

AKTIVITÄTEN Herbst 2019

Ende September - Dezember



Programmübersicht

RAIFFEISEN



- Pfäffikerseelauf 12.2 km
- Frauenfelder Training Abwärts
- **Spezialtraining**
- Frauenfelder Training Aufwärts
- Trainingstag mit LSV Frauenfeld
- Training im Kraftraum
- **Sondertraining**
- Oberuzwiler Dorflauf
- Wiler Herbstlauf
- Frauenfelder
- Badeplausch
- **Spezialtraining**
- Chlausabend

- Sonntag 29. September 2019
- Mittwoch 2. Oktober 2019
- Mittwoch 9. Oktober 2019**
- Mittwoch 16. Oktober 2019
- Sonntag 20. Oktober 2019
- ab 23. Oktober 2019
- Mittwoch 30. Oktober 2019**
- Samstag 26. Oktober 2019
- Samstag 2. November 2019
- Sonntag 17. November 2019
- Mittwoch 20. November 2019
- Mittwoch 27. November 2019**
- Samstag 30. November 2019**

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 23. Oktober 2019, ab 19.00 Uhr offen

Pfäffikerseelauf 12,2 km
Siehe Homepage

Sonntag 29. September 2019



Frauenfelder-Training (LIHO geschlossen)

Mittwoch, 2. Oktober 2019

Ausdauertraining „Frauenfelder-Strecke“

21 km langsam mit Adrian und ?

Start Lindenhof: 18.30 Uhr

21 km mittel mit Cornel (schnelle Läufer organisieren sich selber)

Start Lindenhof: 19.00 Uhr

15 km langsam mit Bruno

Abfahrt Frauenfeld-Wil-Bahn ab Wil: 18.41 Uhr

Start Pflegeheim Münchwilen: 18.47 Uhr

Teepause in Lommis durch Gertraud und Roger Bechtiger

Es besteht keine Duschköglichkeit --> Katzenwäsche!

Kleidertransport ab Lindenhof durch Roger Bechtiger

Abwärts

Einkehr: Brauhaus

Spezialtraining mit Tatjana um 19.30 Uhr im LIHO

Mittwoch 9. Oktober 2019

Frauenfelder-Training

Mittwoch, 16. Oktober 2019

Ausdauertraining „Frauenfelder-Strecke“

Die Duschen im LIHO können benutzt werden
Bitte alle Gruppenleiter den Badge mitnehmen!

21 km langsam mit Luzia und ?

Abfahrt Frauenfeld-Wil-Bahn ab Wil: 18.11 Uhr

Ankunft Marktplatz Frauenfeld: 18.35 Uhr

21 km mittel mit Adrian (die schnellen Läufer organisieren sich selber)

Abfahrt Frauenfeld-Wil-Bahn ab Wil: 18:41 Uhr

Ankunft Marktplatz Frauenfeld: 19.05 Uhr

14 km langsam mit Dieter

Abfahrt Frauenfeld-Wil-Bahn ab Wil: 19:11 Uhr

Ankunft Wängi Wiesengrund: 19:24 Uhr

Teepause in Eschlikon durch Roger und Gertraud Bechtiger

Die Garderoben im Lindenhof sind von 18.00 Uhr bis 18.25 Uhr geöffnet.

Einkehr im Restaurant Toggistübli

Aufwärts

Einkehr: Stammbaum


bischof
OPTIK & OPTOMETRIE



TECHNISCHE BETRIEBE WIL
STROM GAS WASSER KOMMUNIKATION

Frauenfelder-Training mit LSV Frauenfeld

Abwärtstraining

Sonntag 20. Oktober 2019

Treffpunkt und Start: 10:00 Uhr beim Kirchplatzschulhaus in Wil.

Wir trainieren gemeinsam für den Frauenfelder und laufen in verschiedenen Leistungsniveaus. Unterwegs dürfen wir uns an einem Getränkeposten stärken.

Abfahrt mit Frauenfeld-Wil Bahn:

ab Frauenfeld Stadt: 09:19 Uhr

ab Frauenfeld Marktplatz: 09:21Uhr

Bahnbillette bitte selber lösen

46. Oberuzwiler Dorflauf

Samstag, 26. Oktober 2019

Meisterschaftsanlass

Siehe Homepage



Sondertraining mit Beginn 19.00 Uhr

Mittwoch 30. Oktober 2019

Detailinfos folgen per Mail

Wiler Herbstlauf

Samstag 2. November 2019

Meisterschaftsanlass

Siehe Homepage und/oder Flyer!

RAIFFEISEN

Frauenfelder

Sonntag, 17. November 2019

Meisterschaftsanlass

Siehe Homepage

Anschliessend wie immer: Pizzeria Rest. Löwen, Frauenfeld



Lauftraining und Badeplausch in Aadorf **Mittwoch, 20. November 2019**

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)

Spezialtraining mit Adrain **um 19.30 Uhr im LIHO** **Mittwoch 27. November 2019**

Chlausabend **Samstag, 30. November 2019**

Siehe sep. Mail und auf der Homepage

Vorschau 2020

Hauptversammlung Samstag 8. Februar 2020

Die Einladung folgt im Januar per E-Mail

**Marathonreise nach Dresden
18. Oktober 2020
Organisation: Bruno Mettler und
Rolf Maute**



Einen schönen Herbst wünschen

Ursina René Eveline Adrian Claudia Franziska Marcel Martin
