

RAIFFEISEN



• Frauenfelder Training abwärts	Mittwoch	21. September
• Marathonreise Budapest		8. - 11. Oktober
• Mittwochstraining ohne Garderobe und Dusche	Mittwoch	12. Oktober
• Training im Krafraum	ab	26. Oktober
• Oberuzwiler Dorflauf	Samstag	29. Oktober
• Wiler Herbstlauf + Nordic Walking	Sonntag	6. November
• Frauenfelder	Sonntag	20. November
• Lauftraining und Badeplausch	Mittwoch	23. November
• Chlausabend	Freitag	25. November
• Gossauer Weihnachtslauf 6,5 km	Freitag	3. Dezember

Vorschau: Hauptversammlung LSC Wil
Samstag, 11. Februar 2017
 Versammlung: Singsaal Thurlindenschulhaus Rickenbach
 Nachtessen: Migros Restaurant Wil
 Die Einladung folgt im Januar 2017.



<u>Mittwoch-Training</u>	19.30 Uhr mit Laufleiter Roger und Marcel siehe auch Infos im Internet www.lscwil.ch
--------------------------	--

<u>Krafraum-Training</u>	jeden Mittwoch im Lindenhof ab 26. Oktober 2016, ab 19.00 Uhr offen
--------------------------	--

Frauenfelder-Training

Mittwoch, 21. September 2016

Ausdauer- und Marathontraining „Frauenfelder- Strecke“

21 km langsam mit Dieter Paul
Start Lindenhof: 18.30 Uhr

21 km mittel und schnell mit Roger und Marcel
Start Lindenhof: 19.00 Uhr

15,5 km langsam mit Bruno Segenreich
Abfahrt Bahnhof Wil: 18.42 Uhr
Ankunft Münchwilen Pflegeheim: 18.48 Uhr

Abwärts

Einkehr: Pizzeria Löwen

Teepause in Lommis bei Heinz und Idi Lienhard findet dieses Jahr wegen Ferienabwesenheit nicht statt. Deshalb berücksichtigen wir die Dorfbrunnen unterwegs.

Es besteht keine Duschkmöglichkeit --> Katzenwäsche!

Kleidertransport: Martin Müller übernimmt den Kleidertransport vom Lindenhof zum Kasernenplatz.

Marathonreise nach Budapest 8. – 11. Oktober 2016

Organisation: Fridolin Hinder / Ludwig Grob

Mittwochstraining ohne Garderobe und Dusche

Mittwoch 12. Oktober 2016

Das Training findet 19.30 Uhr im Lindenhof statt. Infolge Ferien ist die Garderobe und Dusche der Sportanlage geschlossen. Alle Läuferinnen und Läufer kommen bereits in Sportkleidern. Es ist kein offizieller Restaurantbesuch geplant, kann aber vor Ort noch abgesprachen werden.

43. Oberuzwiler Dorflauf, Samstag, 29. Oktober 2016

Meisterschaftsanlass

- **Anmeldung online** www.raceresult.com
- oder Einzahlungsschein auf PC-Konto 90-17160-3 LC Uzwil mit allen Angaben
- **Nachmeldungen + Fr. 5.--**
- **Umkleideräume**
Mehrzweckhalle Breite Oberuzwil
- **Start**
15.00 Uhr (Damen und Herren)
- **Weitere Infos unter:** www.lcuzwil.ch/dorflauf

Wiler Herbstlauf, Sonntag, 6. November 2016

Meisterschaftsanlass

Siehe separate Ausschreibung auf der Homepage und/oder Flyer!
www.lscwil.ch

Unser Hauptsponsor am Herbstlauf:

RAIFFEISEN



**Thurgauer
Kantonalbank**





FRAUENFELDER MILITÄRWETTMARSCH
HALBMARATHON WIL - FRAUENFELD
THURGAUER JUNIORENLAUF
FRAUENFELDER MARATHON

FRAUENFELDER



Frauenfelder, Sonntag, 20. November 2016

Meisterschaftsanlass

81. Frauenfelder Militärwettmarsch
16. Halbmarathon
31. Thurgauer Juniorenlauf
16. Frauenfelder Marathon



Sonntag, 20. November 2016

Strecke

Militärwettmarsch und Marathon

Frauenfeld - Frauenfeld 42.2 km

Halbmarathon

Wil - Frauenfeld 21.1 km

Start in Frauenfeld, Marktplatz

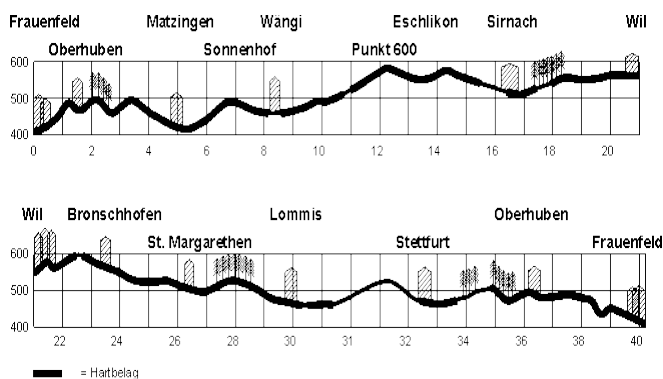
Militärwettmarsch 10.00 Uhr

Marathon 10.30 Uhr

Start in Wil, Kirchgasse (alle Kat. gemischt)

3 Blockstarts mit Zeitintervallen: **12.30 h**,
12.32 h und **12.34 h**. Bei der Anmeldung bitte
voraussichtliche Laufzeit vermerken.

siehe auch www.der-frauenfelder.ch



Anmeldung

Am besten online: www.der-frauenfelder.ch

Einzahlung: **PC 85-422301-6**, OK „Frauenfelder“, Anmeldungen, 8500 Frauenfeld

Startgeld

Militärwettmarsch Fr. 33.-- // Marathon Fr. 42.-- // Halbmarathon Fr. 35.-- //
Junioren Fr. 25.--

Nachmeldungen

Frauenfeld, Kaserne Stadt: Samstag 19.11.2016, 18:00-19:00 h und Sonntag
15.11.2016, 07:30 - 30' vor dem Start.

Wil, Turm b. Viehmarktplatz: Sonntag 20.11.2016: 09:30 h - 30' vor dem Start
Nachmeldegebühr für alle Läufe: Fr. 10.-- .

Anschliessend wie immer: Pizzeria Rest. Löwen, Frauenfeld

Lauftraining und Badeplausch

Mittwoch, 23. November 2016

Nach dem anstrengenden Frauenfeldertag machen wir ein lockeres Lauftraining mit anschliessendem Badeplausch.

Treffpunkt Lauftraining: 18.30 Uhr / ca 1 h
beim Parkplatz Bergholz

Hallenbadbesuch: 18.30 Uhr / 19.30 - 20.45 Uhr
(Eintritt Hallenbad übernimmt der LSC;
Eintritt Sauna übernehmen Saunagänger selbst)

Anschliessend werden wir im Restaurant UNO Wilen einkehren.



Chlausabend

Freitag, 25. November 2016

Infos folgen später übers E-Mail und die Homepage!

Gossauer Weihnachtslauf Samstag, 3. Dezember 2016

Meisterschaftsanlass

- **Infos und Anmeldung online** www.weihnachtslauf.ch
- **Nachmeldungen:** am Lauftag möglich + Fr. 8.--
- **Garderoben:**
Mädchen/Frauen: in der Turnhalle Haldenbüel
Knaben/Männer: in der Turnhalle Rosenau
- **Startzeit: 20.00 Uhr** für Damen und Herren
zwingend in Kategorie 1 kleine und 3 grosse Runden starten 6500 m

Auffahrtslauf 2017

Der Vorstand hat entschieden den Auffahrtslauf in die Jahresmeisterschaft 2017 aufzunehmen. Es kann bei den Kategorien 10km oder Halbmarathon gestartet werden. Die internen LSC- Ranglisten werden mit einem Umrechnungsfaktor von der 10km auf die Halbmarathonzeit erstellt. Alle interessierten LSC-ler können sich frühzeitig anmelden und so vom Frühmelderabatt profitieren.

Einen schönen Herbst wünschen

UrsinaEvelineRenéRogerDominikFranziskaHansMartin

