

Laufbericht, heute von Fabienne Schnyder

Das Handicap

Der Begriff Handicap steht per Definition

- für ein Faktor zur Nivellierung unterschiedlicher Leistungsstärken im Sport,
- für die Einstufung des Spielerpotenzials beim Golf oder
- für die soziale Benachteiligung aufgrund einer Behinderung.

Für unseren Lauf-Cup, den wir heute nach zwei Massenstarts wieder gestaffelt angingen, hat das Handicap eine grosse Bedeutung. Es haben alle die Chance, als Gewinnerin oder Tagessieger ins Ziel einzulaufen und sich über gewonnene 100 Punkte zu freuen, egal, ob sie die Strecke in einer 3:45-Pace absolvieren oder dazu 7:30 pro Kilometer benötigen. Jede und jeder kann gewinnen! Und während des Laufs gibt es jederzeit Jäger und Gejagte, was der ganzen Sache eine gewisse Spannung verleiht.

Mein Handicap

Ein Thema für sich... Jedes Jahr nehme ich mir vor, den Lauf-Cup zu Beginn gemütlich anzugehen, um eben ein gutes Handicap nicht schon von Anfang an zu verwirren - ähnlich wie ein Vorsatz an Silvester für das neue Jahr. Und dann startete die Serie in Speicher bei idealen Wetterbedingungen, grosser Motivation und einer wunderbar abwechslungsreichen Strecke. Die Beine und der Schnauf machten hervorragend mit – et voilà – mein Handicap war schon von Anfang an fern ab von Gut und Böse. Den zweiten Lauf in Weinfeldern konnte ich nochmals richtig geniessen, ehe sich der besagte Faktor zur Nivellierung unterschiedlicher Leistungsstärken bemerkbar machte. Und das war heute der Fall.

Der Lauf

Die Strecke in Gossau gehört nicht zu den beliebtesten, wie ich vernommen habe. Und doch scheint sie mir als Trainingslauf ideal zu sein, vor allem auch für alle jene, die eine Woche später in Frauenfeld den halben oder ganzen Marathon anpeilen. Mit 320 Höhenmetern auf 12 km Länge fordert der Lauf einiges ab. Bereits die ersten fünf Kilometer hoch bis nach Herisau sorgen dafür, dass sich die Atemfrequenz im höheren Bereich bewegt. Enge Trails mit feuchten Stellen und natürlich der herausfordernde rutschig-matschige Abstieg mit Treppe verlangen Vorsicht und Rücksicht. Ganz anders fühlt sich dann wieder die langgezogene Gerade entlang des Gossauer Industriegebiets an. Da zeigt sich, wie fit oder müde die Beine sind. Ja, und dann kommt halt zum Schluss noch der weniger attraktive Aufstieg zum Weiler Rain, ehe man die letzten schnellen Schritte abwärts ins Ziel laufen lassen kann.

Mein Lauf

Schon kurz nach dem Start merkte ich, wie mein Puls ungewollt rasch in die Höhe schnellte. Ich liess meine Gruppe ziehen und nahm ein bisschen Tempo heraus. Nach drei Kilometern kam mir ET, der Ausserirdische, mit seinem gekrümmten Zeigefinger in den Sinn: «Nach Hause telefonieren...». So fühlte ich mich in diesem Moment. Als dann der Anstieg nach Burghalden bis in den Wald endlich erklommen war, ging es mir wieder besser, obwohl mich immer mehr schnelle Läuferinnen und Läufer von hinten überholten. Einen Moment lang dachte ich, ob irgendwann das Velo mit dem montierten Besen auch noch vorbeirauscht. So schlimm kam es dann aber doch nicht, denn ich durfte nun von der Gejagten auch in die Rolle der Jägerin schlüpfen. Die zweite Streckenhälfte verlief um einiges besser und machte mir auch mehr Spass. Auf der bereits erwähnten über 2 km langen Geraden staunte ich zwar über einige Läufer, die mich mit einer beneidenswerten Leichtigkeit überholten, gleichzeitig spornte mich das auch an, selbst noch ein bisschen Gas zu geben. Wenn ich die Rangliste nach Laufzeit betrachte, bin ich mit meinem Lauf zufrieden. Bei der Rangliste nach Punkten

grüsst mich halt wahrscheinlich die nächsten paar Mal noch der übereifrige Auftakt in Speicher.

Die Helfer*innen

Unsere lieben Helferinnen und Helfer in den grünen Westen haben heute wieder vollen Einsatz geleistet und alles bestens organisiert. Aber auch die zahlreichen Kuchen, Muffins, weitere Süßgebäcke und die Getränke werden nach der sportlichen Anstrengung jeweils sehr geschätzt und sind eine Wohltat für Körper und Seele.

Mein Dank

Zuletzt bleibt mir noch, euch allen zu danken – dem Organisationskomitee, den vielen helfenden Händen und euch Läuferinnen und Läufern, die es – im Gegensatz zu mir – schaffen, das Kuchenbuffet mit wunderbaren Backwaren zu verzaubern. Bei meinen Backkünsten schreibe ich besser einen Laufbericht. Merci vielmol und bliibet gsund!

Wetter in Gossau

Nieselregen, Start: +6 C, Ziel: +7 C



Weitere Mitteilungen

Mit der 10. Austragung konnte Florian Kobler und seine Kolleginnen und Kollegen vom LSV Region Gossau ein Jubiläum feiern. Am 10.01.2016 sind wir erstmals bei der Sporthalle Buechenwald gestartet. In den vergangenen Jahren wurde der Lauf fünfmal bei Regen, zweimal bei grauem, aber trockenem und zweimal bei schönem Wetter durchgeführt. Trotz guter Wetteraussicht vor einigen Tagen konnte heute die Bilanz nicht verbessert werden.

Etwas Irritation gab es beim Rangverlesen, als ein unbekannter Teilnehmer drei Minuten vor dem Duo Hinder/Noack als Schnellster aufgeführt wurde. Schliesslich hat sich dann herausgestellt, dass besagter Läufer unbeabsichtigt zu früh gestartet ist. An dieser Stelle möchten wir wieder einmal auf unser Reglement hinweisen, welches besagt, **dass man sich zwingend an die Startliste zu halten hat.**

Ramon Hinder hat den Streckenrekord von Fabe Downs um fünf Sekunden unterboten, Noé Noack kam lediglich eine Sekunde nach Hinder ins Ziel. Bei den Frauen war Alina Federer die Schnellste, der von ihr erzielte Streckenrekord aus dem Jahr 2022 bleibt weiterhin bestehen.

Einwandfrei zeigt sich die Statistik über die Organisation: So wie immer hat in Gossau alles bestens geklappt. Für die tolle Arbeit in den vergangenen 10 Jahren bedanken wir uns bei Florian, dem LSV Region Gossau und bei Norbert Thaler von der Schulgemeinde Gossau.



Herzlichen Dank für die 37 gespendeten Kuchen

Florian Senn, Corinne Kostezer, Liselotte Gähwiler, Isabelle Meile, Anny Müller (2x), Nicole Ricklin, Paul Ricklin, Gertrud Schnider, Jakob Stark, Cäcilia Fink, Rebecca Bruggmann, Nicole Petzold, Doris Tschäppeler, Lucio Trové, Hennes Kuratli, Sabrina Kummer, Aliji Bujalin, Claudia Tesch de Oliveira, Irene Lehmann, Karin Wüst, Anna Minder, Karin Müller, Mirjam Flammer, Anna Sergi, Yvonne Dürr, Volleyballturnier Weinfeld (3x), Kaya+Michelle Schärer, Tabea Bruggmann, Heidi Scheuch, **sowie die Honiggewinner:**

Nina Sonderegger, Arnold Kappeler, Andrea Noack, Sandra Wirth und Irena Schär.

Die Honig-Verlosung unter den Kuchenspendern findet jeweils beim Rangverlesen in der Festwirtschaft statt (s. Programm: „Treffpunkt nach dem Lauf“).



Vorschau für den Lauf in Goldach, am 23.11.2025

Wegen des Postauto-Fahrplans werden in Goldach die individuellen Startzeiten wiederum etwas früher als gewohnt sein. Trotzdem werden einige Teilnehmerinnen die Strasse dann überqueren müssen, wenn das Postauto unterwegs ist.

Dem Postauto ist zwingend der Vortritt zu gewähren!



Gossau, 09.11.2025/jb