

# Ein Lauffest

Professionell mit Zeitmessung oder leger in der neuen Kategorie Finish4Fun – der Glarner Stadtlauf feiert am 28. Oktober den olympischen Geist. Denn egal, wie weit und schnell: Eine Waden-Massage haben sich anschliessend alle verdient.



Mit Tempo oder lockerem «Finish4Fun»: alle zieht es an den Glarner Stadtlauf.

(Foto: Sandra Lander)

Laufverrückte, Schulklassen, Mannschaften, Kinder, mit oder ohne Erwachsene, Senioren: «Ganz Glarus ist auf den Beinen», so fasst es Ernst Landolt zusammen, Presseverantwortlicher beim Stadtlauf-OK. «Es ist einfach, mehr als ein Paar Laufschuhe braucht es nicht, die Strecke findest du draussen in der Natur, was will man mehr.» Oder eben in der Stadt. Laufen ist ein wichtiger Teil im Leben des 54-jährigen Berufsschullehrers, für ihn Erholung und Geisteshygiene zugleich. Deshalb schnürt er mehrmals pro Woche die Laufschuhe.

## Überzeugungsarbeit am Glücksrad

So auch OK-Präsident Stefan Schiesser. Am Samstag, 21. Oktober, jedoch nicht, um joggen zu gehen. Dann nämlich informiert er beim Coop im Wiggispark über den Stadtlauf und nimmt dort auch Anmeldungen entgegen. Die Interessierten dürfen am Glücksrad drehen und können einen Rabatt auf die Anmeldegebühren gewinnen. «Wir kommen dabei mit den Leuten ins Gespräch, können Fragen zur Strecke beantworten und viele überzeugen, die noch unentschlossen sind», sagt Schiesser. Das habe sich letztes Jahr bewährt, weshalb man nun zum zweiten Mal den Info-Samstag bei Coop, einem der Hauptsponsoren, durchführt.

## Aus der dunklen Eichenstrasse ins Rampenlicht

In den Anfängen, 1984, führte der Stadtlauf jeweils an einem Freitagabend am «Route 66» vorbei durch die einsame, dunkle Eichenstrasse zur

Stadtkirche. Bald schon wurde der Lauf auf den Samstag und die Strecke ins Zentrum verlegt, so konnten auch Schulklassen, Auswärtige oder Mannschaften mitmachen. Seit damals wendet die Laufrunde beim Spielhof, Läufer und Läuferinnen bleiben nahe beim Publikum, das sie anfeuern kann. So ist die Teilnehmerzahl stetig gestiegen, bis sie 2022 bei einem Rekord von 1500 Personen lag. Gerade mit den Schulklassen kamen viele Angehörige, mit ihnen wuchs auch das Lauffest. «80 Prozent aller Teilnehmenden sind Glarnerinnen und Glarner, es herrscht eine familiäre Stimmung, man kennt sich», freut sich Stefan Schiesser, der seit 20 Jahren dabei ist, seit 10 Jahren ist er OK-Präsident.

## Tapen, aufwärmen, motivieren

Bei einem Lauffest für alle, wie es der Glarner Stadtlauf sein will, sollen auch alle gut auf den Start vorbereitet werden. Dafür sorgt das Kantonsspital Glarus, es ist ebenfalls Sponsor. Sein Physio-Team leitet über einen Speaker das Warm-up an: Für die Kids gibt es Hampelmänner, um den Herzkreislauf anzuregen, dazu leichte Dehnübungen. Die 10-minütige Session soll motivieren, aber auch Verletzungen vorbeugen. Wer schon gewisse Schwächen hat, kann sich vor dem Lauf tapen lassen, um Muskeln zu unterstützen oder Gelenke zu stabilisieren. Anja Vermeë, Bereichsleiterin Therapie und Bewegung KSGL, freut sich auf den Austausch mit den Teilnehmenden, auf die lockere Stimmung und ist auch nicht abgeneigt, wieder einen Startschuss abzugeben.

## Olympisches Glarus

Zusammen mit den Mannschaften starten dieses Jahr auch jene, die sich zum «Finish4Fun» anmelden. Diese neue Kategorie ermöglicht es, 3360 Meter in der Stadtkulisse zu laufen, aber ohne Zeitmessung, also ohne von den Profis abgehängt zu werden. In der Menge sei man etwas anonym, die Stimmung lockerer, erklärt Ernst Landolt. Ganz nach dem olympischen Geist: Dabei sein ist alles. Die neue Kategorie wurde vom Glarner Laufcup eingeführt. Dieser verbindet auch mit dem Braunwalder Bergeiss-Lauf, dem Klöntalersee-Lauf und dem Stadtlauf drei verschiedene Terrains. 20 bis 30 Personen werden alle drei Läufe dieses Cups absolviert haben – und bald wissen, wer die oder der Schnellste war.

## Bald: Der «Runde»

Am Samstag, 28. Oktober, wird Glarus zum Schauplatz des Lauffestes. 30 Kategorien auf sechs verschiedenen Strecken – 840 Meter bis 7,8 Kilometer – ermöglichen es allen, teilzunehmen, angefeuert zu werden und sich im Anschluss die strammen Waden beim Physio-Team weichkneten zu lassen. Bald 600 Anmeldungen sind schon eingegangen, weitere können noch bis zum Starttag erfolgen. 2024 kann der Glarner Stadtlauf seinen runden Geburtstag feiern: 40 Jahre. «Es wird etwas Spezielles geben», verrät OK-Präsident Stefan Schiesser. Was das ist, daran tüfelt das OK noch. Mag sein, es kommt beim Laufen auf die zündende Idee. Denn, wie Ernst Landolt sagt: «Manches hat sich schon während des Laufens gelöst.» • Delia Landolt