

## **Laufbericht, heute von Ueli Büchi**

### **Mein erstes Mal**

Wie das mit «ersten Malen» halt so ist, man weiss nicht so recht, inwiefern Erwartung und Realität sich decken. Und so sollte dieser letzte Tag im Oktober 2021 also meine «Lauf-Cup-Feuertaufe» werden. Zwar war ich schon letztes Jahr angemeldet, aber eben, da kam dann was dazwischen...

Doch heute war es «angerichtet»!

Dank der Zeitumstellung hatte der Körper für die nächtliche Regeneration eine Stunde länger Zeit und auch die Lauftemperatur hatte so die Chance, doch noch etwas über die 5 Grad Nachtmarke zu steigen. Gemeinsam, wie es sich gehört, und schon fast euphorisch gut gelaunt fuhren wir von Freidorf Richtung Weinfeld. Nach mehrmaligem Studium des LC-Reglements war ich mir sicher, die Sache mit der Handicap-Regel begriffen zu haben. Wie sich jedoch während der angeregten Diskussion im Auto herausstellte, nahmen das nicht alle gleich ernst und mir wurde versichert, dass viele trotz des «drohenden» Zeithandicaps auch am zweiten LC-Sonntag ihre läuferischen Qualitäten keineswegs unter den Scheffel stellen würden. Und so kam mein Plan, mich an diesem Sonntag strategisch-gemütlich mit dem Hauptfeld Richtung Ziellinie tragen zu lassen, bereits erste Risse.

Angekommen in Weinfeld hiess es dann Parkplatz finden, Zertifikat scannen, LC-Beitrag bezahlen, Startnummer entgegennehmen. Dank der perfekten Organisation vom lokalen OK-Team klappte das trotz eines beachtlichen Teilnehmerfelds sehr speditiv und schnell. Da blieb sogar noch Zeit, um die eigene Kleiderwahl kritisch zu hinterfragen. An der Sonne war es nämlich inzwischen schon wohlig warm geworden und jeder Läufer und jede Läuferin kennt das ungeschriebene Gesetz: «Du bist nur dann richtig angezogen, wenn du beim Start leicht frierst». Also wurde munter Langes gegen Kurzes getauscht und auch die eine oder andere Laufjacke und Kopfbedeckungen verschwanden wieder in den Sporttaschen. Eine Entscheidung, die sich noch als richtig herausstellen sollte. Ich, als latent immer zu knapp angezogener Läufer, hatte dieses Problem glücklicherweise nicht.

Pünktlich um halb zehn startete das grosse Teilnehmerfeld (rund 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer) und nahm fröhlich und vergnügt, teils angeregt plaudernd, die rund 14 Kilometer unter die Laufschuhe. Die Strecke führte schnell Richtung Wald und der schönen Thur entlang. Mein Vorsatz, zumindest die ersten Kilometer gemeinsam im Team zu laufen, erwies sich schwerer als gedacht. Und dies aus einem einfachen Grund. Mit Startnummer am Shirt und im Wissen einer laufenden Uhr, legt sich bei mir ein Schalter um und meine Beine gehen durch wie aufgeschreckte Pferde. Oder so ähnlich zumindest. Ich nenne es mal das «läuferische Startnummern-Syndrom» kurz LSS. Da kann der Kopf noch lange klugscheisserisch von oben herab eine «Rückhaltestrategie» vorgeben. Uns so kam es, dass der Verstand bei Kilometer 3 einlenkte und ich das Feld langsam begann von hinten aufzurollen. Vorsatz ade!

Die Strecke kann man in fünf Worten zusammenfassen: Läuferherz, was willst du mehr?! Strecken durch den Wald wechselten mit solchen über Feldwegen ab und während einem die Sonne angenehm und noch nicht zu heiss ins Gesicht schien, flogen die ersten Kilometer verzückt an einem vorbei. Der Aufstieg nach Wertbühl, auf dem Streckenplan kaum mehr als ein kleiner optischer Ausreisser, erwies sich doch als durchaus nahrhaft und als angenehme Abwechslung zu den ersten flachen Kilometern. Wie bestellt, kam kurz nach dem höchsten Punkt ein Brunnen, jetzt hiess es die Ballasttanks fürs Downhilltempo wieder mit Wasser zu füllen...oder auch einfach um den Durst zu stillen. Von Wertbühl ging es über mehrere Kilometer in ange-

nehmern Gefälle runter zurück nach Weinfeld. Glücklicherweise, wer einer wichtigen läuferischen Kompetenz mächtig ist, nämlich runter einfach «tschädärä loh». Was im Anfangsstadium einfach höllischen Muskelkater provoziert, kann mit etwas Training viel Tempo und Zeitersparnis bringen. Also nahm ich die freundliche Unterstützung der Gravitation gerne an und liess mich von ihr an ein paar weiteren Leidensgenossen/-innen vorbei ziehen.

Der Rest ist schnell erzählt. Die letzten Kilometer nochmals über sonnengeschwängerte Feldwege, die letzten Reserven mobilisieren und dann war mein erster LC-Lauf bereits Geschichte. Mit dem Zieleinlauf kamen die Zweifel schlagartig wieder hoch. War das jetzt schlau, sich dem LSS-Syndrom derart hinzugeben. Schnell kam die innere Einsicht, dass ein Rennen nun mal ein Rennen ist, egal wie im Hintergrund irgendwelche Handicaps berechnet wurden. Und wie sich das für einen richtigen Einstand gehört, liessen wir uns, nachdem unser Team wieder vollzählig im Ziel eingetroffen war, das mitgebrachte Vesperplättli inklusive Muffins und das kalte Bier bei warmen Sonnenstrahlen und mit zufriedenen Gesichtern schmecken.

Eine schöne und stimmige Premiere am Lauf-Cup war das. Bilderbuch-Herbstwetter, eine perfekte Organisation, viele fröhliche und zufriedene Gesichter und eine wunderbare Laufstrecke, die zwar fordert aber auch belohnt. So wie wir Laufvolk das lieben!

Meine Erwartungen ans «erste Mal» wurden auf jeden Fall übertroffen!  
Herzlichen Dank an alle Beteiligten und bis in zwei Wochen in Gossau!

### Weitere Mitteilungen

Die Fitnessriege Weinfeld unter der Leitung von Werner Schönholzer hat zum vierten Mal den Lauf in Weinfeld organisiert. Die ersten drei Läufe in Weinfeld wurden jeweils anfangs Januar durchgeführt. Erstmals wurde in Weinfeld ein Massenstart Lauf ausgetragen. Um dem Single Trail beim Verlassen der Kunststoffbahn auszuweichen, wurde der Start auf die Rüteliholzstrasse verschoben. Die Streckenlänge reduziert sich dadurch um ca. 500 Meter.

Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei Streckenchef Werner Schönholzer und bei den Leuten der Fitnessriege Weinfeld.



Die gesponserten Getränke der Mosterei Möhl und von den Mineralquellen Aproz wurde heute sehr geschätzt; herzlichen Dank in den Oberthurgau und ins Wallis ☺!!!



Am 14. November 2021 treffen wir uns erstmals in dieser Saison zu einem Handicaplauf. Die früheste Startzeit wird um ca. 09.30 Uhr sein. Eure persönliche Startzeit findet ihr unter den Angaben für den Lauf in Gossau.

Wer sich die Ranglisten von Speicher und Weinfeldern oder die Startliste von Gossau drucken will, findet die Listen ab ca. 10. November unter „Archiv“ <https://www.laufcup.ch/Archive/Files/2021-2022>.

Die **Zertifikatskontrolle** am Covid-Checkpoint erfolgt zwischen **9.00 und 10.00 Uhr**.

Weinfeldern, 31. Oktober 2021/jb