



Vielerlei Gründe sprechen für eine Teilnahme am «10 Meilen Laufen»

Aufbautraining für den Greifenseelauf? Fortschritte seit dem Birslauf testen? Eine neue «10 Meilen Laufen»-Bestzeit? Oder Vorbereitungslauf für den Gigathlon? Möchtest du deine Kinder auf ihren Runden durch die Altstadt anfeuern oder einfach mit anderen Teilnehmenden gemütlich zusammensitzen?

So vielfältig wie die Gründe für die Teilnahme am «10 Meilen Laufen» sind, genau so vielfältig ist die Strecke! Am Start –die Hand an der Stoppuhr – konzentrierst du dich darauf, rasch dem Pulk zu entkommen und hast kein Auge für die Kulisse. Schon bald hat sich das Feld gelichtet und du kannst nach einem Kilometer Fussballer und Schwimmer im Nau grüssen. Die flache Strecke führt der Bahn entlang, vorbei an der Industriezone – du hast deinen Laufrhythmus gefunden. In Zwingen bremsst dich die erste Steigung, bevor es durch Felder hinab nach Brislach geht. An der Verpflegungsstelle stärkst du dich für den zweiten Anstieg. Die Pulsuhr piepst Alarm, der Schweiss tropft –Halbzeit! Dreifach leichter geht's weiter: mit einer Verpflegungsstelle, im schattigen Wald und bergab nach Zwingen. Ein Blick auf die Uhr: der Puls erholt sich nicht mehr so richtig, aber die Bestzeit liegt auf den letzten 4 km immer noch in Reichweite. Die Strecke bleibt flach und lockt für eine kleine Tempoverschärfung. Auf den letzten paar hundert Metern schmerzen die Beine –ein wenig Ablenkung tut gut: die Katharinenkirche, die vielfältigen Geschäfte und die beiden grossen Stadttore im Stedtli sind einen Blick wert, die Zuschauer feuern dich kräftig an, du hörst den Speaker und das Ziel kommt schnell näher. Noch kurz «Stopp» drücken –geschafft!

Egal, ob du nach deinem Zieleinlauf bei einem Teller Regenerations-Spaghetti mit anderen Teilnehmern über dynamische Trainingspläne fachsimpelst, mit deinem Schatz ein Glas Wein trinkst oder zusammen mit Grosseltern, Gotte und Götti die Kleinen anfeuerst: der «10 Meilen Laufen» wird künftig in deinem Trainingsplan einen festen Platz haben.

In diesem Sinne wünsche ich dir nicht nur einen erfolgreichen Lauf, sondern vor allem ein unvergessliches sportliches und geselliges Erlebnis in der einmaligen Atmosphäre des Laufner Stedtli!

Sabine Asprion Stöcklin

Stadträtin Laufen