

### Programmübersicht



## RAIFFEISEN

- **Cross Jonschwil**
- **Schollenholzlauf Frauenfeld**
- **Information Pariser-Marathon**
- **Sponsorenapéro Bischof Optik Wil**
- **Start Laufkurs „Fit durch den Frühling“**
- **Spezialtraining** Halle geschlossen  
anschl. Geburtstageseinladung Elisabeth Metzger
- **Start Laufschule**
- **Start Bike-Training**
- **Waldlauf Thurau**
- **Sponsorenapéro Bossart Sport Wil**  
Club-Foto mit den neuen Tenues
- **Anfrage Sommertraining**
- **Info Engadiner Sommerlauf**

<b>Samstag</b>	<b>6. März 2010</b>
<b>Samstag</b>	<b>20. März 2010</b>
Mittwoch	24. März 2010
Mittwoch	31. März 2010
Mittwoch	7. April 2010
Mittwoch	7. April 2010
Mittwoch	14. April 2010
ab Montag	19. April 2010
<b>Mittwoch</b>	<b>21. April 2010</b>
Mittwoch	5. Mai 2010
Sonntag	22. August 2010

### Training

**Mittwoch, 19.30 Uhr, Sporthalle Lindenhof**

### Biketraining

**Montag, 18.30 Uhr, Sporthalle Lindenhof Wil**

1. Training: **Montag, 19. April 2010**

Ambitionierte Gruppe  
Challenge Gruppe  
Kulturgruppe

Hans Ziegler  
Hans Moser  
Walter Hunziker

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

### Laufkurs

*„Fit durch den Frühling“*

**Start: Mittwoch, 7. April 2010**

### Laufschule

**Start: Mittwoch, 14. April 2010**

# Jahresprogramm 2010

Damen: 15 Läufe, 5 Streichresultate

Herren: 16 Läufe, 5 Streichresultate

## Jahresprogramm LSC

Datum	Anlass	Herren	Damen
06.03.2010	Cross-Lauf	x	x
20.03.2010	Schollenholz Frauenfeld	x	x
21.04.2010	Waldlauf Thurau	x	x
19.05.2010	Clublauf Berglauf Ufs Hörnli	x	x
02.06.2010	Dreikampf Niederbüren	x	x
09.06.2010	Duathlon Wuereholz mit Bikestrecke	x	x
26.06.2010	Run & Bike Mosnang	x	x
14.08.2010	Panoramalauf Ottenberg	x	x
18.08.2010	Abend-OL in Wil	x	x
28.08.2010	Frauenfelder Stadtlauf	x	x
15.09.2010	3000 m Bahnlauf Lindenhof	x	x
25.09.2010	Tuttwiler Gigathlon	x	x
23.10.2010	Oberuzwiler Dorflauf	x	
07.11.2010	Herbstlauf Wil (Sonntag!)	x	x
21.11.2010	Frauenfeldertag Waffenlauf, Marathon, Halbmarathon	x	x
offen	frei gewählter Marathon	x	x

# BOSSART SPORT WIL

ausschneiden aufhängen mitmachen

Wertung Damen (total 15 Läufe)		Wertung Herren (total 16 Läufe)	
Alle Anlässe	Punkte	Alle Anlässe	Punkte
Siegerin	20	Sieger	50
Zweite	17	Zweiter	46
Dritte	15	Dritter	43
Vierte	13	Vierter	41
Fünfte	12	Fünfter	40
usw. immer ein Punkt	11	usw. immer ein Punkt	39
weniger	<b>5 Streichresultate</b>	weniger	<b>5 Streichresultate</b>
<b>Marathonlauf (42,1km)</b> kann beliebig ausgewählt werden (In- oder Ausland). Ranglisten bitte bis Ende November dem Meisterschaftsbetreuer abgeben.			
<b>Dreikampf:</b> gewertet werden nur 2 Disziplinen (Einzellauf und das bessere Resultat aus Werfen oder Schiessen).			
<b>Klassierung Jahresmeisterschaft</b> Clubmeister/Clubmeisterin wird die- oder derjenige mit der höchsten Punktzahl. Bei Punktgleichheit entscheiden die besseren Einzelklassierungen. Auf der Schlussrangliste wird aufgeführt, wer mindestens an 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 Waffenläufen darf man sich im Gruppenklassement eines anderen Vereins beteiligen.			

## Cross Jonschwil, Samstag, 6. März 2010

Meisterschaftsanlass

Start: 14.30 Uhr

Sie Ausschreibung auf der Homepage!

## Schollenholzlauf Frauenfeld, Samstag, 20. März 2010

Meisterschaftsanlass

<b>Einschreiben</b>	ab 13.00 Uhr, Turnhalle Schollenholz
<b>Startgeld</b>	Fr. 10.--
<b>Garderoben</b>	Turnhalle Oberwiesen, EG (wie beim Winter-Laufcup)
<b>Zum Start</b>	Der Weg von der Turnhalle Oberwiesen zum Start bei der Turnhalle Schollenholz ist mit Fähnli markiert.
<b>Start</b>	14.15 Uhr Turnhalle Schollenholz
<b>Toiletten</b>	Beim Start in der Zivilschutzanlage nebenan.
<b>Distanz</b>	16,150 km coupierte Laufstrecke
<b>Verpflegung</b>	Bei der Streckenhälfte Tee und Wasser.
<b>Duschen</b>	Turnhalle Oberwiesen
<b>Rangverkündigung</b>	Turnhalle Oberwiesen



Der Veranstalter LSV Frauenfeld freut sich auf einen Besuch in der Festwirtschaft Turnhalle Oberwiesen.

**Anmeldungen** können beim Präsidenten oder direkt **bei Urs Krähenbühl** u.kraehenbuehl@stafag.ch gemacht werden (Angaben: Name, Verein, JG). Nähere Infos unter [www.lsvfrauenfeld.ch](http://www.lsvfrauenfeld.ch).

## Information Pariser-Marathon

Mittwoch, 24. März 2010

21.00 Uhr Pizzeria al Giardino

Fridolin gibt die letzten Informationen und die Unterlagen ab. Die Einladung richtet sich in erster Linie an die Marathonis. Selbstverständlich können aber alle anderen LSC-ler daran teilnehmen. Für alle LSC-ler, welche eine längere Laufeinheit machen, ist der Treffpunkt nach dem Training ebenfalls im **al Giardino!**

## Sponsorenapéro

Bischof Optik Wil, Mittwoch, 31. März 2010

ab ca. 20.45 Uhr



Sehen im Sport = Bischof Sportoptik

Bischof Optik, obere Bahnhofstrasse 41  
9500 Wil  
[www.bischofoptik.ch](http://www.bischofoptik.ch)

Wir machen ein verkürztes Training und sind anschliessend in den Räumlichkeiten von Bischof Optik eingeladen. Dort werden uns die **Neuheiten** im Bereich **Sportoptik** präsentiert. Getränk und Brötli sind wiederum offeriert. Zum Kafi gibt es wie immer etwas Feines aus der LSC-Kasse. Herzlichen Dank an Bischof Optik für die Einladung und euch für ein zahlreiches Erscheinen.

## Laufkurs „Fit durch den Frühling“

Start: Mittwoch, 7. April 2010

Die Halle im Lindenhof ist wegen Ferien geschlossen!

<b>Organisation</b>	LSC Wil, Roman Guidon
<b>Treffpunkt/Zeit</b>	Vor dem Eingang der Sporthalle Lindenhof, bereits umgezogen, 19.00 Uhr
<b>Duschen</b>	Im RLZ (Regionales Leistungszentrum Wil)
<b>Detailinfos</b>	Ende März auf der Homepage LSC

## Spezialtraining

Mittwoch, 7. April 2010

<b>19.30 Uhr</b>	Besammlung vor dem Eingang Lindenhof, bereits umgezogen zum Laufen. Sporttasche im Auto deponieren.
<b>Dauer</b>	Längstens 1 ¼ Std. - bitte Zeit einhalten!
<b>Duschen</b>	Anschliessend können alle im RLZ (Regionales Leistungszentrum Wil) duschen. Unsere „nachbarlichen Beziehungen“ funktionieren bestens.

## ANSCHLIESSEND

### EINLADUNG

Elisabeth Metzger feierte genau anfangs 2010 ihren 50. Geburtstag! Heute lädt sie alle LSC-ler zu einem Imbiss ein.

**Ort** Ilgenstrasse 2, 9500 Wil. Elisabeth führt hier eine Praxis für Ergotherapie.  
**Zeit** 21.00 Uhr

---

## Laufschule ... Koordination ... Kräftigung

**Start: 14. April 2010**

„Warum ist die Karin schneller als die Brigitte, obwohl sie doch viel weniger trainiert? Und der Werner mit den krummen Beinen läuft Daniel, dem Modellathleten, um die Ohren?“

Ob es NUR an der Lauftechnik liegt, können wir nie ganz herausfinden. Aber: Die Laufschule kann viel dazu beitragen ...

- **den eigenen Laufstil zu verbessern**
- **mit Koordination das Tempo zu steigern**
- **ohne Hilfsmittel den Körper zu stärken, und - letztendlich -**
- **zu einem abwechslungsreicheren Training zu verhelfen.**

An einigen Mittwochabenden während der Sommerzeit wird parallel zu den üblichen Trainings eine Gruppe „**Laufschule**“ geführt. Das Laufen wird hier nicht zu kurz kommen, aber es werden bestimmt keine langen Distanzen sein. Die Laufqualität hat ganz klar Vorrang! Ende Jahr diskutieren wir über das Gelernte in der Laufschule und entscheiden - gemeinsam mit dem Vorstand - wie es weiter gehen soll.

**Leitung** Antoinette Moser  
**Daten** 14. April, 28. April, 26. Mai, 16. Juni, 25. August, 8. September, 22. September, 6. Oktober  
**Zeit** 19.30 - längstens 20.45 Uhr

---

## Abend-Waldlauf Thurau, Mittwoch, 21. April 2010

**Meisterschaftsanlass**

**Anmeldung** ab 17.30 – 18.40 Uhr in der Sporthalle Lindenhof  
**Garderobe/Dusche** Sportanlage Lindenhof  
**Startgeld** LSC, Schülerinnen/Schüler: gratis  
Nichtmitglieder: Fr. 10.--  
**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** Fredy Schwager  
Details siehe separate Ausschreibung.

---

## Sponsorenapéro

**Bossart Sport Wil, Mittwoch, 5. Mai 2010**

**Laufschuhtest** ab 18.30 Uhr bei Bossart Sport  
**Foto-Shooting** 20.00 Uhr, anschliessend Apéro

Bossart Sport bietet heute einen Laufschuhtest an, den wir alle nutzen können! Anschliessend sind wir eingeladen zu einem Apéro. Frisch gestärkt werden wir die ersten Fotos mit unseren neuen Tenues und unserem Hauptsponsor machen. Das Tragen der neuen Tenues fürs Foto-Shooting ist Pflicht! Vielen Dank an unseren Hauptsponsor!

**Wir werden das Datum noch bekanntgeben, ab wann die bestellten Tenues bei Bossart Sport abgeholt werden können.**

**BOSSART**  **SPORT WIL**



**2010**

<http://www.toggenburger-bike-cup.ch>

### Rennen

Durchführung von 5 Bikerennen

- Mountainbikerennen RMC Bütschwil
- Kreuzegg Classic SC Bütschwil
- Ufs Hörnli Bikerennen und Berglauf LSC Wil
- Run/Bike Mosnang
- Mountainbikerennen RC Kirchberg

**Sonntag 18. April 2010**  
**Samstag 15. Mai 2010**  
**Samstag 22. Mai 2010**  
**Samstag 26. Juni 2010**  
**Sonntag 5. Sept. 2010**

### Organisierende Vereine

- Veloclub RMC Bütschwil
- Skiclub SC Bütschwil
- Laufsportclub LSC Wil
- Läuferriege LR Mosnang
- Radclub RC Kirchberg

<http://www.rmc-buetschwil.ch>  
<http://www.skiclubbuetschwil.ch>  
<http://www.lscwil.ch>  
<http://www.lrmosnang.ch>  
<http://www.rc-kirchberg.ch>

## SOMMERTRAINING

**7.7. / 14.7. / 21.7. / 28.7 / 4.8.**

Wer hat Lust - evtl. auch einige zusammen - an einem Mittwochabend in den Sommerferien ein Lauftraining zu organisieren? Bitte melden bei Martin Wehrli oder Antoinette Moser.

## HERZLICHEN DANK!

### OBERENGADINER SOMMERLAUF

Dieser Lauf findet am Sonntag, 22. August 2010, statt. Da wir an diesem Wochenende keinen Meisterschaftsanlass haben, organisiert Roman Guidon für Interessierte ein Wochenende im Engadin.

#### Kurzinfo

**Anfahrt** Samstag, 21. August 2010, mit PW ins Engadin  
**Übernachtung** Roman kann eine günstige Unterkunft organisieren.  
**Lauf** Sonntag, 22. August 2010  
**27 km oder 10 km**  
**Heimreise** nach Absprache



[www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch)

Wer Interesse hat soll sich bis spätestens **Ende März** bei Roman melden: [roman.guidon@bluewin.ch](mailto:roman.guidon@bluewin.ch). Dies deshalb, damit die Unterkunft gebucht werden kann. Alles weitere folgt dann später.



**Thurgauer  
Kantonalbank**