



Liebe Lauffreunde,

wir wünschen euch ein erfolgreiches und verletzungsfreies neues Jahr!

Gleich im Jänner starten wir in die neue Saison, deshalb vorab schon einige Infos zu den geplanten Tätigkeiten. Ein ausführliches Schreiben mit allen Terminen der weiteren Vereinsveranstaltungen folgt dann im Februar/März per Post.

LAUFBEKLEIDUNG

Wie beim Jahresabschluss schon kurz vorgestellt, werden wir für die kommende Saison neue Laufbekleidung der Marken Crazy Idea (sehr hochwertig) und TEXmarket bestellen.

- T-shirt ärmellos (Crazy Idea)
- T-shirt kurzärmelig mit Taschen (Crazy Idea)
- Leibchen langärmelig (TEXmarket)
- Kapuzenjacke (TEXmarket)

Die neuen Leibchen werden im bekannten weiß-gelb-blauen Design der ärmellosen Leibchen der Lauffreunde gestaltet sein. Die Kapuzenjacke erhält die Farben des Trainingsanzugs.

- Der Trainingsanzug (TEXmarket) bleibt derselbe und kann ebenfalls anprobiert und nachbestellt werden.
- Ein ärmelloses Leibchen von TEXmarket gibt es wie bisher natürlich weiterhin kostenlos für jedes Mitglied. Diese haben wir vorrätig, wer noch keines hat, sich bitte einfach bei Karolina melden.

Die Termine zur Anprobe und Bestellung sind am **Freitag, 11.Jänner 2019** von 18.00-21.00 Uhr im Raum der Förster im Sozialsprengel in Sarnthein (Eingang neben der Bibliothek, letzter Stock) und am **Samstag, 12.Jänner 2019** beim Wintersporttag ab 17.00 Uhr im Vereinshaus in Pens.

WINTERSPORTTAG

Am Samstag, **12. Jänner 2019** veranstalten wir einen Wintersporttag in Asten für unsere Mitglieder mit Freunden und Familie. Treffpunkt ist um 13.00 Uhr in Asten, dann kann jeder nach Lust und Laune seinen Tag gestalten:

Für Interessierte werden wir mit Unterstützung des Langlaufclubs eine kleine Einführung ins **Langlaufen** geben. **Die Langlaufausrüstung kann eventuell Vorort ausgeliehen werden.** Wenn es die Schneebedingungen zulassen gibt es des Weiteren die Möglichkeit in der näheren Umgebung mit den **Tourenski** oder **Schneeschuhen** zu wandern. Von unseren kleinen Mitgliedern kann die kleine aber feine **Rodelbahn** direkt an der Langlaufloipe genutzt werden.

Gegen 17.00 Uhr treffen wir uns dann wieder alle gemeinsam im Vereinshaus Pens, um bei einem leckeren Teller Nudeln den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.





WIEN MARATHON (APRIL) & ZUGSPITZ-TRAIL (JUNI)

Auch heuer wollen wir als Verein wieder an einem Auslandsrennen teilnehmen. Ob Citytläufer oder Trailläufer, mit dem Wien Marathon und dem Zugspitztrail sollte für jede Vorliebe etwas dabei sein. Bei beiden Veranstaltungen kann zwischen mehreren Distanzen gewählt werden. Aus organisatorischen Gründen bitten wir euch, uns termingerecht wie unten angeführt über eine Teilnahme Bescheid zu geben.

Vienna City Marathon 2019

Geplant ist die Anreise am **Freitagnachmittag 05.04.2019** per Zug, wo wir nach dem gemeinsamen Einchecken im Hotel die Stadt erkunden können oder die Sport- und Freizeitmesse besuchen werden.

Am **Samstag 06.04.2019** finden ein Kinder- und Jugendlauf, sowie der 10 km Lauf statt. Den Samstag werden wir hauptsächlich dazu nutzen die Startnummer zu holen, die Stadt noch ein wenig zu erkunden, die Rennen zu beobachten und vielleicht die letzte Trainingseinheit vor dem Hauptlauf zu machen.

Am **Sonntag 07.04.2019** ist es dann soweit und mit den Marathon, Halbmarathon und Staffelmarahton finden die Hauptveranstaltungen des Vienna City Marathon statt. Nach dem Lauf werden wir, wenn es das Wetter zulässt, noch gemeinsam im Zielgelände verweilen bis alle Lauffreunde im Ziel sind. Anschließend werden wir ins Hotel zurückkehren wo wir uns wieder einigermaßen zusammenflicken können. Danach lädt der Verein zum gemeinsamen Abendessen ein wo wir das Erlebte in Ruhe verarbeiten können, bevor wir zufrieden ins Bett gehen.

Am **Montag, 08.04.2019** werden wir am späten Vormittag unsere Zelte abbrechen und uns langsam auf die Heimreise begeben.

	Jugend-Kinderlauf	10 km Lauf	Staffelmarahton (15,5+6+9,3+11,4)	Halbmarathon	Marathon
Nenngeld	Gratis	34 €	175 €	79 €	105 €
Datum	06.04.2019	06.04.2019	07.04.2019	07.04.2019	07.04.2019
Startzeit	17:00 Uhr	17:30 Uhr	09:00 Uhr	09:00 Uhr	09:00 Uhr

Die ungefähr geschätzten Kosten für die Anreise und Unterkunft belaufen sich auf zirka 300 € pro Person. Weitere Informationen zum Marathon findet ihr unter: <https://www.vienna-marathon.com/>

Wer interessiert ist, bitte bis **Sonntag, 13.Jänner 2019** bei Philipp melden.

Zugspitztrail Garmisch Partenkirchen 2019

Am **Donnerstagnachmittag 13.06.2019** fahren wir voraussichtlich mit dem Bus nach Garmisch Partenkirchen, wo wir nach dem gemeinsamen einchecken im Hotel die Trail Expo besuchen werden.

Am **Freitag 14.06.2019** werden wir die nähere Umgebung erforschen und uns bei einem kurzen Lauf akklimatisieren. Später gehen wir unsere Startnummern abholen und am Abend findet dann die Pasta Party und das Briefing statt.





Für alle Rennen fällt der Startschuss am **Samstag, 15.06.2019**, aber zu verschiedenen Zeiten. Das Startgelände ist auch für jedes Rennen ein anderes und für die meisten bedeutet das, dass sie die Shuttlebusse nutzen müssen. Zielschluss ist bei allen Rennen noch am Samstag, außer beim Ultratrail können die Teilnehmer noch bis Sonntag das Ziel erreichen.

Im Laufe des **Sonntags 16.06.2019** sollten auch die letzten Lauffreunde im Ziel sein, der Tag kann noch dazu genutzt werden die nähere Umgebung anzuschauen und die Preisverteilungen zu besuchen. Anschließend ladet der Verein wieder zum gemeinsamen Abendessen ein wo wir das erlebte in Ruhe verarbeiten können, bevor wir nach den langen anstrengenden Tagen ins Bett gehen.

Am **Montag, 17.06.2019** werden wir am späten Vormittag die Unterkünfte räumen und uns wieder Richtung Heimat begeben.

	Basetrail	Basetrail XL	Supertrail	Supertrail XL	Ultratrail
Distanz	25 km	39 km	63 km	81 km	102 km
Höhenmeter	+1595 / -1548	+1985 / -2148	+2923 / -3285	+4196 / -4452	+5480 / -5480
Nenngeld	55 €	65 €	90 €	110 €	130 €
Startzeit	09:00 Uhr	10:00 Uhr	09:00 Uhr	08:00 Uhr	07:15 Uhr
Startpunkt	Garmisch-P.	Mittenwald	Leutasch	Ehrwald	Grainau

Die ungefähr geschätzten Kosten für die Anreise und Unterkunft belaufen sich auf zirka 200 € pro Person. Weitere Informationen zum Zugspitztrail findet ihr unter: <https://zugspitz-ultratrail.com/>

Wer interessiert ist, bitte bis **Sonntag, 24.Februar 2019** bei Philipp melden.

Die Anreise und Teilnahme kann auch gern von jedem individuell organisiert werden. Wir würden uns sehr darüber freuen wenn viele Mitglieder an den Rennen teilnehmen und Vorort dabei sind.

Bei weiteren Fragen zu den Reisen könnt ihr euch bei Philipp Kemenater (333 8941834) oder per E-Mail über lf.sarntal@gmail.com melden.

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 Datenschutzrichtlinien zu erfüllen verlangt die FIDAL seit heuer außerdem eine eigene Erklärung. Im Anhang das Formular, das ihr bitte ausgefüllt und unterschrieben an lf.sarntal@gmail.com zurückschickt. Name und Steuernummer sind anzugeben. Im eingerahmten Kästchen kann „NO“ angekreuzt werden, das bezieht sich nur darauf, ob man Werbung geschickt bekommen will.





LAUFTREFF / TRAINING

Das Kindertraining wird bis Frühling in der Halle fortgesetzt. Die Trainingszeiten bleiben wie bisher:

Franziska: Freitag 15.00-16.00 Uhr

Sandra: Freitag 16.00-17.00 Uhr

Das Training für Erwachsene findet im Winter immer samstags mit Treffpunkt um 9.30 Uhr beim Sportheim statt. Das ca. 1,5 stündige Training leitet Albert Rungger. Interessierte können zu jeder Zeit einsteigen, einfach vorbei schauen und ausprobieren!

BEITRÄGE

Erwachsene ab Jg.1999:

Mitgliedsbeitrag 25,-€

FIDAL-Tesserierung 20,-€

Training 50,-€

Jugend Jg.2000-2001:

Mitgliedsbeitrag 25,-€

FIDAL-Tesserierung 10,-€

Training 50,-€

Kinder/Jugend bis Jg.2002 (Mindestalter: Vollendung des 5. Lebensjahres):

Pauschal 50,-€

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

Bankverbindung IBAN:

ASC Sarntal Lauffreunde, Griesplatz 18, 39058 Sarnthein

Raiffeisenkasse Sarntal: **IT 96 C 08233 58870 000300019003**

Neuigkeiten und Infos gibt es auch im Internet: <http://www.asc-sarntal.it/de/sektion/lauffreunde.html>

Wir freuen uns auch dieses Jahr wieder auf viele Teilnehmer,
mit sportlichen Grüßen,
euer Ausschuss

Philipp Kemenater
333 8941834

Rosa Trojer
338 8723796

Karolina Thaler
347 4951739

Petra Mair
338 1962936

Barbara Vasselai
340 5317889



Amateursportclub Sarntal-Raiffeisen

Griesplatz 18
I-39058 Sarnthein
Tel.: 0471 622601
Fax: 0471 622601

Internet: www.asc-sarntal.it
Email: info@asc-sarntal.it
St.-Nr.: 80018660219
MwSt.: 02985310214



Wir danken unseren Werbepartnern für die großzügige Unterstützung unserer Jugend!