



Jahresprogramm 2023

Der Vorstand wünscht allen Läufern, Walkern sowie Jugendlichen ab 16 Jahren viel Spass beim Mitmachen!

Vereinsmeisterschaft ≥ 7 Läufe

Es wird eine Damen- und eine Herren-Meisterschaft (inklusive Juniorinnen und Junioren) getrennt geführt. Jeder Läufer bestreitet mindestens 7 Läufe aus der untenstehenden Liste.

Jeweils die 7 besten Läufe werden wie folgt bewertet: 40/37/35/33/31/29/28...3/2/1 Punkte.

Bei Punktgleichheit entscheidet das bessere Streichresultat.

Die Vereinsmeisterin und der Vereinsmeister erhalten an der nächsten HV einen Spezialpreis.

Wer mindestens 8 Läufe absolviert, nimmt automatisch auch an der Vereinswertung teil.

Vereinswertung ≥ 8 Läufe

Jeder Läufer bestreitet mindestens 8 Läufe. Davon müssen mindestens 4 Läufe von der untenstehenden Vereinsmeisterschaft-Liste sein. Die restlichen sind frei wählbare offizielle Läufe.

Alle Läufe, die nicht zu unserer Vereinsmeisterschaft zählen, müssen bis Ende Jahr an Angela Gmür angela.gmuer@lrmosnang.ch im Format PDF gemeldet werden. Die Vorlage befindet sich auf unserer Webseite: «<https://lrmosnang.ch/training-und-meisterschaft/>».

Dasselbe Vorgehen gilt auch für die Meldung eures frei wählbaren Halbmarathons.

Liste der Läufe für die Vereinsmeisterschaft und die Vereinswertung

Do	30. März	Kurzstreckenlauf Mosnang	3.4 km	Lauf & Walk
Sa	15. April	Running Day Eschenbach 🍀	10.4 km	Lauf & Walk
Mi	26. April	Waldlauf Wil	10.0 km	Lauf
Mi	10. Mai	3'000m Bahnlauf Wil (mit LSC Wil)	3.0 km	Lauf
Sa	27. Mai	Kreuzegg Classic (erste 10 km des HM) 🍀	10.0 km	Lauf & Walk
Sa	10. Juni	Wylandlauf Andelfingen (Zürilau Cup)	14.4 km	Lauf & Walk
Do	15. Juni	Buechrüti Berglauf mit Einzelstart	1.5 km	Lauf & Walk
Sa	17. Juni	Hörnli Trail 🍀	11.33 km	Lauf
So	13. August	Panoramalauf Ottenberg	14.0 km	Lauf
Sa	19. August	Säntis Panoramalauf Waldstatt	17.0 km	Lauf & Walk
So	27. August	Berglauf Brülisau – Hoher Kasten	8.3 km	Lauf & Walk
Sa	07. Oktober	Panoramalauf Bachtel Gibswil 🍀	10.4 km	Lauf & Walk
Sa	28. Oktober	Herbstlauf Wila 🍀	11.1 km	Lauf & Walk
So	05. November	Herbstlauf Wil	17 km	Lauf & Walk
Do	09. November	Brunnenlauf Dottingen	2.7 km	Lauf & Walk
Sa	30. Dezember	Silvesterlauf Eschlikon	6.8 km	Lauf
	Im Jahr 2023	Frei wählbarer Halbmarathon	21.1 km	Lauf & Walk

Anmeldung an Läufe

Die Teilnehmer an der Vereinsmeisterschaft erhalten nur dann ihre zugesprochenen Punkte, wenn auf der Rangliste des Veranstalters in der Spalte "**Verein**" der Eintrag "**LR Mosnang**" eingetragen ist.

Wettkampf Tenü

Wir bitten unsere Läuferinnen und Läufer, an den **Wettkämpfen** in der **LRM-Bekleidung** zu starten, um so für den Verein zu werben.

Kleeblatt-Laufcup 🌿

Der Schnebelhorn-Panoramatrail zählt zusammen mit dem **Running Day Eschenbach**, der **Kreuzegg Classic**, dem **Hörnli Trail**, dem **Panoramalauf Bachtel** und dem **Herbstlauf Wila** zum Kleeblatt-Laufcup. Wer hier an mindestens 4 Läufen teilnimmt, kommt in die Gesamtwertung mit attraktiven Preisen. Siehe auch www.kleeblatt-laufcup.ch

Startgelder Junioren/Juniorinnen (16 bis und mit 19 Jahre)

Der Verein bezahlt die Startgelder für alle externen Läufe, die in der Liste unserer Vereinsmeisterschaft 2023 aufgeführt sind, gegen Abgabe des Spesen-Formulars (siehe Webseite) bis 30. November 2023 an unsere Juniorinnen und Junioren zurück.

Weitere Vereinsanlässe

Sa	21. Januar 2023	Lottomatch
Sa	25. Februar 2023	Hauptversammlung
Do - Do	02. - 09. März 2023	Trainingslager Fuerteventura
Do	06. April 2023	Trainingsessen
Sa	06. Mai 2023	Hulftegg Stafette Mührüti
Do	15. Juni 2023	Grillplausch anschliessend an den Buechrüti Berglauf
Sa / So	24. / 25. Juni 2023	Vereinsreise Grindelwald / Mountainrun (Sa 24.06.)
Do	27. Juli 2023	alternatives Sommertraining
Do	03. August 2023	alternatives Sommertraining
Fr / Sa	15. / 16. September 2023	Snebelhorn-Panoramatrail (SPT) 🌿
Sa	16. September 2023	SPT-Helferhöck im Restaurant Hirschen
Sa	18. November 2023	Kegelabend
Sa	09. Dezember 2023	Chlausabend
So	31. Dezember 2023	Silvestertraining
Sa	27. Januar 2024	Lottomatch (voraussichtlicher Termin)
Sa	24. Februar 2024	Hauptversammlung

SPT-Trainings (Offizielle Ausschreibung durch SPT und offen für jedermann)

So	02. Juli 2023, 09.00 Uhr	Offizielles SPT-Besichtigungstraining mit anschl. Apéro
Di	12. Sept. 2023, 19.00 Uhr	Offizielles SPT-Schülertraining

LRM-Trainings

Do 18.30 Uhr Nachwuchs
Do 20.00 Uhr Jugendliche, Polysportive, Erwachsene und Nordic-Walking

Zusätzliche Trainings

Di 19.30 Uhr Jugendliche, Erwachsene
So 09.00 Uhr Ausdauertraining (Info via WhatsApp Chat)
Di und Mi jeweils 18.30 Uhr Nordic-Walking

Treffpunkt für Trainings

Primarschule Mosnang, Unterdorf 14, 9607 Mosnang

Jahresbeiträge

Aktivmitglieder Fr. 40.00 (ab 20. Altersjahr)
Jugendmitglieder (Junioren) Fr. 20.00 (bis und mit 19. Altersjahr)
Passivmitglieder / Gönner Fr. 30.00
Familienmitgliederbeitrag Fr. 80.00
Vorstands-, Frei-, Ehren- und OK-Mitglieder sind beitragsfrei.

Vereinsbekleidung

Wenn du gerne etwas von unserer Vereinsbekleidung kaufen möchtest, freut es uns.

Mit diesem QR-Code kommst du direkt in den Shop von unserem Vereinsmitglied Arno Schneider oder über www.dersportshop.ch und dort unter LRM-Vereinsbekleidung nachschauen.

