

Laufbericht, heute von Nina Kreisherr

Es ist Sonntagmorgen, 7 Uhr. Die Lauf-Cup-Saison 2025/2026 ist nun leider schon wieder Geschichte. Wobei ich persönlich auch das Gefühl habe, es sei ewig her, dass die Saison für mich in Weinfelden begann. Den ersten – und wie ich finde schönsten – Lauf in Speicher verpasste ich leider. Leider oder zum Glück, wie man es nimmt. Tatsache ist: Als nicht ultraschnelle Läuferin (oder Läufer) ist es für die eigenen Punkte von Vorteil, nur einen der beiden Massenstarts zu machen.

Am Mittwochabend nach dem Bahntraining des LC Uzwil stellten wir uns bereits die Frage, welche Schuhe in Kemmental optimal wären. Gemäss Komoot besteht die Strecke zu 50 % aus Asphalt, zu 30 % aus Kies und zu 20 % aus losem Untergrund. Wetterprognose: nass. Das bedeutet, dass man mit einem reinen Strassenschuh zu 50 % den falschen Schuh gewählt hat – mit einem Trailschuh allerdings auch. Also Entscheidung vertagen.

Ab Donnerstag dann bewusst ernähren, genügend Kohlenhydrate zuführen und nichts allzu Schweres mehr essen.

Der Samstag ist nur beim Schlusslauf Lauftag. Statt Sonntagmorgen starten wir am Samstagnachmittag. Viel Zeit für mich, ungefähr einmal pro Stunde nachzurechnen, wann ich losfahren muss, um pünktlich dort zu sein – aber auch nicht viel zu früh. Und die Schuhwahl noch fünfmal zu hinterfragen. Schlussendlich fiel der Entscheid auf einen Trail-Carbon-Schuh, es war einfach doch sehr nass da draussen.

Beim letzten Kaffee sah ich aus dem Fenster meine Nachbarn auf dem Parkplatz Tee und Taschen einladen. Es ist irgendwie mega schön, wie sich der Lauf-Cup durch mein Umfeld zieht: Arbeitskollegen, Nachbarn, Vereinskollegen. Aber es ist halt auch ein mega toller Event.

Also noch schnell meine Verpflegung gemixt und los. So war ich zur perfekten Zeit beim Schulhaus in Kemmental. Schnell noch einige Läufer begrüsst, die bald starten mussten, dann in die Garderobe.

Ähm, Moment. Eins, zwei, dreimal Männer. Einmal Frauen. Echt jetzt? Wo ist die Gleichberechtigung? Platz für meine Tasche? Ja, ein ganz klein wenig unter der Bank, wenn ich quetsche. Mal hoffen, dass die Kurzstreckenläufer direkt duschen und es dann etwas Platz gibt.

Nehmt es mir übrigens bitte nicht übel, wenn ich euch nicht grüsse bzw nicht erkenne. Ich habe ein sehr schlechtes Gesichtergedächtnis, zudem bin ich vor einem Lauf immer sehr in meiner eigenen Welt.

Beim Lauf in Kemmental hat man ja bekanntlich die Möglichkeit, entweder 13.7 km zu laufen oder einen Halbmarathon. Für mich ist immer klar, dass es der Halbmarathon sein muss.

Warum? Weil ich einfach wahnsinnig Spass an meinem Ehrgeiz habe, ein gutes Punkteergebnis in der Endrangliste zu erreichen – und damit auch weit oben zu stehen. Es macht mir Spass, mit Priska zu fighten, die plus/minus gleich schnell ist, zu taktieren und vielleicht auch wieder an die rund 630 Punkte heranzukommen. Meine Personal Best sozusagen.

Meine Ausgangslage vor dem Schlusslauf: Sehr gut. Würden Priska und ich beide 90 Punkte machen, hätte ich knapp sieben Punkte Vorsprung. Also auf geht's.

Leider sind beim Schlusslauf die Startgruppen kleiner als sonst, da die Distanz grösser ist. So machte sich mit mir ein recht überschaubares Grüppli von Läufern auf den Weg. Erst einmal die Strasse hoch, insgesamt vier Kilometer leicht ansteigend, im Nieselregen und mit doch recht viel Wind.

Bei Kilometer 7.5 der tiefste Punkt der Strecke, danach wieder steigend bis 18.5 und dann ins Ziel rollen – so hatte ich mir das gemerkt. Den Wind, der gefühlt fast immer von vorne kam, hatte ich irgendwie nicht auf dem Schirm.

Bei Kilometer 7.5 war für mich nicht nur bei der Strecke der Tiefpunkt erreicht, sondern auch mental. Ich merkte, dass ein Zeh deutlich anfang weh zu tun. Nach einem Drittel – oh je. Aber da muss ich halt durch, keine Ausreden.

Spätestens nach der Abzweigung der Kurzstrecke dann das nächste Tief: plötzlich irgendwie allein unterwegs. Motivation? Hm. Von Priska, die eine Minute vor mir gestartet war, nichts in Sicht. Und auch nicht von Claudia, die mich doch einholen wollte und sollte, an die ich mich

dann anhängen wollte. Ach je, da waren die vergangenen Läufe echt flowiger. Und es windete immer noch, es war immer noch ungemütlich. Meine Verpflegung war wie so oft unangetastet in der Tasche, machte mich aber immer noch nicht an.

Ich war so froh, als es dann wirklich nur noch abwärts und ins Ziel ging. Ziel heisst: Tee und Kuchen – wieder mit der gewohnten super Auswahl. Herzlichen Dank an alle, die uns das ermöglichen.

Im Ziel fand ich auch Priska, die einen super Lauf hatte und mega happy war. Sie war etwa zwei Minuten vor mir im Ziel. Was das dann an Punkten ausmacht, musste sich noch zeigen. Erst einmal ab unter die Dusche – kuschelig war's. Dann in die Turnhalle, die Kollegen finden, Platz suchen und alle paar Minuten die Rangliste aktualisieren.

Aber eine WhatsApp kam mir zuvor: „uiii, das isch ja ultra knapp gsi hüt 🤔😄 aber gleich herzlich gratulation zum 2. rang 🏆👏👏👏👏“

Okay. Ja, nein. 0.5 Punkte?

Priska, ich gratuliere dir nochmals herzlich zum Sieg bei den Damen, uns beiden zu den Top 10 unter den Herren – und nächstes Jahr greifen wir die 600 Punkte wieder an 🏆

Ob mich das Ergebnis ärgert? Der zweite Rang definitiv nicht! Meine eigene Laufzeit ein klein wenig.

Nach der Siegerehrung ging es noch zum Fondue mit einigen Helfern und eng Verbundenen des Lauf-Cups. Ein Thema am Abend: die Duschen.

Mit einer Frauenquote von 103 von 321 Teilnehmenden – also rund 32 % – müssten wir Damen eigentlich eine Garderobe haben und die Männer zwei. Unsere Idee für nächstes Jahr: zwei Garderoben für die Herren, eine für die Damen und eine gemischt. Das wäre fair. Und ich fände es ja schon ein bisschen lustig, die Reaktionen zu beobachten.

Für mich ist der Lauf-Cup definitiv etwas besonderes. Alle Jahre wieder. Und gleich wird meine 15. Lauf-Cup-Startnummer zu den vorherigen 14 im Flur aufgehängt - Ich bin gespannt, wie viele es noch werden. (hoffentlich noch sehr viele!)

Ich wünsche euch allen einen super Frühling, einen ganz tollen Sommer, und dann sehen wir uns hoffentlich alle gesund und fit im Herbst.

Teilnehmerzahlen beim 37. Lauf-Cup

Im Vergleich zum Vorjahr hat die Anzahl Läufer über die ganze Saison nochmals um rund 2.5% zugenommen. Total wurden 958 Nummern herausgegeben und es waren 3903 Läufer am Start, im Schnitt also 390. Noch haben wir den Höchststand von 2015 mit 4365 Läufern nicht erreicht. 27 Läufer haben alle 10 Läufe absolviert, 208 waren an mindestens 7 Läufen dabei. Am beliebtesten war diesmal der Lauf in Gossau, wo 485 Läufer und Läuferinnen teilgenommen haben.

Anzahl Läufer 2025/26

Speicher	436
Weinfelden	428
Gossau	485
Goldach	374
Bischofszell	421
Sulgen	433
Frauenfeld	363
Uzwil-Henau	312
Kreuzlingen	329
Kemmental	199
Kemmental kurz	123

Anzahl Läufer / Startnummern pro Saison

2012	2990 / 710
2013	3710 / 833
2014	3973 / 945
2015	4365 / 1028
2016	4177 / 1044
2017	3826 / 936
2018	4050 / 980
2019	4309 / 1025
2020	978 / 1018
2021	2927 / 727
2022	3161 / 752
2023	3561 / 827
2024	3811 / 927
2025	3903 / 958

Leider gab es bei der Erfassung der Läufer beim Umschalten zwischen dem kurzen und dem langen Lauf ein Problem, so dass wir die Rangliste nachträglich noch korrigieren mussten.

Wetter im Kemmental

Nieselregen und Westwind, Start: +7C, Ziel: +7C



Links sind die Jüngsten zu sehen: 6 Schüler der Schule Kemmental haben sich mit ihrem Lehrer und dem Schulpräsidenten für eine Teilnahme entschieden.

Unten: Die älteste der Damen, Berti Müller wird in den nächsten Tagen ihren 80. Geburtstag feiern. Berti hat während mehr als 20 Jahren regelmässig am Lauf-Cup teilgenommen. Wegen des Geburtstags ist die Arboner Gruppe zum Lauf zurückgekehrt.



Weitere Mitteilungen

Sepp Knill hat zum 19. Mal den Lauf-Cup im Kemmental organisiert. Seit 2006 wird auf der 13.7 km langen Runde gelaufen. Zum fünften Mal haben wir uns nun zum Schlusslauf, mit der zusätzlichen Variante des Halbmarathons, getroffen. Vielen Dank an Sepp für die Beschilderung von über 22 Laufkilometern und auch ein grosser Dank geht an den TV Neuwilten für die Streckensicherung und den Betrieb der Festwirtschaft.



Herzlichen Dank für die gespendeten Kuchen

Für die 10 Läufe wurden **296 Kuchen** gebacken. Vielen herzlichen Dank den Bäckerinnen und Bäckern.



Zum Schlusslauf wurden 27 Kuchen mitgebracht, von Corinne Schenk, Sandra Wirth (2*), Isabelle Meile, Claire Eilingner, Yvonne Dürr, Philipp Manser, Anna Sergi, Sämi Manser, Peter Altorfer, Sabrina Kummer, Nicole Ricklin, Anna Minder, Petra Vetterli, Susanne Klöti, Fatos Arndt, Anny Müller (2*), Liselotte Gähwiler, Sabrina Brühwiler, Nadia Ricklin, Arnold Kappeler und den Honiggewinnern Helene Bosshart, Claudia Tesch de Oliveira, Ralf Zuber, Doris Tschäppeler und Christoph Gähler



Die Bestklassierten des 37. Lauf-Cup 2025/26

Gesamtklassement:

1. Samuel Manser
2. Erwin Brandenberger
3. Robert Kolar

Frauen:

1. Priska Föllmi (9.)
2. Nina Kreisherr (10.)
3. Christine Altorfer

*Bild von rechts nach links:
Erwin Brandenberger, Nina
Kreisherr, Priska Föllmi, Sämi
Manser, Robert Kolar*

Fundgegenstände:

Liegen gebliebene Gegenstände werden bis 31.03.2026 aufbewahrt. Anschliessend wird anderweitig darüber verfügt. Bitte meldet euch bei fundbuero@lauf-cup.ch



Wir wünschen Allen eine unbeschwerte Frühlings- und Sommerzeit und freuen uns, **am 18. Oktober 2026 in Speicher** zum 38. Lauf-Cup zu starten.

Kemmental, 21.02.2026/jb