

## **Laufbericht, heute von Jolanda Stettler**

### **Lauftopografie TG/SG vs VS !?**

Liebe Lauffreunde

Mein Knie ist leider noch nicht in Laufform...darum habe ich mir gedacht: wenn schon nicht aktiv mitmachen, warum nicht „passiv“, mit einem Bericht schreiben... (am „Henauer“ war ich letztes Jahr zum 1. Mal dabei).

Seit gut 3 Jahren darf ich das Laufgelände im Wechsel Ostschweiz-Wallis erfahren; da gibt es so Allerhand zu erleben, resp. zu erlaufen; über Einiges möchte ich in diesem Bericht gerne schreiben (welches Gebiet nun im Vorteil wäre, lasse ich mal offen...)

Nehmen wir doch gleich den Lauf von Henau, in einem kleinen Vergleich mit dem Saastal; (heute hat bestimmt auch wieder das Motto gegolten: je mieser das Wetter, umso grösser die Läuferchar...)

Willst du im Saas mal flach laufen im Training ? Ja, dann setzt du dich ins Auto und fährst ca. 25km, nach Visp – nicht sehr ökologisch, ich weiss... es fährt auch ein Bus... - da kannst du das ganze Rhonetal „em Rottu na embri renne“! Aber - der Wind kann giftig und trainingsfordernd – oder fördernd sein. Flach laufen bei Euch ? Kein Problem – läufst in Henau ! Lange am Fluss nach, im Walde, auf Wiesenweglein – während unendlichen Geraden kannst du deinen Gedanken nachgehen... aber 8-tung: es gibt bei nassen Verhältnissen ab und zu überraschende Wassergraben... - aber ansonsten rollt und rollt und rollt es...

Will ich im Saastal Höhenmeter, dann frag ich mich: steil, steiler, am steilsten ? In der Auswahl stehen hier: ein steiler Waldpfad, ein direkter Säumerweg, oder gleich die schwarze Skipiste rauf ? Komme ich anschliessend zu Fuss runter, oder nehme ich die Bahn, oder ev. doch den Bus ? Nicht vergessen, sich vor dem Start zu fragen: schneits an meinem Zielpunkt ? Wie hoch will ich ? So wegen Temperaturunterschieden und angepasster Bekleidung...

Suchst du schön hügeliges Gelände für den Laufsport im Saas ? Fehlanzeige ! In der Ostschweiz: ein Paradies ! Da kannst du dich im Aufstieg etwas ausgeben – es geht bestimmt bald wieder runter – durch Aecker, Plantagen, Wälder und Wiesen – so richtig toll zum Entdecken! Abwechslung pur!

Suchst du so etwas wie ein Lauf-Cup im Wallis ? Ebenfalls Fehlanzeige ! Vielleicht auch besser so – teilen kann ich mich ja nicht... aber hier steht's klar 1:0 für die Ostschweiz!

Was jedoch heute genau gleich war wie ab und zu im Wallis (aber meistens scheint ja da die Sonne ☺): nass-kaltes und kühles Wetter...

Zum Schluss habe ich noch ein paar Worte zum langsamer Lesen...:

„Bidä Saasini chasch embrüf und embrii übär Gufra umänand gischplä – schön isch abär sienta ou eswo en Schutz Pausä zmachä – de gesech ou d'Meijä und d'Pfyfoltra bessär und chasch di flott Bärgluft schnupprä und di vilä Bärggipflä gniässä!

De widr im Hiischi, chasch ersch no en Schluck us dr Gutru gniässu...!

I däm Sii: heit wiitär Fröid und dr Gschpass am Laufä und gniässät di chleinä schönä Sachä im Läbe!“

Liäbe Gruäss, Jolanda Stettler, Saas-Grund/Sirnach

### **Weitere Mitteilungen**

Peter Kuhn hat zum 21. Mal den Lauf in Henau - früher wurde er in Niederuzwil gestartet - organisiert. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns bei Peter und seinem Team vom Rad- und Mountainbike Verein Uzwil für die einwandfreie Organisation.

### **Herzlichen Dank den 37 Kuchenspendern**

Astrid Leu, Monika Jung (2 Kuchen), Cyril Oettli, Brigitte Angehrn, Toni Eilinger, Nina Kreisherr, Rena Kesser (2 Kuchen), Karl Linder, Christine Isler, Thomas Müller, Doris Tschäppeler, Martin Grogg, Christina Knup, Gertrud Schnider, Paul Ricklin, Oriana Oertig, Nadia Ricklin, Walti Schäfer, Johannes Herth, Cäcilia Fink, Miranda Rutz, Hugo Steingruber, René Schilter, Anna Sergi, Mishi Nef, Anny Müller (2 Kuchen), Lydia Rutz, Marion Zwick, Hilde Stirnimann, sowie die Honiggewinner:

Christa Huber, Reni Heckendorn, Silvan Frei, Berti Müller, Thomas Kliebenschädel (2 Kuchen).