

23. LAUF-CUP

www.lauf-cup.ch - Winter 2011/12

Fahrplan für öV Benutzer SBB

↑ = Steigungsmeter

1 Sonntag, 23.10.11, um 10.00 Uhr **Speicher** Massenstart, Distanz: **11.1 km**, ↑280 m
Organisator: Noldy Graf, Läufergruppe Speicher
Streckenrekord: Nicole Ricklin: 48'09" (Nov. 04) + Martin Leemann: 38'34" (Dez. 02)
Startnummernausgabe: 08.30 - 09.30 Uhr Zentralschulhaus, Schupfen 10, 9042 Speicher
Toiletten, Garderoben+Duschen: Zentralschulhaus
Treffpunkt nach dem Lauf: **Festwirtschaft im Zentralschulhaus**
Zufahrt: Hauptstrasse St. Gallen - Trogen, bis Dorfzentrum Speicher
ÖV: Bahnhof Speicher, Fussweg zum Zentralschulhaus, 200 m südwärts, Richtung Trogen

2 Sonntag, 30.10.11, um 09.30 Uhr **Kemmental / Alterswilen** Massenstart, Distanz: **13.7 km**, ↑140 m
Organisator: Josef Knill, VGK Kemmental
Streckenrekord: Sabrina Bösch: 55'45" (Dez. 06) + Bruno Heuberger: 47'25" (Feb. 08)
Einschreiben: ab 08.30 Uhr, Schulanlage Alterswilen, Kirchstrasse, 8573 Alterswilen
Toiletten, Garderoben+Duschen: Schulanlage Alterswilen
Treffpunkt nach dem Lauf: **Festwirtschaft im Mehrzwecksaal**
Zufahrt: Hauptstrasse Berg TG - Kreuzlingen; in Siegershausen links, Richtung Märstetten, noch ca. 500m
ÖV: Bahnhof Siegershausen, Fussweg zur Schulanlage Alterswilen, 400 m westwärts, Richtung Alterswilen/Märstetten

3 Samstag, 12.11.11, ab 14.00 Uhr **Dozwil** Handicap, Distanz: **14.4 km**, ↑80 m
Organisatorin: Margrit Frei, Running Team Arbon
Streckenrekord: Marianne Brülisauer: 58'59" (Nov. 10) + Thomas Mullis: 51'27" (Nov. 10)
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, Schulhaus Dozwil, Uttwilerstr., 8582 Dozwil
Toiletten, Garderoben+Duschen: Schulhaus Dozwil
Treffpunkt nach dem Lauf: **Rest. Landhaus, Dozwil**
Zufahrt ab Amriswil: Im Zentrum von Amriswil Richtung Kesswil/Uttwil, bis Dozwil
ÖV: Bahnhof Amriswil, Bus bis „Dozwil Oberstufen-Turnhalle“ (Fussweg ab Bahnhof Amriswil: 3500 m)
ÖV: Bahnhof Uttwil, Fussweg zur Schulanlage Dozwil, 1800 m südwärts, Bahnhofstr., Kreisel an Hauptstr., Dozwilerstrasse

4 Sonntag, 27.11.11, ab 09.30 Uhr **Henau** Handicap, Distanz: **14.5 km**, ↑120 m
Organisator: Peter Kuhn, RMV Uzwil
Streckenrekord: Marianne Brülisauer: 1h00'46" (Nov. 09) + Martin Leemann: 50'34" (Nov. 09)
Einschreiben: ab 09.00 Uhr, Sportanlage Rüti, Henau, Rütistr., 9247 Henau
Toiletten, Garderoben+Duschen: Sportanlage Rüti
Treffpunkt nach dem Lauf: **Bistro in der Sportanlage Rüti**
Zufahrt: Autobahnausfahrt Uzwil, dann Hauptstrasse Niederuzwil – Zuzwil
ÖV: Bahnhof Algetshausen, Fussweg talwärts nach Henau zur Sportanlage Rüti, 1200 m nordwärts, Schulhausstr., Oberbergstr., Thuraustr., Rütistr.
ÖV: Bahnhof Wil, 08.31 Uhr Bus Richtung Uzwil, Ankunft Post Henau um 08:50Uhr, Fussweg zur Sportanlage, 700 m ostwärts
ÖV: Bahnhof Uzwil, 08:51Uhr, Bus Richtung Wil, Ankunft Post Henau um 08:58 Uhr, Fussweg zur Sportanlage, 700 m ostwärts

5 Sonntag, 11.12.11, ab 09.30 Uhr **Bischofszell** Handicap, Distanz: **11.8 km**, ↑190 m
Organisatorin: Lisa Hasse
Streckenrekord: Marianne Brülisauer: 50'48" (Dez. 10)+ Matthias Rutishauser: 43'33" (Dez. 10)
Einschreiben: ab 09.00 Uhr, Sporthalle Bruggwiesen, Amriswilerstr., 9220 Bischofszell
Toiletten, Garderoben+Duschen: Sporthalle Bruggwiesen
Treffpunkt: **Rest. Hirschen, Sitterdorf**, 400 m vom Ziel, Richtung Amriswil
Zufahrt: In Bischofszell Stadt; Richtung Sulgen, Sittertalstr. zu Parkplatz Aldi
ÖV: Bahnhof Bischofszell-Nord, Fussweg zur Sporthalle Bruggwiesen, 600 m südwärts, Hauptstr., dann Richtung Amriswil
ÖV: Bahnhof Bischofszell-Stadt, Fussweg zur Sporthalle Bruggwiesen, 700 m nordwärts, talwärts, der Hauptstr. entlang, nach der Sitterbrücke rechts
ÖV: Bahnhof Sitterdorf, Fussweg zur Sporthalle Bruggwiesen, 800 m westwärts, talwärts, der Hauptstrasse entlang
ÖV: Bahnhof Amriswil, Bus AOT bis Bischofszell Nord

6 Sonntag, 18.12.11, ab 09.30 Uhr **Sulgen** Handicap, Distanz: **12.4 km**, ↑90 m
Organisator: Dominik Schlumpf, Run Fit Thurgau
Streckenrekord: Marianne Brülisauer: 54'50" (Dez. 09) + Patrick Schleuchzer: 47'16" (Dez. 09)
Einschreiben: ab 09.00 Uhr, Auholzsaal, Kappellenstr. 10, 8583 Sulgen
Toiletten, Garderoben+Duschen: Auholzsaal
Treffpunkt **vor und nach** dem Lauf: **Festwirtschaft im Auholzsaal**

Zufahrt: In Sulgen; Hauptstrasse Sulgen – Kradolf/Bischofszell; 300 m nach der Unterführung, rechts abbiegen
ÖV: Bahnhof Sulgen, Fussweg zum Auholzsaal, 600 m, Unterführung, Hauptstr. Richtung Kradolf, bei FEG-Kappelle rechts

7 Samstag, 07.01.12, ab 14.00 Uhr **Wil/Thurau** (2 Runden à 6.3 km) Handicap, Distanz: **12.6 km**, ↑125 m

Organisator: Fredy Pfister, LSC Wil / RMV Bischofszell
Streckenrekord: Nicole Ricklin: 51'24" (Jan. 05) + Lukas Ebnetter: 44'08" (Jan. 11)

Einschreiben: ab 13.30 Uhr, Schiessanlage Thurau, Eschenhofstr. 10, 9500 Wil

Toiletten: Schützenstube (keine Garderoben+Duschen)
Treffpunkt nach dem Lauf: **Schützenstube**, bei Start/Ziel

Zufahrt: Hauptstrasse Wil - Flawil; nach Ortsende Rickenbach, links zur Thurau
ÖV: Bahnhof Wil SG, Fussweg bis Thurau 2700 m, Ob. Bahnhofstr., Untere Bahnhofstr., Mattsr., Thuraustr., Eschenhofstr.
oder ab Bahnhof Wil, Bus 730 bis Wilfeld, Fussweg bis Thurau 1000 m, Hauptstrasse entlang Richtung Schwarzenbach
ÖV: Bahnhof Schwarzenbach, Fussweg zur Thurau 1500 m, Hauptstr. entlang Richtung Wil, nach Thurbrücke rechts

8 Sonntag 22.01.12, ab 09.30 Uhr **Heiden** Handicap, Distanz: **11.2 km**, ↑320 m

Organisator: Jürg Kellenberger
Streckenrekord: Iris Bechtiger: 56'43" (Feb. 10) + Peter Ricklin: 49'37" (Nov. 08)

Einschreiben: ab 09.00 Uhr, Schulhaus Wies, Wiesstr. 10a

Toiletten, Garderoben+Duschen: Schulhaus Wies
Treffpunkt: **Festwirtschaft in der Turnhalle**, Handballclub BSG Vorderland

Zufahrt: Im Zentrum von Heiden, bei Coop; Richtung Oberegg, ca. 700 m
ÖV: Bahnhof Heiden, Fussweg zum Schulhaus Wies 1100 m südwärts, Poststr., Kohlpl., Obereggstr., Wiesstr.

9 Samstag, 11.02.12, ab 14.00 Uhr **Frauenfeld** Handicap, Distanz: **13.0 km**, ↑170 m

Organisator: Erich Gentsch, LSV Frauenfeld
Streckenrekord: Marianne Brülisauer: 54'08" (Feb. 11) + Matthias Rutishauser: 45'19" (Feb. 11)

Einschreiben: ab 13.30 Uhr, Firma Amacker+Schmid AG, Oberwiesenstr. 92, 8500 Frauenfeld

Toiletten: Firma Amacker+Schmid AG
Treffpunkt nach dem Lauf: **Rest. Frohsinn**, Kurzenerchingerstr. 35

Zufahrt: Autobahnausfahrt Frauenfeld West; Richtung Zuckerfabrik
ÖV: Bahnhof Frauenfeld, Fussweg zu Firma Amacker+Schmid (beim nördl. Eingang zur Zuckerfabrik), 2300 m, westwärts
ÖV: Bahnhof Frauenfeld, Bus Linie „3 - Oberwiesen“, bis Haltestelle Oberwiesen, 150 m Fussweg
ÖV: Bahnhof Islikon, Fussweg zu Firma Amacker+Schmid AG 2900 m, Hauptstr., Brücke Weststr., Oberwiesenstr.

10 Samstag, 25.02.12, ab 13.30 Uhr **Götighofen** Handicap, Distanz: **20.2 km**, ↑200 m

Kurzvariante: Abzweigung nach 12.2 km **13.2 km**, ↑90 m

Organisator: Kurt Müller, OL Amriswil
Streckenrekord: Sonya Ziegler: 1h26'16" (Feb. 07)+ Dominik Rechsteiner: 1h10'00" (Jan. 01)
Kurzvariante Streckenrekord: Marianne Brülisauer: 54'48" (Feb. 09) + Markus Schmid: 49'45" (Feb. 07)

Einschreiben: ab 13.15 Uhr, Schulhaus Götighofen, Schulstr. 22, 8583 Götighofen

Toiletten, Garderoben+Duschen: Schulhaus Götighofen
Schlusshöck: Festwirtschaft des Dorfvereins Götighofen

Zufahrt von Hauptstrasse Sulgen-Amriswil: Dorfeingang Riedt/Erlen, bei Velo Fehr rechts abbiegen, nach Götighofen
Zufahrt von Bischofszell-Amriswil: In Zihlschlacht links, Kantonsstrasse Zihlschlacht - Sulgen
ÖV: Bahnhof Sulgen, Fussweg nach Schulhaus Götighofen 3000 m
ÖV: Bahnhof Sulgen, „Sulger-Taxi“, Preis: Total Fr. 6.--, für einfache Fahrt bis 4 Personen, Bahnhof-Taxi: 071 642 43 07 oder 079 697 97 77 / Tel. Frosch-Taxi: 071 648 30 40