



LAUFFREUNDE NEWS 22/01 – März 2022

Liebe Mitglieder,

mit der Target Sprint Einführung 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.

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

Tätigkeitsvorschau

Für das Jahr 2022 haben wir für euch folgendes Programm zusammengestellt:

- Gemeinsame Wanderung mit anschließendem Mittagessen in Kurtatsch am Sonntag, 10.04.2022
- 38. Sarner Dorflauf am Montag, 25.04.2022 (Staatsfeiertag)
- Staffellauf am Freitag, 10.06.2022
- Sarnermeisterschaft am Freitag, 22.07.2022 um den Durnholzer See
- SwimRun im August
- Trainingswoche für Kinder vom 22.-26.08.2022 in Sarnthein
- Ganzzährige Trainings für Kinder, Eltern, Einsteiger und Fortgeschrittene
- Schwimmtraining im Winter in Bozen und im Sommer in Sarnthein
- Gemeinsame Teilnahme am:
 - o Resia Rosolina Relay vom 02.-04.09.2022
 - o Montiggl Man
 - o Köln Marathon am Sonntag, 02.10.2022
 - o Proseccorun am Sonntag, 04.12.2022
- Jahresabschlussfeier im November/Dezember
- verschiedene Wanderungen und gemeinsame Unternehmungen
- gemeinsame Fahrten zu den Rennen
- Mithilfe bei Veranstaltungen: Südtirol Ultra Skyrace und Sarner Kirchtag
- Kombiwertung aus allen Vereinsrennen für Kinder und Erwachsene
- Austausch mit Rennteilnahme mit einem Verein in Luxemburg

Detaillierte Infos bekommt ihr wie gewohnt zum gegebenen Zeitpunkt.

Training Erwachsene und Jugend

Lauftraining mit Albert

Bis Ende März findet das Training am Samstagvormittag mit Treffpunkt um 09.30 Uhr beim Sportheim statt. Dieses richtet sich nicht nur an Wettkampfsportler, sondern auch Freizeit- und Hobbyläufer sind willkommen. Ab April wird das Training voraussichtlich wieder mittwochs um 18.30 Uhr abgehalten.

Der Trainingsbeitrag für das ganze Jahr beträgt 50€, Interessierte können zu jeder Zeit einsteigen.

Athletiktraining mit Sandra

Montags trainieren wir von 19.00 – 20.00 Uhr in der Turnhalle der Mittelschule Sarnthein. Dabei geht es nicht primär ums Laufen, sondern mit verschiedenen Übungen trainieren wir Koordination, Mobilität und Kraft. Das Training in der Halle ist für Mitglieder kostenlos und kann auch nur sporadisch besucht werden. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

HEUER NEU: während des Kinder-Trainings von Matthias und Maria, organisieren wir donnerstags einen Lauftreff für Eltern und Einsteiger. Dieser startet nach Ostern und geht bis zum Schulende. Der Trainingsbeitrag beträgt 25€ (+Mitgliedbeitrag). Für die Eltern, deren Kinder beim Training sind, ist es **kostenlos**, es ist lediglich der Mitgliedsbeitrag zu entrichten. Infos und Anmeldung bei Sandra.

1





INFOS FÜR DIE KINDER

Informationen zur Mitgliedschaft (Mindestalter 5 Jahre) und ärztliches Zeugnis (Pflicht) siehe Seite 3!

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.

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.

Die Kinder, die am fleißigsten zu dem Training kommen, werden bei der Abschlussfeier prämiert!

Die Trainer

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

Trainingszeiten (DI & DO): Matthias & Maria von 17.30 – 18.30 Uhr | Sandra von 18.30 – 19.30 Uhr

Wir bitten, den Pauschalbetrag (Mitgliedsbeitrag und ganzjahres Training) **spätestens vor Beginn des Trainings im Freien** zu begleichen. Wir bitten euch außerdem pünktlich zum Training zu kommen!

Schon mal notieren: Vom 22. bis 26. August 2022 planen wir eine Kinder Trainingswoche in Sarnthein. Genauere Infos folgen.

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 Mittwoch 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.

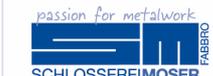
Auch heuer prämiieren wir wieder unsere fleißigsten Läufer. Für die Teilnahme an 9 Rennen (Jugendbergläufe, Dorfläufe, Crossläufe) gibt es am Ende der Saison eine kleine Überraschung.

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 (*die Daten der Jugendbergläufe müssen noch bestätigt werden*):

So, 06.03.2022	Crosslauf	Oberplanitzing	Sa, 09.07.2022	Dorflauf	Schabs
Mo, 25.04.2022	Dorflauf	Sarnthein	Sa, 30.07.2022	Dorflauf	Laas
So, 01.05.2022	Dorflauf	Oberwienbach	Sa, 06.08.2022	Dorflauf	Sterzing
Sa, 07.05.2022	Jugendberglauf	Völser Weiher	So, 28.08.2022	Dorflauf	Niederdorf
Sa, 14.05.2022	Jugendberglauf	Oberplanitzing	Sa, 10.09.2022	Jugendberglauf	Deutschnofen
Sa, 21.05.2022	Dorflauf	Haidensee - Landesm.	So, 11.09.2022	Dorflauf	Sarnonico
So, 29.05.2022	Jugendberglauf	Kaltern-Altenburg	So, 08.10.2022	Dorflauf	Schluderns - Finale
Do, 02.06.2022	Dorflauf	Mals	Sa, 15.10.2022	Jugendberglauf	Laag
Sa, 11.06.2022	Dorflauf	Villanders	So, 04.12.2022	Crosslauf	Talferwiesen Bozen

2





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.

Bekleidung

Alle Infos zur aktuellen Bekleidung findet ihr auf unserer Internetseite <http://www.asc-sarntal.it/de/sektion/lauffreunde.html>

Beiträge Lauffreunde 2022

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

Erwachsene/Jugend ab Jg.2004:

Mitgliedsbeitrag 25,-€
FIDAL-Tesserierung ab Jg.2002 20,-€
FIDAL-Tesserierung Jg. 2003-2004 10,-€
Ganzjahres Training 50,-€
Einsteiger Training 25,-€

Kinder/Jugend bis Jg.2005 (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

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 Laufsaion und freuen uns auch dieses Jahr wieder auf viele Teilnehmer!

mit sportlichen Grüßen,
euer Ausschuss

Philipp Kemenater
333 894 1834

Karolina Thaler
347 495 1739

Barbara Vasselai
340 531 7889

Petra Mair
338 196 2936

Sandra Sparer
366 494 9043

Judith Vasselai
340 182 0942

4

