

Laufcup Wil-Thurau Samstag 09. Januar 2010 / Temp. minus 5 Grad / leichte Bise

ALLEN LAUFGÜPLER EIN GESUNDES UND ERFOLGREICHES 2010

Da waren einmal ...

Weihnachtsfeste, Neujahrsfeiern, Chlausabende und sonstige Feiern in den Geschäften, Vereinen, Familien oder bei Freunden. Ja, Mann-Frau mag sie, diese Feste, eine tolle und ab und zu sogar besinnliche Zeit. Viele freudige Wiedersehen mit Familienmitgliedern die man das ganze Jahr nie gesehen hat. Viele gute Essen und so manches gute Glas Wein um mit einander anzustossen.

Eine kurze und intensive Zeit und schon ist leider wieder alles vorbei und ein neues Jahr mit vielen guten Vorsätzen, Wünschen und Träumen wartet auf unseren Tatendrang. Was wohl Einige noch ein paar Wochen an diese Zeit erinnern wird (mal zumindest mir ergeht das so) ist das Grauen nach dem Blick auf die Waage. Oder kann es sein, dass die Waagen im Januar wegen den kalten Temperaturen zu hohe Werte anzeigen? Ja das muss es wohl sein!

So dürfte sicher beim Einen oder Anderen der erste Vorsatz sein 1 bis 2 Kilos runter zu bringen. Die kalte Jahreszeit ist da doch immer wieder ideal, da man die neuen Sixpacks gut verstecken kann. ;o))

Zum Laufgeschehen ...

Laufcup in Wil; Für mich immer wieder ein Lauf auf den ich mich sehr freue. Mit seinen 2 Runden zwar manchmal etwas verführerisch, da die Möglichkeit lockt nach einer Runde auszusteigen, doch auch andererseits wieder beruhigend, zu wissen, wenn was wäre, könnte man ja

Dazu kommt eine abwechslungsreiche, mehrheitlich flache Strecke mit ein paar wenigen aber dafür knackigen Anstiegen, gefolgt von schnellen Abwärtspassagen und dann wieder langen geraden Waldstücken. Toll finde ich, dass man sich unterwegs mal kreuzt und so auch sieht wer einem da so auf den Versen ist.

Dieses Jahr hatten wir ähnliche Bedingungen wie letztes Jahr. Neben der Kälte, minus 5 Grad, kam aber noch eine frische Bise dazu die einem die minus 5 Grad mindestens doppelt so kalt fühlen liess. Dazu ein feiner Niesel-Eisregen. Ja das waren wahrlich nicht die Bedingungen die man als LäuferIn mag. So hörte ich auch ab und an die Frage ob das denn noch gesund sein kann, bei den Temperaturen zu laufen. Doch ich denke das ist wie bei den meisten Dingen „Kopfsache“ und bei Anderen halt auch eine Sache der Gewohnheit oder Gesundheit.

Was mir allgemein auffällt, dass die Frauen da um einiges härter geworden sind. So sehe ich z.B. fast jeden Morgen zwischen Speicher und Teufen ein paar Girls schon zu frühen Morgenstunden am laufen, egal ob Schneefall oder klirrende Kälte. Wen wunderst denn da noch, dass uns Männern die Frauen immer schneller um die Ohren laufen. Das Verrückte ist, dass sie dabei meistens noch unentwegt dazu reden und lachen können, während wir Männer dabei mit totaler Körperbeherrschung ein Lächeln auf unser Gesicht zaubern obwohl wir ja genug damit zu tun hätten noch genug Luft zu bekommen um ihr horrendes Tempo mit zu halten.

Heute war das aber doch etwas anders. Es war auffallend ruhig. Das Klima machte wohl allen etwas zu schaffen, naja ... fast allen. Einer lief auch heute mit ¾ Hose und oben kurz. Brrr!

Trotz diesen Verhältnissen wurde aber um jede Sekunde gefightet. Die Strecke war ziemlich gut zu

laufen. Ein paar wenige heikle Stellen, wie z.B. die erste Eis-Kurve mit anschliessendem Wassergraben, brachte ein wenig Action in die Strecke. Der Anstieg nach ca. 1 Km, entlang dem Wald war dazu ziemlich eisig, was man aber gut überbrücken konnte, in dem man auf der Wiese lief. Ein paar Stürze gab es dann bei der Autobahnunterführung. Die war insofern heikel, da man vom Hellen ins Dunkel lief und die eisige Kurve zu spät sah. Ich denke aber mal, dass sich dabei niemand gross verletzte.

Und da war da doch noch dies: So hab ich doch tatsächlich gehört, dass ein Läufer mal sagte, wenn die Frauen mal schneller seien als er, höre er auf zu laufen. Ob dieser Herr noch läuft, schwer zu glauben. ;o)) In Sulgen zum Beispiel lief die schnellste Frau schon nach 38 Herren ein und verlor gerade mal knappe 7 ½ Minuten. Ach da kommen mir doch wieder so gewisse Statistiken in den Sinn von Jürg Bruggmann ...

Da sind wir auch schon bei den Siegern ...

Tagesschnellster: bei den Herren gab es einen neuen Tagessieger: **Bär Benjamin**.
Mit einer Lauf-Zeit von 00:47:44 und einem Km-Schnitt von 3:47.

Tagesschnellste: bei den Frauen wurde Nicole Ricklin, die sich erfolgreich an der Spitze zurück meldet. Sie lief den Lauf in 00:58:07 und einem KM-Schnitt von 4:37. Gesamt 75. Platz

Einlaufsieger wurden diesmal: 1. Krapf Nuba, 2. Scheiwiler Karl, 3. Anderes Ruedi

Unter der Kälte litt übrigens heute wohl auch die Software unserer Zeitmesser-Crew, denn die erste Verkündung der Resultate führte zu erstaunlichen Ergebnissen. Nach ein paar wärmenden Minuten hatte man dann die Technik aber wieder im Griff und so war dann auch wieder alles in der Reihe.

Noch ein paar Fakts ...



Organisiert wurde der Lauf in Wil nun schon zum 16. Mal.
Das erste Mal am 08. Januar 1994.

Organisator: Fredy Pfister, LSC Wil / RMV Bischofszell

Laufdaten: Handicap, Distanz: 12.6 km ↑ 125 m

Velofahrer: Fritz Hufschmid und Roman Weder

Die Organisation mit und um Fredy klappte wie gewohnt super und alle Helfer waren mit grossem Einsatz an ihrer Arbeit. So waren auch heute wieder vor allem die Helfer am Kuchenbuffet oder die Einschreibgruppe in der Kälte gefordert.

Allen zusammen ein grosses Dankeschön!

Am Start waren total 302 Teilnehmer, davon 83 Frauen.

Fredy Pfister, Organisator

Was bietet Wil denn sonst noch so?

Wie meistens versuche ich euch auch noch einen kleinen Ausblick über den Lauf hinaus zu zeigen. So bin ich auf den Recherchen zu Wil auf den Wiler Turm aufmerksam geworden. Den gibt es erst seit ein paar wenigen Jahren in. Auf jeden Fall eine Besichtigung wert: www.wiler-turm.ch



Vom Bahnhof spaziert man zum Stadtweiher, folgt dann dem Wanderweg und gelangt via unteren Rebweg zur Trotte der Wiler Ortsbürger. Von dort geht's hinauf zum Burgstall, dann dem Waldrand entlang zum Turm auf dem Hofberg. Der Wiler Turm ist 34 m hoch, hat 189 Stufen und bietet eine fantastische Rundblick ins Toggenburg, ins Fürstenland, über den Thurgau bis zum Bodensee. Zurück geht's an der Kaiserhöhe vorbei und den Kaiserlindenweg hinunter bis zur Höhenstrasse. Dort biegt man links ab in den Bergtalweg und folgt diesem hinunter bis zum Stadtweiher. Dann führt der Weg – vielleicht mit einem Abstecher in die wunderschöne Altstadt – zurück zum Bahnhof.

Daten	
• Lage:	Hofberg
• Eröffnung:	8. Juli 2006
• Gesamthöhe:	38 Meter
• Aussichtshöhe:	34 Meter, 747 Meter über Meer
• Fundation:	Flachfundation
• Hauptstützen:	Douglasien aus der Umgebung
• Treppe:	Weisstannen/Fichten aus der Umgebung
• Treppenanlage:	189 Stufen
• Bauzeit:	12 Wochen
• Techn. Daten:	60 m ³ Beton 170 m ³ Holz 30'000 Stk. Verbindungsmittel 2'500 kg Stahlteile

Und nun noch zu den Kuchen und ihren Bäcker und Bäckerinnen

27 Kuchen wurden gebacken. Heute konnten somit wieder 5 Glas Honig verlost werden.

Hier die 5 Gewinner:

Schnider Gertrud, Ralf Zuber, Mägi Frei, Helena Bosshart, Christine Falk

Alle weiteren Kuchenbäcker:

Gabrielle Schwager, Andy Lauener, Cäcilia Fink, Doris Häberlin, Anny Müller, Margrit Zwicker, Karin Zbinden, Paul Ricklin, Nadia Ricklin, Martin Grogg, Peter Dudli, Christina Knup, Doris Tschäppeler, Berti Müller, Walti Schäfer, Walti Pfändler, Brigitte Tinz, Andrea Lauener, Verena Gebert, Denise Oberhänsli, Karin Hengartner, Rosmarie Keller

Herzlichen Dank allen Bäckern und Bäckerinnen

Nächster Lauf: Frauenfeld, 8. Lauf

Samstag 23.01.10, ab 14.00 Uhr

Handicap, Distanz: 11.7 km, ↑ 170 m
Organisator: Peter Widmer, LSV Frauenfeld
Streckenrekord: Nicole Ricklin: 46'56" (Jan. 05) + Urs Müller: 39'01" (Jan. 05)
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, bei Firmen Rom AG + Zuckerfabrik AG
Zufahrt: Autobahnausfahrt Frauenfeld West; Richtung Zuckerfabrik.
Toiletten: Firma ROM AG, bei Start und Ziel /
Garderoben + Duschen: Schulhaus Oberwiesen
Treffpunkt nach dem Lauf: Festwirtschaft des LSV im Schulhaus Oberwiesen, ca. 800 m vom Ziel, Richtung Zentrum

