



LAUFFREUNDE NEWS 23/01 – März 2023

Liebe Mitglieder,

mit dem Wintersporttag in Asten 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 2023

Vereinsveranstaltungen:

- Gemeinsame Wanderung mit anschließendem Mittagessen in Kurtatsch am Sonntag, 02.04.2023
- 39. Sarner Dorflauf am Dienstag, 25.04.2023 (Staatsfeiertag)
- Staffellauf auf dem Sportplatz in Sarnthein am Freitag, 16.06.2023
- verschiedene Feirom Runden mit Auftakt zur Summr-Sunwend auf den Stonar Mandlar im Juni
- Trainingswoche für Kinder vom 17.-21.07.2023
- Sarnermeisterschaft um den Durnholzer See am Freitag, 04.08.2023
- SwimRun im Schwimmbad Sarnthein im August
- Trainingslager für Kinder vom 16.-20.08.2023
- Jahresabschlussfeier im Bürgerhaus Sarnthein am Freitag, 08.12.2023
- *Kombiwertung aus allen Vereinsrennen für Erwachsene*

Trainings:

- Lauftreff für Kinder, ganzjährig
- Schwimmkurs für Kinder im Juli
- Lauftraining Eltern und Einsteiger, Frühling/Sommer
- Lauftraining für Fortgeschrittene, ganzjährig
- Athletiktraining für Erwachsene, ganzjährig
- Schwimmtraining für Erwachsene, ganzjährig

Gemeinsame Teilnahme am:

- Südtirol Ultrarace vom 25.-27.08.2023
- Resia Rosolina Relay vom 08.-09.09.2023
- Sprint-Triathlon
- Amsterdam Marathon am Sonntag, 15.10.2023
- Proseccorun am Sonntag, 03.12.2023
- und natürlich wie immer gemeinsame Fahrten zu verschiedenen Rennen in Südtirol

Austausch mit Läufern aus Luxemburg:

- 2023 gemeinsame Einstimmung und Teilnahme am Südtirol Ultrarace
- 2024 gemeinsame Einstimmung und Teilnahme am Luxemburg Marathon

Mithilfe bei Veranstaltungen:

- Südtirol Ultrarace
- Sarner Kirchtag

Detaillierte Infos bekommt ihr wie gewohnt zum gegebenen Zeitpunkt.



1



Wir danken unseren Werbepartnern für die großzügige Unterstützung unserer Jugend!



## Training Erwachsene und Jugend

Trainingsangebote Frühling/Sommer | Sportplatz Sarnthein

Interessierte können zu jeder Zeit einsteigen, es ist keine Anmeldung erforderlich. Alle Teilnehmer müssen im Besitz eines gültigen ärztlichen Zeugnisses sein.

### Lauftraining Fortgeschrittene mit Albert

Das Lauftraining richtet sich nicht nur an Wettkampfsportler, sondern auch Freizeit- und Hobbyläufer sind willkommen.

Das Training findet ganzjährig im Freien statt.

Wann: mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: 50€ Trainingsbeitrag (+25€ Mitgliedsbeitrag)

### Lauftraining Eltern- und Einsteigertraining mit Sandra

Das Eltern- und Einsteigertraining richtet sich an alle Interessierten die ins Laufen (Wieder)Einsteigen möchten. Um auch die Eltern der Kinder, welche am Lauftreff teilnehmen, zum Laufen zu motivieren, treffen wir uns einmal wöchentlich während des Kindertrainings.

Wann: dienstags 17.45 – 18.30 Uhr

Kosten: kostenlos (nur 25€ Mitgliedsbeitrag)

### Athletiktraining mit Sandra

Beim Athletiktraining geht es nicht primär ums Laufen, sondern mit verschiedenen Übungen trainieren wir Koordination, Mobilität und Kraft.

Wann: 11. April – 15. Juni: montags 19.00 – 20.00 Uhr

20. Juni – 31. August: donnerstags 20.00 – 21.00 Uhr

Kosten: kostenlos (nur 25€ Mitgliedsbeitrag)

*Sollten sich noch Änderungen an den Trainingszeiten ergeben, werden diese rechtzeitig mitgeteilt.*

## Rennen Erwachsene und Jugend

### Kombiwertung Vereinsrennen

Auch diese Saison gibt es wieder eine Wertung der fleißigen Teilnehmer an unseren Vereinsrennen. Dabei werden Punkte für die Platzierungen vergeben, addiert und mit der Anzahl der Rennteilnahmen multipliziert. Wer an mindestens 3 Rennen teilnimmt wird in die Wertung aufgenommen. Zur Kombiwertung zählen folgende Rennen: Dorflauf Sarnthein, Staffellauf, Sarnermeisterschaft, Swim Run und der Berglauf der „Pichlberg Kombi“ (sofern dieser wieder stattfindet)

### Vorteile beim Südtirol Ultrarace für Lauffreunde Mitglieder: Wir übernehmen einen Teil des Startgeldes!

Ihr könnt bis Ende Juli entscheiden auf welcher Strecke ihr an den Start geht, bezahlt aber trotzdem nur den günstigsten Betrag der jeweiligen Distanz, den Rest übernehmen die Lauffreunde (28km - 40€ | 45km - 60€ | 63km - 90€ | 119km - 140€)

Einfach das ausgefüllte Anmeldeformular (PDF von der Ultrarace-Homepage herunterladen, nicht online über Datasport anmelden) an lf.sarntal@gmail.com schicken und das vergünstigte Startgeld bis 28. Juli 2023 auf das Lauffreunde-Konto überweisen. Den Rest erledigen wir!

### Resia Rosolina Relay 08.-09. September 2023

Auch heuer gehen wir wieder beim Staffellauf, vom Reschensee der Etsch entlang bis nach Rosolina Mare, an den Start. Für dieses unvergessliche Abenteuer getreu dem Motto: „Es zählt das Erlebnis, nicht das Ergebnis“ suchen wir wieder motivierte Läufer und Betreuer. Meldet euch einfach direkt bei jemandem vom Ausschuss oder per Mail an lf.sarntal@gmail.com!



2





## INFOS FÜR DIE KINDER

Um am Training teilzunehmen muss der Mitgliedsbeitrag für 2023 (die Saison beginnt im Jänner und dauert bis Dezember) eingezahlt werden und die Kinder müssen im Besitz eines gültigen ärztlichen Zeugnisses des Kinderarztes bzw. sportärztlichen Zeugnis (ab 12 Jahren - es zählt das Geburtsjahr nicht das Datum!) sein. Dieses muss beim ersten Trainingsbesuch abgegeben oder vorab an lf.sarntal@gmail.com geschickt werden.

### 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), Lisa Thaler (Kinder Gruppe 2), Sandra Sparer (Kinder Gruppe 3)  
Philipp Kemenater, Jana Spögler und Maria Moser ergänzen das Trainer-Team

### Voraussichtliche Trainingszeiten

11. April – 15. Juni 2023

Dienstag & Donnerstag: Matthias 17.30 – 18.30 Uhr | Lisa von 18.00 – 19.00 Uhr

Montag & Mittwoch: Sandra von 18.00 – 19.00 Uhr

20. Juni – 31. August 2023

Dienstag & Donnerstag: Matthias 17.30 – 18.30 Uhr | Lisa & Sandra von 19.00 – 20.00 Uhr

Freitag: Alle Gruppen gemeinsam von 15.00 – 17.00 Uhr

*Sollten sich noch Änderungen an den Trainingszeiten ergeben, werden diese rechtzeitig mitgeteilt.*

Wir bitten euch außerdem pünktlich zum Training zu kommen!

### Trainingscamps

- Trainingswoche für Kinder vom 17.-21.07.2023 in Sarnthein
- Trainingslager für Kinder vom 16.-20.08.2023

*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. 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 10 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.



3





## Mitgliedschaft Lauffreunde 2023

Der Beitrag ist jeweils für das laufende Jahr gültig, wobei die neue Saison im Jänner beginnt und bis Dezember dauert. Die Mitgliedsbeiträge sind deshalb auch **Anfang des Kalenderjahres** einzuzahlen.

### Erwachsene 2005 und älter:

Mitgliedsbeitrag 25,-€

FIDAL-Tesserierung Jg 2004-2005 10,-€

FIDAL-Tesserierung Jg 2003-älter 20,-€

Lauftraining mit Albert 50,-€

Eltern- und Einsteigertraining mit Sandra 25,-€ (kostenlos für Eltern deren Kinder beim Lauftreff teilnehmen)

### Kinder/Jugend bis Jg.2006 (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

## Mitglieder-Registrierung 2023

Um die Mitgliederverwaltung des Sportclubs zu vereinheitlichen, ist es heuer notwendig, dass sich jedes Mitglied über die Homepage des Sportclubs registriert. Für die Lauffreunde-Mitgliedschaft die Homepage asc-sarntal.registrix.it aufrufen, oben bei "Sektion" Lauffreunde auswählen und dann das entsprechende Formular ausfüllen.



## Weitere Infos

Auf unserer Internetseite <http://www.asc-sarntal.it/de/sektion/lauffreunde> findet ihr noch zusätzliche Infos zu:

- Aktuelle News und Veranstaltungen
- Vereins-Bekleidung
- Rennanmeldung
- FIDAL Tesserierung
- Ärztliches Zeugnis - Sportmedizinische Visite
- Sportbus
- Presse

Neuigkeiten und Infos gibt es auch 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 Laufsaizon und freuen uns auch dieses Jahr wieder auf viele Teilnehmer!

mit sportlichen Grüßen,  
euer neuer Ausschuss

Philipp Kemenater  
333 894 1834

Karolina Thaler  
347 495 1739

Barbara Vasselai  
340 531 7889

Sandra Sparer  
366 494 9043

Judith Vasselai  
340 182 0942

Lisa Thaler  
371 194 6737

Ruth Blasinger  
349 567 1976

Florian Spiess  
349 139 9270

