

## Programmübersicht



## RAIFFEISEN

- **Schollenholzlauf Frauenfeld**
- **Start Laufkurs „Fit durch den Frühling“**
- **Start Laufschnule**
- **Start Bike-Training**
- **Toggenburger Bike-Cup – Start in Bütschwil**
- **Waldlauf Thurau**
- **Sponsorenapéro Bossart Sport Wil**  
Laufschuhtest, kein offizielles Training
- **Dreikampf Niederbüren**
- **Jubiläums-Grand-Prix Bern**
- **Anfrage Sommertraining**

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| <b>Samstag</b>  | <b>19. März 2011</b>  |
| Mittwoch        | 6. April 2011         |
| Mittwoch        | 20. April 2011        |
| Montag          | 4. April 2011         |
| Sonntag         | 17. April 2011        |
| <b>Mittwoch</b> | <b>27. April 2011</b> |
| Mittwoch        | 4. Mai 2011           |
| <b>Mittwoch</b> | <b>11. Mai 2011</b>   |
| <b>Samstag</b>  | <b>14. Mai 2011</b>   |

## Training

Mittwoch, 19.30 Uhr, Sporthalle Lindenhof

## Biketraining

Montag, 18.30 Uhr  
Parkplatz Schulanlage Lindenhof Wil  
1. Training: Montag, 4. April 2011

Ambitionierte Gruppe  
Challenge Gruppe  
Kulturgruppe

Hans Ziegler  
Hans Moser  
Walter Hunziker

Die Strecken werden jeweils beim Start bekannt gegeben. Es wird in verschiedenen Stärkeklassen gefahren. Alle sind dazu herzlich eingeladen.

## Laufkurs

„Fit durch den Frühling“  
**Start: Mittwoch, 6. April 2011**

## Laufschnule

**Start: Mittwoch, 20. April 2011**  
*mit Padi Bosshart*  
*Das Training findet parallel zum normalen Training statt!*

# Jahresprogramm 2011

Damen: 15 Läufe, 5 Streichresultate

Herren: 16 Läufe, 5 Streichresultate

## Jahresprogramm LSC

| Datum      | Anlass                                                | Herren | Damen |
|------------|-------------------------------------------------------|--------|-------|
| 19.02.2011 | Crosslauf Degenau                                     | x      | x     |
| 19.03.2011 | Schollenholz Frauenfeld                               | x      | x     |
| 27.04.2011 | Abendwaldlauf Wil                                     | x      | x     |
| 11.05.2011 | Dreikampf Niederbüren                                 | x      | x     |
| 14.05.2011 | GP Bern                                               | x      | x     |
| 08.06.2011 | Clublauf Hörnli                                       | x      | x     |
| 25.06.2011 | Run & Bike Mosnang                                    | x      | x     |
| 29.06.2011 | Duathlon Wuereholz                                    | x      | x     |
| 13.08.2011 | Panoramalauf Ottenberg                                | x      | x     |
| 17.08.2011 | Abend-OL Wil                                          | x      | x     |
| 28.08.2011 | Berglauf Brülisau-Hoher Kasten                        | x      | x     |
| 14.09.2011 | 3000 m Bahnlauf Lindenhof                             | x      | x     |
| 29.10.2011 | Oberuzwiler Dorflauf                                  | x      |       |
| 06.11.2011 | Wiler Herbstlauf                                      | x      | x     |
| 20.11.2011 | Frauenfeldertag<br>Waffenlauf, Marathon, Halbmarathon | x      | x     |
| offen      | frei gewählter Halbmarathon                           | 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 |
| <b>Marathonlauf (42,1km)</b> kann beliebig ausgewählt werden (In- oder Ausland).<br>Ranglisten bitte bis Ende November dem Meisterschaftsbetreuer abgeben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                                 |                    |
| <b>Dreikampf:</b> gewertet werden nur 2 Disziplinen (Einzellauf und das bessere Resultat aus Werfen oder Schiessen).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                 |                    |
| <b>Klassierung Jahresmeisterschaft</b><br>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, 19. März 2011

Meisterschaftsanlass

|                  |                                                                                                                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Einschreiben     | ab 13.00 Uhr, Turnhalle Schollenholz                                                                                                              |
| Startgeld        | Fr. 10.--                                                                                                                                         |
| Garderoben       | Turnhalle Oberwiesen, EG (wie beim Winter-Laufcup)                                                                                                |
| Start            | <b>14.15 Uhr Turnhalle Schollenholz</b><br>Der Weg von der Turnhalle Oberwiesen zum Start bei der Turnhalle Schollenholz ist mit Fähnli markiert. |
| Toiletten        | Beim Start in der Zivilschutzanlage nebenan.                                                                                                      |
| Distanz          | 16,150 km coupierte Laufstrecke                                                                                                                   |
| Verpflegung      | Bei der Streckenhälfte Tee und Wasser.                                                                                                            |
| Duschen          | Turnhalle Oberwiesen                                                                                                                              |
| Rangverkündigung | Turnhalle Oberwiesen                                                                                                                              |
| Anmeldungen      | Urs Krähenbühl, u.kraehenbuehl@stafag.ch                                                                                                          |
| Angaben          | Name, Verein, Jahrgang                                                                                                                            |
| Nähere Infos     | <a href="http://www.lsvfrauenfeld.ch">www.lsvfrauenfeld.ch</a> .                                                                                  |

## Laufkurs „Fit durch den Frühling“

Start: Mittwoch, 6. April 2011

|                 |                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Organisation    | LSC Wil: Roman Guidon/Antoinette Moser                              |
| Treffpunkt/Zeit | Beim Eingang der Sporthalle Lindenhof, bereits umgezogen, 19.00 Uhr |
| Detailinfos     | Ende März auf der Homepage LSC                                      |

## Laufschule ... Koordination ... Kräftigung

Start: 20. April 2011

Pädi Bosshard wird uns an einigen Mittwochtrainings die Laufschule näher bringen um

- den eigenen Laufstil zu verbessern;
- mit Koordination das Tempo zu steigern;
- ohne Hilfsmittel den Körper zu stärken, und - letztendlich -
- zu einem abwechslungsreicheren Training zu verhelfen.

|         |                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Leitung | Pädi Bosshard                                                                         |
| Daten   | Mittwoch, 20. April, 18. Mai, 1. Juni, 15. Juni (kurzfristige Änderungen vorbehalten) |
| Zeit    | 19.30 Uhr                                                                             |

## Abend-Waldlauf Tharau, Mittwoch, 27. April 2011

Meisterschaftsanlass

|                  |                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Anmeldung        | ab 17.30 – 18.40 Uhr in der Sporthalle Lindenhof                |
| Garderobe/Dusche | Sportanlage Lindenhof                                           |
| Startgeld        | LSC, Schülerinnen/Schüler: gratis<br>Nichtmitglieder: Fr. 10.-- |
| Strecke          | 2 Runden à 5 km (Schülerinnen und Schüler 1 Runde)              |
| Start            | 19.00 Uhr bei der Forsthütte Tharau                             |
| Rangverkündigung | anschliessend in der Mensa Lindenhof                            |
| Organisation     | Fredy Schwager<br>Details siehe separate Ausschreibung.         |



Sehen im Sport = Bischof Sportoptik

Bischof Optik, obere Bahnhofstrasse 41  
9500 Wil  
[www.bischofoptik.ch](http://www.bischofoptik.ch)



...schenken und wohnen

Laufschuhtest  
Apéro

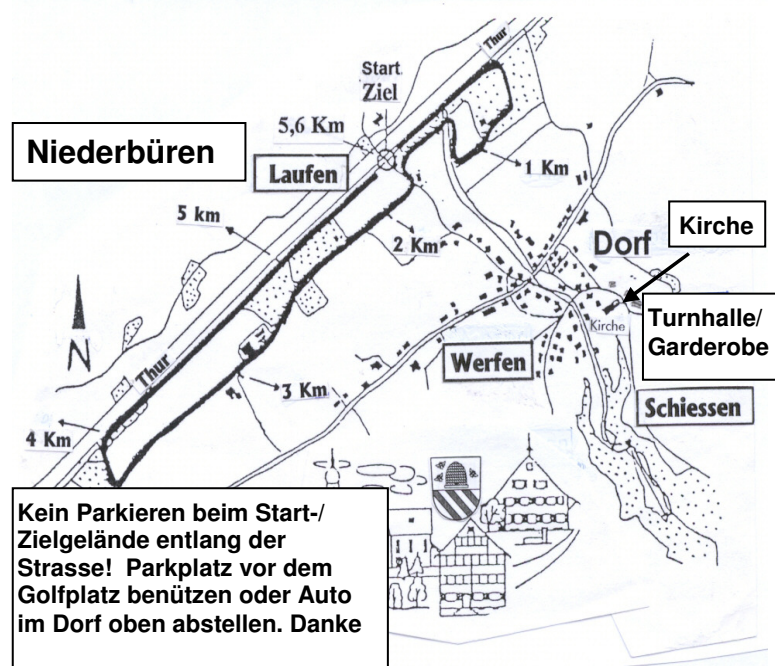
ab 18.30 Uhr bei Bossart Sport  
ab 20.00 Uhr

Bossart Sport bietet heute einen Laufschuhtest an, den wir alle nutzen können! Anschliessend sind wir eingeladen zu einem Apéro.

# BOSSART SPORT WIL

## Dreikampf in Niederbüren, Mittwoch, 11. Mai 2011 Meisterschaftsanlass

- Frei gewählter Beginn zwischen 18.30 und 19.00 Uhr.
- Reihenfolge: Werfen, Schiessen, Lauf.
- Treffpunkt: Hinter Geser's Gebäude am Rätenberg (Wurfplatz).
- Schiessen im Stand der Militärschützen Niederbüren im waldigen Tobel über dem Bach (hinter Sägerei).
- Einzellauf - kein Jagdstart!  
Späteste Startzeit um 20.00 Uhr.  
Wie immer in der Thurau beim Golfplatz am Steg über die Thur.
- Garderoben/Duschen nach dem Lauf in der Turnhalle, 2. Stock. Strasse Richtung Gossau bei der Kirche links.  
Benützung: ca. 20.30 – 21.30 Uhr



### Anschliessend ...

...treffen wir uns zur Rangverkündigung, einem feinen Steak, einer Schützenwurst oder Salat, fein hergerichtet durch die Schützenfrauen, in der heimeligen Schützenstube.

### Rangliste

Ab 17. Juni 2010 im Internet

### Organisation und Auskunft

Hanspeter Schlittler

## 30. JUBILÄUMS-GRAND-PRIX Bern, Samstag, 14. Mai 2011

Meisterschaftsanlass

### Anmeldung

### Anmeldeschluss

### Hin-/Rückreise

Am besten online: [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch)

Samstag, 21. April 2011

**Wird vor dem Anlass per Mail mitgeteilt.**

### Info vom Veranstalter betreffend Fahrticket:

„Mit dem RailTicket fahren Sie zu **50 % Rabatt** an den Grand Prix von Bern. Dies gilt auch für alle Besitzerinnen und Besitzer eines **Halbtax-Abos**. Diese Teilnehmenden fahren sogar mit **75 % Rabatt** gegenüber dem Normalpreis nach Bern!

Eine Woche vor dem Start werden wir allen Teilnehmenden das **GP-Programmheft** zukommen lassen. Mit dem dort aufgedruckten persönlichen **Gutschein** erhalten Sie an allen bedienten Stationen der Schweiz das reduzierte RailTicket.“

---

|                      |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Startgeld</b>     | Fr. 46.--                                                                                                                                                                            |
| <b>Strecke</b>       | 16,093 km - die schönsten 10 Meilen der Welt:<br><i>Ein Lauf durch das Unesco-Welt-Kulturgut - die Altstadt von Bern.</i><br><i>Attraktiver Rundkurs mit bombastischer Stimmung.</i> |
| <b>Start</b>         | ab 16:00 Uhr in verschiedenen Blocks                                                                                                                                                 |
| <b>Weitere Infos</b> | <a href="http://www.gpbern.ch">www.gpbern.ch</a>                                                                                                                                     |

---

## Toggenburger Bike-Cup 2011

[www.toggenburger-bike-cup.ch](http://www.toggenburger-bike-cup.ch)



### Durchführung der 5 Bikerennen

- Mountainbikerennen RMC Bütschwil
- Kreuzegg Classic SC Bütschwil
- Ufs Hörnli Bikerennen und Berglauf LSC Wil
- Run/Bike Mosnang
- Mountainbikerennen RC Kirchberg

**Sonntag** 17. April 2011

**Samstag** 21. Mai 2011

**Samstag** 11. Juni 2011

**Samstag** 5. Juni 2011

**Sonntag** 4. Sept. 2011

### Organisierende Vereine

- Veloclub RMC Bütschwil
- Skiclub SC Bütschwil
- Laufsportclub LSC Wil
- Läuferriege LR Mosnang
- Radclub RC Kirchberg

<http://www.rmc-buetschwil.ch>

<http://www.skiclubbuetschwil.ch>

<http://www.lscwil.ch>

<http://www.lrmosnang.ch>

<http://www.rc-kirchberg.ch>

---

## SOMMERTRAININGS

**13.7. / 20.7. / 27.7. / 3.8. / 10.8.**

Wer hat Lust - evtl. auch einige zusammen - an einem Mittwochabend in den Sommerferien ein Lauftraining zu organisieren? Bitte melden bei Martin Wehrli oder Antoinette Moser.

## HERZLICHEN DANK!



**Thurgauer  
Kantonalbank**