

RAIFFEISEN



Sehen im Sport = Bischof Sportoptik

Bischof Optik, obere Bahnhofstrasse 41
9500 Wil
www.bischofoptik.ch

- **Frauenfelder Trainings**
Mittwoch, 12. Oktober + Mittwoch, 19. Oktober
- **38. Oberuzwiler Dorflauf** Samstag 29. Oktober
- **Wiler Herbstlauf + Nordic Walking** Sonntag 6. November
siehe separate Ausschreibung Internet und Flyer
- **Frauenfelder 2011** Sonntag 20. November
- **Spezialtraining mit Badeplausch** Mittwoch 23. November
- **Chlausabend** Freitag 2. Dezember

- **Training im Krafraum** ab 26. Oktober
- **Hallen-Training Turnhalle Sonnenhof** ab 28. Oktober

Vorschau: Hauptversammlung LSC Wil
Samstag, 11. Februar 2012

Versammlung: Foyer Raiffeisenbank Wil
Nachessen: Migros Restaurant Wil

Die Einladung kommt im Januar 2012.

BOSSART SPORT WIL

Mittwoch-Training

nach Aufstellung der Laufleiter Peter und Otti
Siehe auch Infos im Internet www.lscwil.ch

Krafraum-Training

jeden Mittwoch im Lindenhof
ab 26. Oktober 2011, ab 19.00 Uhr offen

Hallen-Training

jeden Freitag in der Sonnenhof-Turnhalle Wil
ab 28. Oktober 2011, 20.00 Uhr mit Reto Ruesch

Frauenfelder-Trainings

Mittwoch, 12. Oktober 2011

Ausdauertraining „Frauenfelder-Strecke“ **AUFWÄRTS**

21 km langsam // Leiter: Peter Hasler

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 18.12 Uhr

Ankunft Frauenfeld: 18.40 Uhr

21 km mittel und schnell // Leiter: Otti Beeler

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 18:42 Uhr

Ankunft Frauenfeld: 19.10 Uhr

14 km langsam // Leiter: Martin Müller

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 19:12 Uhr

Ankunft Bahnhof Wängi: 19.23 Uhr

TEEPAUSE IN ESCHLIKON
Mit Eveline - und wer hat noch Zeit?
Bitte bei Eveline melden!
078 800 72 86

Duschen und Umkleiden im Lindenhof Wil.



Mittwoch, 19. Oktober 2011

Ausdauertraining „Frauenfelder- Strecke“ **ABWÄRTS**

21 km langsam

Start Lindenhof: 18.30 Uhr

21 km mittel und schnell

Start Lindenhof: 19.00 Uhr

15,5 km langsam

Abfahrt Bahnhof Wil: 18.42 Uhr

Ankunft Münchwilen Pflegeheim: 18.45 Uhr

Ziel: Kaufmann Teppiche Frauenfeld
Imbiss mit Getränk wird offeriert!

Kleidertransport: Martin Müller



Bei Kaufmann Wohntex, Zürcherstrasse 98, ist Katzenwäsche angesagt!
Rückfahrten ab Frauenfeld mit der Bahn ab 20.49 Uhr.
Oder jede weitere Stunde. Letzte Fahrt 23.49 Uhr!
Fussmarsch zum Bahnhof oder Haltestelle Marktplatz ca. 10 Minuten.

38. Oberuzwiler Dorflauf, Samstag, 29. Oktober 2011

Meisterschaftsanlass

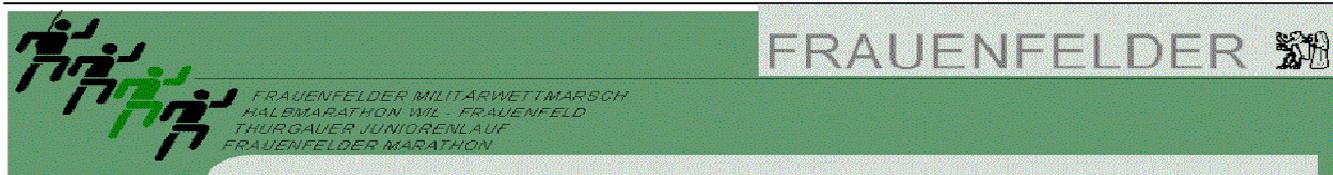
- **Anmeldung bis Samstag, 15. Oktober 2011**
Mit Einzahlungsschein auf PC-Konto 90-17160-3 LC Uzwil.
oder einfacher online: www.lcuzwil.ch
- **Nachmeldungen: + Fr. 5.--**
- **Umkleideräume**
Mehrzweckhalle Breite Oberuzwil
- **Start**
15.30 Uhr (Damen und Herren)
- **Strecke**
Damen und Herren **7,610 km** (4 Runden)
- **Weitere Infos unter:** www.lcuzwil.ch/dorflauf/ausschreibung2011

Siehe separate Ausschreibung auf dem Internet und/oder Flyer!
www.lscwil.ch

Bei Hans läuft die Organisation auf Hochtouren. Er sucht noch Helferinnen und Helfer.
 Wer kann, soll sich bitte bei ihm melden. Vielen Dank.

Unser Hauptsponsor am Herbstlauf:

RAIFFEISEN



Meisterschaftsanlass

- 77. Frauenfelder Militärwettmarsch
- 12. Halbmarathon
- 27. Thurgauer Juniorenlauf
- 12. Frauenfelder Marathon

Sonntag, 20. November 2011

Strecke

Militärwettmarsch und Marathon	
Frauenfeld - Frauenfeld	42.2 km
Halbmarathon	
Wil - Frauenfeld	21.1 km

Start in Frauenfeld, Marktplatz

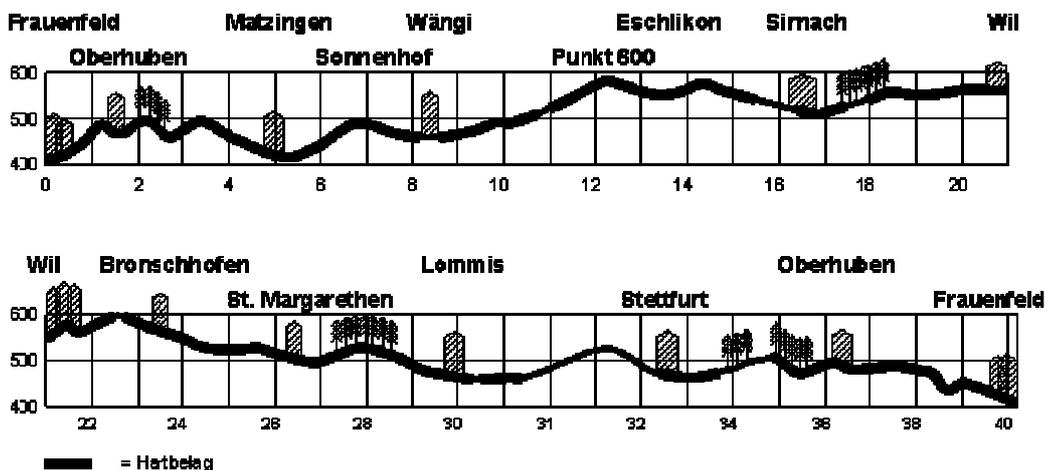
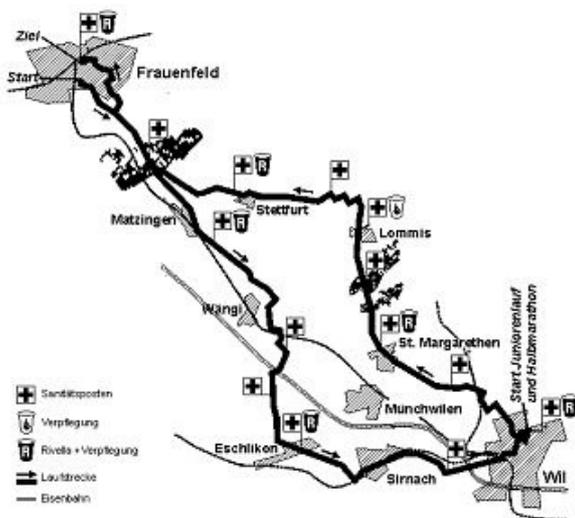
Militärwettmarsch	10.00 Uhr
Marathon	10.30 Uhr

Start in Wil, Kirchgasse

Damen und Junioren	12.15 Uhr
Herren	12.45 Uhr

Anmeldeschluss: 29. Oktober 2011

siehe auch www.der-frauenfelder.ch



Anmeldung Mit EZ auf **PC 85-442301-6**, OK „Frauenfelder“, Anmeldungen, 8500 Frauenfeld
Via Internet: www.der-frauenfelder.ch

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

Nachmeldungen **Frauenfeld**, Kaserne Stadt: Samstag 19.11.2011, 18:00-19:00 h und Sonntag
20.11.2011, 07:30 - 30' vor dem Start.
Wil, Turm b. Viehmarktplatz: Sonntag 20.11.2011: 09:00 h - 30' vor dem Start
Nachmeldegebhr: Fr. 8.-- für alle Läuferinnen und Läufer!

- - - Wir treffen uns anschliessend - wie gewohnt - in der Pizzeria Rest. Löwen, Frauenfeld - - -

Mittwoch, 23. November 2011

Spezial-Training nach dem „Frauenfelder“!
Kurzes, langsames Training mit anschliessendem Badeplausch.

Organisation Peter Hasler
Treffpunkt Schwimmhalle in Aadorf
Zeit **18.50 Uhr** Besammlung → Laufstart um 19.00 Uhr
Badeplausch anschliessend im Hallenbad

Chlausabend

Freitag, 2. Dezember 2011

Die Detailinfos sind ca. 2 Wochen vor dem Anlass auf unserer Homepage!

Info zum Hallentraining ab Freitag, 28. Oktober 2011

Ort Turnhalle der Oberstufe Sonnenhof, Bronschhoferstrasse 43, 9500 Wil
Wann jeden Freitag ab 28. Oktober 2011 bis 6. April 2012
Zeit Trainingsbeginn 20:00 Uhr // Trainingsende 22:00 Uhr
Garderoben vorhanden
Leitung Reto Rusch
Trainingsinhalt WarmUp, Koordination, Circuittraining, Kräftigung, Ausdauertraining,
Spiele, Stretching, ...

Dieses Winter-Training ist wertvoll für deine Läufe in der nächsten Saison. Nutze das Angebot! Reto freut sich auf deine Teilnahme.

Einen schönen Herbst wünschen

MartinEvelineRenPeterDominikAntoinetteHansMartin

Kaufmann
Bodenbeläge mit **pfiff**
Wil und Frauenfeld

 **Thurgauer
Kantonalbank**
