

## Strapazen als Geschenk

FRAUENFELDER · Claudia Truniger und Rita Hedley aus Mosnang gehören zu den gut 400 Startenden, die am Sonntag die Originalstrecke über 42 Kilometer unter die Füsse nehmen.

[beat.lanzendorfer@toggenburgmedien.ch](mailto:beat.lanzendorfer@toggenburgmedien.ch)

Erstaunlich, was Menschen heutzutage alles zum 40. Geburtstag geschenkt bekommen. Im Fall der Mosnangerin Claudia Truniger kamen nach dem Auspacken des Geschenks im vergangenen Januar und der damit verbundenen Freude erste Bedenken, ob sie dies überhaupt schaffen würde. Das Couvert enthielt nämlich einen Gutschein für einen Startplatz beim diesjährigen Frauenfelder über 42 Kilometer, was der Originalstrecke entspricht.



«Ich hab mir das eigentlich selber eingebrockt, als ich ein mal beiläufig erwähnte, dass ich gerne irgendwann einen Marathon laufen würde», sagt sie lachend. Rita Hedley und Anita Rüegg, beide gehören wie Claudia Truniger der Läuferriege Mosnang an, nahmen die Aussage für bare Münze und meldeten sie kurzerhand an. Ganz ohne Vorbereitung geht sie natürlich nicht an den Start, denn als regelmässige Läuferin hat sie durchaus eine ungefähre Ahnung, was auf sie zukommt. Immerhin gehört sie beim Frauenfelder schon zu den «Finishern» über die Halbmarathon-Distanz.

Rita Hedley (links) absolviert am Sonntag ihren fünften Lauf über die Marathonstrecke. Die 42 Kilometer von Frauenfeld nach Wil und zurück stellen für ihre Kollegin Claudia Truniger hingegen eine Premiere dar. (Bild: Beat Lanzendorfer)

### Vorbereitung erstreckte sich über zwölf Wochen

Sollten die Kräfte trotzdem nicht bis zur Ziellinie reichen, kann es kaum an der Vorbereitung gelegen haben. Zusammen mit Rita Hedley hat sie die letzten zwölf Wochen genau nach Plan trainiert. Die beiden waren viermal wöchentlich unterwegs und sind dabei Strecken von 10 bis 33 Kilometer gelaufen.

Das Total in Woche 1 betrug 51 Kilometer. Es steigerte sich bis zur Woche 10 auf 80 Kilometer. In den letzten 14 Tagen wurden die Laufstrecken bewusst zurückgefahren, um am kommenden Sonntag ausgeruht an den Start gehen zu können. Trainingshalber sind die zwei laufverrückten Frauen einmal sogar die Originalstrecke von Wil nach Frauenfeld (21 Kilometer) abgelaufen.

Während bei Claudia Truniger im Gespräch die Nervosität durchaus spürbar ist, gehört Rita Hedley in Sachen Marathon zu den «alten Hasen». Bei der 45-Jährigen liegt die Premiere vier Jahre zurück. Sie hatte keine negativen Auswirkungen, danach war sie kaum noch zu bremsen. Es folgten zwei Teilnahmen beim Swissalpine in Davos (2014 und 2015), der Start beim «Eiger Ultra Trail», bei dem sie sich für jene Strecke über 51 Kilometer entschied, und die Beteiligung am Marathon in Kopenhagen, der Bestandteil einer Vereinsreise der Läuferriege Mosnang war. Auf die Ziele am Sonntag angesprochen, sind beide vorsichtig: «Schön wäre unter vier Stunden», sagt Claudia Truniger. Bei Rita Hedley darf es sogar noch etwas schneller sein.

### Über 2000 Läuferinnen und Läufer werden erwartet

Mehr als 2000 Läuferinnen und Läufer werden beim Frauenfelder erwartet. Knapp Zwanzig Prozent entscheiden sich noch immer, die Originalstrecke über 42 Kilometer unter die Füsse zu nehmen. Zu ihnen gehören 192 Waffeläuferinnen und Waffelläufer (Stand 15. November). Der 83. Militärwettmarsch, der in der Thurgauer Metropole beginnt und nach Wil und zurück führt, zählt zur neun Läufe umfassenden Gesamtmeisterschaft, die im Mai mit dem Domleschger Waffellauf begonnen hat und am Sonntag beendet wird.

Der Waffellauf ist mittlerweile allerdings nur noch eine von vielen Kategorien des Frauenfelders. Ein Grossteil entscheidet sich für einen Start ab Wil. Ob halbe oder ganze Strecke: Der Frauenfelder geniesst auch im Toggen-

burg einen ausgezeichneten Ruf, was sich beim Teilnehmerfeld widerspiegelt. Rund sechzig Läuferinnen und Läufer waren bis gestern Donnerstag registriert. Darunter der in Libingen wohnhafte Arnold Gehrig, der beim Waffenlauf schon zum 24. Mal an den Start geht. Als eine von bisher 17 angemeldeten Frauen ist auch Monika Schumacher, Ennetbühl, im Tenü «Grün» unterwegs.

Zu den Stammgästen zählt auch der Mosnanger Guido Rüthemann. Der 57-Jährige hat sich wie immer die ganze Strecke zum Ziel gesetzt. Nachmeldungen sind wie jedes Jahr bis kurz vor dem Startschuss in Frauenfeld und Wil möglich.

**[www.der-frauenfelder.ch](http://www.der-frauenfelder.ch)**