

Sommercup 2013

FITNESS FÜR ALLE

Datum		Anlass	Zeit	Ort	LeiterIn
Mo	06.05.	Hindernislauf	17:30 – 18:45	Horwerhalle	Reto Deschwanden
Mi	15.05.	12-Min-Lauf	18:30 – 20:00	Seefeld	Rolf Aregger
Sa	08.06.	Gönner-, Fun- und Spieltag	09:00 – 16:00	Clubhaus	Sandra Spaeti
Mi	19.06	Bikerennen	18:30 – 20:00	Oberrüti	Ronny Heer
Fr	30.08.	Waldhauslauf	18:30 – 20:00	Oberrüti	Sandra Spaeti
Mi	04.09.	1000m-Lauf *** Schüler Skiclubserie	ab 14:00 18:30	Seefeld	Ruth Strässle
Sa	07.09.	Rollskilauf / Geländeslalom	Ab 13:30	Region Felmis	David Salierno / Koni Suppiger
Sa	21.09.	Inlinelauf / Street Slalom	ab 10:00	Horwerhalle / Grisigen	Koni Suppiger, Markus Sigrüst

Kategorien	U8 (2006 und jünger); U10 (2004/2005); U12 (2002/2003); U14 (2000/2001); U16 (1998/1999); U20 (1994-1997); U30 (1984-1993); U40 (1974-1983); U50 (1964-1973); U60 (1954-1963) Damen/Herren, Mädchen und Knaben getrennt		
Anmeldung	Jeweils 30 Minuten vor Beginn auf dem Wettkampfgelände		
Wer kann mitmachen	Nicht nur die Kleinen, sondern auch die Grossen! Nicht nur Profis, sondern auch alle Hobbysportler! Nicht nur Kinder, sondern auch Eltern, die den Plausch haben. Kurz: Für alle, die sich gerne bewegen und etwas Sportliches leisten wollen!		
Wertung	Die 5 besten Resultate werden beim Sommercup berechnet. Ausfallende Anlässe (Wetter, ...) werden nicht nachgeholt. Punktewertung: 1. Platz 25 Punkte, 2. Platz 22 P., 3. Platz 20 P., 4. Platz 18 P., 5. Platz 16 P., 6. Platz 15 P., 7. Platz 14 P., usw.		
Auszeichnung	Die drei Erstklassierten pro Kategorie erhalten am Schluss eine schöne Auszeichnung. Teilnehmer mit 5 Wertungen und mehr bekommen einen Naturalpreis.		
***	Dies ist ein offizieller Horwer Aktiv + Fit - Anlass. Mitmachen und punkten können alle Interessierten. Medaillenberechtigt sind nur Horwer Schülerinnen und Schüler.		
Geländeslalom	In dieser Disziplin sind Nocken- und Nagelschuhe nicht erlaubt. Turn- und Wanderschuhe sind gestattet.		
Bikerennen	Rennvelos sind auf der Naturstrasse eher ungeeignet! Die "Kleinen" absolvieren eine verkürzte Strecke.		
Waldhauslauf	neu: ab Einschreibung wird durchgehend gestartet. Rennstrecke: bis U12 2 Runden, ab U14 4 Runden		
Street Slalom	Vor dem Cup können alle 3 Trainings unter fachlicher Leitung unserer Alpin-Trainer besuchen.		
Gönner-, Fun- und Spieltag	Beim Gönner-, Fun- und Spieltag können in Form von Geschicklichkeits- und Schnelligkeitsspielen Punkte gesammelt werden. Diese werden nach einem speziellen Punkteschlüssel verteilt. Anwerben und einladen von Gönnern an unseren Anlass lohnt sich also! Zuschauer (Grosi, Götti, Onkel und Tante, usw.) sind herzlich willkommen. Dieses Jahr wieder mit anschliessendem Imbiss!		
Rollski-Lauf	Kinder der Kategorien U8 und U10 können diese Disziplin mit den Inlineskates absolvieren. Wahlweise kann auch mit den Stöcken gelaufen werden.		
!!!	Für Bikerennen, Inlinelauf und Streetslalom sind HELM UND SCHUTZAUSRÜSTUNG OBLIGATORISCH		!!!



Mach doch einfach mit!!!

