Griesplatz 18 I-39058 Sarnthein info@asc-sarntal.it www.asc-sarntal.it St.-Nr.: 80018660219 MwSt.: 02985310214

































LAUFFREUNDE NEWS 24/01 - März 2024

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 2024

Vereinsveranstaltungen:

- 40. Sarner Dorflauf am Donnerstag, 25.04.2024 (Staatsfeiertag)
- Staffellauf auf dem Sportplatz in Sarnthein am Freitag, 14.06.2024
- verschiedene Feirom Runden mit Auftakt zur Summr-Sunwend auf den Stonar Mandlar im Juni
- Trainingslager für Kinder in Jesolo vom 15.-19.07.2024
- Trainingswoche für Kinder vom 22.-26.07.2024
- Sarnermeisterschaft um den Durnholzer See am Freitag, 09.08.2024
- SwimRun im Schwimmbad Sarnthein im Juli
- Target Sprint Wettkampf in Labnes
- Jahresabschlussfeier im Bürgerhaus Sarnthein am Samstag, 07.12.2024
- Kombiwertung aus allen Vereinsrennen für Erwachsene

Trainings:

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

Gemeinsame Teilnahme am:

- Ultramarathon Festival Venice vom 13.-14.04.2024
- Urbantrail Luxemburg 21.04.2024
- Transcivetta am Sonntag, 21.07.2024
- Resia Rosolina Relay vom 06.-07.09.2024
- Amsterdam Marathon am Sonntag, 20.10.2024
- Proseccorun am Sonntag, 01.12.2024
- und natürlich wie immer gemeinsame Fahrten zu verschiedenen Rennen in Südtirol

Mithilfe bei Veranstaltungen:

- Sarner Kirchtag

Detaillierte Infos bekommt ihr wie gewohnt zum gegebenen Zeitpunkt.









































Griesplatz 18 I-39058 Sarnthein info@asc-sarntal.it www.asc-sarntal.it St.-Nr.: 80018660219 MwSt.: 02985310214































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 Wettkampfathleten, sondern auch Freizeit- und Hobbyläufer sind willkommen.

Das Training findet ganzjährig im Freien statt.

Wann: ab 3. April, 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: ab 8. April, dienstags 17.30 – 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: 8. April - 14. Juni 2024: donnerstags 19.30 - 20.30 Uhr

17. Juni – 31. August 2024: 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, Target Sprint und der Berglauf der "Pichlberg Kombi" (sofern dieser wieder stattfindet)

Resia Rosolina Relay 06.-07. September 2024

Auch heuer gehen wir wieder beim Staffelrennen, 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!

INFOS FÜR DIE SCHWIMMER

Auch heuer organisieren die Lauffreunde Sarntal wieder **Schwimmkurse für Grundschulkinder** im Schwimmbad in Sarnthein. Die 2-wöchigen Kurse, unter der Leitung von Schwimmlehrer Helmuth Thaler (SSV BOZEN), finden jeweils von Montag bis Donnerstag statt und richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Für **Jugendliche & Erwachsene** organisieren wir, von Mitte Juni bis Ende August abends, im Schwimmbad in Sarnthein donnerstags ein *freies Schwimmen* unter Aufsicht eines Bademeisters, bei dem nach Belieben oder nach einem vorbereiteten Trainingsplan unseres Schwimmtrainers geschwommen werden kann. Weiters gibt es heuer montags auch wieder ein *betreutes Schwimmen*, bei dem unser Schwimmtrainer Helmuth Thaler den Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite steht.

Detaillierte Infos & Anmeldung online unter asc-sarntal.registrix.it









































Griesplatz 18 I-39058 Sarnthein info@asc-sarntal.it www.asc-sarntal.it St.-Nr.: 80018660219 MwSt.: 02985310214





























INFOS FÜR DIE KINDER

Um am Training teilzunehmen, muss der Mitgliedsbeitrag für 2024 (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 If.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 Trainer

Matthias Stuefer (Jg. 2016-jünger), Jana Spögler (Jg. 2013-2015), Lisa Thaler (Jg. 2012-2014), Sandra Sparer (Jg. 2011-älter) Philipp Kemenater, Celina Trienbacher und Maria Moser ergänzen das Trainer-Team.

Voraussichtliche Trainingszeiten

8. April - 14. Juni 2024 | Dienstag & Donnerstag

Matthias 17.30 - 18.30 Uhr | Jana 17.30 - 18.30 Uhr | Lisa 18.00 - 19.00 Uhr | Sandra 18.30 - 19.30 Uhr

17. Juni – 31. August 2024 | Dienstag & Donnerstag

Matthias 17.30 - 18.30 Uhr | Jana 17.30 - 18.30 Uhr | Lisa 19.00 - 20.00 Uhr | Sandra 19.00 - 20.00 Uhr

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

Wir bitten euch außerdem pünktlich zum Training zu kommen!

Trainingscamps

- Trainingslager in Jesolo für Kinder ab Jg. 2012 vom 15.-19.07.2024
- Trainingswoche für Kinder ab Jg. 2015 vom 22.-26.07.2024 in Sarnthein

Anmeldung bis 31.03.2024 bei Sandra.

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 prämieren 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.









































Griesplatz 18 I-39058 Sarnthein info@asc-sarntal.it www.asc-sarntal.it St.-Nr.: 80018660219 MwSt.: 02985310214































Mitgliedschaft Lauffreunde 2024

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

Erwachsene 2006 und älter:

Mitgliedsbeitrag 25,-€

FIDAL-Tesserierung Jg 2005-2006 10,-€

FIDAL-Tesserierung Jg 2004-älter 20,-€

Lauftraining mit Albert 50,-€

Athletiktraining mit Sandra kostenlos

Eltern- und Einsteigertraining mit Sandra kostenlos

Jugendliche 2009-2007:

Mitgliedsbeitrag 15,-€

FIDAL-Tesserierung: 10,-€

Kindertraining mit Sandra: 50,-€

Erwachsenentraing: siehe Erwachsene oben

Kinder Jg. 2010 und jünger (Mindestalter: Vollendung des 5. Lebensjahres):

ab Jänner pauschal 65,-€

ab September pauschal 40,-€

Beitrags-Reduzierung um 5,-€ für jedes weitere Geschwisterkind

Der Pauschalbetrag beinhaltet Mitgliedsbeitrag, Ganzjahrestraining (ca. 66 Stunden): im Winter von November bis März 1 x wöchentlich in der Halle und im Sommer von April bis Oktober 2 x wöchentlich im Freien, verschiedene Aktivitäten im Sommer, Begleitung und Teilnahme an VSS-Rennen, Jugendbergläufen und Crossläufen inkl. Fahrt, Nenngeld und FIDAL-Tesserierung. Mitglieder können kostenlos an allen Vereinsrennen teilnehmen und sind mit Familie zur Abschlussfeier eingeladen.

Bankverbindung IBAN:

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



Mitglieder-Registrierung 2024

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.

Neuigkeiten und Infos gibt es auch auf der Homepage, im Schaukasten beim Sportheim und natürlich in unseren Whats-App-Gruppen (einfach QR Code scannen und beitreten.)



Erwachsenen Whats-App-Gruppe



Eltern (Kindertraining) 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 neuer Ausschuss

 Philipp Kemenater
 Karolina Thaler
 Barbara Vasselai
 Sandra Sparer

 333 894 1834
 347 495 1739
 340 531 7889
 366 494 9043

 Judith Vasselai
 Lisa Thaler
 Ruth Blasinger
 Florian Spiess

 340 182 0942
 371 194 6737
 349 567 1976
 349 139 9270







































