

Laufbericht, heute von Nina Kreisherr

Heute stand der Lauf-Cup Weinfelden auf dem Programm – und der Tag hatte gleich zu Beginn mehr Spannung zu bieten, als einem lieb ist. Auf der Hinfahrt kamen wir zu einem recht schweren Autounfall, und wir waren unter den ersten Helfern vor Ort. Für einen Moment dachte ich, dass wir es nicht rechtzeitig zum Start schaffen würden. Zum Glück waren dann schnell genügend Helfer da, sodass wir die Situation guten Gewissens übergeben und weiterfahren konnten. Trotzdem war der Puls schon vor dem Einlaufen etwas höher als üblich.

Ich bin beim Lauf-Cup verantwortlich für Instagram und Facebook – und das ist für mich immer wieder eine kleine Herausforderung. Mit Instagram beschäftige ich mich erst seit Kurzem (eigentlich seit gestern) so richtig, und es gibt noch viel zu lernen. Zum Beispiel, dass man keine Links in den Beiträgen posten kann – Jetzt verstehe ich endlich dieses «Link in Bio». Unser Ziel auf den sozialen Medien ist dabei weniger Werbung im klassischen Sinn, sondern euch Läufern echten Mehrwert zu bieten. Wir möchten euch informieren, Stimmungen einfangen und das Gemeinschaftsgefühl im Lauf-Cup sichtbar machen. Langfristig wünschen wir uns, dass sich auf unseren Kanälen auch eine Kommunikation unter den Läufern entwickelt – dass ihr euch austauscht, Tipps gebt, euch gegenseitig motiviert oder einfach über schöne Laufmomente plaudert. Wenn ihr selbst einen Lauf in der Region organisiert und möchtet, dass wir ihn vorstellen oder bewerben, meldet euch gerne bei uns. Wir unterstützen regionale Läufe sehr gerne, denn auch daraus lebt unsere Gemeinschaft.

Neben Social Media organisiere ich auch die Laufberichte – und bin dafür immer auf der Suche nach weiteren freiwilligen Schreibern. Wer Lust hat, mal einen Bericht zu verfassen, darf sich gerne melden. Als kleines Dankeschön gibt's ein Glas feinen Honig aus der Region.

Eine süße Belohnung für ein paar Sätze voller Laufliebe 🍯

Nun aber zum heutigen Lauf: Nach vielen Tagen mit Regen, Wind und grauem Himmel präsentierte sich Weinfelden von seiner freundlichen Seite. Zwar blies der Wind immer noch kräftig, aber zumindest für mich unerwarteterweise schien die Sonne, und die Stimmung war großartig. Schon vor dem Start sah ich viele bekannte Gesichter – natürlich einige aus dem LC Uzwil, aber auch viele, die man beim Lauf-Cup jedes Jahr wieder trifft. Dieses Wiedersehen ist jedes Mal etwas Besonderes, und immer, wenn ich nicht dabei bin, vermisse ich es – egal, ob ich wie letztes Wochenende in den Pyrenäen bin, oder sonst an einem schönen Ort; denn Lauf-Cup ist besonders.

Das Kuchenbuffet war schon vor dem Start angerichtet und hat sicher bei vielen für zusätzliche Motivation gesorgt. Ich behaupte einfach mal, dass die Aussicht auf ein Stück Kuchen im Ziel mindestens so anspornend wirkt wie eine gute Zeit.

Und dann ging es auch schon zum Start. Ich hatte mich im vorderen Mittelfeld eingereiht, das Tempo passte gut, und zwischendurch habe ich noch ein paar Videos für Social Media aufgenommen – wir wollen da ja wie gesagt etwas präsenter werden. Die Strecke war eher flach, aber abwechslungsreich, der Wind teilweise herausfordernd, aber die Sonne machte alles wett. Nur die Sonnenbrille habe ich heute schmerzlich vermisst – aber gut, beim nächsten Mal bin ich schlauer. Viele Läufer nehmen die ersten beiden Läufe des Cups traditionell etwas entspannter, weil ab dem dritten Lauf das Handicap-System greift. Wer zu Beginn also noch nicht ganz am Limit läuft, hat später ein etwas angenehmeres Handicap und damit weniger Druck in den folgenden Rennen. Das führt dazu, dass der erste Teil der Serie eine fast schon gemütliche Stimmung hat – und immer noch das ein oder andere Gespräch drin liegt. Genau das macht unseren Lauf-Cup so besonders: Sportlich, ehrgeizig, aber nie verbissen.

Mein persönliches Ziel heute waren genau 80 Punkte – ich denke, dass ich dann noch Potential habe, mich über den Cup hinweg zu steigern, aber es auch nicht zu wenig sind, um in der Rangliste vorne mitzumischen. Am Ende landete ich bei 79.8 Punkten, nur eine einzige Sekunde daneben! Mein kleiner Erfolgsmoment 😊 Ich hoffe, dass auch ihr heute eure Ziele erreichen konntet.

Direkt nach dem Zieleinlauf traf ich den Chef des Weinfelder Laufs, der mir lachend erzählte, dass dem Führungsbiker beim ersten Anstieg die Kette gerissen sei. Er konnte sich aber

schnell ein anderes Bike organisieren und die letzten drei Kilometer wieder vorneweg fahren – das nenne ich Einsatz! Und die Spitze hat sich auch nicht verlaufen, gut wenn eine Strecke so top markiert ist.

Alles in allem war es ein richtig schöner Lauftag – mit Sonne, Wind, bekannten Gesichtern, und mit Tee und Kuchen. Wenn ihr beim nächsten Mal nichts verpassen wollt: Folgt uns auf **Instagram** und **Facebook**, dort gibt's regelmäßig Eindrücke von den Läufen, Fotos, Videos und natürlich immer die aktuellen Infos zu Rangliste, Startliste, und zu den Laufberichten. Wir freuen uns über jeden Follower und über jeden Kommentar – denn gemeinsam macht Laufen einfach noch mehr Spaß! 🏃 ⚡



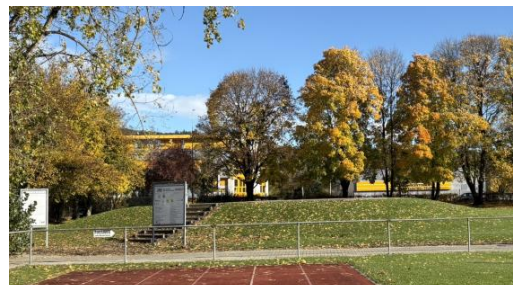
*Beim Start
Vorfahrer Felix Brenner noch mit intaktem E-Bike – 4 km später hatte er einen Kettenriss*

Punkt 09.30 Uhr wurde gestartet



Wetter in Weinfeldern

Zunehmend freundlicher, Übergang zu sonnigem Wetter, Start: 8 C, Ziel: 12 C



*Das freundlichste Wetter des Wochenendes
dürfte während dem Lauf gewesen sein*



Weitere Mitteilungen

Werner Schönholzer hat mit seinen Kollegen von der Fitnessriege Weinfelden zum achten Mal den Lauf in Weinfelden organisiert, zum fünften Mal wurde dieser Lauf als Massenstart-Lauf ausgetragen. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei den Mitgliedern der Fitnessriege Weinfelden und beim Sportamt der Stadt Weinfelden.

Herzlichen Dank für die 29 gespendeten Kuchen



Peter Müller, Kurt Haas, Samuel Manser, Philipp Manser, Karin Wüst, Doris Tschäppeler, Nicole Ricklin, Irene Lehmann, Carmen Keller, Rebecca Bruggmann, Florian Senn, Anna Minder (2x), Marlies Gmür, Claudia Tesch de Oliveira, Aliji Bujalin, Anny Müller (2x), Sabrina Brühwiler, Noldi Kappeler, Yvonn Dürr, Marianne Betschart, Patrik Hilfiker, Barbara Neuweiler
sowie die Honiggewinner: Helen Zubler, Mirjam Flammer, Jolanda Stettler, Gertrud Schnider und Tabea Bruggmann.

Die Honig-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



Vorschau für den Lauf in Gossau, am 09. November 2025

Die Sportler Beiz in der Sporthalle Buechenwald ist ab 08.30 Uhr geöffnet. Dort werden u.a. Kaffee und Gipfeli angeboten.

Nach den beiden Massenstartläufen wechseln wir nun zu den Handicapläufen. Die persönliche Startzeit wird mindestens drei Tage vor dem Lauf aufgeschaltet. Man findet sie auf der Website des Lauf-Cup, Gossau, Startliste. **Wir empfehlen, sich die persönliche Startzeit auf der Rückseite der Startnummer zu notieren.**

Start- und Ranglisten als pdf-Datei zum Drucken findet man unter Archiv, 2025-26.

Weinfelden, 26.10.2025/jb