

### RAIFFEISEN



Sehen im Sport = Bischof Sportoptik

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

- |  |          |              |
|--|----------|--------------|
| • <b>Frauenfelder Trainings</b>                                |          |              |
| abwärts  | Mittwoch | 10. Oktober  |
| aufwärts   | Mittwoch | 17. Oktober  |
| • <b>50 Jahre LSC</b> gemäss Einladung                         | Samstag  | 27. Oktober  |
| • <b>Sponsoren-Apéro</b> Bischof Optik                         | Mittwoch | 31. Oktober  |
| • <b>Wiler Herbstlauf + Nordic Walking</b>                     | Sonntag  | 4. November  |
| • <b>Lauftraining + Vortrag</b> mit Hans Baumann               | Mittwoch | 14. November |
| • <b>Frauenfelder</b>  | Sonntag  | 18. November |
| • <b>Spezialtraining</b> mit Badeplausch                       | Mittwoch | 21. November |
| • <b>Chlausabend</b>   | Freitag  | 30. November |
| • <b>Fotoabend Prag Marathon</b>                               | Mittwoch | 12. Dezember |
| • <b>Silvesterlauf Eschlikon</b>                               | Sonntag  | 30. Dezember |
| • <b>Training im Kraftraum</b>                                 | ab       | 24. Oktober  |
| • <b>NEU am Dienstag und Freitag: Sypoba-Training mit Reto</b> |          |              |
| → Auskunft direkt bei Reto Rüesch einholen (071 920 12 92)     |          |              |

Vorschau: Hauptversammlung LSC Wil  
**Samstag, 16. Februar 2012**

Versammlung: Foyer Raiffeisenbank Wil  
Nachessen: Migros Restaurant Wil

Die Einladung kommt im Januar 2013.

# BOSSART SPORT WIL

### Mittwoch-Training

nach Aufstellung der Laufleiter Peter und Otti  
Siehe auch Infos im Internet [www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch)

### Kraftraum-Training

jeden Mittwoch im Lindenhof  
ab 24. Oktober 2012, ab 19.00 Uhr offen

---

## Frauenfelder-Trainings

**Mittwoch, 10. Oktober 2012**

**Ausdauertraining „Frauenfelder- Strecke“**

21 km langsam // Leiter: Bruno Segenreich

Start Lindenhof: 18.30 Uhr

21 km mittel und schnell // Leiter: Otti Beeler

Start Lindenhof: 19.00 Uhr

15,5 km langsam // Leiter: Markus Bühler

Abfahrt Bahnhof Wil: 18.42 Uhr

Ankunft Münchwilen Pflegeheim: 18.45 Uhr

*abwärts*

**Einkehr: Pizzeria Löwen**

Kleidertransport: Martin Müller

.....  
**Mittwoch, 17. Oktober 2012**

**Ausdauertraining „Frauenfelder-Strecke“**

*aufwärts*

21 km langsam // Leiter: Hans Ziegler (Er erwartet euch in Frauenfeld auf dem Marktplatz!)

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 18.12 Uhr

Ankunft Frauenfeld: 18.40 Uhr

21 km mittel und schnell // Leiter: Roger Bechtiger

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 18:42 Uhr

Ankunft Frauenfeld: 19.10 Uhr

14 km langsam // Leiter: Markus Bühler

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 19:12 Uhr

Ankunft Wängi Wiesengrund: 19:25 Uhr

**TEEPAUSE IN ESCHLIKON**  
**Wer macht es dieses Jahr?**

**Bitte bei Peter Hasler melden!**

**079 671 41 16**

Duschen und Umkleiden wie gewohnt im Lindenhof. Einkehr im Rest. Toggistübli, Wil.

---

## Sponsorenapéro Bischof Optik, Wil

Mittwoch, 31. Oktober 2012

Auch dieses Jahr kommen wir in den Genuss dieses Anlasses!

Training

**Start um 19.00 Uhr**

Apéro

**20.15 Uhr**



**BISCHOF**

*betschart & rosskopf*

Die Laufleiter werden ein entsprechendes Training durchführen, damit wir alle pünktlich sind.

---

## Wiler Herbstlauf, Sonntag, 4. November 2012

Meisterschaftsanlass

**Siehe separate Ausschreibung auf der Homepage und/oder Flyer!**

[www.lscwil.ch](http://www.lscwil.ch)

Unser Hauptsponsor am Herbstlauf:

**RAIFFEISEN**

---

## Lauftraining + Vortrag mit Hans Baumann

Mittwoch, 14. November 2012

Hans Baumann ist ein bewährter Lauftrainer in unserer Region. Wir sind herzlich eingeladen, an diesem Abend von seinem grossen Wissen zu profitieren.

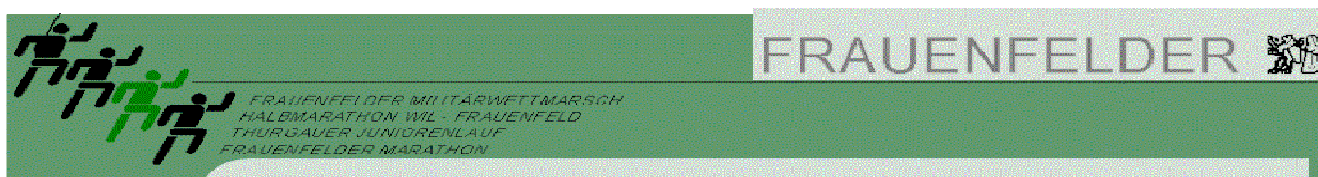
**Teilnehmer** LSC Wil – OL Regio Wil – LA KTV Wil  
**Training** **18.30 Uhr**  
**Treffpunkt** Sportanlage Lindenhof  
**Schwerpunkt** Koordination – Kraft – Ausdauer  
anschliessend  
**Vortrag** 20.15 Uhr im Hotel UNO in Wilen  
**Thema** „Laufen mit Köpfchen und System“



...schenken und wohnen

**Zusätzlich normales Training für jene, die dieses Training nicht absolvieren können.**

19.30 Uhr ab Lindenhof wie gewohnt



## Frauenfelder, Sonntag, 18. November 2012

Meisterschaftsanlass

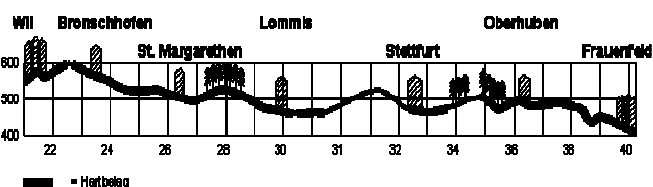
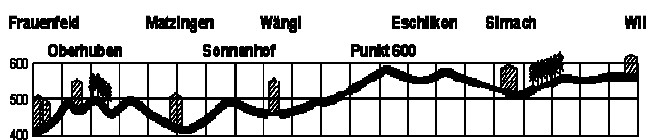
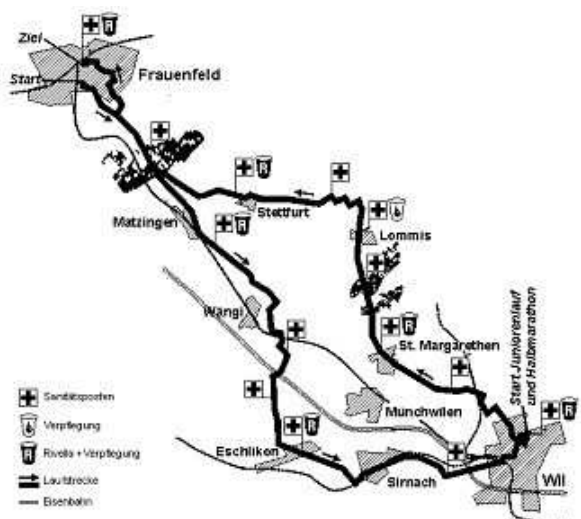
78. Frauenfelder Militärwettmarsch

13. Halbmarathon

28. Thurgauer Juniorenlauf

13. Frauenfelder Marathon

**Neu mit Chip!**  
Dieser ist in der Startnummer integriert!



**Sonntag, 18. November 2012**

### 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, 12.40 h und 12.50 h.** Bei der Anmeldung bitte voraussichtliche Laufzeit vermerken.

**Anmeldeschluss: 27. Oktober 2012**

---

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Anmeldung</b>     | Am besten online: <a href="http://www.der-frauenfelder.ch">www.der-frauenfelder.ch</a><br>Einzahlung: <b>PC 85-442301-6</b> , OK „Frauenfelder“, Anmeldungen, 8500 Frauenfeld   |
| <b>Startgeld</b>     | Militärwettmarsch Fr. 33.-- // Marathon Fr. 42.-- // Halbmarathon Fr. 35.-- //<br>Junioren Fr. 25.--  |
| <b>Nachmeldungen</b> | <b>Frauenfeld</b> , Kaserne Stadt: Samstag 17.11.2012, 18:00-19:00 h und Sonntag<br>18.11.2012, 07:30 - 30' vor dem Start.<br><b>Wil</b> , Turm b. Viehmarktplatz: Sonntag 18.11.2012: 09:00 h - 30' vor dem Start<br>Nachmeldegebühr für alle Läufe: Fr. 10.-- . |

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

---

## **Spezial-Training nach dem „Frauenfelder“! Mittwoch, 21. November 2012**

**Kurzes und langsames Training mit anschliessendem Badeplausch.**

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Organisation</b> | Peter Hasler   |
| <b>Treffpunkt</b>   | Schwimmhalle in Aadorf                               |
| <b>Zeit</b>         | <b>18.50 Uhr</b> Besammlung → Laufstart um 19.00 Uhr |
| <b>Badeplausch</b>  | anschliessend im Hallenbad                           |

---

## **Chlausabend**

**Freitag, 30. November 2012**

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

---

## **Fotoabend Prag Marathon**

**Mittwoch, 12. Dezember 2012**

**Nach dem Training um 20.45 Uhr in der Aula Lindenhof. Genaue Details folgen mündlich.**

---

## **19. Eschlikoner Silvesterlauf, Sonntag, 30. Dezember 2012 Meisterschaftsanlass**

Online-Anmeldung erst ab Mitte November möglich.

Startzeit: 18.00 Uhr

Genaue Infos sind auf der Homepage nachzulesen: [www.tveschlikon.ch](http://www.tveschlikon.ch)

---

Einen schönen Herbst wünschen

**Martin Eveline René Peter Dominik Antoinette Hans Martin**

---

**Kaufmann**  
Bodenbeläge mit *Pfiff*  
Wil und Frauenfeld



**Thurgauer  
Kantonalbank**

---