

## Laufbericht, heute von Norbert Amann

Heute sind wir wie üblich in Fahrgemeinschaft, 5 Mann von MILA-Rheintal um 8:15h ab Diepoldsau losgefahren. Und um es gleich vorwegzunehmen, der Nebel hängt auch im Rheintal sehr hartnäckig, aber am See entlang und in Gossau noch etwas dichter. Und so war es nicht verwunderlich, dass die meisten Sportler bei einer Temperatur von 6-7°C und hoher Luftfeuchte, nebst langen Hosen und Ärmel oft auch mit Jacke ausgestattet am START standen. Was mich allerdings nicht davon abhalten konnte mit Kurzarm-Shirt und Kniehose zu laufen.

Heute war ja in Gossau der 1. Event mit Handicap-Start, was für mich und Markus eine etwas längere Warte- bzw. Aufwärmzeit bedeutete. Dann aber um 10:03h ging es für unseren Startblock los und fast unmittelbar nach dem Start ging es Berg aufwärts, was für mich u. Markus vorerst das Schlusslicht der Gruppe bedeutete. PS: wir hatten im Vorfeld bereits beschlossen, dass wir uns von möglichem Über-Eifer Anderer nicht anstecken lassen wollen. Und das war auch gut so! Denn es warten ja erfahrungsgemäß noch einige Höhenmeter die zu bewältigen sind. Die sind nebst dem Schlussanstieg zwar gut zu laufen und bieten viel Abwechslung, so wie wir das von den „handverlesenen“ Strecken der Lauf-Cup-Bewerbe gewohnt sind :-). Die sehr oft zu Fotos entlang der Laufstrecke einladen, was ich als passionierter Photograph auch sehr gerne annehme. Aber heute bei dem Nebel hat es mich nicht wirklich danach gelüftet, daher blieb mein Smartphone heute bis zum Ziel im Hüftgürtel.

Jedoch bin ich recht sicher, es werden dennoch viele Bilder mit Impressionen in der Fotogalerie zu finden sein, denn wir konnten entlang der Laufstrecke immer wieder applaudierende Zuschauer mit u. ohne Kamera ausmachen. Was mir heute, bei meiner 3. Teilnahme in Gossau, einmal mehr aufgefallen ist, dass die persönliche u. subjektive Empfindung bei so einem Streckenprofil sehr verschieden sein kann. Besonders wenn man am Vortag einen flotten Marathon gelaufen ist (siehe STRAVA), wäre vor allem bergauf mit „schweren Beinen“ meine Erwartung gewesen. Aber zum Glück kommt es öfters ganz anders als man denkt, besonders wenn es wie heute sehr zum positiven ging. Meine Beine waren heute recht kooperativ, zwar nicht ganz so geschmeidig wie ausgeruht, aber ich konnte mit meinem Trainingskollegen mitlaufen und dabei sogar ein paar Sätze plaudern.

Auf der Strecke gibt es zwei drei Flaschenhälse, wo sich fallweise ein Stau bilden kann, einmal bei einer Abwärts-Passage ein schmaler, gesäumter Pfad am Waldrand mit Drahtzaun u. nachfolgender Treppe, und ganz sicher beim letzten u. steilen Anstieg. Denn dort wo nur noch 2 km zu laufen sind, sammeln sich bei einem Handicap-Lauf ganz automatisch immer mehr Läufer(innen) je näher man dem Ziel kommt. Aber auch das ist kein besonderes Hindernis, allenfalls für deutlich schnellere die flott überholen wollen, was für mich ja nicht zutrifft, da ich mit meinen langen Beinen im forcierten Wanderschritt nicht all zu viele überholen kann. Oben angekommen, mein Getriebe zackig auf Overdrive geschaltet und bergab zum Ziel rollen lassen, das wars

NEIN nicht ganz, denn ein Zielfoto von unserer Gruppe gehört genauso dazu, wie das legendäre Kuchenbuffet und die Getränkebar für die vielen verschwitzten Gesichter, die sich dort sammeln. siehe Foto :-)



## Weitere Mitteilungen

Florian Kobler hat zum neunten Mal den Lauf in Gossau organisiert. Mitgeholfen haben seine VereinskollegInnen vom Laufsportverein (LSV) Gossau. Die Sportlerbeiz wurde von den Verantwortlichen des Unihockeyturniers geführt. Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns herzlich bei den lokalen Organisatoren, dem Team der Festwirtschaft und bei Norbert Thaler, dem Leiter des Sportamts der Stadt Gossau.



Fotos; Schluslauf Rain, Start, Treppe bei Rütli, Tee und Kuchen



## Herzlichen Dank für die 28 gespendeten Kuchen

Yvonne Dürr, Arnold Kappeler, Erika Bruggmann, Philipp Manser, Samuel Manser, Priska Föllmi, Irene Lehmann, Anny Müller (2x), Gabriel Bleichenbacher, Lionel Zeller, Doris Tschäppeler, Cäcilia Fink, Rebecca Bruggmann, Astrid Leu, Paul Ricklin, Silvan Frei, Jonathan Weber, Helene Bosshart, Nicole Ricklin, Ruth Aeschbacher, Monika Frefel, Christina Hanner

**sowie die Honiggewinner:** Gallus Thoma, Stefanie Grütter, Gertrud Schnider, Anna Sergi und Hans Peter Bornhauser - wer den Honig noch nicht abgeholt hat, kann ihn beim nächsten Lauf am Kuchenstand entgegennehmen.



### **Vorschau für den Lauf in Goldach, am 24.11.2024**

Wegen des Postauto-Fahrplans haben wir im vergangenen Jahr eine Viertelstunde früher als üblich gestartet. Leider kam es trotzdem zu einem Unfall mit dem Postauto. Das Lauf-Cup Team ist zum Schluss gekommen, dass es sinnvoll ist, **den Start nochmals um 10 Minuten vorzuziehen**. Es gibt ein paar wenige, die vor 09.15 Uhr starten müssen, der Hauptharst startet ab 09.30 Uhr. Die meisten LäuferInnen dürften die Strasse in Untereggen und später bei der Autobahn überquert haben, wenn dann die Postautos nach St. Gallen und nach Rorschach unterwegs sind.

An dieser Stelle appellieren wir an die Vernunft der Teilnehmenden. Unsere pragmatisch organisierte Veranstaltung ist darauf angewiesen, dass es keine Probleme mit dem Strassenverkehr gibt!

**Wetter:** Hochnebel, Start: +5 C, Ziel: +7 C

Gossau, 10.11.2024/jb