



*Für alle Skiclübler
Mach einfach mit – biken, rennen und spielen!*



Sommercup 2024

Datum	Anlass	Zeit	Ort	
Mo	29.04.24	Hindernislauf	17:00 – ca. 18:30	Horwerhalle
Mi	29.05.24	12-Min-Lauf	18:30 – ca. 19:30	Seefeld
Mi	12.06.24	Inlinelauf	18:30 – ca. 20:00	Schulhausplatz Allmend
Mo	17.06.24	Göner-, Fun- und Spielanlass (ab 5J) (ab 12J)	17:00 – ca. 18:30 18:00 – ca. 19:00	Horwerhalle
Mi	26.06.24	Bikerennen	18:30 – ca. 19:30	Oberrüti
Mi	03.07.24	Waldhauslauf	18:30 – ca. 19:30	Oberrüti
Mi	04.09.24	1000m-Lauf Aktiv + Fit: Schülerlauf Skiclubserie Erwachsene	ab 13:45 18:00	Seefeld
Mi	18.09.24	Geländeslalom	18:30 – ca. 20:00	Hofmatt aussen
Fr	15.11.24	Absenden Sommercup mit Preisverleihung	19:00	Reform. Kirche Horw

Bitte jeweils 15 Minuten vorher anmelden und Startnummern abholen. Ausnahme am Montag in der Halle (Hindernislauf, Göner-, Fun- und Spielanlass). Dann Startnummernausgabe zu Trainingsbeginn.

Weitere Anlässe im Sommer 2024

Datum	Anlass	Zeit	Ort	
Sa	08.06.2024	Horw bewegt	Ganzer Tag	Seefeld
Mi	28.08.2024	Club-OL (Orientierungslauf)	18:30 – ca. 20:30	Stiftshütte Bireggwald
Sa/So	07./08.09.2024	Sommerevent	ganzes Wochenende	Details folgen
So	02.06.2024	Swiss-Ski Summer Challenge	ganzer Tag	Bonstetten

Trainingsangebot 2024 Frühling - Sommer

Hallentraining

Montag	Hallentraining (ab 5J)	17:00 - 18:30	Horwerhalle
Montag	Hallentraining (ab 12J)	18:30 – 20:00	Horwerhalle
Montag	Hallentraining (Erwachsene)	20:00 – 22:00	Horwerhalle
Mittwoch	Hallenfussball (Erwachsene) <i>Anmeldung bei André Scherer: 079 340 80 41</i>	20:00 – 21:45	Turnhalle Spitz

Aussentraining siehe www.skiclub-horw.ch

Mittwoch	Training Kondition/Koordination: Bike, Laufen, Inline, Spiel und Spass	18:30 - 20:00	Hofmatt aussen
Freitag	Training Kondition/Koordination: Bike, Laufen, Inline, Spiel und Spass	18:30 - 20:00	Hofmatt aussen

Sommerferien:

In den Sommerferien wird kein Training angeboten.
Am Samstag, 17. August findet eine Biketour für Klein und Gross statt.
Details und Infos über Durchführung siehe www.skiclub-horw.ch

Teilnahmeberechtigt

Die Kleinen und die Grossen! Eltern und Kinder!
Profis und alle Hobbysportler!

Alle sind eingeladen, beim Skiclub Sommercup mitzumachen!

Anmeldung

Bitte jeweils 15 Minuten vorher anmelden und Startnummern abholen. Ausnahme am Montag in der Halle (Hindernislauf, Gönner-, Fun- und Spielanlass). Dann Startnummernausgabe zu Trainingsbeginn.

Kategorien

U8 (2017 und jünger); U10 (2015/2016);
U12 (2013/2014); U14 (2011/2012); U16 (2009/2010);
U20 (2005-2008); U30 (1995-2004); U40 (1985-1994);
U50 (1975-1984); Ü50 (1974+)

Damen/Herren, Mädchen und Knaben getrennt

Wertung

Die vier besten Resultate werden beim Sommercup berechnet. Ausfallende Anlässe (Wetter, ...) werden nicht nachgeholt.

Auszeichnung

Teilnehmende, die Skiclubmitglied sind und an **vier oder mehr Wettkämpfen** teilnehmen, bekommen einen **Naturalpreis**.

Die drei Erstklassierten pro Kategorie (4+ Wettkämpfe) erhalten am Schluss zudem eine schöne Auszeichnung.

Bist du an allen Sommercup Anlässen mit dabei, darfst du dich über eine zusätzliche Überraschung freuen!

Anlässe im Bireggwald - Oberrüti

Die nächsten Parkmöglichkeiten für Anlässe im Bireggwald befinden sich beim Felmis (Fahrverbot im oberen Teil der Strasse).

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Fotos

Bei den Anlässen wird regelmässig fotografiert. Wer nicht möchte, dass sein Foto veröffentlicht wird oder wer ein unerwünschtes Bild entdeckt, kann sich bei uns melden: sommersport@skiclub-horw.ch



Gönner-, Fun- und Spielanlass

Gönner suchen, mitmachen, Punkte sammeln.
Der Spass steht im Vordergrund!

www.skiclub-horw.ch/sommeraktivitaeten/goenner-fun-spielanlass

Inlinerennen

Schoner und Helm sind obligatorisch



Bikerennen

Für das Bikerennen ist ein Helm obligatorisch!

Rennvelos sind auf der Naturstrasse eher ungeeignet.

1000m-Lauf

Dies ist ein offizieller Horwer Aktiv + Fit Anlass.

Mitmachen und punkten können alle Interessierten.
Medaillenberechtigt sind nur Horwer Schülerinnen und Schüler.

Die Skiclubserie für Erwachsene findet um 18:00 Uhr, anschliessend an die Preisverleihung von Aktiv + Fit statt.



Sommerevent

Details folgen: www.skiclub-horw.ch

Orientierungslauf

Der Club-OL findet traditionell im Bireggwald mit anschliessendem Grillplausch statt