

Laufbericht, heute von Martin Trauffer : Der Weisse Kenianer im Multitasking-Modus

Präsentierte sich die Schweiz vor Wochenfrist noch in winterlich-weissem Gewand, liegt heute nur noch wenig Schnee in Dozwil. Die Laufstrecke war fast gänzlich schneefrei und auch vom Wetter her hätte das Timing nicht besser sein können: bei etwa 8 Grad zeigten sich nebst Wolken auch ein paar blaue Streifen am Himmel und ab und zu drückte sogar die Sonne durch, letzteres vor allem zu Beginn des Laufes. Und als ob Petrus ein Einsehen mit uns Läufern und Läuferinnen gehabt hätte, schickte er die ersten Regentropfen erst, als die grosse Mehrheit bereits im Ziel respektive ums traditionelle Kuchenbuffet versammelt war.

Mit Dozwil verbinde ich zwiespältige Erinnerungen: Ende Oktober 2020 fand hier letztmals ein Laufcup-Anlass statt. Wettermässig war es damals ein Tag der Kategorie «goldener Herbst», aber leider war bereits zu diesem Zeitpunkt klar, dass die Laufcup-Serie 2020/21 coronabedingt unter- oder sogar abgebrochen werden muss. Niemals werde ich die letzten 500m vor dem Zieleinlauf vergessen und wie ich damals zu mir sagte: «Geniesse sie noch, diese paar letzten Meter, ab morgen ist für lange Zeit Schluss mit Läufen...» Und so kam es dann auch.

Heute wartet eine doppelte Herausforderung auf mich. Zum einen gilt es, möglichst viele Eindrücke für den Laufbericht zu sammeln, gleichzeitig muss ich konzentriert auf meine Lauftechnik achten. Ich habe jetzt nämlich eine "Personal Trainerin", Nicole Burkhalter-Gorla aus Meisberg, genannt «Runner-Monk». Sie hilft mir, meinem Laufstil Schritt für Schritt zu optimieren. Von dem her muss ich heute gezwungenermassen in den Multitasking-Modus schalten, von dem es heisst, Männer seien damit -im Gegensatz zu Frauen- meist überfordert. Hierbei handelt es sich aber bloss um Gerüchte.

Wie ich gehört habe, musste für heute eine alternative Strecke gefunden werden, da im Bereich der Originalstrecke eine Jagd stattfindet. Im Prinzip ist der Laufcup, der bekanntlich im Handicap-Modus ausgetragen wird, auch eine Art Jagd, wenn auch eine sportliche: wir starten gestaffelt nach individuell errechnetem Leistungsvermögen und während des Laufes sind wir abwechselungsweise gleichzeitig Jäger/innen und auch Gejagte. Wir jagen einander buchstäblich Richtung Ziel.

Vor dem Start geniesse ich die tolle, teils fast schon familiäre Atmosphäre, die den Laufcup u.a. so speziell macht, und wechsele noch ein paar Worte mit Christoph Lippuner, der mir von einem in der Region sehr beliebten Picknickort im Romanshorner Wald erzählt, mit Namen "Waldschenke".

Meine Startzeit ist um 14:34 Uhr, ... jetzt schnell nochmals in Gedanken Nicoles Tipps durchgehen: gerade Haltung, die angewinkelten Arme nahe am Körper mit Elan schwingen, den Bauch einziehen, auf dem Vorderfuss abstossen und die Beine jeweils kraftvoll nach oben ziehen. Und schon geht's los... bereits nach 400m kann man in der Ferne das schneebedeckte Alpstein-Massiv inklusive Säntis sehen, einfach nur schön dieses Panorama. Kurz darauf geht es hinein in den Romanshorner Wald, wo ich nach der "Waldschenke" Ausschau halte, aber leider nur das Schild entdecke.

Hoppla, ...bereits lässt die Lauftechnik zu wünschen übrig: die Arme schwingen zu wenig. Sofort korrigieren, denn im Geiste läuft Nicole irgendwie mit, tief verankert in meinem Läufer-Über-Ich. Jedenfalls sieht sie alles...

Unmittelbar vor mir, während der ersten 4 km, zwei Läufer, welche die ganze Zeit locker miteinander plaudern und Null Anzeichen von Anstrengung zeigen, während ich mich am Limit

quäle, keuchend alles gebe und gefühlt kurz vor der Schnappatmung stehe. Das Leben ist ungerecht, denke ich. Die beiden Läufer Pascal Keller (Start-Nr. 406) und Thomas Kliebenschädel (Start-Nr. 23) gaben mir später grünes Licht, unsere "ungleiche Verfolgungsjagd" im Bericht zu erwähnen. ...wartet nur, Ihr beiden, sobald ich Nicoles Lauftechnik verinnerlicht habe, laufe ich Euch auf und davon, und zwar im Sauseschritt...!

Kurze Zwischenmeldung: wie immer fliegt Nina Kreisherr (Start-Nr. 2) an mir vorbei. Da ich ein ausgeprägter Gewohnheitsmensch bin, würde mir dieses Deja-Vu fehlen, wäre es einmal nicht so. Sie koordiniert übrigens die Laufberichte. Wer gerne schreibt, kann sich gerne bei ihr melden...

Langsam aber sicher wird das Lauf-Feld dichter. Das ist einer der Momente, den ich immer so toll finde am Laufcup: zu Beginn in kleinen Grüppchen zu starten, um dann -je länger der Lauf geht- zueinander auszuschliessen. An allen anderen Läufen ist es genau umgekehrt.

Aber zurück zum Lauf: ein weiterer landschaftlicher Höhepunkt ist die Passage beim Uttwiler Weiher. Dort war der Boden sehr rutschig, tief und nass, sodass ich mich kaum getraute aufzuschauen. Hauptsache nicht stürzen. Schade um die schöne Idylle, ... und -möge mir Nicole verzeihen- an Lauftechnik war in diesem Moment nicht zu denken, aus schönem Schwingen wurde kurzum wildes Rudern.

Apropos Weiher... beim Passieren musste ich unwillkürlich an die langjährigen Laufcup-Ikonen Marcel Rechsteiner (Start-Nr. 545) und Susanna Koppmann (Start-Nr. 297) denken und schmunzeln: die beiden haben nebst dem Laufsport bekannterweise ein 2. Hobby, nämlich regelmässiges Kaltbaden bei eisigen Temperaturen. Sie sind sicher schon in jedem Ostschweizer Gewässer gewesen. Für mich als "Gfrörli" wäre das wohl nichts.

Nach etwa 10km spüre ich, wie die Kräfte ein wenig nachlassen, vor allem in den Beinen. Das Arme-Schwingen klappt zwar noch gut, aber mein Gang wird je länger je schleppender. Zum Glück naht das Ziel. Lange kann's nicht mehr gehen, denn das Feld wird dichter und dichter. Aber nie so, dass man zu wenig Platz hätte. Wer will bzw. noch Kraft hat, was bei mir nur ansatzweise der Fall war, kann bis ins Ziel problemlos voll durchziehen.

Nach den Zieleinlauf ging's auf direktem Weg zum Schoggi-Kuchen. Irgendwie macht Laufen hungrig, zumindest bei mir war es so. Und um mich wie immer diese vielen lachenden und glücklichen Gesichter, die besagen wollen: «Die Anstrengung hinter sich, der Lauf und die Leistung super und zur Belohnung gibt's jetzt was Süsses...»

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an all die ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen. Es war wie immer eine tolle Stimmung und eine reibungslose Organisation. Man kann dies nicht oft genug sagen.





Weitere Mitteilungen

Zum 11. Mal war der Lauf-Cup Gast in Dozwil und zum 7. Mal ist Peter Bühler der verantwortliche Streckenchef.

Da in Bischofszell die Bruggwiesenhalle bereits anderweitig reserviert war, richteten wir eine Anfrage an Peter Bühler um uns in Dozwil zu empfangen. Peter ist immer bereit, dann einzuspringen, wenn der Lauf-Cup ein Problem hat... Und wenn etwas nicht auf Anhieb möglich scheint, dann findet er eine Lösung.

So waren es am einen Samstag die Jäger, am anderen Samstag die Schützen, welche keine Freude daran zeigten, dass wir, wie in den vergangenen 10 Austragungen, durch den Güttingerwald laufen.

Kurzentschlossen hat sich Peter dann im Romanshorner Wald umgesehen. Als von dort kein Veto folgte, konnte dann im Frühsommer endlich das Programm des 35. Lauf-Cup als definitiv veröffentlicht werden.

Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns bei Peter und Evelyne, sowie bei allen Helfern, welche uns den Lauf ermöglichten.





Herzlichen Dank für die 28 gespendeten Kuchen

Isabel Bittens, Felix Tesch de Oliveira, FC St. Gallen, Aliji Bujalin (2x), Rebecca Bruggmann, Riana Wohlwend, Nicole Ricklin, Helen Zuber, Anna Minder, Svenja Kobelt, Anny Müller (2x), Yvonne Dürr, Alice Etter, Cäcilia Fink, Helene Bosshart, Liselotte Gähwiler, Irene Lehmann, Helen Widmer, Thomas Kliebenshädel, Stefan Schumacher, Lisa Wyss

sowie die Honiggewinner: Concetta Bösch, Arnold Kappeler, Lukretia Steinbrunner, Gallus Thoma, und Ruedi Rohner.

Die Verlosung unter den Kuchen Spendern findet jeweils beim Rangverlesen in der Festwirtschaft statt (s. Programm: „Treffpunkt nach dem Lauf“). Wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.



Bereits am nächsten Sonntag, 17.12.2023, treffen wir uns in Sulgen. Da der Run Fit Thurgau **die Festwirtschaft bereits am früheren Morgen öffnet**, kann man sich dort schon vor dem Start zum Kaffee treffen.

Dozwil, 08.12.2023/jb