

Schwerpunktthema: WAFFENLAUF – DIE SAISON BEGINNT**AN SPORTLER, FANS UND ALLE ANDEREN INTERESSIERTEN****Neuenburger-Waffenlauf**

Der Neuenburger eignet sich mit seinen 21,1 Kilometern sehr gut, um Auskunft über seinen momentanen Formstand zu geben.

Der Läufer erwartet auf der sehr abwechslungsreichen Halbmarathonstrecke wiederum eine grandiose Landschaft. Nachdem die Strecke dem Neuenburgersee entlang zu absolvieren ist, führt das Rennen in einer leichten Steigung Richtung Neuenburg, was gleichzeitig auch den Wendepunkt markiert. Die nächsten Kilometer zurück Richtung Ziel führen durch die hoch über dem Neuenburgersee thronenden Rebberge. Ob als Wettkämpfer im vorderen oder hinteren Feld, oder als Fan am Steckenrand... für jedermann ein tolles Erlebnis. Die Fahrt in die Westschweiz lohnt sich auf jeden Fall!

Datum: Sonntag, 10. April 2005

Startzeit: 10.00 Uhr

Homepage: <http://www.military.ch/CMN/>

Distanz: 21.1 km

Wiedlisbacher-Waffenlauf

Der "Wiedlisbacher", wie der Hans-Roth-Waffenlauf von den Läufern genannt wird, weist eine Distanz von 26 Kilometern auf. Einer der schönsten Waffenlauf-Abschnitte überhaupt bietet sich den Läufern kurz vor Solothurn bei der Passage der Verenaschlucht.

Auf dem Rückweg von Solothurn nach Wiedlisbach über den Wallierhof, wo sich jeweils auch die Juniorinnen und Junioren ins Feld der Waffenläufer mischen, wird beim letzten Lauf der Frühjahrssaison jeweils noch einmal Durchhaltevermögen gefordert. den Wallierhof, wo sich jeweils auch die Juniorinnen und Junioren ins Feld der Waffenläufer mischen, wird beim letzten Lauf der Frühjahrssaison jeweils noch einmal Durchhaltevermögen gefordert.

Datum: Sonntag, 24. April 2005

Startort: Wiedlisbach BE, Froburg

Startzeit: 09.30 Uhr

Distanz: 26,3 km/130 m HD

Kontakt: stephan.obi@bluewin.ch**St.Galler-Waffenlauf**

Der coupierte und landschaftlich reizvolle Parcours ist sowohl für Einsteiger wie auch für Topläufer ein Erlebnis.

Aus der Stadt hinaus führt die Strecke via St.Gallen-Haggen über den SBB-Viadukt hoch über dem Sittertobel hinauf zum Günsensee und weiter zum alten Zoll Herisau. Weiter geht es steil hinab Richtung St.Gallen-Winkeln und wiederum über die Bahn-Brücke ansteigend zurück in die Äbtstadt.

Trotz der relativ kurzen Distanz ist der Lauf aber beileibe kein Spaziergang. Mit seinen vielen kleineren und mittleren rhythmusbrechenden Steigungen fordert der "St.Galler" als zweiter Frühjahrslauf den Wettkämpfern einiges ab.

Datum: Sonntag, 17. April 2005

Startort: St.Gallen SG, Kreuzbleiche

Startzeit: 10.00 Uhr

Distanz: 18,7 km

Kontakt: waffenlauf.sg@gmx.ch**Wohlener Sprint-Waffenlauf**

Der neue im Bunde ist der Wohlener Sprint-Waffenlauf, welcher dieses Jahr erstmals als offizieller CH-Meisterschaftslauf ausgetragen wird.

Anlässlich des 38. Internationalen Pfingstlaufes 2004 wurde in Wohlen erstmals ein Sprint-Waffenlauf über 8,2 km durchgeführt. Auf der Suche nach etwas Neuem wagten die routinierten Organisatoren des traditionellen Pfingstlaufes diesen Schritt.

Die coupierte, sehr selektive Strecke führt mehrheitlich durch den Wald und kann mit ihren rund 11 Kilometern und 110 Höhenmetern als eigentlicher Sprintlauf bezeichnet werden.

Datum: Samstag, 14. Mai 2005

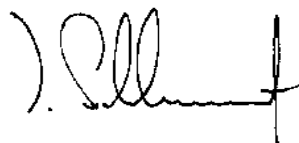
Startort: Wohlen, Sportanl. Hoffmatten

Startzeit: 13.45 Uhr

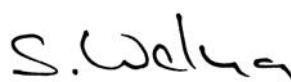
Distanz: 11 km/110 m HD

Kontakt: info@pfungstlauf.ch*Du brauchst eine Mitfahrgelegenheit?*m20plus@bluewin.ch

Sportliche Grüsse



Dominik Schlumpf, Sulgen

Aktuar IGWS, M20-Läufer
079 317 06 43

Serge Welna, Steckborn

TK-Mitglied IGWS, M20-Läufer
078 790 12 44