

# 21. LAUF-CUP

www.lauf-cup.ch - Winter 2009/10

↑ = Steigungsmeter

## Jubiläumslauf: 200 x Lauf-Cup

**1** Sonntag, 25.10.09, 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**  
Zufahrt: Hauptstrasse St. Gallen Richtung Trogen, bis Dorfzentrum Speicher  
Toiletten, Garderoben+Duschen: Zentralschulhaus Treffpunkt nach dem Lauf: **Festwirtschaft im Zentralschulhaus**

**2** Sonntag, 08.11.09, 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**  
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**

**3** Sonntag, 22.11.09, ab 09.30 Uhr **Henau** Handicap, Distanz: **14.1 km**, ↑ 110 m  
Organisator: Peter Kuhn, RMV Uzwil-Oberbüren Streckenrekord: Oriana Oertig: 1h02'17" (Nov. 06) + Martin Leemann: 50'57" (Nov. 08)  
Einschreiben / Startnummernausgabe: ab 09.00 Uhr, **Sportanlage Rüti, Henau**  
Zufahrt: Autobahnausfahrt Uzwil, Hauptstrasse von Niederuzwil nach Zuzwil  
Toiletten, Garderoben+Duschen: Sportanlage Rüti Treffpunkt nach dem Lauf: **Rest. Rössli**, 200 m vom Ziel entfernt

**4** Samstag, 28.11.09, ab 14.00 Uhr **Stelzenhof** Handicap, Distanz: **15.1 km**, ↑ 280 m  
Organisator: Peter Pupikofer/Sam Pauli, VMC Märstetten/TV Weinfelden Rekorde: A.U. Olbrecht: 1h04'50" (Dez. 04) + Roger Kliem: 56'06" (Dez. 07)  
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, bei **Rest. Stelzenhof**  
Zufahrt: von Frauenfeld: Richtung Weinfelden-Zentrum, bei BP -Tankstelle links bis Rest. Stiefel. Von Amriswil: Bei Bahnhof Weinfelden rechts, B'hofstr., bis Rest. Stiefel. - Anschliessend links, Wegweiser „Schloss/Stelzenhof“, 3 km bergwärts.  
Toiletten: Rest. Stelzenhof Treffpunkt nach dem Lauf: **Rest. Stelzenhof**

**5** Samstag, 12.12.09, ab 14.00 Uhr **Romanshorer Wald** Handicap, Distanz: **13.4 km**, ↑ 30 m  
Organisator: Erwin Merk/Rolf Stadelmann, RV Romanshorn Streckenrekord: Nicole Ricklin: 54'38" (Feb. 02) + Urs Müller: 44'31" (Feb. 02)  
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, **altes Schützenhaus**  
Zufahrt: Hauptstrasse Amriswil – Romanshorn; nach Rest. Larix erste Strasse links.  
Toiletten: Schützenstube Treffpunkt nach dem Lauf: **Schützenstube**, bei Start/Ziel

**6** Sonntag, 20.12.09, ab 09.30 Uhr **Sulgen** Handicap, Distanz: **12.4 km**, ↑ 80 m  
Organisator: Dominik Schlumpf, Run Fit Thurgau Dieser Lauf wird zum erstenmal durchgeführt  
Einschreiben: ab 09.00 Uhr, **Auholzsaal**  
Zufahrt: Hauptstrasse Sulgen – Kradolf/Bischofszell; 300 m nach der Unterführung, rechts abbiegen  
Toiletten, Garderoben+Duschen: Auholzsaal Treffpunkt **vor** und nach dem Lauf: Festwirtschaft im **Auholzsaal**

**7** Samstag, 09.01.10, 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) + Martin Leemann: 44'11" (Jan. 05)  
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, **Schiessanlage Thurau**  
Zufahrt: Hauptstr. Wil - Flawil; nach Ortsende Rickenbach, links zur Thurau  
Toiletten: Schützenstube Treffpunkt nach dem Lauf: **Schützenstube**, bei Start/Ziel

**8** Samstag 23.01.10, ab 14.00 Uhr **Frauenfeld** Handicap, Distanz: **11.7 km**, ↑ 170 m  
Organisator: Peter Widmer, LSV Frauenfeld Streckenrekord: Nicole Ricklin: 46'56" (Jan. 05) + Urs Müller: 39'01" (Jan. 05)  
Einschreiben: ab 13.30 Uhr, bei Firmen **Rom AG + Zuckerfabrik AG**  
Zufahrt: Autobahnausfahrt Frauenfeld West; Richtung Zuckerfabrik.  
Toiletten: Firma ROM AG, bei Start und Ziel / Garderoben+Duschen: Schulhaus Oberwiesen  
Treffpunkt nach dem Lauf: **Festwirtschaft des LSV im Schulhaus Oberwiesen**, ca. 800 m vom Ziel, Richtung Zentrum

**9** Sonntag, 14.02.10, ab 09.30 Uhr **Heiden** Handicap, Distanz: **11.5 km**, ↑ 360 m  
Organisator: Jürg Kellenberger Streckenrekord: Iris Bechtiger: 57'02" (Nov. 08) + Peter Ricklin: 49'37" (Nov. 08)  
Einschreiben: ab 09.00 Uhr, **Schulhaus Wies**  
Zufahrt: Im Zentrum von Heiden, bei Coop; Richtung Oberegg, ca. 700 m  
Toiletten, Garderoben+Duschen: Schulhaus Wies Treffpunkt: **Festwirtschaft Handballclub BSG Vorderland**

**10** Samstag, 27.02.10, ab 13.30 Uhr **Götighofen** Handicap, Distanz: **20.4 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)  
Einschreiben: ab 13.15 Uhr, **Schulhaus Götighofen** Rekord Kurzvariante: Stephanie Süess: 1h00'19" (Feb. 08)+Markus Schmid: 49'45"(Feb. 07)  
Zufahrt: Hauptstrasse Sulgen-Amriswil; Dorfeingang Riedt/Erlen, 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**