

Programmübersicht

RAIFFEISEN

- | | | |
|---|-----------------|-------------------------|
| • Crosslauf Degenau | Samstag | 16. Februar 2019 |
| • Running Day Eschenbach | Samstag | 16. März 2019 |
| • Schollenholzlauf Frauenfeld | Samstag | 23. März 2019 |
| • Start Bike-Training | Montag | 1. April 2019 |
| • Spezialtraining: Gemeinsames Training LSC Wil und LC Uzwil | Mittwoch | 17. April 2019 |
| • Abendwaldlauf Thurau | Mittwoch | 24. April 2019 |
| • Überraschungsabend – unbedingt Datum reservieren!! | Samstag | 11. Mai 2019 |
| • 3000m Bahnlauf | Mittwoch | 22. Mai 2019 |

Training

Mittwoch, 19.30 Uhr, Sporthalle Lindenhof

Biketraining

Montag, 18.30 Uhr
Parkplatz Schulanlage Lindenhof Wil
1. Training: Montag, 1. April 2019

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 2019

Damen und Herren: 15 Läufe, 5 Streichresultate

Vereinsmeisterschaft LSC

Datum	Anlass	Organisation
16.02.2019	Crosslauf Degenau	Urs Stäheli
16.03.2019	Running Day Eschenbach	SC Diernberg
23.03.2019	Schollenholzlauf Frauenfeld	LSV Frauenfeld
24.04.2019	Abendwaldlauf Thurau	Ludwig Grob
22.05.2019	3000 m Bahnlauf	Bruno Mettler Regula Bamert
12.06.2019	Mehrkampf	Ursina Paul
23.06.2019	Triathlon Märwil	Triathlon Club Märwil
11.08.2019	Panoramalauf Ottenberg	Run Fit Thurgau
04.09.2019	Hörnli Clublauf	Gabrielle Schwager Franziska Alpiger
14.09.2019	Schnebelhorn - Panoramatrail	LR Mosnang
29.09.2019	Pfäffikerseelauf 12,2 km	LVZO Leichtathletik- vereinigung Zürcher Oberland
26.10.2019	Oberuzwiler Dorflauf	LC Uzwil
02.11.2019	Wiler Herbstlauf	Manuela Kern (parallel zu OL Anlass)
17.11.2019	Frauenfeldertag	OK Frauenfelder In Zusammenarbeit mit LSC Wil und LSV Frauenfeld
frei wählbar	Halbmarathon	

✂️ ----- 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 Vereinsmeister/Vereinsmeisterin 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 <u>auch</u> der Name LSC Wil in der Rangliste aufgeführt ist. Bei Waffelläufen darf man sich im Gruppenklassement eines anderen Vereins beteiligen.</p>			

Crosslauf Degenau, Samstag, 16. Februar 2019

Meisterschaftsanlass

Anmeldung am Lauftag vor Ort

Rangverlesen: im Restaurant Traube Niederstetten

Running Day Eschenbach, Samstag, 16. März 2019

Meisterschaftsanlass

Anmeldung	online bis 13.3.2019
Strecke	10,4 km
Startgeld	Fr. 25.- / Nachmeldung bis 1h vorher + Fr. 5.-
Startzeit	14.00 Uhr
Infos	www.scdiemberg.ch

Schollenholzlauf Frauenfeld, Samstag, 23. März 2019

Meisterschaftsanlass

Einschreiben	ab 13.00 Uhr, Turnhalle Schollenholz
Startgeld	Fr. 10.--
Garderoben	Turnhalle Oberwiesen, EG (wie beim Winter-Laufcup)
Start	14:00 Uhr für Läufer/-innen mit einer Laufzeit von über 1h 40min 14:15 Uhr für Läufer/-innen mit einer Laufzeit von unter 1h 40min Der Weg von der Turnhalle Oberwiesen zum Start bei der Turnhalle Schollenholz ist mit Fähnli markiert.
Toiletten	Beim Start in der Zivilschutzanlage nebenan.
Distanz	16,150 km coupierte Laufstrecke
Verpflegung	Bei der Streckenhälfte Tee und Wasser.
Duschen	Turnhalle Oberwiesen
Rangverkündigung	Turnhalle Oberwiesen

BOSSART SPORT WIL

Nähere Infos www.lsvfrauenfeld.ch.

Spezialtraining

Mittwoch 17. April 2019

Gemeinsames Training LSC Wil und LC Uzwil

Trainingsbeginn	18.30 Uhr mit LSC-Dress bitte!
Ort	Sportanlage Rütli, Rütistrasse, 9247 Henau
Einkehrort	Gleich nebenan in der „Sportlerbeiz“
Idee	Wir können den LC Uzwil und seine Trainingsmethoden näher kennen lernen und uns gegenseitig inspirieren lassen.

BOSSART SPORT WIL

Abend-Waldlauf Thurau, Mittwoch, 24. April 2019

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 à 3 km)
Start	19.00 Uhr bei der Forsthütte Thurau
Rangverkündigung	anschliessend in der Mensa Lindenhof
Organisation	Ludwig Grob

online
anmelden!

Überraschungsabend Samstag 11. Mai 2019 Datum unbedingt reservieren!

3000 m Bahnlauf

Mittwoch, 22. Mai 2019

Meisterschaftsanlass

Leichtathletikanlage Lindenhof Wil // Organisation Bruno Mettler und Regula Bamert

Anmeldung	ab 18.30 Uhr beim Material-Depot Lindenhof
Umkleiden und Duschen	in der Sporthalle Lindenhof
Rangverkündigung	In der Mensa Lindenhof
Gäste	Unkostenbeitrag Fr. 10.--

Startzeiten

19.00 Uhr	1000 m, Schülerinnen und Schüler
19.15 Uhr	3000 m, Herren: Laufzeit bis 11 Minuten
19.35 Uhr	3000 m, Frauen
20.00 Uhr	3000 m, Herren: Laufzeit über 11 Minuten



Vorschau auf die nächste Ausschreibung Vorsommer 2019

Mittwoch, 12. Juni	Mehrkampf
Sonntag, 23. Juni	Triathlon Märwil



Sommertrainings

Wer hat Lust, in den Sommerferien ein Training durchzuführen?

10. Juli: Herbert Hablützel (Datum noch flexibel)

17. Juli: noch frei

24. Juli: noch frei

31. Juli: noch frei

7. August: Tatjana und Turi Bachmann

Ursina Paul freut sich auf
eure Meldung 079 / 504 84 07

17. / 18. August 2019 Bergtour
Organisation: Gabrielle Schwager

