

JAHRESPROGRAMM 2023

03.12.2022	1. VM Gossauer Weihnachtslauf (3 Runden)	ab 16:00 Uhr	3 Runden 6.5 km
20. Januar	64. Hauptversammlung	19:30 Uhr	
11. April	Training in St.Gallen	19:30 Uhr	
25. April	2. VM Strassenlauf (3 Runden)	19:30 Uhr	ca. 13.5 km
6. Mai	3. VM Gossauer 1/2 Marathon	9.30 Uhr	21.2 km / Kurzstecke ca. 12 km
	Treffpunkt: Badi Gossau 09.00 Uhr		
23. Mai	4. VM Crosslauf (3 Runden)	19:00 Uhr	ca. 10 km
23. Juni	5. VM Berglauf Jakobsbad - Kronberg	19:00 Uhr	6 km / 650 HM
	Treffpunkt : Parkplatz Jakobsbad 18.45 Uhr Nachtessen im Rest. Scheidegg Übernachtungs-Reservation gem. Mitteilung		
04.Juli	6. VM Crosslauf Surprise	19:30 Uhr	
11. Juli	Training gem. Mitteilung		
18. Juli	Grillanlass bei Pius und Alice Egli	19:00 Uhr	ohne Training
15. August	7. VM Strassenlauf (3 Runden)	19:30 Uhr	ca. 13.5 km
27. August	LSV Wanderung mit Familie	7.30 Uhr	
	Infos folgen / nur bei schönem Wetter		
12. September	8. VM Kurzlauf	19:30 Uhr	1.5 km
03. Oktober	Training in St.Gallen	19:30 Uhr	
24. Oktober	9. VM Kleinkaliber Nachtschiessen	ab 19:00 Uhr	
14. November	Saisonschlussabend	19:30 Uhr	
02. Dezember	1. VM Gossauer Weihnachtslauf (3 Runden)	ab 16:00 Uhr	3 Runden 6.5 km
	Start Vereinsmeisterschaft 2024		
19. Januar 2024	65. Hauptversammlung	19:30 Uhr	

Intervall / Laufschulung/Lauf-ABC jeden ersten Dienstag im Monat März-September
Functional-Training jeden Dienstag 19.00-19.20 Uhr April-September (Ausnahme VM)

Alternativläufe von Zubi (Sponsor vom LSV) - Zubi Trophy (gehört nicht zu unserer Vereinsmeisterschaft)

04. Mai 2023 11. Mai 2023 25. Mai 2023 01. Juni 2023
08. Juni 2023

Alternativläufe in der Region (gehört nicht zu unserer Vereinsmeisterschaft)

Wiler Waldlauf 26.04.2023 St.Galler Stadtlauf 10.09.2023
Auffahrtslauf 18.05.2023 / **Walking in der Gruppe** Wiler Herbstlauf 04.11.2023
Panoramalauf Ottenberg 13.08.2023 Frauenfelder 19.11.2023

Weihnachtslauf Training

31. Oktober 2023 07. November 2023 21. November 2023 28. November 23