

März – anfangs Mai 2016

Programmübersicht



RAIFFEISEN

- | | | |
|--|-----------------|-----------------------|
| • Crosslauf Degenau
Die Ausschreibung ist bereits auf der Homepage | Samstag | 5. März 2016 |
| • Sponsorenapéro Auto Eberle Wil | Mittwoch | 9. März 2016 |
| • Schollenholzlauf Frauenfeld | Samstag | 12. März 2016 |
| • Running Day Eschenbach | Samstag | 2. April 2016 |
| • Start Bike-Training | Montag | 4. April 2016 |
| • Laufsuhntest Bossart Sport | Mittwoch | 20. April 2016 |
| • Abendwaldlauf Thurau | Mittwoch | 27. April 2016 |
| • Start Toggenburger Bike-Cup | Sonntag | 14. Mai 2016 |

Termine vormerken!

Trainingsweekend in Untervaz Freitag 3. - Sonntag, 5. Juni 2016

Organisation: Fridolin Hinder / Bruno Segenreich / Rolf Maute / Roger Bechtiger

Marathonreise Budapest Samstag 8. – Dienstag 11. Oktober 2016

Organisation: Fridolin Hinder

Training

Mittwoch, 19.30 Uhr, Sporthalle Lindenhof

Biketraining

Montag, 18.30 Uhr
Parkplatz Schulanlage Lindenhof Wil
1. Training: Montag, 4. April 2016

Ambitionierte Gruppe
Challenge Gruppe
Kulturgruppe

Hans Ziegler
Hans Moser
Fred Scheidegger

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

Jahresprogramm 2016

Damen und Herren: 15 Läufe, 5 Streichresultate

Jahresprogramm LSC

Datum	Anlass	Organisation LSC
05.03.2016	Crosslauf Degenau	Urs Stäheli
12.03.2016	Schollenholzlauf Frauenfeld	
02.04.2016	Running Day Eschenbach	
27.04.2016	Abendwaldlauf Thurau	Ludwig Grob
11.05.2016	Hörnli Clublauf	Franziska Alpiger
08.06.2016	Mehrkampf	Ursina Paul
18.06.2016	Run+Bike Mosnang	
26.06.2016	Triathlon Märwil	
13.08.2016	Panoramalauf Ottenberg	
14.09.2016	3000 m Bahnlauf	Bruno Mettler / Regula Bamert
29.10.2016	Oberuzwiler Dorflauf	
06.11.2016	Wiler Herbstlauf	Hans Ziegler
20.11.2016	Frauenfeldertag	
03.12.2016	Weihnachtslauf Gossau / 6.5 km	
frei wählbar	Marathon	

✂ ----- ausschneiden ----- aufhängen ----- mitmachen -----

Wertung Damen (total 15 Läufe)		Wertung Herren (total 15 Läufe)	
Alle Anlässe	Punkte	Alle Anlässe	Punkte
Siegerin	25	Sieger	50
Zweite	22	Zweiter	46
Dritte	20	Dritter	43
Vierte	18	Vierter	41
Fünfte	17	Fünfter	40
usw. immer 1 Punkt weniger	16	usw. immer 1 Punkt weniger	39
	5 Streichresultate		5 Streichresultate
<p>Halbmarathon oder Marathonlauf (je nachdem, was aktuell ist) kann beliebig ausgewählt werden (In- oder Ausland). Die Ranglisten oder Infos bitte bis Ende November dem Meisterschaftsbetreuer abgeben.</p>			
<p>Klassierung Jahresmeisterschaft Clubmeister/Clubmeisterin wird die- oder derjenige mit der höchsten Punktzahl. Bei Punktgleichheit entscheiden die besseren Einzelklassierungen. Auf der Schlussrangliste wird aufgeführt, wer an mind. 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 Waffentläufen darf man sich im Gruppenklassement eines anderen Vereins beteiligen.</p>			



**Thurgauer
Kantonalbank**

Crosslauf Degenau, Samstag, 5. März 2016....

Meisterschaftsanlass

Anmeldung am Lauftag vor Ort

Sponsorenapéro bei Auto Eberle Wil

Mittwoch, 9. März 2016

Training



19.00 Uhr

Die Laufleiter organisieren ein **60-Minuten-Lauftraining**, damit wir rechtzeitig bei unserem Sponsor sind.

Auch dieses Jahr freut sich das Auto Eberle-Team auf eine grosse Teilnehmerzahl



Schollenholzlauf Frauenfeld, Samstag, 12. März 2016

Meisterschaftsanlass

Einschreiben
Startgeld
Garderoben
Start

ab 13.00 Uhr, Turnhalle Schollenholz
Fr. 10.--
Turnhalle Oberwiesen, EG (wie beim Winter-Laufcup)
14.15 Uhr Turnhalle Schollenholz
Der Weg von der Turnhalle Oberwiesen zum Start bei der Turnhalle Schollenholz ist mit Fähnli markiert.

Toiletten
Distanz
Verpflegung
Duschen
Rangverkündigung

Beim Start in der Zivilschutzanlage nebenan.
16,150 km coupierte Laufstrecke
Bei der Streckenhälfte Tee und Wasser.
Turnhalle Oberwiesen
Turnhalle Oberwiesen



...schenken und wohnen

Nähere Infos

www.lsvfrauenfeld.ch

Running Day Eschenbach, Samstag, 2. April 2016

Meisterschaftsanlass

Anmeldung online bis 30.3.2016
Strecke 10,4 km
Startgeld Fr. 22.-- / Nachmeldung bis 1h vorher + Fr. 5.--
Startzeit 14.00 Uhr
Infos www.scdiemberg.ch

Auf der Homepage sind bereits alle Infos.

Laufschuhtest bei Bossart Sport Wil

Mittwoch, 20. April 2016

18.00 – 20.00 Uhr bei Bossart Sport.

Verschiedene Anbieter ermöglichen uns, eine grosse Auswahl an Laufschuhen zu testen. Profitiert von diesem Angebot!

Die Lauftrainings müssen individuell organisiert werden – es ist **kein offizielles Training!**
Die Garderoben im LIHO sind geschlossen (Frühlingsferien)

18.00 Uhr
Laufschuhtest

BOSSART SPORT WIL

Abend-Waldlauf Thurau, Mittwoch, 27. April 2016

Meisterschaftsanlass

Anmeldung	ab 17.30 – 18.40 Uhr Sporthalle Lindenhof
Garderobe/Dusche	Sportanlage Lindenhof
Startgeld	LSC, Schülerinnen/Schüler: gratis Nichtmitglieder: Fr. 12.-- / Nachmeldegebühr Fr. 3.--
Strecke	2 Runden à 5 km (Schülerinnen und Schüler 1 Runde)
Start	19.00 Uhr bei der Forsthütte Thurau
Rangverkündigung	anschliessend in der Mensa Lindenhof
Organisation	Ludwig Grob

**online
anmelden!**

Toggenburger Bike-Cup 2016

- | | | |
|---------------------------|----------------|---------------------------|
| • Ufs Hörnli | Samstag | 14. Mai 2016 |
| • Kreuzegg Classic | Samstag | 21. Mai 2016 |
| • Run&Bike Mosnang | Samstag | 18. Juni 2016 |
| • Kirchberger Bike Rennen | Sonntag | 28. August 2016 |
| • Bikerace Tuttwil | Samstag | 24. September 2016 |

Detaillierte Infos unter www.toggenburger-bike-cup.ch

BISCHOF
betschart & rosskopf

Sehen im Sport = Bischof Sportoptik

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

Vorschau auf die nächste Ausschreibung Vorsommer 2016

Mittwoch, 11. Mai	Clublauf Hörnli
Samstag, 14. Mai	Ufs Hörnli Lauf und Bike
Mittwoch, 08. Juni	Mehrkampf
Samstag, 18. Juni	Run+Bike Mosnang
Sonntag, 26. Juni	Triathlon Märwil



Sommertrainings

Wer hat Lust, in den Sommerferien ein Training durchzuführen?

13. Juli noch frei

20. Juli Antoinette Moser / Edi Krähemann

27. Juli Stefan Hasler / Hermann Brändle

3. August Hampi Gähwiler

10. August Hans Ziegler

**Martin Wehrli 079 / 404 88 01 oder
Ursina Paul 079 / 504 84 07 (Ist im März auf Reisen)
freuen sich auf eure Meldung.**

M. MÜLLER Zuzwil
Parkett & Bodenbeläge

www.muellerparkett.ch