

Lauf-Cup 2022

am 23.1. 2022 war der Start zum 8. Lauf in Henau (14.95km +144Hm)

Montag, 24. Januar 2022 - von Norbert Amann

MiLa-Bericht zum LaufCup #8 am 23.01.2022 Henau/Utzwil

Durch einen Aufruf von Toni Schlanser hat sich eine kleine Gruppe MiLa's spontan entschlossen beim LaufCup an den Start zu gehen. Obwohl es nur noch 3 verbleibende Veranstaltungen (von 10) sind, ist es dennoch eine sehr gute Möglichkeit wieder etwas ins Wettkampfgeschehen einzutauchen.

Am 23. Jan. Sonntag früh um 8:15h haben sich Sandra, Cindy, Askia u. Norbert zusammen mit Toni auf den Weg nach Henau gemacht. Das Wetter war zwar noch bewölkt, es war aber ein sehr schöner sonniger Tag versprochen.

Die Organisation vor Ort war sehr vorbildlich, nach Vorweis der 3G Bestätigung bekamen alle ein grünes Band ans Handgelenk und bei Bedarf auch noch eine Maske. Die Umkleidekabinen waren zwar abgesperrt, jedoch durften wir unsere Sachen im Innenraum deponieren.

Nach einer Aufwärmrunde ging es Gruppenweise an den Start. Dazu eine kl. Erläuterung:

Beim Lauf-Cup gibt es keine unterschiedliche Wertung für Frauen u. Männer oder Altersklassen, vielmehr geht es um ein bestimmtes Handicap. Und nachdem wir (außer Toni) die ersten beiden Läufe mit Massenstart verpasst haben, mussten wir eine geschätzte Laufzeit für einen km zur Einstufung angeben. Da hat Norbert entweder etwas falsch verstanden od. er war einfach zu langsam. Denn seine Pace für nur 1km Vollgas hat seinen Startzeitpunkt zu weit nach vorne gerückt (später Start) und war daher nicht so zielführend um den Zielzeitpunkt zu treffen der vom Veranstalter berechnet wird.

Aber egal, die Punktezahl bei einer 1. Teilnahme ist ohnehin mit 30 Punkten festgelegt. Also dann, für die nächste Teilnahme wird ein neues Handicap berechnet und wir werden sehen was dabei heraus kommt.

Zum Lauf selbst kann man eigentlich nur gutes berichten. Zunächst startet man im Stadion und läuft ab km 1.3 an der Thur entlang und bei km 3.6 gibt es einen kleinen Anstieg wo sich die hin-/zurück Strecke kreuzt. Die Startgruppe v. Norbert war mit einer Pace von +/- 4:15 unterwegs, was ihm dann bald zu viel wurde und auf 4:20 bis 4:25 einpendeln ließ. So ging es flott an der Thur entlang bis km 6.6 wo die Thur auf einer Fussgängerbrücke überquert wurde. Hier waren rein zufällig einige Reiterinnen auf der Brücke, was aber die Ausnahme u. keinerlei Behinderung war. Denn die Veranstalter hatten im Reiter-Umfeld darum gebeten die Strecke zu meiden.

Als dann ging es steil den Berg hinauf, wo so Manche(r) eine andere Gangart anwenden musste ;-). Es galt den Hügel hinauf bis ins Zentrum von Niederhelfenschwil zu schaffen ohne dabei zu „überdrehen“. Die Zuschauer im Ort und die nun abschüssige Strecke gaben wieder Motivation und so wurde das Tempo hinunter bis zur Thurbrücke (@10.5km) wieder sehr zügig. Der Rest der Laufstrecke war wieder die selbe die wir bereits gelaufen sind und es galt nur noch das Tempo hoch zu halten. Dabei ist zu sagen, dass die Konzentration von Läufern in Richtung Ziel immer grösser wird und somit die Motivation zum Überholen nochmals ankurbelt.

Im Ziel angekommen wurden wieder sofort Masken angeboten und ein kleines Getränkebuffet gab es auch !

Als Norbert im Ziel angekommen ist, waren Sandra, Cindy, Toni u. Ewald sowie die Mehrheit aller Teilnehmer bereits vor Ort u. sicher auch zufrieden den Lauf gut geschafft zu haben.

Laufzeiten der MiLa-Teilnehmer, siehe hier:

https://milarheintal.ch/#agenda_view&dateid=1863

Lauf #8 Rangliste nach Laufzeit (286 Teilnehmer)

<http://www.lauf-cup.ch/Lauf/RanglisteZeit/2094>

Lauf #8 Rangliste nach Einlaufzeit

<http://www.lauf-cup.ch/Lauf/RanglisteEinlauf/2094>

leider nur wenige Bildli, weil Norbert während dem Lauf zu sehr beschäftigt war ;-)

MiLa-Bericht zum LaufCup #9 am 13.02.2022 Kreuzlingen

Nach 3 Wochen Wettkampf-Pause war es am Sonntag wieder soweit. Der LaufCup hat uns diesmal nach Kreuzlingen

geführt und die Sonne hat es an diesem Sonntag besonders gut gemeint. Strahlend blauer Himmel bei -1.5°C um 8:20h in Diepoldsau.

Die kleine MiLa-Gruppe war zwar etwas geschwächt, da Sandra leider absagen musste. Dafür war aber Askia u.

Richard mit an Bord und so fuhren wir fünf guter Dinge in Richtung Bodensee. (Ewald kam separat)

Das Prozedere rund um die Startvorbereitungen waren wiederum so ziemlich gleich wie beim letzten mal. Nur hatten wir diesmal alle eine fix vorgeschriebene Start-Zeit. Wobei sich Norbert nicht erklären konnte, weshalb er auch diesmal nur so ein kleines Handicap angerechnet bekam. (gemäß einer Richt-Pace von 4:15/km ?? wo er doch beim letzten Lauf nur 4:33/km laufen konnte! So wundert es nicht, wenn er als letzter unserer Gruppe gestartet wird, dann prompt auch als Letzter im Ziel ankommt. (aber dazu später mehr)

Die Strecke hatte einiges zu bieten, denn schon kurz nach dem Start erwartete uns eine Fußgängerbrücke über die Bahngleise, also gleich mal Treppe rauf / runter und um die Betriebstemperatur weiter anzuheizen, ging es gleich eine Rampe hoch ins Stadtgebiet. Was bei einer Temperatur von wenigen Plus-Graden sicher nicht schadet. Sehr löblich u. in bewährter Weise, wurde zum Vorteil der Teilnehmer, an allen sinnvollen Stellen der Verkehr geregelt.

Die Streckenplanung hat auf jeden Fall einiges von den beliebtesten Laufstrecken der näheren Umgebung in diesem Lauf zusammen gefasst. (laut STRAVA Heat-Map gut erkennbar) Nur ist offensichtlich bei den km-Markierungen etwas schief gelaufen, dabei hat es Unregelmässigkeiten gegeben die bei Läufer(innen) mit GPS-Uhr zur Verwunderung führte. Was aber nicht erklärt, weshalb trotz der vielen gut sichtbaren (pinkfarbenen) Markierungen anscheinend doch einige von der Strecke abgekommen sein sollen.

Nun wie auch immer, wir folgten den Pfeilmarkierungen und so ging es da u. dort mal eine Unterführung runter u. natürlich auch wieder hoch (es waren ja 83Hm angesagt), dann wieder über Felder auf Naturpfaden mit leichtem „Gaatsch“ oder dem Seeufer entlang wieder in Richtung Start/Ziel. Jedoch war da noch einmal die Eisenbahnbrücke vor dem Kreuzungspunkt zu überwinden. Geschafft, einmal durchatmen und weiter ging es Seeseitig in Richtung zum östlichen Umkehrpunkt. Spätestens dort hat man sich gewundert wie wohl die besagten 14.6 km zustande kommen sollen, meine Uhr zeigt doch noch nicht mal 12km an !? Aber alles gut, immer stur den Pink-Pfeilmarkierungen folgen und siehe da, dort vorne ist die Cindy in ihrem ganz neuen MiLa-Shirt zu erkennen. Mit ihr zusammen über die Ziellinie laufen, das wär doch was, dachte sich Norbert. Kaum gedacht, hat er sogleich die Aufholjagd eingeleitet und Meter für Meter gut gemacht. Und vielleicht taktisch nicht so ganz optimal, hat er sie wohl zu früh eingeholt, denn Cindy hat dann allem Anschein nach, den Druck von hinten genutzt und damit nochmal einen Zahn zu gelegt. So kam es, dass Norbert einmal mehr auf die Tube drücken musste. Aber es hat nicht mehr ganz gereicht und so durfte er auch diesmal (zwar nur um wenige Sekunden) aber dennoch wieder als letzter MiLa über die Ziellinie laufen. Na wenn das kein spannendes Finnisch war!

Danach hat das „Quöllfrisch“ Bierchen so richtig auf der Zunge gezischt !!

Der Toni hatte sich bestimmt gedacht, Apfelsaft vom Veranstalter ist ja schon gut, aber ein Rucksack voll mit bewährtem aus dem Appenzell ist noch besser ;-) Vielen Dank nochmals Toni, das war Spitze !

Es war wie immer anstrengend, aber mit durchwegs guten Leistungen und ohne Zwischenfälle, waren wir sehr zufrieden. Und bereits auf der Heimfahrt konnten wir uns sehr über besonders gute, fast schon sensationelle Pace-Werte in der Rangliste nach Laufzeit freuen (wundern). Durch moderne Zeiterfassung mit Chip in der Startnummer, können die Ergebnisse erfreulicher Weise sehr zeitnah online gestellt werden. Aber wenn die Streckendistanz mit 14.6 km zu hoch angegeben wird, dann sind halt auch die Berechnungen falsch. Die Verantwortlichen haben in Folge dessen, bereits am Nachmittag eine Korrektur auf 13.8 km vorgenommen und so wurde so mancher Traum von einer Rekord-Pace schnell beendet. Die Anpassung erscheint zwar etwas überkompensiert zu sein, aber wir Sportler hoffen dadurch auf eine „Superkompensation“ beim nächsten und letzten Lauf dieser Serie ;-) So wird auch dieses, wie vergangene u. zukünftige Abenteuer noch so manche Stammtisch-Runde mit Gesprächs-Stoff erheitern :)

Laufzeiten der MiLa-Teilnehmer, siehe hier:

https://milarheintal.ch/#agenda_view&dateid=1867

Lauf #9 Rangliste nach Laufzeit

<http://www.lauf-cup.ch/Lauf/RanglisteZeit/2095>

(257 Teilnehmer; 183 Herren + 74 Damen)

Lauf #9 Rangliste nach Einlaufzeit

<http://www.lauf-cup.ch/Lauf/RanglisteEinlauf/2095>

Photos: Norbert Amann u. Askia Graf

MiLa-Bericht zum LaufCup #10 am 26.02.2022 Kemmental - Alterswilen TG

Samstag der 26. Feb. war ein wunderbarer Tag mit viel Sonne, also genau richtig für den 10. u. letzten Wettkampf der LaufCup-Serie. Allerdings diesmal nicht am So. Vormittag wie üblich, sondern am Sa. Nachmittag 14:00 Uhr. Also hatten die Teilnehmer Sandra, Askia, Cindy, Toni, Zoltan u. Richard genug Zeit sich auszuschlafen. So ausgeruht wie möglich starteten sie um 12:20h allesamt mit dem 7-Plätzer von Richard in richtung Kemmental. (zwei Andere die gerne dabei gewesen wären, diesmal leider verhindert, Ewald im Urlaub u. Norbert wegen Erkältung)

Bei diesem Lauf in Kemmental (der bisher immer als erster Lauf gelaufen wurde) standen zwei Distanzen zur Auswahl; 13.7km +140Hm und 20.79km +213Hm. So haben Askia und Richard die Gelegenheit genutzt u. sind bei der Abzweigung Dippishausen auf die kurze Strecke und die MiLa's sind geradeaus weiter auf die Lange Strecke gelaufen. Die Landschaft in der Umgebung hatte viele Wiesen mit weiten Aussichten, dort hat der kalte Wind, welcher sich den Läufer(innen) entgegen gestellt hat, viel extra Energie gekostet. Für Cindy war diese nahezu flache Landschaft, mit etwas auf und ab, sehr ähnlich wie in ihrer Heimat in Holland, nur am Ende hat es sich doch sehr bemerkbar gemacht.

Aber alle sind gut ins Ziel gekommen und haben respektable Ergebnisse erreicht. GRATULATION

Und das OK-Team hatte noch eine Überraschung im Ziel vorbereitet, denn sie hatten ein Buffet mit Punsch und Leckereien wie Mandelgipfeli, Hefezopf u. Berliner aufgebaut. vielen DANK dafür, die Überraschung ist euch geglückt !

Alles in Allem war es ein sehr schöner Abschluss für den LaufCup 2021/2022, der dazu einlädt in der nächsten Auflage 2022/23 an den Start zu gehen.

Photos: Cindy Teeven / Askia Graf und vielen Dank Cindy für den Basistext zum Laufbericht

Laufzeiten der MiLa-Teilnehmer, siehe hier:

https://milarheintal.ch/#agenda_view&dateid=1865

Lauf #9 Rangliste nach Laufzeit

<http://www.lauf-cup.ch/Lauf/RanglisteZeit/2096>

(158 Teilnehmer, 116 Herren + 42 Damen)

Lauf #9 Rangliste nach Einlaufzeit

<http://www.lauf-cup.ch/Lauf/RanglisteEinlauf/2096>

LAUF-CUP

Home

Support / FAQ

Termine

Reglement

Neue Anmeldung

Anmeldungen

Kontakt

Archiv

Streckenrekorde

Rangliste nach Punkten

Speicher

Weinfelden (MS)

Gossau

Bischofszell

Goldach

Sulgen

Frauenfeld

Uzwil-Henau

Startliste

Rangliste Laufzeit

Rangliste Einlauf

Laufbericht

Uzwil-Henau SG



Sonntag, 23.01.2022 um 09.30 Uhr in Uzwil-Henau, Handicap



14.95 km, ↑ 144 m



[Streckenplan](#)



Peter Kuhn, RMV Uzwil



Fabienne Vonlanthen: 1h00'21" (Jan.22)

Fabe Downs: 0h51'46" (Jan.18)



ab 09:00 Uhr, Sportanlage Rüti, Henau, Rütistr., 9247 Henau



Autobahnausfahrt Uzwil, dann Hauptstrasse Niederuzwil - Zuzwil



Bus ab Uzwil, Haltestelle Kirchplatz. 5 Minuten zu Fuss zur Sportanlage Rüti.



Sportanlage Rüti



Bistro in der Sportanlage Rüti



[Bericht vom Lauf](#)

die 5 Miles vor dem Start



die Rheintal-Gang



Sandra startet als 1. MiLa



danach die Askia



dann Toni u. Ewald



Toni u. Ewald starten gleichzeitig



hopp MiLa, Ewald go go go



und auch Cindy startet vor Norbert



das MiLa Herren-Trio (danach)



LAUF-CUP

Home

Support / FAQ

Termine

Reglement

Neue Anmeldung

Anmeldungen

Kontakt

Archiv

Streckenrekorde

Rangliste nach Punkten

Speicher

Weinfelden (MS)

Gossau

Bischofszell

Goldach

Sulgen

Frauenfeld

Uzwil-Henau

Kreuzlingen

Startliste

Rangliste Laufzeit

Rangliste Einlauf

Laufbericht

Kreuzlingen TG



Sonntag, 13.02.2022 um 09.30 Uhr in Kreuzlingen, Handicap



13.8 km, ↑ 83 m



[Streckenplan](#)



Claudia Tesch de Oliveira



Alina Federer: 0h53'37" (Feb.22)

Jörg Stäheli: 0h49'45" (Feb.22)



ab 09:00 Uhr, Bodensee-Arena, Seestrasse 11b, 8280 Kreuzlingen



Bahnhof Kreuzlingen-Hafen, Kreisel Ausfahrt Bodensee Arena



ab Bahnhof Kreuzlingen-Hafen 5 Minuten zu Fuss



Toiletten, Garderoben + Duschen Bodensee-Arena



Restaurant Bodensee-Arena



[Bericht vom Lauf](#)

voller Motivation u. Tatendrang



Cindy & Norbert vor dem Start



Richard mit den Mädels



Toni u. Ewald vorher



alles gut gelaufen u. bereits wieder Farbe im Gesicht ;-)



mit einem Quöllfrisch hat Toni die Regeneration bereits eingeleitet



das MiLa Quartett (v.R.n.L.) Toni, Cindy, Norbert u. Ewald



[Home](#)[Support / FAQ](#)[Termine](#)[Reglement](#)[Neue Anmeldung](#)[Anmeldungen](#)[Kontakt](#)[Archiv](#)[Streckenrekorde](#)[Rangliste nach Punkten](#)[Speicher](#)[Weinfelden \(MS\)](#)[Gossau](#)[Bischofszell](#)[Goldach](#)[Sulgen](#)[Frauenfeld](#)[Uzwil-Henau](#)[Kreuzlingen](#)[Kemmental - Alterswilen](#)[Startliste](#)[Rangliste Laufzeit](#)[Rangliste Einlauf](#)[Laufbericht](#)[Kemmental - Alterswilen kurz](#)

Kemmental - Alterswilen TG



Samstag, 26.02.2022 um 13.30 Uhr in Kemmental - Alterswilen, Handicap



20.79 km, ↑ 213 m



[Streckenplan](#)



Josef Knill, TV Neuwilen



Nina Kreisherr: 1h29'52" (Feb.22)

Maximilian Hammerle: 1h10'35" (Feb.22)



ab 13:00 Uhr, Schulanlage Alterswilen, Kirchstrasse 11, 8573 Alterswilen



Hauptstrasse Berg TG - Kreuzlingen; in Siegershausen links, Richtung Märstetten noch ca. 500m



Bahnhof Siegershausen - Schulanlage Alterswilen; 400 m, westwärts, Richtung Alterswilen/Märstetten



WC in der Schulanlage



Foyer/Lobby im Sekundarschulhaus



[Bericht vom Lauf](#)



das Team v.l.r Askia, Toni Zoltan, Richard, Sandra u. Cindy



Blockweiser Start im Minutentakt je nach Handicap



Askia u. Toni machen sich bereit



über Felder u. Wiesen auf und ab, mit eisiger Biese ins Gesicht, so ging es dahin



zwar nicht das grosse Kuchenbuffet, aber als willkommene Überraschung, gab es im Ziel Punsch und süsse Leckereien

