

RAIFFEISEN

- **Frauenfelder Trainings**
 - abwärts **Mittwoch 16. Oktober**
 - aufwärts **Mittwoch 23. Oktober**
- **Wiler Herbstlauf + Nordic Walking** **Sonntag 3. November**
- **Frauenfelder** **Sonntag 17. November**
- **Spezialtraining** mit Badeplausch **Mittwoch 20. November**
- **Chlausabend** **Freitag 29. November**

- **Training im Kraftraum** **ab 23. Oktober**
- **Sypoba mit Reto** **ab 22./25. Oktober**

Vorschau: Hauptversammlung LSC Wil
Samstag, 15. Februar 2014
Versammlung: Foyer Raiffeisenbank Wil
Nachessen: Migros Restaurant Wil
Die Einladung folgt im Januar 2014.

BOSSART SPORT WIL

Mittwoch, 19.30 Uhr

Lauftrainings mit unseren Laufleitern Peter und Otti
Siehe auch Infos im Internet www.lscwil.ch

Kraftraum

jeden Mittwoch im Lindenhof
ab 23. Oktober 2013, ab 19.00 Uhr offen

Sypoba

Dienstag und/oder Freitag
ab 22./25. Oktober 2013, 18.30/20.00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Reto wird diese Trainings mit neuen Konditionen anbieten.
Detailinfos sind direkt bei Reto anzufordern:
reto.rueesch@bluewin.ch oder 079 333 85 57

Frauenfelder-Trainings

Mittwoch, 16. Oktober 2013

Ausdauertraining „Frauenfelder- Strecke“

21 km langsam

Start Lindenhof: **18.30 Uhr**

21 km mittel und schnell

Start Lindenhof: **19.00 Uhr**

12 km (ca.) langsam // Leiter: Martin Müller

Abfahrt Bahnhof Wil: **18.42 Uhr**

Startort gemäss Leiter

Abwärts

**Einkehr
Pizzeria Löwen**

Leitung der Trainingsgruppen 21 km: Info vor Ort

Kleidertransport ab PP Lindenhof: Herbert Hablützel

.....
Mittwoch, 23. Oktober 2013

Ausdauertraining „Frauenfelder-Strecke“

Aufwärts

21 km langsam

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 18.12 Uhr

Ankunft Frauenfeld: 18.40 Uhr

21 km mittel/schnell

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 18:42 Uhr

Ankunft Frauenfeld: 19.10 Uhr

14 km langsam // Leiter: Bruno Segenreich

Zugsabfahrt Bahnhof Wil: 19:12 Uhr

Ankunft Wängi Wiesengrund: 19:25 Uhr

**TEEPAUSE IN ESCHLIKON
Herbert Hablützel**

Leitung der Trainingsgruppen 21 km: Info vor Ort

Duschen und Umkleiden wie gewohnt im Lindenhof. Einkehr im Rest. Pilgerhaus, Dreibrunnen.



...schenken und wohnen



Zürcherstr. 59 · 9500 Wil · 071 913 30 30 · www.auto-eberle.ch



betschart & rosskopf

Wiler Herbstlauf, Sonntag, 4. November 2013

Meisterschaftsanlass

Siehe separate Ausschreibung auf der Homepage und/oder Flyer!

www.lscwil.ch

Unser Hauptsponsor am Herbstlauf:

RAIFFEISEN



FRAUENFELDER MILITÄRWETTMARSCH
HALBMARATHON WIL - FRAUENFELD
THURGAUER JUNIORENLAUF
FRAUENFELDER MARATHON

FRAUENFELDER



Frauenfelder, Sonntag, 17. November 2013

Meisterschaftsanlass

79. Frauenfelder Militärwettmarsch
14. Halbmarathon
29. Thurgauer Juniorenlauf
14. Frauenfelder Marathon

Sonntag, 17. November 2013

Strecke

Militärwettmarsch und Marathon

Frauenfeld - Frauenfeld 42.2 km

Halbmarathon

Wil - Frauenfeld 21.1 km

Start in Frauenfeld, Marktplatz

Militärwettmarsch 10.00 Uhr

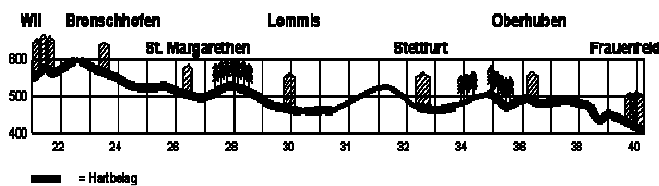
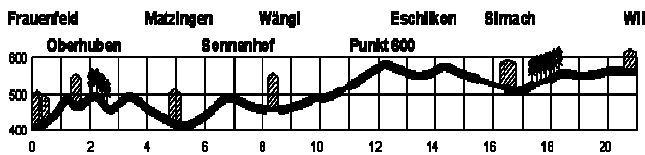
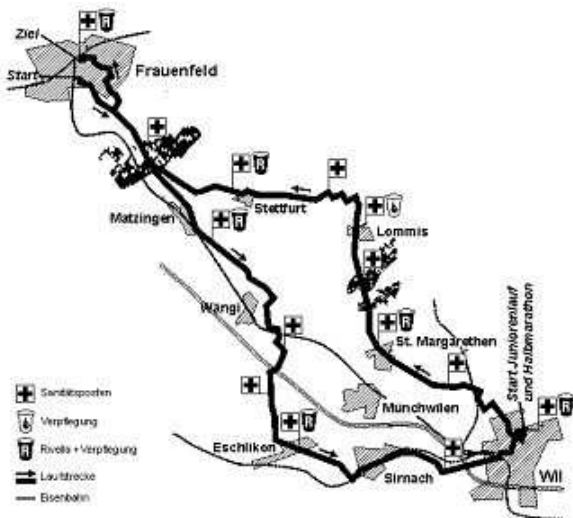
Marathon 10.30 Uhr

Start in Wil, Kirchgasse (alle Kat. gemischt)

3 Blockstarts mit Zeitintervallen: 12.30 h, 12.32 h und 12.34 h.

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2013

www.der-frauenfelder.ch



Anmeldung

Am besten online: www.der-frauenfelder.ch
Einzahlung: PC 85-442301-6, OK „Frauenfelder“, Anmeldungen, 8500 Frauenfeld

Startgeld

Militärwettmarsch Fr. 33.-- // Marathon Fr. 42.-- // Halbmarathon Fr. 35.-- // Junioren Fr. 25.--

Nachmeldungen

Frauenfeld, Kaserne Stadt: Samstag 17.11.2013, 18:00-19:00 h und Sonntag 18.11.2013, 07:30 - 30' vor dem Start.
Wil, Turm b. Viehmarktplatz: Sonntag 18.11.2013: 09:00 h - 30' vor dem Start
Nachmeldegebühr für alle Läufe: Fr. 10.-- .

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

Spezial-Training nach dem „Frauenfelder“ Mittwoch, 20. November 2013

Kurzes, langsames Training mit anschliessendem Badeplausch.

Organisation Peter Hasler
Treffpunkt Schwimmhalle in Aadorf
Zeit **18.50 Uhr** Besammlung → Laufstart um 19.00 Uhr
Badeplausch anschliessend im Hallenbad

Chlausabend

Freitag, 29. November 2013

Besammlung	19.00 Uhr auf dem Parkplatz Lindenhof
Kleidung	der Witterung angepasst – wir sind Draussen
Mitnehmen	Taschenlampe
Essen	wird offeriert
Getränke	auf eigene Kosten

Einen schönen Herbst wünschen

MartinEvelineRenéPeterDominikAntoinetteHansMartin

Bodenbeläge mit **Pfiff**
Kaufmann
Wil und Frauenfeld



**Thurgauer
Kantonalbank**
