

Termine

- Frauenfelder-Tag (20.11.16)
- Frauenfelder-Nachtessen (20.11.16)
- Bloderementig (21.11.16)
- Chlausobig (02.12.16)
- Schneeschuh-Wanderung (28.12.16)
- GV (14.01.17)

Tipp: Webseite von unserem Vereinsmitglied Patrick Wieser

www.patrickwieser.ch/



Alle Newsletter, Fotos, Informationen, Ranglisten, Jahresprogramm etc.. findet ihr auf: www.runfitthurgau.ch/

Fit in den Winter....Run Fitterin unterwegs ☺



82. «Frauenfelder» vom Sonntag, 20. November 2016

Endlich ist es wieder soweit! Der «Frauenfelder» steht vor der Türe. **Mach mit! Als Teilnehmer Militärwettmarsch, Marathon, Halbmarathon oder als Zuschauer, Fan oder Betreuer. Alles ist wichtig und macht riesig Spass, ob am Streckenrand oder auf der Strecke!!!**

Infos, Karten, Startlisten, Ausschreibung und so weiter siehe www.der-frauenfelder.ch

Weitere Läufe am „Frauenfelder 2016“
 82. Frauenfelder Militärwettmarsch (10. Waffenlauf-SM Marathon) 42,2 km/520 m / 32.
 Thurgauer Juniorenlauf 21,1 km / 17.
 Frauenfelder Marathon 42,2 km/520 m / 17.
 Frauenfelder Halbmarathon 21,1 km

Das „**Frauenfelder Nachtessen**“ findet traditionsgemäss gleichentags **Beginn 18:00** im Restaurant Ochsen, Bänikon TG statt. Den Musikfest-Helfern ist das Essen vom Verein offeriert. Es gibt 2 Menues. Ziel ist es, dass wir gemeinsam essen. Bitte kurzes Anmelden+Menue wählen mit diesem Link:

<http://doodle.com/poll/intnpgtbgqnxe4x>

Der **Bloderemäntig** ist am Frauenfelder-Montag. Treffpunkt 1330 Uhr beim **Cafe Mohn** in Berg TG mit anschliessendem Spaziergang in den Stelzenhof.

Voranzeige Generalversammlung

Datum unbedingt im Terminkalender **rot** eintragen!
 Die GV findet am

Samstag, 14. Januar 2017 NEU im Thurgauerhof in Weinfeld statt!

AN-/Abmelden hier:

<http://doodle.com/poll/q23a4ue3w2dvp6m>

EDITORIAL

„Der Winter naht...“

Liebe Run Fit'lerinnen und Run Fit'ler

Schon wieder sind wir im November angelangt. Ein toller Sommer und ein toller Herbst liegt bereits wieder hinter uns. Gerne erinnern wir uns an sportliche, gesellige und erlebnisreiche Anlässe.

Am Bettagsamstag trafen sich unsere älteren Kameraden zum alljährlichen **Veteranentreff** im Stelzenhof.

Ein Erlebnis der ganz besonderen Art erlebten die Teilnehmer auf der Herstreife an die **Tour de Tirol**. Bei herausforderndem Wetter nahmen eine Schar Run Fitter dort teil. Gesamtsieger wurde erfreulicherweise unser Pädi.

Unlängst machten wir beim Oberuwiler Dorflauf und beim Wiler Herbstlauf mit. Beides Anlässe in unserer Vereinsmeisterschaft, die zudem optimal der **Vorbereitung zum Frauenfelder** dienen.

Der Frauenfelder. Auch der liegt, wir freuen uns alle drauf, vor uns. Es ist nunmehr der **82.Frauenfelder**.

Bitte beachtet, dass das **Frauenfelder Nachtessen** wieder im Ochsen Bänikon stattfindet. Mehr Infos weiter hinten im Newsletter.

Dann freuen wir uns auch auf den **Klausabend**, welcher neu durch Tamara Frischknecht, Corinne Hablützel und Verena Baldo organisiert wird.

Dann steht der allseits beliebte **Winterlauf-Cup** auch wieder vor der Türe. Mehr Infos zur Lauf-Serie findest Du auf www.lauf-cup.ch und in diesem Newsletter unter Infos.

Wir wünschen uns allen eine verletzungsfreie Start in die Wintermonate.

Wir sehen uns am 20. November am „Frauenfelder“...!

Run Fit Thurgau
 Euer Präsident mit dem Vorstand

Dominik Schlumpf, Sulgen

WICHTIG: MEIN HALB-MARATHON-RESULTAT 2016

(für die Vereinsmeisterschaftswertung). Dieses Jahr kann ein beliebiges Halb-Marathon-Resultat für die Wertung der der Vereinsmeisterschaft angegeben werden. Für die Auswertung und Berechnung der Punktezahl bitte angeben!

Meine Halbmarathon-Zeit 2016 habe ich in gelaufen und beträgt
h.....min.....sec .

Bitte angeben bis am **14. Dezember** an: Bruno Hasler, Unterdorfstrasse 8b, 8370 Sirnach oder 071 920 13 37 / speed_bruno@hotmail.com

Vereinsinfos

Klausabend

Dieser findet am **Freitag, 2. Dezember 2016, Beginn 19.30 Uhr, im Schulhaus Wolfikon** statt. Details siehe in der beiliegenden Einladung und/oder auf unserer



Homepage. Beehren wir die Organisatorinnen Tamara Frischknecht, Corinne Hablützel und Verena Baldo mit unserer Teilnahme. Mehr Infos siehe Beilage. Melde Dich rasch an am einfachsten grad per Mail und an diese Adresse: corinne.habl@gmail.com

Winterhallentraining

Auch diesen Winter werden wir uns mit dem Hallentraining Fit halten. Im Hallentraining wird nicht nur die Beinmuskulatur gestärkt, sondern vor allem die Muskeln, welche wir im Sommer eher vernachlässigen, wie die Schulter- oder Rumpfmuskulatur. Natürlich kommt das Spielen und der Spass nicht zu kurz.



Wann: ab 29. November, jeden Dienstag 20-22 Uhr (bis 21.03.17)

Wo. BBZ Turnhalle Bleichestr. 1, Weinfelden

Bei Fragen 076 381 07 27 oder gregor.roelli@gmx.ch
Die Leiter freuen sich auf viele Teilnehmer!

Lauftreff Weinfelden

Durch den Winter hindurch findet das Donnerstag-Training wie gewohnt im Freien statt (19.30 Uhr, Güttingersreuti).

Mitgliederwerbung

Neumitglieder sind jederzeit willkommen. Auch die Ehefrau (oder Ehemann) kann beispielsweise Passivmitglied werden. Aufruf an alle: Interessierte Personen direkt anfragen, einem Vorstandsmitglied melden oder eine Email an runfit.tg@bluewin.ch senden.

Run Fit-Schneeschuhtour (28.12.16)

„Super, die Schneeschuhtour findet wieder statt!“



Run Fit Schneeschuhtour auf den Regelstein

Vom Parkplatz des Skilifts von Ebnat- Kappel geht es über den Regelstein zur Alpwirtschaft Egg zum Mittagessen machen. Anschliessend geht es je nach Schneeverhältnissen wieder Retour zu den Autos.

Treffpunkt

**Mittwoch 28. Dezember 2016
9.00 Uhr**

Beim Parkplatz bei der Autobahnausfahrt Matzingen.



Bekleidung: Der Witterung angepasste Winterkleidung, wenn möglich funktionell, inkl. Handschuhe und Kappe.

Ausrüstung: Bitte eigene (oder gemietete) Schneeschuhe mitbringend. Skistöcke sind von Vorteil

Verpflegung: Selbständig aus dem Rucksack, oder im Restaurant

Rückkehr: Wir kehren ca. um 16.30 Uhr Zum Parkplatz in Matzingen zurück

Bei Schneemangel Wanderung ohne Schneeschuhe

Bei Schlecht Wetter Kurzfristige Anpassung des Programms.

Anmeldung: Keine nötig.

Infos: Bei Gregor Rölli, gregor.roelli@gmx.ch oder 076 381 07 27

Auf viele Schneeschuhwandernde freut sich

Gregor Rölli

Winter-Laufcup 2016/2017

Mehr Infos siehe www.lauf-cup.ch.

Der Lauf-Cup wird in den Kantonen Thurgau, St. Gallen und Appenzell durchgeführt. Neuanmeldungen sind vor jedem Lauf möglich.

Der Run Fit Thurgau organisiert auch eine Austragung. Diese findet am Sonntag, 18. Dezember 2016 statt.

Hier alle Daten:

- ~~Sonntag, 23. Oktober 2016 in Speicher~~
- ~~Sonntag, 30. Oktober 2016 in Kemmental-Alterswilen~~
- ~~Sonntag, 13. November 2016 in Gossau~~
- Sonntag, 27. November 2016 in Bischofzell
- Samstag, 10. Dezember 2016 in Dozwil
- Sonntag, 18. Dezember 2016 in Sulgen
- Samstag, 7. Januar 2017 in Wil
- Sonntag, 22. Januar 2017 in Henau
- Samstag, 11. Februar 2017 in Frauenfeld
- Samstag, 25. Februar 2017 in Götighofen
- Samstag, 25. Februar 2017 in Götighofen kurz

Run Fit – Chlausobig 2016

Liebe Sportbegeisterte

Auch dieses Jahr wird uns der Samichlaus besuchen. Damit ihr diesen gemütlichen, lustigen und spannenden Abend nicht verpasst, müsst ihr euch unbedingt Zeit nehmen!



Datum: Freitag, 2. Dezember 2016
Beginn: 19.00 Uhr
Treffpunkt: Schulhaus Wolfikon,
Wetzikonstrasse 2, 8514
Bissegg
Wer: Alle angemeldeten Personen
(junge, alte, aktive, Familien,
Kinder..)
Mitnehmen: gute Laune, „ä bizäli Pfeffer
unter em Füdli“ & gute, dem
Wetter angepasste Kleider
(wir sind zu Beginn ev.
draussen)

Wir freuen uns auf einen tollen Abend mit dir!

Corinne & Tamara & Verena

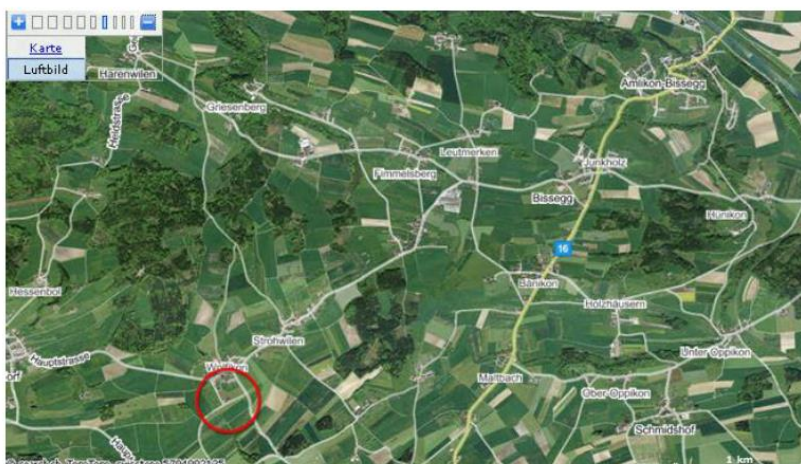
Anmeldung bitte bis 20.11.16 im Training abgeben oder per Mail an corinne.habl@gmail.com

✂

Anmeldetalon - Chlausobig (anmelden bis 20.11.2016)

Ich / wir nehmen teil:

Standort Chlausobig:



Flyer Hallentraining



Run Fit Thurgau

Hallentraining



Auch diesen Winter werden wir uns mit dem Hallentraining Fit halten.

Im Hallentraining wird nicht nur die Beinmuskulatur gestärkt, sondern vor allem die Muskeln, welche wir im Sommer eher vernachlässigen, wie die Schulter- oder Rumpfmuskulatur. Natürlich kommt das Spielen und der Spass nicht zu kurz.

Wann: ab 29. November bis 21. März 2017, jeden Dienstag 20:00 – 22:00

Wo: BBZ Turnhalle Bleichestr. 1, 8570 Weinfelden

Bei Fragen 076 381 07 27 oder gregor.roelli@gmx.ch

Die Leiter freuen sich auf viele Teilnehmer!

