Frauenriege: Helfereinsatz am Greifenseelauf

Der 21. September 2024 schien ein prächtiger Tag zu werden, perfekt für alle Läufer*innen und Helfer*innen des Greifenseelauf. Und doch war dieses Jahr vieles anders, vor allem für mich. Ich konnte erstmals nicht entspannt mithelfen, sondern trug Verantwortung, denn ich war dieses Jahr erstmals Postenchefin. Mein Puls war schon am frühen Morgen mindestens so hoch, wie bei Läufer*innen während des Laufs. Zur Beruhigung half auch das Wissen nicht, dass ich mich extra einige Tage zuvor in Begleitung von Jgi Lombris, Postenchef der Männerriege, mit Chrigel Meier, dem Streckenchef des Greifenseelauf, beim Posten Sonderegger für die letzte Detailsbesprechung getroffen hatte.

Bereits um 8.00Uhr stand ich bei meinem Auto und beschriftete die Helfer*innenshirt, welche ich am Vorabend mit den Lunchsäckli in Uster abgeholt hatte. Danach packte ich alles, auch zusätzliches Material, danke Maria Gehrig für deinen Hinweis am frühen Morgen, ins Auto und machte mich auf den Weg zu Eleonora, welche schon startklar am Strassenrand auf mich wartete. Wieder zurück beim Schulhaus Grüze, dem Treffpunkt der Frauenriege, trudelten bald die ersten Helferinnen ein, inklusive eines Mannes. Walter Gehrig gab uns die Ehre und half bei uns mit, da die Männerriege bereits genügend Helfer*innen hatte. Während dem Warten – oh Schreck, fällt mir auf, ich habe meine Armbanduhr vergessen. Gut, dass ich mich am Morgen für sportliche Kleidung inklusive Turnschuhe entschieden habe, so stand einer Sprinteinlage nichts im Wege. Die Armbanduhr war für mich elementar wichtig, da die Zeit für den Streckenumbau nach dem Halbmarathon sehr knapp berechnet war. Noch vor dem 9 Uhr-Glockenschlag war ich wieder zurück und konnte somit alle Helferinnen pünktlich begrüssen. Beim Posten Sonderegger, kurz nach der Golf Range Uster, angekommen verteilte ich die Helfershirt und die Lunchsäckli. Schon bald trafen auch die sportlichen Frauen der Frauenriege, welche mit dem Velo anreisten, ein. Kurz nach ihnen ebenfalls die Helfer*innen der Männerriege. Nach einer kurzen Ansprache durch Jgi, welcher mit seinen Helfern weiter zum Posten Girsperger fuhr, durfte ich das Zepter übernehmen. Das Briefing konnte ich mit einem Kompliment beginnen, denn von Chrigel Meier erfuhren wir beim Treffen, dass es immer viele grossartige Rückmeldungen zu unserem Posten gab. Wir seien immer sehr aufgestellt, lustig und motivierend. Nach dem Briefing lief alles wie von selbst. Tische wurden verteilt und aufgestellt, das Toitoi gerichtet, damit es auch genutzt werden konnte und nicht gerade auf die Laufstrecke fiel, Wassereimer wurden gefüllt, Gatoradepulver eingerührt, alles Material zu den Tischen verteilt, Trinkbecher auf den Tischen aufgestellt und mit Wasser oder Gatorade gefüllt. Ich selbst montierte das Funkgerät, stellte es ein, schaute zum Rechten und half tatkräftig mit. Der Halbmarathon hatte bereits gestartet. Die Zeit verflog und schon bald hörte ich aus dem Funkgerät, dass die Männerspitze bei Kilometer 15 angelangt sei. Dies hiess noch knappe 10 Minuten, bis sie unseren Posten bei Km 18 erreichten. Schnell trommelte ich alle nochmal zusammen, gab die letzten Anweisungen und mit einem ersten Dank für den Einsatz, liess ich die «Tischequipen» zurück an ihre Tische. Schon war auch der 1. Läufer in Sicht. Lauthals feuerten wir Dominic Lobalu an und schwupp wurde der erste Becher Gatorade von Kurt Lutz überraschend an den Mann gebracht. Auch die erste Frau, Rabecca Chepkwemoi, überraschte uns, indem sie einen Wasserbecher entgegennahm, denn in den vergangenen Jahren nahmen die ersten Läufer*innen noch nie etwas. Die ersten Becher gingen nun überschaubar an die Läufer*innen, doch schon bald wurde es stressiger und unübersichtlich. Die Tische leerten sich im Eilzug und es wurde nach Wasser gerufen. Glücklicherweise trafen noch drei Männerriegler ein, welche, nach dem Aufbau des Zielgeländes keine Lust hatten nach Hause zu gehen, uns spontan tatkräftig unterstützten. Ich selbst versuchte die Übersicht zu behalten und half dort, wo es mich brauchte: Wassereimer holen, füllen lassen und zurückbringen, Becher auf den Tischen verteilen, Becher auffüllen, Becher an den Mann und die Frau bringen und immer wieder wurde nach mir

gerufen. Zum Teil auch, um auch kollabierende Läufer*innen zu betreuen, bevor die Sanität kam, da wir näher am Geschehen waren. Der grosse Ansturm auf Gatorade und Wasser hielt fast über zwei Stunden an und ich hatte das Gefühl überall und nirgends zu sein. Je länger der Halbmarathon dauerte, desto lockerer wurden die Läufer*innen und es fielen immer wieder mal Sprüche und wir bekamen vermehrt ein Dankeschön. Ein Blick auf meine Uhr liess aber mein Puls nochmals in die Höhe schiessen. Es war kurz nach 13.00Uhr und noch immer ein voller Ansturm durch die Läufer*innen. Wie konnte in 28 Minuten der letzte Halbmarathonläufer oder -läuferin durch sein, damit die Strecke umgebaut werden konnte und 3 Minuten später der 5km Lauf die Strecke kreuzte? Ich versuchte einen ruhigen Kopf zu bewahren und zog die ersten Helferinnen ab, damit diese den Verpflegungsposten des 5 und 10 Kilometerlaufs vorbereiten konnten. Dann kam auch mein Funkgerät noch zum Einsatz. Ich musste neue Wasserbecher bestellen, da sich diese zu Ende neigten, obwohl erst der Halbmarathon im Gange war. Nach anfänglicher Schwierigkeit klappte die Verbindung mit Nico Kaderli, dem Verpflegungschef des Greifenseelauf, welcher mir versicherte weitere Wassertrinkbecher zu bringen. Wie durch ein Wunder kamen die Läufer*innen plötzlich nur noch vereinzelt und der Streckenumbau konnte pünktlich vollzogen werden. Aber – oh Schreck - alles ging zu schnell, die Vorvelofahrer des 5km-Laufes wählten die falsche Strecke. Sie bogen nach links ab, anstatt geradeaus zu fahren und machten so eine Zusatzschlaufe. Mir fiel das Herz in die Hose und ich schrie nur noch geradeaus, geradeaus. Der 5. Läufer war ziemlich irritiert aber ebnete den richtigen Weg für alle anderen Läufer. Ich fühlte mich ziemlich schlecht und fragte mich, wie das passieren konnte, trotz Umbau der Gitter und einem gestellten Helfer. Chrigel Meier konnte mich später beruhigen, indem er mich informierte, dass diese Kategorie nur «Just for Fun» sei und dort keine Rangliste geführt werde. Doch gross Zeit darüber nachzudenken hatte ich sowieso keine, denn nach den ersten vereinzelten Läufer*innen kam der nächste grosse Läufer*innenpulk zum Verpflegungsposten. Schon eilte ich wieder mit Wassereimern hin und her. Glücklicherweise hat die Hälfte der Helfer*innen ohne Aufforderung mit dem Aufräumen des Halbmarathon-Verpflegungsposten begonnen und ihn picobello aufgeräumt. Knappe zwei Stunden nach dem ersten 5km-Läufer erreichte uns, nach den Walker*innen, der Besenwagen mit der Information, dass der Verpflegungsposten nun aufgeräumt werden darf. Mit erneut grossem Effort wurden nochmals tausende Becher zusammengewischt, in die Kübelsäcke verstaut und in der Mulde entsorgt. Bald war vom Greifenseelauf nichts mehr zu sehen und auch mein Puls beruhigte sich zusehends.

Um halb vier Uhr durfte ich alle Helfer*innen zum abschliessenden Gruppenfoto bitten und mit grossem Dank zum Aufbruch ins Wändli auffordern. Bei einem Spaghettiplausch, zusammen mit der Männerriege, liess man den Tag Revue passieren und schon bald waren alle Strapazen und der Krampf des Tages vergessen. Denn auch wenn ich jedes Mal nach dem Greifenseelauf denke, es ist einfach so ein «Chrampf» und «das mache ich nicht nochmal», bleiben mir am Schluss die freundlichen, aufgestellten und zufriedenen Läufer*innen im Gedächtnis und motivieren mich, diesen Einsatz wieder zu leisten. Ich hoffe, allen Helfer*innen der Männer- und Frauenriege geht es genauso und ich darf nächstes Jahr wieder vor euch stehen, wenn es am 20. September 2025 heisst: Helfereinsatz beim Posten Sonderegger. Denn **IHR SEID ALLE GOLD WERT** und ohne euch ist ein solcher Anlass und Helfereinsatz überhaupt nicht möglich! Ihr seid mir eine riesengrosse Unterstützung gewesen und ihr habt mir meinen ersten Einsatz als Postenchefin sehr vereinfacht. Vielen Dank für euren super tollen, unermüdlichen, professionellen, effizienten und fröhlichen Einsatz am Greifenseelauf 2024! Ich kann nur sagen: **IHR SEID DIE BESTEN!**

Claudia Walz-Luchsinger