Gemeinde Uzwil mit Platzwart Domenic Stillhart und seinem Team, Minja Petrovic vom Bistro und allen Teilnehmer:innen für die achtsame Benutzung der schönen Anlage. Bis zum nächsten Mal im Januar 2027!

Hier noch einige Impressionen des heutigen Laufs (Fotos von Emilie Lienhard und Peter Kuhn):

Wetter in Henau

Trocken, Hochnebel, Start: -1C, Ziel: -1 C

Herzliche Gratulation zum Streckenrekord von Nadja Fässler: Nadja verbesserte den Streckenrekord von Fabienne Vonlanthen (Jan. 2022) um 2 min. 10 sec auf **58 min. 10 sec.**

Weitere Mitteilungen

Peter Kuhn war heute nicht nur als Berichterstatter, sondern wiederum als Streckenchef dabei. Zum 32. Mal durften wir auf einer Strecke des Velo- und Mountainbike Club Uzwil starten. Nicht nur der Streckenchef macht seinen Job seit über 30 Jahren, auch die meisten Helfer sind immer noch die gleichen. Damals waren es aktive Junioren- Amateure- oder Elite-Radrennfahrer. Heute sind es teilweise ihre Kinder, welche den VMC Uzwil an nationalen und internationalen Radrennen vertreten. Vielen Dank für den langjährigen Einsatz für den Lauf-Cup.



Streckenchef Peter Kuhn mit Cornelis «Gees» Borst

Seit über 30 Jahren sind die Mitglieder des VMC Uzwil für den Lauf-Cup im Einsatz



Besten Dank für die 33 gespendeten Kuchen

Stefan Kappeler, Gaby Oertle, Doris Tschäppeler, Linda Strupler (3*), Silvan Frei, Anna Minder, Mirjam Flammer, Gertrud Schnider, Cäcilia Fink, Irena Schär, Nicole Ricklin, Nadia Ricklin, Liselotte Gähwiler, Helene Bosshart, Christoph Gähler, Tabea Bruggmann, Aliji Bujalin (2*), Ralf Zuber, Claudia Tesch de Oliveira, Arnold Kappeler, Yvonne Dürr, Thomas Bissegger, Dario Steiner

sowie die Honiggewinner: Sabrina Brühwiler, Priska Föllmi, Emilie Lienhard, Anny Müller (2*) und Anna Sergi (ebenfalls 2 Kuchen).

Die Verlosung unter den Kuchenspendern findet jeweils beim Rangverlesen in der Festwirtschaft statt (siehe Programm: „Treffpunkt nach dem Lauf“). Wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.



Vorschau für den Lauf vom 08.02.2026 in Kreuzlingen

Zum nächsten Lauf treffen wir uns bei der Bodensee-Arena in Kreuzlingen. Das Restaurant ist bereits vor dem Start geöffnet.

Fondue-Essen nach dem Kemmentaler Lauf am 21.02.2026

Als der Schlusslauf noch in Götighofen ausgetragen wurde, haben einige Läufer/innen die ehemalige Käserei Heldswil entdeckt. In der dortigen Besenbeiz wird Käsefondue serviert. Noch heute zieht es jeweils gegen 40 Läufer nach dem Rangverlesen im Kemmental jeweils nach Heldswil um mit Kollegen den Laufwinter bei einem Fondue Revue passieren zu lassen. Es hat Platz für rund 70 Gäste. Läufer Simon Kiebler ist bereit, die Anmeldungen zu koordinieren. Wer einen Platz reservieren möchte, meldet sich bei Simon; Whats App: 079 222 03 56, Mail: siki@bluewin.ch

