

Laufbericht, heute von Priska Föllmi

8.24h Start Laufcup Goldach, Kellen.

Es ist so richtig kalt und feucht und neblig heute! Aber eine wunderschöne Laufstrecke steht bevor. Ich starte mit zwei Damen. Wir umrunden das Kellen-Areal und werden von den eintreffenden Läufern angefeuert. Ein guter Anfang! Der kleine Trail beim Bächli nachher gefällt mir jeweils besonders gut! Dann geht's schon bald in die endlos scheinende Aufwärtsstrecke. Eine der beiden Damen, die mit mir unterwegs sind, ist sich gewohnt flach zu laufen, die Andere hat es hügelig lieber. Wir unterhalten uns bestens. Ich finde es sehr spannend, neue Menschen mit ganz anderen Lebensgeschichten kennen zu lernen. Und etwas hat man ja immer gemeinsam: Die Liebe zum Laufen! Es geht immer noch steil aufwärts Richtung Untereggen. Die ältere Dame neben mir hat jedoch gar keine Probleme, auch aufwärtslaufend mit mir zu sprechen. Chapeau!!

Dann, etwa bei Km 5, Angriff von hinten. Wir werden eingeholt von einer jungen Läuferin. Kurzer verbaler Austausch, ich lasse mich jedoch nicht abhängen und übernehme ihr regelmässiges lockeres Tempo. Es wird etwas strenger aufwärts. Aber sie scheint gute Musik in den Ohren zu haben und läuft tiptop ihr Tempo. Bald ist niemand mehr hinten in Sicht. Dafür drückt die Sonne immer wieder. Nebel, Sonnenstrahlen brechen dazwischen durch, gefrorene Wiesen. Daneben See-Sicht und goldene Wälder. Einfach traumhafte Novemberstimmung. Der höchste Punkt ist erreicht. Nun geht's fast nur noch abwärts oder flach. Aber kalt ist es! Zum Glück habe ich noch eine Stufe 2 bei der Schuh-Heizung! Beim Staudenweglein ist's rutschig. Wir zwei sind aber ja die Vordersten und haben eine noch fast unbelaufene Wiese. Später wird's dann wohl prekärer sein! Ein Fan mit Glocke treibt uns an! Nach wie vor kommt niemand von hinten. Locker scheint meine Begleiterin auch das flache Stück nun zu bewältigen. Die Strecke beim Mötteli-Weiher und -Schloss ist jedes Mal ganz besonders schön und mystisch. Gerade in dieser leicht nebligen Stimmung! Runter, flach an der Autobahn vorbei und wieder Richtung Wald. Ah endlich, ich habe sie schon fast vermisst: Meine Semikollegin von anno dazumal mit dem Glöggli, die regelmässig für ihre schnellen Töchter und natürlich auch für alle Andern ein treuer Fan ist. (Auch wenn das Glöggli wohl so früh noch nicht bereit war ☺) Dann geht's in die letzte Etappe. Immer noch sind wir allein auf weiter Flur. Die junge Frau neben mir hat wohl bei der Startzeit nicht damit gerechnet, so locker und zügig zu laufen. Es scheint uns definitiv niemand mehr einzuholen bis zum Ziel, und weil meine Begleitung ihren guten Rhythmus mit der Musik hat, habe ich so richtig Zeit, unterwegs bereits den Laufbericht gedanklich zu verfassen und die Strecke zu geniessen. Es geht zum Ziel, die Sonne hat den Weg durch den Nebel gerade geschafft, und ich freu mich wie immer auf den wunderbaren Tee mit köstlichen Beilagen. Der Sonntag hat perfekt gestartet. Und das mit einem Zieleinlauf als Allererster!! Oder besser gesagt Zieleinfahrt...! Ich war ja heute Vorfahrerin, falls ich dies am Anfang vergessen habe zu erwähnen... ☺



Weitere Mitteilungen

Ruedi Rohner hat mit Lisa Wyss zum dritten Mal den Lauf in Goldach organisiert. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei Ruedi und Lisa und den weiteren Helfern. Ein herzlicher Dank geht auch an den Hauswart und an die Wirtin der Anlage Kellen.



Herzlichen Dank für die 21 gespendeten Kuchen

Svenja Kobelt, Jörg Schwarz, Nicole Ricklin, Regula Vetsch, Aliji Bujalin, Anna Sergi, Doris Tschäppeler, Gabriel Bleichenbacher, Christoph Gähler, Albert Fässler, Priska Föllmi, Heidi Scheuch, Hans Peter Bornhauser, Linda Bruggmann, Rita van der Velde, **sowie die Honiggewinner:** Werner Schönholzer, Anny Müller (für 2 Kuchen), Ralph Eglauf, Liselotte Gähwiler und Arnold Kappeler - wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.



Neue Mützen

Unsere beliebten Lauf-Cup-Mützen sind seit längerer Zeit ausverkauft. Eine neue Lieferung wird in den nächsten Tagen eintreffen.

Sie sind mit dem von Fabian Reichmuth entworfenen Logo, eine Person, welche vom Herbst in den Winter läuft, versehen. Die Mützen können bei der Startnummernausgabe bezogen werden.

Der Lauf-Cup arbeitet nicht gewinnorientiert: Wir verkaufen die Mützen zum symbolischen Preis von Fr. 10.00. Die Mütze eignet sich als wertvolles Geschenk zum kleinen Preis.

Übrigens: Startnummerngürtel sind noch in kleiner Menge vorhanden. Diese können ebenfalls bei der Startnummernausgabe bezogen werden.

Goldach, 27.11.2022/jb