



Jahresmeisterschaft 2020 / Monatshöck 2020

und weitere Laufveranstaltungen

Es zählen 10 Läufe (**fettgedruckt**) zur Wertung. Je 1 Lauf nach freier Wahl bei HM und Marathon und 10km

Di	02.01.2020	Monatshöck Rest. Sonnenrain (Schwimmbad)	20.30 Uhr			
Di	04.02.2020	Monatshöck Restaurant Sonnenrain	ab 20.30 Uhr			
So	16.02.2020	1. <u>43. Salmsacher Grenzlauf</u>	Start 14.00 Uhr	11.200 km	30 Hm	
Sa	22.02.2020	2. <u>Winterlaufcup Nr. 10 Götighofen</u>	Start ab 14.00 Uhr	20.200 km	200 Hm	
Fr	28.02.2020	HV LG Wittenbach	Besammlung: 19.30 Uhr	Restaurant Sonnenrain		
Di	03.03.2020	Monatshöck Restaurant Sonnenrain	ab 20.30 Uhr			
Sa	14.03.2020	51. Running Day Eschenbach	Start ab 14.00 Uhr	10.400 km	145 Hm	
So	22.03.2020	3. <u>42. Rhylauf Oberriet 10km und SM im HM</u>	Start 09.30, bzw. 11.00 Uhr	HM		
Di	07.04.2020	Monatshöck Restaurant Sonnenrain	ab 20.30 Uhr			
Mi	22.04.2020	4. <u>Abendlauf in Wil</u> , 2 Runden, hügelig; Start-Nr ab 17.30 Uhr Lindenhof; 10km				
So	26.04.2020	5. <u>12. Bischofszeller Städtlilauflauf</u>	Start 13.15 Uhr	7.000 km		
Di	05.05.2020	Monatshöck Hundwiler Höhe	Besammlung: 18.00 Uhr	Gemeindehaus W'bach		
		mit Regenschutz, gutes Schuhwerk und Taschenlampe sowie etwas Münz . . .				
Do	21.05.2020	6. <u>7. Auffahrtslauf St. Gallen AFG Arena</u>	18.30 Uhr	(6.0, 10.0km) / 21.100 km		
So	24.05.2020	Gamperney Berglauf	Start 09.30 Uhr	8.800 km	1000 Hm	
Sa	30.05.2020	7. <u>44. Kreuzegg Berglauf Bütschwil</u>	Start 14.00 Uhr	12.000 km	750 Hm	
Di	02.06.2020	Monatshöck Restaurant Sonnenrain	ab 20.30 Uhr			
Mo	15.06.2020	Schweizer Firmenlauf SG	ab 19.00 Uhr	6.200 km		
Di	19.06.2020	Hundwiler-Höhelauf findet nicht mehr statt . . .	19.30 Uhr	9.130 km..801Hm/-	311Hm	
Di	07.07.2020	Monatshöck Restaurant Sonnenrain	ab 20.30 Uhr			
So	12.07.2020	8. <u>4. Kesswiler Seelauf</u>	Start 10.00 Uhr	12.500 km		
Di	04.08.2020	9. <u>LGW 5000m Bahnlauf, Romanshorn</u>	ab 18.45 Uhr	Abfahrt Gem.hausW'bach		
		Anschl. Höck Rest. Sonnenrain, bzw. Grillparty ab	20.45 Uhr	(wird kurzfristig bestimmt)		
Sa	15.08.2020	10. <u>36. Waldstattlauf, Waldstatt</u>	Start HK 15.45 Uhr	10.000 km	140 Hm	
So	23.08.2020	2. Stadtlauflauf Stadt St. Gallen	Start HK 12.00 Uhr	10.0 km Kat. Speed		
			09.00 Uhr	10.0 km Kat. Jogger		
So	23.08.2020	34. Berglauf Brülisau – Hoher Kasten	Start ab 09.15 Uhr	8.200 km	850 Hm	

Di	01.09.2020	Monatshöck Restaurant Sonnenrain	ab	20.30 Uhr		
Sa	05.09.2020	19. Amriswiler City-Run, Hauptlauf	Start ab	18.30 Uhr	7.000 km	
Sa	12.09.2020	11. 35. Altstätter Städtlilauf	Start ab	18.15 Uhr	8.900 km	
Sa	19.09.2020	6. Schnebelhorn-Panoramatrail	Start	13.00 Uhr	21.100 km	779 Hm
Sa	19.09.2020	41. Greifenseelauf Halbmarathon	Start	15.00 Uhr	21.100 km	20 Hm
So	04.10.2020	14. 3 – Länder Marathon	Start	10.30 Uhr	42.200 km	
Di	06.10.2020	Monatshöck Restaurant Sonnenrain	ab	20.30 Uhr		
So	25.10.2020	Transviamala Lauf, Thusis	Start	10.00 Uhr	19.00 km	950 Hm/ - 620Hm
So	31.10.2020	Wiler Herbstlauf, LSC-Wil	Start	17.600 km	330 Hm	
Di	03.11.2020	Monatshöck Restaurant Sonnenrain	ab	20.30 Uhr		
Sa/So		12. Winterlaufcup Nr. Goldach ?	Start ab	14.00 Uhr	11.700 km	? Hm
Sa	05.12.2020	13. 33. Gossauer Weihnachtslauf	Start	19.45 Uhr	6.500 km	3 Runden
Di	08.12.2020	Chlaus-Monatshöck Rest. Sonnenrain	ab	20.30 Uhr;	Achtung der 2. Dienstag!	
So	13.12.2020	44. Zürcher Silvesterlauf	ab	17.00 Uhr	3 Runden, 8.760 km	
Do	31.12.2020	Gersauer Silvesterlauf	Start	14.00 Uhr	8 Runden, 10.000 km	
Neujahr						
Di	05.01.2021	Monatshöck Restaurant Sonnenrain	ab	20.30 Uhr		

Der Vorstand behält sich vor, bei Bedarf Korrekturen im Laufe des Jahres vorzunehmen und diese rechtzeitig mitteilen.

.....