

Laufbericht, heute von Nina Kreisherr

Du merkt, dass du ein Läufer bist, wenn dir keiner mehr glaubt, wenn du "nie wieder" sagst.

Der Lauf-Cup Ostschweiz erfreut sich weiterhin grosser Beliebtheit. Startnummer 800 ist bereits vergeben, während es in der letzten Saison „nur“ gut 700 Läuferinnen und Läufer waren. Es ist wirklich schön, dass sich so viele motivierte Menschen am Wochenende auf den Weg machen, um mit Gleichgesinnten ein schönes Lauferlebnis zu haben – und dass es immer noch mehr werden. Selbst die Facebook-Gruppe hat mittlerweile 213 Fans. Der Lauf-Cup ist super, um den sonst doch recht wettkampfarmen Winter zu überstehen, um den inneren Schweinehund zu besiegen, oder auch um sich einfach an der frischen Luft sportlich zu betätigen und Freunde zu treffen.

Auf der Suche nach einem schönen Zitat zum Thema „Laufen“ habe ich etwas gefunden, das ich euch nicht vorenthalten kann: „Ein Kaktus, der laufen kann, ist kein Kaktus, sondern ein Igel.“ :)

Gut, nun zum Thema: Der Lauf in Heiden. Nicht die längste Strecke, aber die mit den meisten Höhenmetern, und somit sicher eine der anstrengenderen. Zu Beginn geht es recht bergauf, danach die gesamten erzielten Höhenmeter wieder bergab, bevor es dann in die erste lange Steigung geht. Schön moderat bergauf, dafür aber steil bergab. Beim zweiten langen Hügel geht es dann steil bergauf UND steil bergab. Vor zwei Jahren bin ich das erste Mal in Heiden gelaufen, und dachte des öfteren bei den Anstiegen: „Nie wieder!!“ Aber selbstverständlich war ich heute wieder dabei, und werde auch weiterhin dort laufen, wenn es zeitlich und natürlich auch gesundheitlich möglich ist, denn bereits 20 Sekunden nach der Überquerung der Ziellinie sind die Strapazen schon wieder vergessen, denn vor einem warten diverse Sorten heisser Tee, und unglaublich viele leckere Kuchen.

Heute lief es mir erstaunlich gut. Die Anfahrt hat schon mal für die nötige Motivation gesorgt, denn zu Hause hatte es noch dicksten Nebel, der sich dann kurz vor Heiden aufgelöst hat. Darüber gab es zwar auch keine Sonne, aber es war doch deutlich wärmer und die Aussicht auf den Hochnebel ist immer schön. Die Höhenmeter, die mich vor zwei Jahren noch fast umgebracht haben, waren nur noch halb so hart, oder vielleicht habe ich mich auch einfach damit abgefunden, dass ich bergauf nur überholt werde, und dafür bergab sehr viel Zeit gut mache. Im Ziel gab es wieder die leckeren Kuchen, den super Tee, und viele bekannte Gesichter. Und anschliessend ein Besuch im Heilbad Unterrechstein, zur Belohnung sozusagen. Ein schöner Abschluss von einem echt schönen Tag!

Ganz besonders ist noch zu erwähnen, dass momentan ein Rekord nach dem anderen pulverisiert wird. Heute wurden zwei neue Streckenrekorde aufgestellt, das macht nun schon 8!! neue Rekorde in dieser Saison. Herzliche Gratulation euch beiden zum neuen Rekord, aber auch herzliche Gratulation allen anderen Läufern, denn beim Lauf-Cup ist in gewisser Weise doch jeder ein Sieger, und sei es nur gegen die Anziehungskraft des Sofas.

In dem Sinne wünsche ich euch allen gute Erholung, und bis zum nächsten Mal!

Weitere Mitteilungen

Jürg Kellenberger hat zum vierten Mal den Lauf in Heiden organisiert. Mitgeholfen haben seine Frau Viola, Tom Nickel, Migg Preisig und weitere LäuferkollegInnen. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich beim lokalen Organisator und seinem Team, sowie bei den Handballern für die Gastfreundschaft in der Festwirtschaft.

Herzlichen Dank den 32 Kuchenspendern:

Brigitte Angehrn, Cäcilia Fink, Anna Sergi (2 Kuchen), Reto Sonderegger, Thomas Kliebenschädel, Helena Bösiger, Erika Bruggmann, Christa Huber (2 Kuchen), Rico Rohner, Carla Walther, Max Altorfer, Martin Lohmann, Monika Jung, Anny Müller, (2 Kuchen), Thomas Müller, Rahel Iseli, Martin Grogg, Berti Müller, Karin Zbinden, Jakob Rutz, M.+K. Thoma, Erwin Wiederkehr (2 Kuchen), Nadia Ricklin, sowie die Honiggewinner: Armin Grüninger, Doris Tschäppeler, Gertrud Schnider, Christine Isler und Richard Zwick.

Lauf in Frauenfeld: Aenderung Rangverlesen

Das Rangverlesen nach dem Lauf in Frauenfeld findet nicht im Rest. Frohsinn, sondern im Rest. Wiesental, Niederwil 17, 8500 Frauenfeld, statt.

Das Restaurant Wiesental befindet sich ganz im Westen: Bei der Komopostieranlage (ehemaliger Start-ort) vorbei, dann noch ca. 500 m.