



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

## Sommercup 2019



Datum	Anlass	Zeit	Ort
Mi 08.05.19	12-Min-Lauf	18:30 – ca. 20:00	Seefeld
Mo 13.05.19	Hindernislauf	17:00 – ca. 18:30	Horwerhalle
Mo 17.06.19	Gönner-, Fun- und Spielanlass (ab 5J) (ab 12J)	17:00 – ca. 19:00 18:00 – ca. 19:00	Horwerhalle
Mi 26.06.19	Bikerennen	18:30 – ca. 19:30	Oberrüti
Mi 21.08.19	Waldhauslauf	18:30 – ca. 19:30	Oberrüti
Mi 04.09.19	1000m-Lauf Aktiv + Fit Schülerlauf Skiclubserie Erwachsene	ab 13:30 18:00	Seefeld
Mi 18.09.19	Geländeslalom	18:30 – ca. 20:00	Hofmatt
Fr 22.11.19	Absenden Sommercup mit Preisverleihung	19:00	Reform. Kirche

Bitte jeweils 30 Minuten vorher anmelden und Startnummern abholen. Ausnahme am Montag in der Halle (Hindernislauf, Gönner-, Fun- und Spielanlass). Dann Startnummernausgabe zu Trainingsbeginn.

## Weitere Anlässe im Sommer 2019

Datum	Anlass	Zeit	Ort
Mi 12.06.19	Club-OL (Orientierungslauf)	18:30 – ca. 20:30	Stiftshütte Bireggwald
Sa 17.08.19	SwissPass Smile Challenge (Swiss-Ski)	ganzer Tag	Sursee
So 08.09.19	Sommerevent	ganzer Tag	Einsiedeln

## Trainingsangebot 2019 Frühling - Sommer - Herbst

### 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

### Aussentraining [siehe Detailplan](#) oder [www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch)

Mittwoch	Training Kondition biken, laufen und spielen Rollski (Clubhaus)	18:30 - 20:00	Hofmatt aussen
Freitag	Training Kondition biken, laufen und spielen	18:30 - 20:00	Hofmatt aussen

### Sommerferien:

In den Ferienwochen 1-4 wird kein Training angeboten.

In den Wochen 5+6 wird am Mittwoch und Freitag nach Ansage ein Aussentraining durchgeführt.

Am Samstag, 10. August und Sonntag, 18. August findet jeweils eine Biketour für Klein und Gross statt.

Am Samstag, 17. August nimmt der Skiclub Horw an der SwissPass Smile Challenge von Swiss-Ski teil.

Details siehe unter [www.skiclub-horw.ch](http://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 30 Minuten vorher anmelden und Startnummern abholen. Ausnahme am Montag in der Halle (Hindernislauf, Gönner-, Fun- und Spielanlass). Dann Startnummernausgabe zu Trainingsbeginn.

### Kategorien

U8 (2012 und jünger); U10 (2010/2011);  
U12 (2008/2009); U14 (2006/2007); U16 (2004/2005);  
U20 (2000-2003); U30 (1990-1999); U40 (1980-1989);  
U50 (1970-1979); U70 (1950-1969)

Damen/Herren, Mädchen und Knaben getrennt

### Wertung

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

### Auszeichnung

Teilnehmer, 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 Teilnehmer.

### 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](mailto:sommersport@skiclub-horw.ch)



### Gönner-, Fun- und Spielanlass

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

Zuschauer (Eltern, Grosi, Götti, Onkel und Tante, usw.) sind herzlich willkommen!

### 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.



### Sommerevent

Wir heben ab auf den Schanzen von Einsiedeln!

Details folgen: [www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch)

### SwissPass Smile Challenge (Swiss-Ski)

Der Skiclub Horw wird an der diesjährigen SwissPass

Smile Challenge von Swiss-Ski in Sursee teilnehmen.

Details folgen: [www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch)

### Orientierungslauf

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