



- | | | |
|---|-----------|----------------|
| • Schollenholzlauf in Frauenfeld | Samstag | 21. März 2009 |
| • Sponsorenapéro Bischof Optik Wil | Mittwoch | 1. April 2009 |
| • <i>Spezialtraining (Halle geschlossen)</i> | Mittwoch | 8. April 2009 |
| • Waldlauf Thurau | Mittwoch | 22. April 2009 |
| • Sponsorenapéro Bossart Sport Wil
Laufschuhtest | Mittwoch | 29. April 2009 |
| • Start Laufkurs | Mittwoch | 1. April 2009 |
| • Bike-Training | ab Montag | 6. April 2009 |

Mittwoch-Training nach Aufstellung der Laufleiter Peter und Otti

Siehe auch Infos im Internet www.lscwil.ch

Bike-Training

Montagabend 18.30 Uhr, Parkplatz Lindenhof Wil

Im Sommerhalbjahr. 1. Training: **Montag, 6. April 2009.**

Ambitionierte Gruppe
Challenge Gruppe
Kulturgruppe

Hans Ziegler
Hans Moser
Walter Hunziker

Kein Scherz!

Sponsorenapéro

ab ca. 20.30 Uhr

Bischof Optik Wil, Mittwoch, 1. April 2009, ab 20.30 Uhr

Wir machen ein verkürztes Training und sind anschliessend in den Räumlichkeiten von Bischof Optik eingeladen. Dort werden uns die **Neuheiten** im Bereich **Sportoptik** präsentiert. Getränk und Brötli sind wiederum offeriert. Zum Kafi dürfen wir einen feinen Nussgipfel geniessen, der aus der Clubkasse bezahlt wird. Herzlichen Dank an Bischof Optik für die Einladung und euch für ein zahlreiches Erscheinen.

Laufkurs Fit durch den Frühling

Start: Mittwoch, 1. April 2009

Organisation
Infos

LSC Wil, Roman Guidon
gemäss Ausschreibung auf Homepage LSC

Auch kein Scherz!

Jahresprogramm

Damen: 15 Läufe, 5 Streichresultate

Herren: 16 Läufe, 6 Streichresultate

Jahresprogramm LSC

Datum	Anlass	Herren	Damen
14.02.2009	Cross-Lauf	X	X
21.03.2009	Schollenholz Frauenfeld	X	X
22.04.2009	Waldlauf Thurau	X	X
13.05.2009	Dreikampf Niederbüren	X	X
27.05.2009	Clublauf Berglauf Ufs Hörnli	X	X
17.06.2009	Duathlon Wuereholz mit Bikestrecke	X	X
27.06.2009	Run & Bike Mosnang (Jubiläumsanlass)	X	X
12.08.2009	Abend-OL in Wil	X	X
15.08.2009	Panoramalauf Ottenberg	X	X
29.08.2009	Sonnentaler-Lauf (Jubiläumsanlass)	X	X
16.09.2009	3000 m Bahnlauf Lindenhof	X	X
26.09.2009	Tuttwiler Gigathlon	X	X
24.10.2009	Oberuzwiler Dorflauf	X	
31.10.2009	Herbstlauf Wil	X	X
15.11.2009	Frauenfeldertag Waffenlauf, Marathon, Halbmarathon	X	X
offen	frei gewählter Marathon	X	X



BOSSART SPORT WIL

ausschneiden ----- aufhängen ----- mitmachen -----

Wertung Damen (total 15 Läufe)		Wertung Herren (total 16 Läufe)	
Alle Anlässe	Punkte	Alle Anlässe	Punkte
Siegerin	20	Sieger	50
Zweite	17	Zweiter	46
Dritte	15	Dritter	43
Vierte	13	Vierter	41
Fünfte	12	Fünfter	40
usw. immer ein Punkt	11	usw. immer ein Punkt	39
weniger	5 Streichresultate	weniger	5 Streichresultate
Marathonlauf (42,1km) kann beliebig ausgewählt werden (In- oder Ausland). Ranglisten bitte bis Ende November dem Meisterschaftsbetreuer abgeben.			
Dreikampf: gewertet werden nur 2 Disziplinen (Einzellauf und das bessere Resultat aus Werfen oder Schiessen).			
Klassierung Jahresmeisterschaft Clubmeister/Clubmeisterin wird die- oder derjenige mit der höchsten Punktzahl. Bei Punktgleichheit entscheiden die besseren Einzelklassierungen. Auf der Schlussrangliste wird aufgeführt, wer mindestens an 3 Wettkämpfen rangiert wurde. Rangiert sich ein Clubmitglied bei einem auswärtigen Anlass unter einem anderen Verein, erhält es nur Punkte zur Jahresmeisterschaft, wenn auch der Name LSC Wil in der Rangliste aufgeführt ist. Bei Waffenläufen darf man sich im Gruppenklassement eines anderen Vereins beteiligen.			

Schollenholzlauf Frauenfeld, Samstag, 21. März 2009

Meisterschaftsanlass

Einschreiben	13.00 Uhr, Turnhalle Schollenholz
Garderoben	Turnhalle Oberwiesen, EG (wie beim Winter-Laufcup)
Zum Start	13.30 Uhr geführtes Einlaufen ab Oberwiesen
Start	14.00 Uhr
Distanz	16,15 km, Asphalt und coupiert
Verpflegung	auf der Strecke ca. bei km 8: Tee und Wasser
Duschen	Turnhalle Oberwiesen
Rangverkündigung	Turnhalle Oberwiesen

Es wird kein Startgeld erhoben. Der Veranstalter LSV Frauenfeld freut sich auf einen Besuch in der Festwirtschaft. **Anmeldungen** können beim Präsidenten oder direkt **bei Urs Krähenbühl** u.kraehenbuehl@stafag.ch gemacht werden (Angaben: Name, Verein, JG). Nähere Infos unter www.lsvfrauenfeld.ch.

Spezialtraining Mittwoch, 8. April 2009

In dieser Woche sind die Garderoben im Lindenhof geschlossen. Unsere Laufleiter Peter und Otti weilen in wohlverdienten Ferien. Wir bieten euch an diesem Mittwoch folgendes an:

- Laufstil filmen** 19.00 h Alle Interessierten treffen sich um **19.00 Uhr im Lindenhof** vor dem Eingang. Roman Guidon und Bruno Segenreich geben dann weitere Instruktionen. Bruno wird mit der **Videokamera** deinen Laufstil aufnehmen. Am Mittwoch, 6. Mai 2009, wird in einem Schulzimmer im Lindenhof dein **Laufstil** begutachtet und **analysiert**. Um 19.30 Uhr treffen sich alle, die Laufen wollen, und organisieren sich selbst. **ACHTUNG:** Anschliessend ist Katzenwäsche angesagt. Wir können nicht Duschen.
- Laufanalyse**
- Training** 19.30 Uhr

Abend-Waldlauf Thurau, Mittwoch, 22. April 2009

Meisterschaftsanlass

Anmeldung	ab 17.30 – 18.40 Uhr in der Sporthalle Lindenhof
Garderobe/Dusche	Sportanlage Lindenhof
Startgeld	gratis, für Nichtmitglieder Fr. 5.--
Strecke	2 Runden zu 5 km (Schülerinnen und Schüler 1 Runde. Gratisstart bis 16 Jahre.)
Start	19.00 Uhr bei der Forsthütte Thurau
Rangverkündigung	anschliessend in der Mensa Lindenhof
Organisation	Pius Brunschwiler Details siehe separate Ausschreibung.

Laufschuhtest mit Sponsorenapéro Bossart Sport Wil, Mittwoch, 29. April 2009

- ab 18.30 Uhr** Es können ab der Lindenhof-Anlage verschiedene Schuhe getestet werden. Nützt die Gelegenheit, verschiedene Modelle auszuprobieren. Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen!!!
- 19.30 Uhr** Kurzes Training. Es ist auch möglich, nach dem Laufschuhtest eigene Gruppen zu bilden und ein Training durchzuführen. Bitte Zeiten einhalten!
- ab ca. 20.30 Uhr** Wir sind herzlich eingeladen, die neuen Ladenlokalitäten von Bossart Sport zu besichtigen. Getränke und ein kleiner Imbiss werden uns von der Familie Bossard offeriert. Auch heute könnt ihr einen feiner Nussgipfel von der Clubkasse geniessen.
- 20 % Rabatt für LSC** **WICHTIG:** Alle Mitglieder vom LSC Wil erhalten vom **Samstag, 26. April – Samstag, 2. Mai 2009** bei Bossart Sport einen Einkaufsrabatt von **20 %**. Ein Besuch in dieser Zeit bei unserem Hauptsponsor lohnt sich auf jeden Fall!



2009

<http://www.toggenburger-bike-cup.ch>

Rennen

Durchführung von 5 Bikerennen

- | | | |
|--|----------------|----------------------|
| - Mountainbikerennen RMC Bütschwil | Sonntag | 10. Mai 2009 |
| - Kreuzegg Classic SC Bütschwil | Samstag | 16. Mai 2009 |
| - Ufs Hörnli Bikerennen und Berglauf LSC Wil | Samstag | 30. Mai 2009 |
| - Run/ Bike Mosnang | Samstag | 27. Juni 2009 |
| - Mountainbikerennen RC Kirchberg | Sonntag | 6. Sept. 2009 |

Organisierende Vereine

- | | |
|--------------------------|---|
| - Veloclub RMC Bütschwil | http://www.rmc-buetschwil.ch |
| - Skiclub SC Bütschwil | http://www.skiclubbuetschwil.ch |
| - Laufsportclub LSC Wil | http://www.lscwil.ch |
| - Läuferriege LR Mosnang | http://www.lrmosnang.ch |
| - Radclub RC Kirchberg | http://www.rc-kirchberg.ch |



**Thurgauer
Kantonalbank**

März 2009

Der Vorstand