

## JAHRESPROGRAMM 2024

02.12.2023	<b>1. VM Gossauer Weihnachtslauf</b>	18.30 Uhr	10 km / 17.30 Uhr	4.5 km
19. Januar	<b>65. Hauptversammlung</b>	19:30 Uhr		
09. April	Training in St.Gallen	19:30 Uhr		
27. April	<b>2. VM Gossauer 1/2 Marathon</b> Treffpunkt: Badi Gossau 09.00 Uhr	09.15 Uhr	21.2 km / Kurzstecke ca. 12 km	
21. Mai	<b>3. VM Strassenlauf (3 Runden)</b>	19:30 Uhr	ca. 13.5 km	
7. Juni	<b>4. VM Berglauf Jakobsbad - Kronberg</b> Treffpunkt : Parkplatz Jakobsbad 18.45 Uhr Nachtessen im Rest. Scheidegg Übernachtungs-Reservation gem. Mitteilung	19:00 Uhr	6 km / 650 HM	
18. Juni	<b>5. VM Crosslauf (3 Runden)</b>	19:30 Uhr	ca. 10 km	
02. Juli	<b>6. VM Crosslauf Surprise</b>	19:30 Uhr		
09. Juli	Training gem. Mitteilung			
16. Juli	<b>Grillanlass bei Pius und Alice Egli</b>	19:00 Uhr	ohne Training	
13. August	<b>7. VM Strassenlauf (3 Runden)</b>	19:30 Uhr	ca. 13.5 km	
18. August	<b>LSV Wanderung mit Familie</b> Infos folgen / nur bei schönem Wetter	07.30 Uhr		
10. September	<b>8. VM Kurzlauf</b>	19:30 Uhr	1.5 km	
01. Oktober	Training in St.Gallen	19:30 Uhr		
02. November	<b>9. VM Wiler Herbstlauf</b> Startgeld wird vom Verein übernommen (ohne Nachmeldung)	14.00 Uhr	17.6 km und 10.4 km	
12. November	<b>Saisonschlussabend</b>	19:30 Uhr		
07. Dezember	<b>1. VM Gossauer Weihnachtslauf</b> Start Vereinsmeisterschaft 2025	18.30 Uhr	10 km / 17.30 Uhr	4.5 km
17. Januar 2025	<b>66. Hauptversammlung</b>	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)					
25.04.2024	02.05.2024	16.05.2024	23.05.2024	30.05.2024	06.06.2024
Weihnachtslauf Training					
05.11.2024	19.11.2024		26.11.2024	03.12.24	