

## Laufbericht, heute von Urs Stutz

Ich freute mich auf Kreuzlingen, da wir heute erstmals diese Lauf-Cup Saison zu viert waren aus meinem eigenen Laufumfeld. Um 9 Uhr holten mich meine Eltern ab und es ist eine Viertelstunde Fahrt bis zum Lauf von da. Mein Vater läuft seit über einem halben Jahrhundert und meine Mutter begleitete uns heute auch wieder als Unterstützung auf der Strecke. Kreuzlingen ist ein schöner Lauf für die Zuschauer, da wir bei halber Strecke nochmals in der Nähe von Start/Ziel passieren und es herrlich ist am See.

Wir waren genug früh, um dort unsere Laufkollegen Neda und Stefan noch vor dem Start zu erwischen, welche beide erst im letzten Jahr zum ersten Mal teilnahmen. Neda kam mit etwas Verspätung und hatte ihre Nummer nicht mehr gefunden. Aber beim Lauf-Cup gibt es glücklicherweise prompt Abhilfe bei der Nummernausgabe. Eine zweite Startnummer bezahlen und dann noch die Parkbusse, weil das im Stress untergegangen war, hat ihr Budget heute aber etwas strapaziert.

Alle Drei waren auf der Strecke und ich startete als Letzter von uns. Kurz vor dem Start dann diametral unterschiedliche Begrüssungen in und um meine Startzeit: Ich begrüßte Barbara mit dem Lob, dass sie dieses Jahr so wahnsinnig schnell geworden sei. Sie verwies auf jüngste Mutterfreuden, die anscheinend zum Leistungssprung verholten haben. Hingegen wurde ich von Hiroko sinngemäss begrüsst, was mit mir dieses Jahr denn los sei, dass ich schon so oft langsamer gewesen sei als sie. Naja, sie hat recht.

Hiroko und ich waren in der gleichen Startgruppe. Heute eine herrlich grosse Gruppe. Als heutiger Laufberichtschreiber zählte ich nach einem Kilometer während dem leichten Aufstieg zum Zoll durch: 15 waren vor mir im leichten Aufstieg und 3 hinter mir. Ich kann es vorneweg nehmen: Hiroko kam auch heute vor mir ins Ziel.

Bis zur Badi Tägerwilen hatte ich noch einen Platz in meiner 19-köpfigen Gruppe verloren, aber dabei blieb es dann. Am Lauf in Kreuzlingen mag ich sehr, dass der erste Wendepunkt bereits bei 5km am Seerhein bei der Badi ist. Ab dort rennt man bereits wieder zurück in Richtung Ziel. Mental ist das immer viel einfacher und bringt mir neue Motivation und Energie.

Und nach der Bodensee-Arena nochmals auf die 5km-Schlaufe auf die andere Seite zu rennen, fühlt sich (zu Beginn) auch gut an. Denn am Bodensee und dem Park beim Hafen entlang ist es sehr schön und da will man gerne noch etwas weiterlaufen. Irgendwo vor dem letzten Wendepunkt, wenn man nicht mehr ganz nah am See ist, dann sehnt man sich aber schon herbei, dass jetzt dann endlich mal der Wendepunkt kommen dürfte! Bis zu diesem Wendepunkt konnte ich noch an einer Hand abzählen wie viele Läufer ich heute erst hatte überholen können.

Der allererste Lauf-Cup in Kreuzlingen war ja eisig kalt gewesen. Daher sind die Temperaturen wie heute von leicht über Null für mich schon sehr angenehm für diesen Lauf. Den Nebel und Hochnebel sind wir uns in dieser Region ja leider gewöhnt in den Wintermonaten. Wobei es heute am Hafen dem See entlang doch einen zülig kalten Wind hatte. Kein Vergleich zu gestern, als ich am Nachmittag noch erstmals in diesem Jahr in kurz/kurzer Laufmontur in Basellandschaft bei 11 Grad und Sonnenschein am 15km langen Leimentaler Lauf teilgenommen hatte. Vermutlich nicht die beste Laufvorbereitung für heute. Aber ich hatte die Empfehlung einer Waffenlaufkollegin aus jener Region wahrgenommen. Den heutigen persönlichen Negativrekord von plus zwei Minuten versuche ich jetzt mal damit zu begründen. Abgesehen der fehlenden Souplesse hat sich der Lauf heute sehr gut angefühlt.

Im Ziel warteten meine drei Lauffreunde bereits auf mich. Alle wohlbehalten und gut gelaunt. Auch Ralf traf ich heute einige Male. Er hatte mir in Weinfelden an der Nummernausgabe eine schnelle Startnummer zugewiesen mit dem Hinweis, dass dafür auch mal ein Laufbericht angebracht sei. Ebenfalls in Weinfelden hatte dann auch noch versehentlich jemand meine Laufschuhe anzogen und damit den Lauf bestritten. Dank einem riesigen Zufall konnte mir Organisator Jürg wenige Minuten vor dem Lauf mit alten Laufschuhen aushelfen in genau meiner Grösse und meinem früheren Modell. Da war für mich klar, dass jetzt definitiv mal ein Laufbericht fällig ist. Viele schöne Erlebnisse wieder, die so eine Lauf-Cup Saison bringt! Der Saisonabschluss in Alterswilen bleibt uns zum Glück noch!



### **Wetter in Kreuzlingen**

Trocken, Hochnebel,  
Start: +4 C, Ziel: +4 C

### **Weitere Mitteilungen**

Claudia Tesch de Oliveira hat zum 5. Mal den Lauf mit Start und Ziel bei der Bodensee-Arena in Kreuzlingen organisiert. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei Claudia und ihren Helferinnen und Helfern. Ein grosser Dank geht auch an die Stadt Kreuzlingen, welche uns die Verkehrsregelung zur Verfügung stellte und an die Verantwortlichen der Bodensee-Arena.



A collection of athletic gear is laid out on a bright yellow plastic sheet. The items include a pair of dark-colored sneakers with red accents, several pairs of socks in black and grey, a pair of black gloves, a pair of black shorts, a grey jacket, and a blue water bottle. A pink tag with text is visible in the upper center, and a red bag with the word 'LASVEGAS' is also present.

Diese Gegenstände sind bei den vergangenen Läufen liegengeblieben.  
Bitte holt eure Sachen beim Schlusslauf ab.  
Auskünfte erteilt Erika Bruggmann,  
[fundbuero@lauf-cup.ch](mailto:fundbuero@lauf-cup.ch).  
Nicht abgeholte Gegenstände gelangen Ende März in die Altkleidersammlung.

Lisa Wyss und Thomas Bissegger von der Startnummernausgabe benötigen Verstärkung. Wir suchen für den Lauf-Cup 2026/27 eine Person, welche bei der Startnummernausgabe mithilft. Es wäre schön, wenn sich eine Begleitperson (nicht-Läufer/in) melden würde.

oder Jürg Bruggmann: [juerg.bruggmann@bluewin.ch](mailto:juerg.bruggmann@bluewin.ch)

### Vorschau für den Schlusslauf in Schlusslauf im Kemmental

Wie seit vielen Jahren beim Schlusslauf üblich gibt es eine **kürzere und eine längere Variante**. Die Teilnehmenden können während dem Lauf entscheiden, ob sie nach der Passage beim Bommer Weiher (nach 12.5 km) direkt zum Ziel laufen (noch 1,2 km) oder ob die Kräfte für die Zusatzschleife (noch 8.6 km) ausreichen.

- Langdistanz, 21.1 km: Sieger: 100 Punkte, Letzter 40 Punkte
- Kurzdistanz, 13.7 km: Sieger: 80 Punkte, Letzter 30 Punkte

Im Anschluss an den Lauf findet in der **Mehrzweckhalle das Rangverlesen** statt. Der Turnverein Neuwilen betreibt für uns eine Festwirtschaft. **Wir freuen uns, wenn viele Läuferinnen und Läufer ganz am Schluss noch dabei sind.**

Für für das zur Tradition gewordene **Fondue-Essen in der Käserei Heldswil**

(ab ca. 17.30 h) kann man sich bei Simon anmelden:

Simon Kibler, WhatsApp 079 222 03 56 / [siki@bluewin.ch](mailto:siki@bluewin.ch)

Kreuzlingen, 08.02.2026 jb