

20. LAUF-CUP

www.lauf-cup.ch

Winter 2008/09

- 1 Sonntag, 26.10.08, um 10.00 Uhr Spelcher** **Massenstart, Distanz: 11,1 km, ↑ 280 m**
Organisator: Naddy Graf, Läufergruppe Speicher
Streckenrekord: Nicole Ricklin: 48'09" (Nov. 04) + Martin Leemann: 38'34" (Dez. 02)
Zufahrt: Hauptstrasse St. Gallen Richtung Trogen, bis Dorfzentrum Speicher
Toiletten, Garderoben+Duschen: Zentralschulhaus
Treffpunkt nach dem Lauf: **Festwirtschaft im Zentralschulhaus**
- 2 Sonntag, 09.11.08, um 09.30 Uhr Henau** **Massenstart, Distanz: 14,1 km, ↑ 110 m**
Organisator: Peter Kühn, RMV Uzwil-Oberturen
Streckenrekord: Orana Cernig: 1h02'17" (Nov. 06) + Martin Leemann: 51'04" (Nov. 06)
Einschreiben / Startnummernausgabe: ab 08.30 Uhr, **Sportanlage Rütli, Henau**
Zufahrt: Autobahnausfahrt Uzwil, Hauptstrasse von Niederuzwil nach Zuzwil
Toiletten, Garderoben+Duschen: Sportanlage Rütli
Treffpunkt nach dem Lauf: Rest. Rössli, 200 m vom Ziel entfernt
- 3 Sonntag, 23.11.08, ab 09.30 Uhr Lanterswil** **Handicap, Distanz: 12,0 km, ↑ 190 m**
Organisator: Marcello Albasini, VC Bürglen-Märwil
Streckenrekord: Nicole Ricklin: 52'40" (Jan. 03) + Daniel Keller: 42'30" (Dez. 00)
Einschreiben: ab 09.00 Uhr, **Schulhaus Lanterswil**
Zufahrt: Hauptstr. Bürglen - Wil; Steigung ausgangs Metten bis Hagenwil; dann bei Rest. Scheidweg rechts; noch ca. 1,5 km, von Wil; Richtung Bürglen/Konstanz; in Rosrudli links; Richtung Braunau/Märwil; in Stehrenberg rechts; noch ca. 800 m
Toiletten: beim Schulhaus
Treffpunkt nach dem Lauf: **Rest. Rössli, Stehrenberg**, ca. 800 m vom Ziel entfernt
- 4 Samstag, 29.11.08, ab 14.00 Uhr Heiden** **Handicap, Distanz: 11,5 km, ↑ 360 m**
Organisator: Jung Kellenberger
Dieser Lauf wird zum erstenmal durchgeführt
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, **Schulhaus Wies** **Treffpunkt: Festwirtschaft der Männerriege**
Zufahrt: Im Zentrum von Heiden, Richtung Oberegg, ca. 700 m nach Coop **beim Korbballturnier im Schulhaus Wies**
Toiletten, Garderoben+Duschen: Schulhaus Wies
- 5 Samstag, 13.12.08, ab 14.00 Uhr Arnegg** **Handicap, Distanz: 12,5 km, ↑ 190 m**
Organisator: Martin Truniger
Streckenrekord: Nicole Ricklin: 49'27" (Nov. 04) + Philippe Risl: 40'35" (Nov. 07)
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, **LISTA-Areal Arnegg**
Zufahrt: in Arnegg ; Hauptstr. Bischofszell Richtung Gossau; bei Spar/Rest. Krone, rechts abbiegen, Richtung Niederbüren
Toiletten: LISTA
Treffpunkt nach dem Lauf : **Rest. Sternen**, Hauptstr. Richtung Bischofszell, am Dorfende, links
- 6 Sonntag, 21.12.08, ab 09.30 Uhr Kemental / Alterswilen** **Handicap, Distanz: 13,7 km, ↑ 140 m**
Organisator: Josef Krill, VGK Kemental
Streckenrekord: Sabrina Bösch: 55'45" (Dez. 06) + Bruno Heubelger: 47'25" (Feb. 08)
Einschreiben: ab 9.00 Uhr, **Schulanlage Alterswilen**
Zufahrt: Hauptstrasse Berg TG - Kreuzlingen; in Siegershausen links; Richtung Märstetten, noch ca. 500m
Toiletten, Garderoben+Duschen: Schulanlage Alterswilen
Treffpunkt nach dem Lauf: **Festwirtschaft im Mehrzwecksaal**
- 7 Samstag, 03.01.09, ab 14.00 Uhr Wil/Thurau** **Handicap, Distanz: 12,6 km ↑ 125 m**
Organisator: Fredy Pfister, LSC Wil / RMV Bischofszell
Streckenrekord: Nicole Ricklin: 51'24" (Jan. 05) + Martin Leemann: 44'11" (Jan. 05)
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, **Schiessanlage Thurau**
Zufahrt: Hauptstr. Wil - Flawil; nach Orsende Rickenbach, links zur Thurau
Toiletten: Schützenstube
Treffpunkt nach dem Lauf: **Schützenstube**, bei Startziel
- 8 Samstag, 17.01.09, ab 14.00 Uhr Frauenfeld** **Handicap, Distanz: 11,7 km, ↑ 170 m**
Organisator: Peter Widmer, Lausportverein LSV Frauenfeld
Streckenrekord: Nicole Ricklin: 46'56" (Jan. 05) + Urs Müller: 39'01" (Jan. 05)
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, bei Firmen **Rom AG + Zuckerafabrik AG**
Zufahrt: Autobahnausfahrt Frauenfeld West, dann Richtung Zuckerafabrik.
Toiletten: Firma ROM AG, bei Start und Ziel / Garderoben+Duschen: Schulhaus Oberwiesen, ca. 800 m Richtung Zentrum
Treffpunkt nach dem Lauf: **Festwirtschaft des LSV im Schulhaus Oberwiesen**, ca. 800 m Richtung Zentrum
- 9 Sonntag, 08.02.09, ab 09.30 Uhr Kreuzlingen** **Handicap, Distanz: 10,8 km, ↑ 20 m**
Organisator: Dino Lioi, RV Kreuzlingen + Club Ciclistico Italiano
Streckenrekord: Nicole Ricklin: 41'35" (Feb. 05) + Felix Schenk: 35'53" (Dez. 94)
Einschreiben: ab 9.00 Uhr, **Strandbad Hörnli**
Zufahrt: Zentrum Kreuzlingen; Romanshornr Str., dann links Bleichstrasse bis Seepark; dann Industriegebiet Sonnenwiese, von Romanshorn/Amriswil; Richtung Konstanz; bei Kreisel Einkaufszentrum Seepark; rechts Industriegebiet Sonnenwiese
Toiletten: Centro Italiano/Bocciathalle
Treffpunkt nach dem Lauf: **Centro Italiano/Bocciathalle**
- 10 Samstag, 21.02.09, ab 13.30 Uhr Götighofen** **Handicap, Distanz: 20,4 km, ↑ 200 m**
Organisator: Kurt Müller, OL R Amriswil
Streckenrekord: Sonya Ziegler: 1h28'16" (Feb. 07) + Dominik Rechsteiner: 1h10'00" (Jan. 01)
Kurzvarianten: **Maxweg** (12,2 km) **13,2 km**, **↑ 90 m**
Einschreiben: ab 13.15 Uhr, **Schulhaus Götighofen**
Zufahrt: Hauptstrasse Sulgen-Amriswil; Dorfeingang Ried/Erten, bei Velo Fehr rechts abbiegen, nach Götighofen
Hauptstrasse Bischofszell-Amriswil; in Zihlschlacht links, Kantonsstrasse Zihlschlacht - Sulgen
Toiletten, Garderoben+Duschen: Schulhaus Götighofen
Treffpunkt: **Festwirtschaft des Dorfvereins Götighofen**