



LAUFFREUNDE NEWS 20/02 – März 2020

Liebe Mitglieder,

mit dem Wintersporttag in Weissenbach im Jänner sind wir schon in die neue Saison gestartet. In diesem Rundschreiben haben wir nun die wichtigsten Informationen für die diesjährige Laufsaison für euch zusammengefasst.

Die Sektion der Lauffreunde im Amateursportclub Sarntal hatte im Jahr 2019 244 Mitglieder (153 Erwachsene und 91 Kinder) und ist damit eine der mitgliederstärksten Sektionen im Verein.

Wir hoffen euch auch dieses Jahr mit unserem Programm wieder für's Laufen begeistern zu können.

Tätigkeitsvorschau

Für das Jahr 2020 haben wir für euch folgendes Programm zusammengestellt:

- Wintersporttag
- Spiel-und-Spaß-Tag für Kinder und Erwachsene im Frühling
- Bike vs. Run auf die Stonar Mandlar im Frühling/Sommer
- Staffellauf am Freitag, 08.05.2020
- 37. Sarner Dorflauf am Samstag, 13.06.2020
- Kindertraining gemeinsam mit dem Kalterer Sportverein im Sommer
- Organisierte Fahrt zur Transcivetta am Sonntag, 19.07.2020
- Labnes-Trail am Freitag, 04.09.2020
- Teilnahme am Montiggl Man am Samstag, 05.09.2020
- Organisierte Fahrt zum Köln Marathon am Sonntag, 04.10.2020
- >> Infoabend am Freitag, 20.03.2020 um 19.30 Uhr im Besprechungsraum der Förster im Sozialsprengel in Sarnthein
- Sarner Meisterschaft (Kombiwertung Dorflauf & Labnes-Trail)
- Jahresabschlussfeier Ende November
- Organisierte Fahrt zum Proseccorun am Sonntag, 06.12.2020 mit Sektverkostung und Mittagessen
- Training für Erwachsene
- Training für Kinder
- Schwimmen für Erwachsene und Kinder im Sommer im Schwimmbad in Sarnthein
- verschiedene Wanderungen und gemeinsame Unternehmungen
- gemeinsame Fahrten zu den Rennen
- Mithilfe bei Veranstaltungen: Südtirol Ultra Skyrace und Sarner Kirchtage

Detaillierte Infos bekommt ihr wie gewohnt zum gegebenen Zeitpunkt.

Rucksack mit Schuhfach



Der neue Vereinsrucksack ist da! Er bietet den nötigen Platz für eure Ausrüstung und verfügt über ein eigenes Schuhfach.

Wir freuen uns, wenn er viele von euch bei den Wettkämpfen und den Trainings begleiten wird!

Meldet euch einfach bei Sandra, Philipp oder Karolina und holt euch euren neuen Lauffreunde-Rucksack!

Preis 15,-€

Training Erwachsene und Jugend

Wie bereits im Dezember begonnen, wird das Training bis Ende März immer am Samstagvormittag, Treffpunkt um 09.30 Uhr beim Sportheim, fortgesetzt. Ab April wird das Training voraussichtlich wieder mittwochs um 18.30 Uhr stattfinden.

Auch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene werden wir ab Frühling (Voraussichtlich ab April) 1 x wöchentlich ein Training organisieren.



Wir danken unseren Werbepartnern für die großzügige Unterstützung unserer Jugend!



Rennanmeldung

Die Anmeldungen zu den FIDAL-Bergläufen und zu den VSS Dorfläufen werden vom Verein (Philipp Kemenater: FIDAL-Bergläufe/Karolina Thaler: VSS-Dorfläufe) vorgenommen. Bitte bis Donnerstag, 18.00 Uhr vor dem Renntag Bescheid geben (telefonisch oder Mail an lf.sarntal@gmail.com), damit wir die Anmeldung termingerecht vornehmen können.

Für alle anderen Rennen wird jeder Athlet gebeten, sich selbst anzumelden. Bei größeren Veranstaltungen oder bei Interesse von Seiten der Mitglieder machen wir gerne eine Sammelmeldung. Bitte sich hierfür frühzeitig beim Ausschuss melden.

Wir bitten euch bei den Anmeldungen den richtigen Namen des Vereins anzugeben und zwar „ASC LF SARNTAL RAIFFEISEN“. Die FIDAL-Nummer des Vereins lautet „BZ028“.

FIDAL-Tesserierung

Der Verein kann die für viele Rennen geforderte FIDAL-Tesserierung nur vornehmen, wenn der Mitglieds- und FIDAL-Beitrag eingezahlt wurde und wir im Besitz eines aktuellen ärztlichen Zeugnisses sind. Die Tesserierung verfällt alljährlich am 31. Dezember und verliert ihre Gültigkeit auch mit Ablauf des ärztlichen Zeugnisses! Deshalb bitten wir euch, uns rechtzeitig ein gültiges Attest zu mailen.

Um die FIDAL-Tesserierung erstmals vornehmen zu können, benötigen wir Name, Geburtsdatum, Steuernummer, ein Foto sowie die ausgefüllte und unterschriebene Privacy-Erklärung, welche auf der Internetseite des Sportclubs <http://www.asc-sarntal.it/de/sektion/lauffreunde> heruntergeladen werden kann.

Für die jährliche Erneuerung reichen dann die Einzahlung sowie ein gültiges ärztliches Zeugnis.

Ärztliches Zeugnis - Sportmedizinische Visite

Ein gültiges ärztliches Zeugnis ist Pflicht für alle Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder, welche Rennen bestreiten oder am Training der Lauffreunde teilnehmen.

Für Kinder bis 11 Jahren (es zählt das Geburtsjahr nicht das Datum) kann das ärztliche Zeugnis vom Hausarzt ausgestellt werden. Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene muss eine sportmedizinische Untersuchung gemacht werden. Der nächstgelegene Dienst für Sportmedizin befindet sich in der Marienkl. in Bozen (Tel: 0471/435630, Mail: medsportBZ@sabes.it). Die sportmedizinische Visite ist für Erwachsene kostenpflichtig, allerdings gilt für Mitglieder von Sportvereinen eine Ermäßigung, wenn bei der Visite eine Bestätigung über die Mitgliedschaft abgegeben wird. Meldet euch einfach bei uns und wir mailen euch das Formular zu. Die Kosten belaufen sich dann auf ca. 35€. Die Visite ist für Jugendliche unter 18 Jahren kostenlos.

Sportbus

Wie allen übrigen Sektionen stehen auch den Lauffreunden die Sportbusse zur Verfügung. Ab der Anzahl von mindestens 6 Mitgliedern kann der Bus für die Fahrt zu Rennen reserviert werden. Bis 250km übernimmt der Verein die Spesen, darüber hinaus ist ein kleiner Betrag (Kilometertarif Sportclub + ev. Autobahngebühr) zu entrichten. Die Anmeldung für die Reservierung übernimmt Petra Mair (338 196 2936).

Medien

In der Berichterstattung über die zahlreichen Rennteilnahmen gibt es mit der neuen Saison einen Wechsel. Nach 3 Jahren intensiver Arbeit hat Barbara Vasselai die Aufgabe an die zwei Nachwuchsläuferinnen Jana Spögl und Lisa Thaler übergeben.

Wir sind stolz, dass wir so viele aktive Mitglieder haben und sind auch weiterhin bemüht über alle Erfolge unserer Athleten zu berichten. Hierfür bitten wir euch, uns ein wenig zu unterstützen und uns über Teilnahmen an Veranstaltungen zu benachrichtigen. Meldet euch einfach bei Jana Spögl (342 165 9225) oder Lisa Thaler (371 194 6737), wenn ihr Fotos habt, schickt diese mit einer kurzen Info einfach über WhatsApp und wir werden diese im Sarnerblatt, auf Facebook, Instagram und auf der Internetseite des Sportvereins (www.asc-sarntal.it) veröffentlichen.

Kontaktdaten

Da wir viele Infos per Mail zusenden und auch eine recht aktive WhatsApp-Gruppe haben, in der gemeinsame Fahrten zu Rennen oder Trainings organisiert werden, möchten wir jene Mitglieder der Lauffreunde bitten, die es noch nicht getan haben, ihre Handynummer und E-Mail Adresse an lf.sarntal@gmail.com zu schicken.

Sollte jemand Handynummer, E-Mail-Adresse oder Wohnadresse wechseln, bitten wir ebenfalls um eine kurze Mitteilung, damit wir die Kontaktdaten aktualisieren können.





INFOS FÜR DIE KINDER

Informationen zur Mitgliedschaft (Mindestalter 5 Jahre) und ärztliches Zeugnis (Pflicht) siehe oben!

Kindertraining

Für unsere kleinen Mitglieder wird das Training bis Ende März in der Turnhalle fortgesetzt. Ab Anfang April beginnen wir dann wieder mit dem Training im Freien (2x wöchentlich – mittwochs und freitags).

Die Kinder werden je nach Alter und Geschicklichkeit von den Trainerinnen in entsprechende Gruppen eingeteilt. Beim Training der Kinder steht natürlich der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Als Laufverein ist es aber auch unser Ziel, die Kinder spielerisch an den Laufsport heranzuführen, weshalb wir zusätzlich zur Spielgruppe, auch ein Training speziell zur Rennvorbereitung für begeisterte Kinder anbieten.

Wir bitten euch pünktlich zum Training zu kommen!

Die Trainer

Matthias Stuefer (Kinder Gruppe 1), Maria Moser (Kinder Gruppe 2), Sandra Sparer (Kinder Gruppe 3),

Rennteilnahme

Auch heuer finden wieder einige Rennen statt, bei denen die Kinder- und Jugendlichen mitmachen können. Die Lauffreunde Sarntal organisieren die gemeinsame Teilnahme an den VSS Stadt- und Dorfläufen, sowie an den Jugendbergläufen und Crossläufen.

Die Anmeldung übernimmt Karolina Thaler (bitte bis spätestens Donnerstag vor dem Renntag 18.00 Uhr mitteilen). Wir treffen uns vor jedem Rennen beim Sportheim, um eventuell Fahrgemeinschaften zu bilden. Uns steht für die Fahrt auch jeweils ein Sportbus zur Verfügung.

Näheres zu den einzelnen Rennen wird über die WhatsApp-Gruppe und im Schaukasten beim Sportheim mitgeteilt.

Auch heuer prämiieren wir wieder unsere fleißigsten Läufer. Für die Teilnahme an 7 Rennen (Jugendbergläufe, Dorfläufe, Crossläufe) gibt es am Ende der Saison eine kleine Überraschung.

Wir hoffen auch in der diesjährigen Saison mit einer starken Rennmannschaft vertreten zu sein um auch heuer wieder das ein oder andere Mal die begehrte Mannschaftswertung ins Sarntal holen zu können.

Renntermine:

So, 08.03.2020	Crosslauf	Oberplanitzing	So, 07.06.2020	Dorflauf	Laas
So, 15.03.2020	Jugendberglauf	Kaltern-Altenburg	Sa, 13.06.2020	Dorflauf	Sarnthein
So, 19.04.2020	Jugendberglauf	Mölten	Sa, 11.07.2020	Dorflauf	Villanders
Sa, 25.04.2020	Dorflauf	Sterzing	Sa, 05.09.2020	Jugendberglauf	Deutschnofen
Fr, 01.05.2020	Dorflauf	Oberwienbach	Sa, 12.09.2020	Dorflauf	Sarnonico/Trentino
Sa, 09.05.2020	Jugendberglauf	Oberplanitzing	Sa, 19.09.2020	Dorflauf	Schluderns
Sa, 16.05.2020	Jugendberglauf	Völser Weiher	So, 04.10.2020	Dorflauf	Hafling - Finale
Sa, 23.05.2020	Dorflauf	Haidensee - Landesm.	Sa, 17.10.2020	Jugendberglauf	Laag
Dj, 02.06.2020	Dorflauf	Mals	So, 29.11.2020	Crosslauf	Talferwiesen Bozen

* Als kleines Schmankerl prämiieren wir heuer alle Athleten, die an 8 von 10 Dorfläufen teilnehmen. Für die Kinder und Jugendlichen geht's ab ins Gardaland und auch für die Erwachsenen haben wir eine kleine Überraschung geplant.



Wir danken unseren Werbepartnern für die großzügige Unterstützung unserer Jugend!



Beiträge Lauffreunde 2020

Der Beitrag ist jeweils für das laufende Jahr gültig, wobei die neue Saison im Jänner beginnt und bis Dezember dauert.

Erwachsene ab Jg.2000:

Mitgliedsbeitrag 25,-€
FIDAL-Tesserierung 20,-€
Training 50,-€

Jugend Jg.2001-2002:

Mitgliedsbeitrag 25,-€
FIDAL-Tesserierung 10,-€
Training 50,-€

Kinder/Jugend bis Jg.2003 (Mindestalter: Vollendung des 5. Lebensjahres):

Pauschal 50,-€
beinhaltet Mitgliedsbeitrag, Sommer- und Wintertraining, Begleitung und Teilnahme an VSS-Rennen, Jugendbergläufen und Crossläufen inkl. Fahrt, Nenngeld und FIDAL-Tesserierung

Bankverbindung IBAN:

ASC Sarntal Lauffreunde, Griesplatz 18, 39058 Sarnthein
Raiffeisenkasse Sarntal: **IT 96 C 08233 58870 000300 019003**

Sportclub Vollversammlung mit Neuwahlen

Am Freitag, 13.03.2020 um 20.00 Uhr findet im Bürgerhaus in Sarnthein die Vollversammlung des ASC Sarntal mit allen Sektionen statt. Jede Sektion stellt dabei ihre Tätigkeit mit einem kurzen Filmclip vor. Es ist also auch eine gute Gelegenheit mal in die Aktivitäten der anderen Sportarten hineinzuschauen.

Heuer werden bei der Versammlung auch der neue Ausschuss des Sportclubs und jener der einzelnen Sektionen gewählt. Anders als in den vergangenen Jahren erfolgt die Wahl nicht mehr über Stimmzettel, sondern jede Sektion schlägt ihre Ausschussmitglieder vor, die dann bei der Vollversammlung mit Handzeichen bestätigt werden (oder es kann dort dagegen Einspruch erhoben werden). Der bisherige Ausschuss der Lauffreunde führt seine Tätigkeit fort und wird durch Sandra Sparer und Judith Vasselai verstärkt.

Neuigkeiten und Infos gibt es auch laufend im Internet <http://www.asc-sarntal.it/de/sektion/lauffreunde.html>, im Schaukasten beim Sportheim und natürlich in unserer Whats-App-Gruppe.

Wir wünschen allen Mitgliedern der Lauffreunde, ob Groß oder Klein, ob Jung oder Alt, viel Erfolg und Spaß für die Laufsaison und freuen uns auch dieses Jahr wieder auf viele Teilnehmer!

mit sportlichen Grüßen,
euer Ausschuss

Philipp Kemenater - 333 894 1834 (Präsident, FIDAL-Tesserierung, ärztl. Zeugnis, FIDAL-Bergläufe)
Rosa Trojer - 338 872 3796 (Vizepräsidentin, Schriftführerin)
Karolina Thaler - 347 495 1739 (Kinder/Jugend, VSS-Läufe, Bekleidung)
Petra Mair - 338 196 2936 (Kinder/Jugend, Sportbus)
Sandra Sparer - 366 494 9043 (Kinder/Jugend)
Judith Vasselai - 340 182 0942 (Grafik, Medien)
Barbara Vasselai - 340 531 7889 (Kassa)

