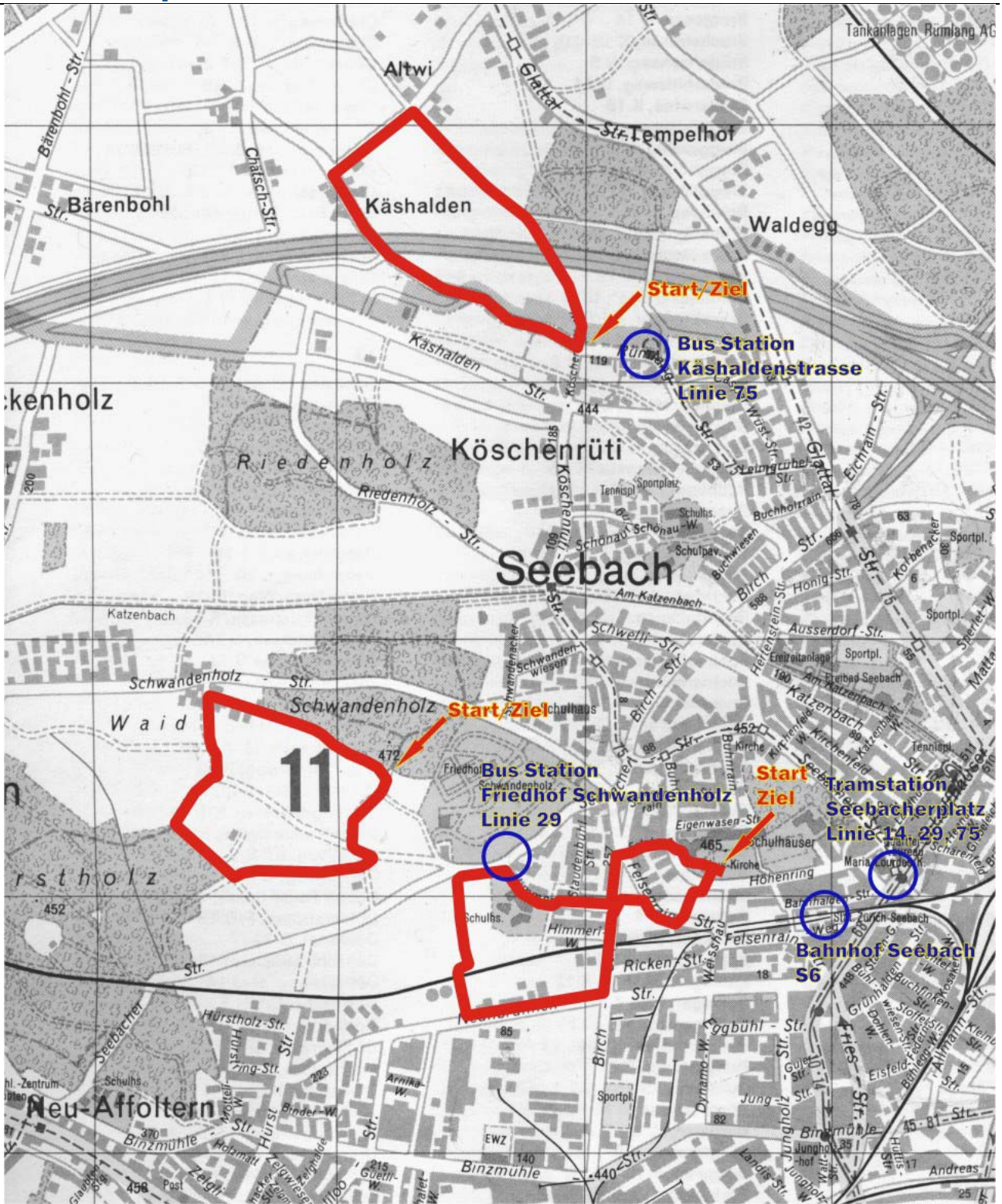


# Streckenplan





# Zürinord Laufcup

## 13. Zürinord Laufcup

---

**Samstag      10. April 10      – ab 14 Uhr**

**Samstag      19. Juni 10      – ab 14 Uhr**

**Samstag      2. Oktober 10      – ab 14 Uhr**

<http://www.zuerinordlaufcup.ch>

Ein Anlass des Turnvereins Seebach



## 13. Zürinord Laufcup

---

<b>Daten</b>	<b>10. April, 19. Juni, 2. Oktober</b>
<b>Organisator</b>	Motivierte Sportler aus dem Turnverein Seebach
<b>Startberechtigung</b>	Jede und jeder, lizenzfrei
<b>Anmeldung</b>	<b>Online Anmeldungen</b> sind möglich und verkürzen die Wartezeiten.
<b>Nachmeldung</b>	Erfolgt am Wettkampftag, kurz vor dem Start: 1. Lauf (10. April) 13.15-13.45 Uhr 2. Lauf: (19. Juni) 13.15-13.45 Uhr 3. Lauf: (2. Oktober) 13.15-13.45 Uhr
<b>Startnummer</b>	Direkt beim Start zu beziehen
<b>Startgeld</b>	Pro Lauf und Person 8.- . Am 1. Lauf kann man sich für alle drei Läufe anmelden und bezahlt bloss 20.-
<b>Verpflegungsposten</b>	Start/Ziel, ein nicht alkoholisches Getränk pro Läufer ist kostenlos.
<b>Website</b>	<a href="http://www.zuerinordlaufcup.ch">www.zuerinordlaufcup.ch</a>
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:info@zuerinordlaufcup.ch">info@zuerinordlaufcup.ch</a>
<b>Garderoben</b>	Nur beim 3. Lauf vorhanden Trockener Ort für Kleider steht immer zur Verfügung
<b>Duschen</b>	Nur beim 3. Lauf vorhanden
<b>Anreise</b>	Benützen sie bitte den öffentlichen Verkehr, es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Genaue Verbindungen siehe unter „Strecken“.
<b>Rangverkündigung</b>	Ca. 30 Minuten nach dem Lauf
<b>Ranglisten</b>	Werden auf dem Internet veröffentlicht -> <a href="http://www.zuerinordlaufcup.ch">www.zuerinordlaufcup.ch</a>
<b>Preise</b>	An jedem Lauf werden die drei Kategorienersten einen kleinen Preis erhalten. Die Gesamtsieger (1.-3.) des Cups erhalten nach dem 3. Lauf weitere Preise.
<b>T-Shirt</b>	Pro Startnummer und dreimaliger Teilnahme wird ein kostenloses Erinnerungsshirt abgegeben. <b>Familienkategorien:</b> zwei Erinnerungsshirts.
<b>T-Shirtgrösse</b>	Die Grösse muss am ersten Lauf angegeben werden und kann nicht mehr geändert werden.
<b>T-Shirtkauf</b>	Alte Shirts können bei der Startnummernausgabe gekauft werden.
<b>Versicherung</b>	Diebstahl und Versicherung sind Sache der Teilnehmer.
<b>Auskünfte</b>	<a href="mailto:info@zuerinordlaufcup.ch">info@zuerinordlaufcup.ch</a> Martin Rätz, Oberwiesenstr. 32, 8050 Zürich, 043 333 44 21

## Der Lauf

---

Der Zürinord Laufcup will Läufern die Gelegenheit geben sich über das ganze Jahr hindurch in der Ausdauer zu messen. Es soll nicht nur ein Wettkampf sein, sondern auch als Training angesehen werden. Der Zürinord Laufcup ist so ausgerichtet, dass eine angenehme Durchmischung zwischen alt und jung und zwischen Männern und Frauen bzw. Knaben und Mädchen stattfindet. Der regelmässige Teilnehmer wird belohnt und erhält bei dreimaligem Antreten am Cup ein Erinnerungsshirt.

## DUL-X Massagen

---

Ein ausgebildetes DUL-X Team ist während der gesamten Zeit vor, während und nach dem Lauf für dich und deine Muskeln da. Im Startgeld von 8.- ist der kostenlose Besuch einer Massage inbegriffen.

Falls die Massage gut war, besteht die Möglichkeit ein kleines Dankeschön in die Kasse zu legen.

## TV Seebach

---

Der Laufcup wird von einem OK organisiert, das aus Mitgliedern des Turnvereins Seebach besteht.

Dieser Anlass wurde anlässlich 125 jährigen Bestehens des Turnvereins ins Leben gerufen. Er wurde stets verbessert und verändert, bleibt aber weiterhin ein Anlass im Namen des Turnvereins Seebach.

**Infos** [www.tvseebach.ch](http://www.tvseebach.ch)

## Kategorien

		1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf	Startgeld
Kinder	0-12	1.8km	1.7km	2.3km	Fr. 8.-
Jugendliche	13-16	1.8km	1.7km	2.3km	Fr. 8.-
Familie	mind. ein Kind u. 6	1.8km	1.7km	2.3km	Fr. 8.-
Plausch I	offen	3.6km	3.4km	2.3km	Fr. 8.-
Plausch II	offen	5.4km	5.1km	4.6km	Fr. 8.-
Frauen	17 und älter	9km	8.5km	6.9km	Fr. 8.-
Männer I	17-35	9km	8.5km	6.9km	Fr. 8.-
Männer II	36-...	9km	8.5km	6.9km	Fr. 8.-
Walker	offen	5.4km	5.1km	4.6km	Fr. 8.-

=> Das Startgeld für alle drei Läufe beträgt Fr. 20.-

\* Die Laufdistanzen setzen sich jeweils aus einer bis maximal fünf Runden zusammen. Beim ersten Lauf beträgt eine Runde 1.8km, beim zweiten 1.7km und beim dritten 2.3km.

## Strecken

### 1. Lauf Samstag 10. April\*

Start	ab 14.00 Uhr
Startnummernausgabe	13.15-13.45 Uhr
Start/Ziel	Oberhalb der Käshalden, an der Rümplangerstrasse/ Köschenrütiweg
Strecke	eben, alles Asphalt
Runde	1,8km pro Runde (je nach Kategorie 2-5 Runden)
Anreise	Mit dem Bus 75 bis Endstation "Käshaldenstrasse", ab dort sind Markierungen ausgesteckt

### 2. Lauf Samstag 19. Juni\*

Start	ab 14.00 Uhr
Startnummernausgabe	13.15-13.45
Start/Ziel	Beim Brunnen auf der Heu
Strecke	Coupiert, vorwiegend Naturweg
Runde	1,7km pro Runde (je nach Kategorie 2-5 Runden)
Anreise	Mit Bus 29 bis "Staudenbühl", ab dort sind Markierungen ausgesteckt

### 3. Lauf Samstag 2. Oktober (Seebacher Chilbi)\*

Start	ab 14.00 Uhr
Startnummernausgabe	13.15-13.45
Start/Ziel	Auf der Fussballwiese vor Schulhaus Buhnrain
Strecke	Coupiert, asphaltierte Strecken und Naturwege
Runde	2.3km pro Runde (je nach Kategorie 1-3 Runden)
Anreise	Mit Bus 29 bis "Felsberg", ab dort sind Markierungen ausgesteckt

\* Karten von den einzelnen Strecken findest du auf [www.zuerinordlaufcup.ch](http://www.zuerinordlaufcup.ch)