

Oktober - Dezember Programmübersicht

RAIFFEISEN



- Frauenfelder Trainings
 - Abwärts
 - Aufwärts
- Training ohne Garderobe
- Training im Kraftraum
- Oberuzwiler Dorflauf
- Wiler Herbstlauf
- Frauenfelder
- Lauftraining und Badeplausch
- Chlausabend
- Silvesterlauf Eschlikon

Mittwoch 3. Oktober 2018
Mittwoch 10. Oktober 2018
Mittwoch 17. Oktober 2018
ab 24. Oktober 2018
Samstag 27. Oktober 2018
Sonntag 4. November 2018
Sonntag 18. November 2018
Mittwoch 21. November 2018
Freitag 30. November 2018
Sonntag 30. Dezember 2018

BOSSART SPORT WIL

Mittwoch-Training

19.30 Uhr mit Laufleiter Adrian und seinen
Gruppenleiterinnen und -leitern
siehe auch Infos im Internet www.lscwil.ch

Kraftraum-Training

jeden Mittwoch im Lindenhof
ab 24. Oktober 2018, ab 19.00 Uhr offen

Frauenfelder-Trainings

Mittwoch, 3. Oktober 2018

Ausdauertraining „Frauenfelder-Strecke“

21 km langsam mit Karin

Start Lindenhof: 18.30 Uhr

21 km mittel und schnell mit Adrian und Cornel

Start Lindenhof: 19.00 Uhr

13,8 km langsam mit Edi

Abfahrt Bahnhof Wil: 18.48 Uhr (Gleis 6)

Ankunft Eschlikon Bahnhof: 18.55 Uhr

Teepause in Wängi Pflegeheim durch Gertraud und Roger

Es besteht keine Duschkmöglichkeit --> Katzenwäsche!

Kleidertransport: Martin Müller übernimmt den Kleidertransport vom Lindenhof zum Marktplatz

Abwärts
Auf der Aufwärtsstrecke

Einkehr: Pizzeria Löwen

Mittwoch, 10. Oktober 2018

Ausdauertraining „Frauenfelder-Strecke“

21 km langsam mit Gertrud

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 18.12 Uhr

Ankunft Bahnhof Frauenfeld: 18.40 Uhr

21 km mittel und schnell mit Adrian und Marcel

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 18:42 Uhr

Ankunft Bahnhof Frauenfeld: 19.10 Uhr

15,8 km langsam mit Martin

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 19:12 Uhr

Ankunft Matzingen: 19:29 Uhr

Teepause in Lommis bei Heinz und Idi Lienhard

Die Garderoben im Lindenhof sind offen.

Einkehr im Restaurant Toggistübli

Aufwärts
Auf der Abwärtsstrecke



Training ohne Garderobe

Mittwoch, 17. Oktober 2018

Es findet ein normales Training ab Lindenhof statt, jedoch ohne Garderobe und Duschkmöglichkeiten!

45. Oberuzwiler Dorflauf

Samstag, 27. Oktober 2018

Meisterschaftsanlass

Siehe Homepage

Wiler Herbstlauf

Sonntag, 4. November 2018

Meisterschaftsanlass

Siehe Homepage und/oder Flyer!

RAIFFEISEN

Frauenfelder

Sonntag, 18. November 2018

Meisterschaftsanlass

Siehe Homepage

Anschliessend wie immer: Pizzeria Rest. Löwen, Frauenfeld



Lauftraining und Badeplausch in Aadorf Mittwoch, 21. November 2018

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

Treffpunkt Lauftraining: 18.30 Uhr / ca 3/4 h
beim Hallenbad Aadorf
mit Peter Hasler

Hallenbadbesuch: 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
(Der Eintritt wird vom Verein übernommen)





Chlausabend

Freitag, 30. November 2018

Infos folgen später übers E-Mail und die Homepage!

Vorschau 2019

Samstag, 9. Februar 2019

Versammlung und Nachtessen
In den Räumlichkeiten von Auto Eberle Wil
Die Einladung folgt im Januar per E-Mail



Einen schönen Herbst wünschen

Ursina Eveline René Roger Claudia Franziska Hans Martin
