



GV März 2024 JUGI LÄUFERRIEGE EBIKON



RANGLISTE: JAHRESMEISTERSCHAFT 2023 KIDS

Rang	Name	Vorname	10 P GV 2023	Je 1 P Trainings	Je 15 P Läufe / Wettkampf (Lozärner Cross, Rotseelauf, Luzerner Stadtlauf, Sempacherseelauf, Baldeggenseelauf, Hellebardenlauf, Ämmelauf, Willisauerlauf, Hallwilerseelauf)	Plus 5 P Extrapunkte für Podest	Je 10 P Anlässe (Rotseelauf Helfen, Jugi-Weekend, Gameorama, Adventsbasteln)	Punkte
1.	Herzog	Flurina	10	37	120	10	40	217
2.	Lüthi	Niklas	10	34	120	5	40	209
3.	Popa	Iulia-Maria	10	35	75	0	10	130
4.	Kalt	Amélie	10	26	60	0	10	106
5.	Eugster	Mathilda	0	16	75	0	0	91
6.	Kretz	Loris	10	34	15	0	20	79
7.	Charles	Amanda	10	34	15	0	10	69
8.	Brun	Andrin	10	31	0	0	10	51
9.	Bienz	Lauro	10	9	15	0	10	44
10.	Kaufmann	Johanna	0	25	15	0	0	40
11.	Dietiker	Meret	0	15	10	0	0	25
12.	Silinmez	Emir	0	21	0	0	0	21



Letztjähriges Kids-Podest



Letztjähriges Jugend-Podest

RANGLISTE: JAHRESMEISTERSCHAFT 2023 JUGEND

			10 P	Je 1 P	Je 15 P	Plus 5 P	Je 10 P	
Rang	Name	Vorname	GV 2023	Trainings (exkl. Bahn- und Cross- training)	Läufe / Wettkampf (Lozärner Cross, Rotseelauf, Luzerner Stadtlauf, Sempacherseelauf, Baldeggerseelauf, Hellebardenlauf, Ämmelauf, Willisauerlauf, Hallwilerseelauf)	Extrapunkte für Podest	Anlässe (Rotseelauf Helfen, Jugi-Weekend, Gameorama, Adventsbasteln, Waldweihnachten)	Punkte
1.	Lüthi	Annika	10	59	120	25	50	264
2.	Rousarova	Karen	10	71	105	0	50	236
3.	Graf	Natalja	10	54	105	10	40	219
4.	Ebnöther	Mael	10	51	120	15	20	216
5.	Amrein	Lorena	10	64	105	0	30	209
6.	Sir	Veronika	10	57	90	0	50	207
7.	Achermann	Jael	10	54	75	0	40	179
8.	Brun	Tabea	0	33	105	20	10	168
9.	Nowusch	Jannes	0	27	120	15	0	162
10.	Brun	Kay	10	51	60	0	20	141
11.	Dietiker	Salomé	10	37	75	0	10	132
12.	Hasler	Lea	10	52	30	0	20	112
12.	Kaufmann	Valentin	10	52	30	0	20	112
14.	Huber	Maximilian	0	21	60	15	10	106
15.	Häfliger	Laila	10	23	60	0	10	103
16.	De Martin	Julia	10	40	15	0	30	95
17.	Vockeroth	Anna	10	17	15	0	40	82
18.	Hasler	Julian	0	39	30	0	10	79
19.	Schurtenberger	Mael	10	21	30	0	0	61
20.	Fellmann	Ayla	10	17	0	0	30	57

21.	Häfliger	Jessy	0	12	30	0	0	42
22.	Kuci	Liam	0	21	0	0	10	31
22.	Römer	Alina	10	6	15	0	0	31
24.	Scheidegger	Lion	0	10	15	0	0	25
25.	Römer	Céline	10	6	0	0	0	16
26.	Schnarwiler	Janis	0	1	0	0	10	11
27.	Dober	Noemi	0	10	0	0	0	10



Neumitglieder 2023



Trainingsmöglichkeiten

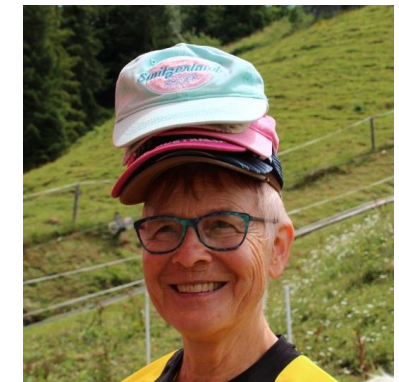
Montag **Hallentraining im Winter Turnhalle Wydenhof von 17.45 bis 19.15 Uhr** (Kindergruppe: 5-9 Jahre)

Montag **Lauftraining Turnhalle Wydenhof (Sommer: draussen) von 18.30 bis 20.00 Uhr** (Jugend: ab 10 Jahren)
Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Beweglichkeit

Montag* **Bahntraining im Sommer in Rotkreuz von 18.45 bis 20.15 Uhr** (ab ca. 12 Jahren)
Voraussetzung: 1-2 Jahre Lauferfahrung und 30 Minuten ohne Unterbruch laufen können
(eigenständiges Trainings mit gegebenem Trainingsprogramm)

Mittwoch **Lauftraining Sportplatz Risch von 18.45 bis 20.15 Uhr**
Kindergruppe (5-9 Jahre): nur im Sommer
Jugend (ab 10 Jahren): Sommer und Winter (im Winter bis 20.00 Uhr)
Grundlagen-Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit

Samstag** **Crosstraining im Winter Sportplatz Risch von 10.00 bis 11.30 Uhr** (ab ca. 10 Jahren)
Kinder und Jugendliche von verschiedenen Vereinen der Region trainieren zusammen
Lauftraining im Gelände mit Nagelschuhen (Saisonmiete von Fr. 10.-)
Grundlagen Ausdauer, Lauftechnik, Kraft, Koordination



Telefonnummern

Kindergruppe: **Rita Fassbind** (041 360 03 69 / 079 746 01 25), **Pavel Sir** (079 310 79 83)

Jugend: **Erik Arnold** (077 458 62 00), **Yves Burch** (076 331 15 99), **Julia Schubert** (078 885 46 73),
Jael Arnold (078 955 88 06), **Renatus Birrer***/** (079 302 92 77), **Melanie Kunz**** (076 490 82 02)

Vereinsläufe 2024

Dieses Jahr möchten wir mit euch an vielen Läufen teilnehmen. Genauere Infos zu den jeweiligen Läufen erhaltet ihr wie immer kurz vor dem Lauf. Ihr könnt auch individuell an weiteren Läufen teilnehmen, wobei die Läuferriege die Hälfte des Startgelds übernehmen wird.

Datum	Lauf	Ort
SA, 27. Januar 2024	Cross Gettnau	Gettnau
SA, 17. Februar 2024	Lozärner Cross	Allmend Luzern
SA, 20. April 2024	Rotseelauf	Ebikon
SA, 27. April 2024	Luzerner Stadtlauf	Luzern
MI, XX. Mai 2024	Go-In	In der Nähe
SA, 04. Mai 2024	Sempacherseelauf	Sursee
SA, 08. Juni 2024	Baldeggerseelauf	Hitzkirch
SA, 14. September 2024	Ämmelauf	Littau
SA, 21. September 2024	Willisauerlauf	Willisau
SA, 12. Oktober 2024	Hallwilerseelauf	Beinwil am See



Anlässe 2024

Wuuuu! Diesmal findet das Jugi-Weekend in Engelberg statt. Falls ihr Wünsche für kommende Ausflüge habt, könnt ihr die uns gerne mitteilen.

Datum	Anlass
MO, 11. März 2024	Jugi GV
SA, 20. April 2024	Rotseelauf-Helfen
SA, 25. Mai 2024	Sommerevent
SA/SO, 29./30. Juni 2024	Jugi-Weekend, Engelberg (NEUER ORT!)
(noch offen)	Herbst- oder Weihnachtsanlass
MI, 18. Dezember 2024	Waldweihnachten (anstatt Training)



Wichtige Information

Kleiderreglement

Die Läuferriege ist durch ihre gelben «Libli» bekannt. Wir freuen uns, wenn ihr es an Trainings, Läufen (obligatorisch) und Anlässen trägt. Du kannst Vereinskleidung (Jacke, T-Shirt, Singlet) bei der Läuferriege Ebikon ausleihen (inkl. Depot).

1. Wenn du neue Vereinskleidung brauchst, kannst du dich bei deinem Trainerteam melden. Zum Ausleihpreis kommt noch ein Depot dazu. Das sind die Ausleihpreise: 50 CHF (+ 50 CHF Depot) für die Jacke, 20 CHF (+ 20 CHF Depot) für das T-Shirt und Singlet.
2. Wenn dir die Kleidung zu klein wird und du neue brauchst, kannst du bei deinem Leiterteam die alte Kleidung (in gutem Zustand) gegen neue Kleidung eintauschen. Für ein T-Shirt- oder Singlet-Austausch zahlst du zusätzlich 10 CHF und für einen Jacken-Austausch 25 CHF. Das Depot der Kleidung wird auf das neue Kleidungsstück übertragen. Wenn auf deiner Kleidung noch kein Depot ist, bezahlst du zum Austauschpreis noch den Depotpreis (siehe Punkt 1) dazu.
3. Falls dir die Kleidung unglücklicherweise kaputt gegangen ist oder du sie nicht mehr findest, kannst du bei deinem Trainerteam jederzeit neue Vereinskleider zum Ausleihpreis beziehen (siehe Punkt 1). Das Depotgeld entfällt.
4. Bei einem Austritt aus der Läuferriege gibst du die Läuferriege-Kleidung deinem Leiterteam zurückgeben. Du bekommst das Depotgeld wieder, wenn die Kleidung in einem guten Zustand ist. Anderenfalls kann dir das Depotgeld nicht zurückerstattet werden.
5. Sobald du zu den Erwachsenen übertrittst (meistens ab 18 Jahren), bist du neuer Eigentümer deiner eigenen LRE-Kleidung. Das Depot entfällt (keine Zurückzahlung) und du wirst in Zukunft neue LRE-Kleidung kaufen und nicht mehr mieten.

Wir sind uns bewusst, dass die Kleidung ständig im Umlauf ist und die Kleidung mit der Zeit abgetragen wird. Dennoch ist die Kleidung Eigentum der Läuferriege und du solltest Sorge zu ihr tragen. Falls du noch Fragen hast, kannst du jederzeit zu uns Trainerinnen und Trainer kommen.

Instagram-Account

Eure gute Leistung an den Läufen und die lustigen Momenten an den Anlässen möchten wir gerne in den sozialen Medien teilen. Wir werden schauen, dass keine unvorteilhaften Fotos oder Namen publiziert werden. Die Bilder werden weiterhin auf unsere Homepage (www.lre.ch/fotos/) und vereinzelt auf Instagram geladen. Falls jemand möchte, dass keine Fotos von ihm/ihr auf Instagram hochgeladen werden, verstehen wir das. Sagt uns einfach Bescheid.

Ab- und Anmelden über «SpielerPlus» (gilt nur für die Jugend)

Damit das Leiterteam im Voraus weiss, wie viele Jugis im Training erscheinen werden, nutzen wir die App «SpielerPlus», wo ihr euch für jedes Training an- bzw. abmelden sollt. Du kannst über einen Link beitreten, den wir schicken werden. Das Läuferriege Leiterteam übernimmt keine Haftung für den Weg ins Training oder vom Training nach Hause.

