



SPORTCLUB NEUGRIES

WINTERPROGRAMM

2021/22



VORWORT

Liebe Mitglieder,
der Sportclub Neugries geht mit Zuversicht in diese neue Saison 2021/22. Wir möchten wieder gemeinsam Sport betreiben, kicken, pritschen, turnen, schwimmen, laufen, radeln, wandern, Tischtennis spielen und vieles mehr. Wir möchten uns wieder in den Turnhallen, auf den Fußballplätzen und im Freien treffen, um mit Freunden und Sportkollegen unserem Hobby nachzugehen. Dinge, die wir lange Zeit wie selbstverständlich hingenommen haben, waren es in den letzten Monaten auf einmal nicht mehr. Umso mehr freuen wir uns nun darauf, dass es wieder losgeht. Was uns der kommende Winter bringt, wissen wir alle nicht. Aber die Zuversicht und Freude dürfen wir uns nicht nehmen lassen. Wir werden vorsichtig sein müssen, nicht alles wird so sein, wie wir es gekannt haben. Aber wir werden wieder aufeinander zugehen können, nicht virtuell, sondern real. Und das sollen wir auch tun, denn neben unserem Körper ist auch die mentale Gesundheit für

uns Menschen von enormer Wichtigkeit. Und dazu gehört der Kontakt und der Austausch mit anderen Menschen. Ein Lächeln und ein nettes Wort bei einer gemeinsamen Sportstunde können dabei sehr wertvoll sein. Wie wichtig Gemeinschaft ist, haben uns die letzten Monate gelehrt. Jeder für sich allein war und ist machtlos, nur gemeinsam haben wir die Möglichkeit, diese schwierige Zeit zu überwinden und unsere Zukunft positiv zu gestalten. Während wir Menschen als Teil der Gesellschaft lange Jahre nur unsere Rechte beachtet haben, sollten wir in der jetzigen Zeit auch über unsere Pflichten nachdenken, die Pflichten gegenüber unseren Mitmenschen.

Mit sportlichen Grüßen
Der Präsident
Roland Lahner



Sektionsleiter **Kilian Bedin**
335 70 19 420 - kilian.bedin@gmx.net

SEKTION FITNESS

Für alle Angebote der Sektion Fitness bitte unbedingt beachten:

Die Einschreibung erfolgt ausschließlich durch

1. Einzahlung des angegebenen Kursbeitrages auf unser Bankkonto (Raiffeisenkasse Bozen - IBAN IT 57 1 08081 11602 000304002229). Dabei muss bei der Überweisung der jeweils angegebene Kurskodex als Begründung sowie der Name des Teilnehmers der Teilnehmerin angeführt werden.

2. Mail zur Bestätigung der Einschreibung unter Angabe von Vor- und Nachname, Handynummer, Mailadresse an info@neugries.it

Zusätzlich zum Kursbeitrag muss der jährliche Mitgliedsbeitrag von 20 € (10 € für Jugendliche bis 16 Jahre) entrichtet werden. Sollte bei einem Kurs die Mindestanzahl der Teilnehmer nicht erreicht und der Kurs demnach nicht abgehalten werden, wird der Kursbeitrag umgehend rückerstattet.

Für allfällige Informationen können Sie von Montag bis Freitag folgende Telefonnummer kontaktieren: 335 7019420 (Kontaktperson: Kilian Bedin).

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR DAMEN

Gesundheitsgymnastik ist feinfühlig, ganzheitliche Körperarbeit. Bei diesem Kurs geht es darum, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein wieder zu gewinnen. Gesundheitsgymnastik ist eine Hilfe, um auf lange Sicht zu besserer Gesundheit zu gelangen und diese zu erhalten. Ziel ist es, die durch jahrelange Vernachlässigung entstandenen Defizite auszugleichen und neue zu verhindern. Für jedes Alter geeignet!

• GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR DAMEN I

Ort: Turnhalle „Roен“ (Roенstraße)
Zeit: Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr
Beginn: 04.10.2021 bis 14.03.2022
Kursbeitrag: 150 € (Kodex für Einzahlung: GG1)
Teilnehmer: mindestens 10

• GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR DAMEN II

Ort: Turnhalle Grundschule Pestalozzi (Europaallee)
Zeit: Montag von 18.30 bis 19.30 Uhr
Beginn: 04.10.2021 bis 14.03.2022
Kursbeitrag: 150 € (Kodex für Einzahlung: GG2)
Teilnehmer: mindestens 10
Leitung: Christian Villella - Physiotherapeut

SEKTION FITNESS

RÜCKENGYMNASTIK UND STRETCHING

Durch den Mangel an Bewegung im Alltag sind unsere tiefen Nacken-, Bauch- und Rückenmuskeln oftmals sehr schwach und können die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisieren. Die Folge sind Fehlhaltungen, immer wiederkehrende Rücken- und Nackenprobleme oder sogar Bandscheibenvorfälle. Mit dem richtigen Training genau dieser Muskeln kann man das innere Muskelkorsett so stärken, dass unsere Wirbelsäule den Belastungen des Alltags gewachsen ist. In Kombination mit sanften Beweglichkeitsübungen und gezieltem Dehnen können Rückenbeschwerden gelindert und vorgebeugt werden.

• RÜCKENGYMNASTIK UND STRETCHING 1

Ort: Turnhalle Berufsschule (Romstraße)

Zeit: Mittwoch von 20.00 bis 21.00 Uhr

Beginn: 06.10.2021 bis 20.04.2022

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: RÜCKEN1)

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Christian Villella (Physiotherapeut)

• RÜCKENGYMNASTIK UND STRETCHING 2

Ort: Turnhalle Grundschule Pestalozzi (Europaallee)

Zeit: Montag von 19.30 bis 20.30 Uhr

Beginn: 04.10.2021 bis 11.04.2022

Kursbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: RÜCKEN2)

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Christian Villella (Physiotherapeut)



SKITURNEN

Fit in den Winter! Mit Fitnessübungen für den Schneesport bereiten wir uns auf die Wintersportsaison und darüber hinaus vor... sei dabei!

• SKITURNEN

Ort: Turnhalle Berufsschule (Romstraße)

Zeit: Montag und Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr

Beginn: 04.10.2021 - 16.04.2022

Kursbeitrag: 130 € für 1h/Woche

180 € für 2h/Woche

(Kodex für Einzahlung: SKI)

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: Roberto Lazzarotto - Sportprofessor

YOGA FÜR ERWACHSENE

Die Lehre des YOGA verbindet philosophische Überlegungen mit geistigen und körperlichen Übungen. Die Säulen des Yoga sind Atemübungen, Meditation, Asanas, Entspannung und richtige Ernährung. Körper, Geist und Seele sollen verbunden werden. Yoga bedeutet übersetzt genau das: verbinden.

• YOGA

Ort: Turnhalle Grundschule Pestalozzi (Europaallee)

Zeit: Dienstag von 20.00 bis 21.00 Uhr

Beginn: 05.10.2021 bis 15.03.2022

Kursbeitrag: 150 € (Kodex für Einzahlung: YOGA)

Teilnehmer: mindestens 8

Leitung: Jessy Hildmann - Yogalehrerin



KUNSTTURNEN FÜR KINDER

Bei diesen Turnstunden erlernen die Kinder die Grundbausteine des Kunstturnens: Rollen, Rad, Rondat, Gleichgewicht auf dem Balken usw. Sie nehmen ihren Körper wahr und es werden die Koordination, die Beweglichkeit sowie die Konzentration gefördert. Das Kunstturnen eignet sich für Jungs und Mädchen im Alter von 5 bis 10 Jahren.

• KUNSTTURNEN FÜR KINDER

Ort: Mittelschule Albert Schweitzer (Europaallee)

Zeit: Kids 5-7 Jahre: Mittwoch von 16.15 - 17.15 Uhr

Kids ab 7 Jahre: Mittwoch von 17.15 - 18.15 Uhr

Beginn: 06.10.2021 bis 13.04.2022

Kursbeitrag: 150 € (Kodex für Einzahlung: KINDER)

Teilnehmer: mindestens 10

Leitung: „Cucki“ Colombo - Turnprofessorin

CAPOEIRA FOR KIDS

Capoeira ist ein brasilianischer Kampftanz, der mit Musik begleitet wird. Dabei stehen akrobatische und rhythmische Bewegungen im Vordergrund. Neue Bewegungsmuster werden spielerisch ausprobiert und verstärkt, um ein gesundes Körperbefinden zu fördern. Dieses Wohlbefinden ist in unserer Zeit wichtiger denn je. Vor allem unsere Kinder sollten in ihrem natürlichen Bedürfnis, sich zu bewe-

gen und gemeinsam mit ihrem Umfeld neue Erfahrungen zu erleben und selbst ein Teil einer Gemeinschaft zu sein, gestärkt werden. Auch Jugendliche brauchen in dieser so schnelllebigen Welt einen Moment für sich, um ein selbstsicheres ausgeglichenes Körpergefühl zu entwickeln oder behalten zu können. Mit Spaß und Unbeschwertheit wird bei Capoeira der Körper trainiert und die Gemeinschaft gestärkt!

• CAPOEIRA (Kinder 5 - 8 Jahre)

Ort: Fitnesshalle, Giottostraße 21 - Bozen

Zeit: Dienstag von 16.00 bis 17.00 Uhr

Beginn: 21. September 2021 bis 31.05.2022

Probetraining: am 14.09.2021 (kostenlos)

Teilnehmer: mindestens 10

Kursbeitrag: 180 € (Kodex für Einzahlung: CAP1)

• CAPOEIRA (Kinder 9 - 12 Jahre)

Ort: Fitnesshalle, Giottostraße 21 - Bozen

Zeit: Dienstag von 17.00 bis 18.00 Uhr

Beginn: 21. September 2021 bis 31.05.2022

Probetraining: am 14.09.2021 (kostenlos)

Teilnehmer: mindestens 10

Kursbeitrag: 180 € (Kodex für Einzahlung: CAP2)

Leitung: Paulo Parafuso - Capoeira Istruktor - Kontakt: www.capoeira-bz.it, Telefonnummer: 338 3126808

SCHWIMMEN

Unsere beliebten Schwimmstunden sind natürlich auch wieder mit im Programm. 2x in der Woche kann bei freier Zeiteinteilung geschwommen werden. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen - alle sind herzlich willkommen!

Leitung: Karl Wolf - Tel. 0471 920 966 oder Handy 338 221 98 49

Ort: Hallenschwimmbad Realgymnasium (Fagenstraße)

Zeit: Donnerstag von 20.00 bis 22.00 Uhr
Samstag von 17.00 bis 19.45 Uhr

Beginn: Samstag, 23. Oktober 2021

Ende: Samstag, 14. Mai 2022

Bademeister: Mirko Sabotha

Kursbeitrag: 110 € (Kodex für Einzahlung: SCHWIMMEN)

Jugendliche bis 16 Jahre können in Begleitung eines Elternteiles kostenlos schwimmen.





Sektionsleiterin **Dorothea Kelderer**
338 678 35 24 - marathea@tiscali.it

LEICHTATHLETIK

12. Juni 2021: Dolomites Saslong Halbmarathon - es geht wieder los

Lang, lang ist's her – um genau zu sein liegt unser letzter gemeinsamer Wettkampf eineinhalb Jahr zurück.

Viel ist in dieser Zeit passiert und unser alltägliches Leben hat sich grundlegend geändert, das aufregende Gefühl aber an der Startlinie stehen zu dürfen, hat sich nicht verändert, es ist höchstens ein bisschen eingerostet. Dass wir jetzt im genau definierten Startplatz im Startbereich, wie selbstverständlich mit Maske und Sicherheitsabstand stehen, hat mit der Tatsache zu tun, dass sich die allgemeine Situation glücklicherweise gebessert hat und wir in der Zwischenzeit gelernt haben, respektvoll mit dem Virus zusammenzuleben, ohne aber unsere Leidenschaft aufzugeben.

Weit scheint uns die Zeit zurückzuliegen, in der wir auf engstem Raum dicht nebeneinanderstanden, uns vor dem Start abgeklatscht oder sogar umarmt haben und dann gemeinsam losgestürmt sind, um unsere persönliche Bestzeit zu knacken. Die verschiedenen Versorgungsstellen dankend aufgesucht haben und nach dem Wettkampf gemeinsam ein alkoholfreies Bierchen in fröhlicher Runde getrunken und eine Kleinigkeit gegessen, oder sogar das Tanzbein noch heftig geschwungen haben (wie es Brauch beim Reschenseelauf war).

Heute bin ich einfach nur froh und glücklich wieder mit vielen Gleichgesinnten die umwerfende Langkofelgruppe umrunden zu können. Die Strecke ist sicherlich, so wie sie die Organisatoren selbst definieren „ein Traillauf der Superlative“, aber auch ganz schön anstrengend und vor allem beim Abstieg sehr technisch. 21 km und 900 Höhenmeter zwischen 1.624 und 2.363 Metern über dem Meer sind kein Spaziergang und so tauchen kurzzeitig auch einige berechtigte Fragen auf wie z.B. bin ich körperlich genügend vorbereitet, habe ich die Fähigkeit den Wettkampf richtig einzuteilen und ans Limit zu gehen nicht verlernt, damit ich das bestmögliche Resultat erzielen kann?

Aber mit dem Startschuss sind alle Zweifel beseitigt, ich fühle mich in meinem Element, als winziger Teil der prachtvollen Natur, die uns alle umgibt, und sauge jeden Moment des Geschehens ein. Es wäre gelogen zu sagen, dass ich nicht auch mal nicht so positive Gedanken gehabt hätte, vor allem beim langen, sehr technischen Abstieg, der mir volle Aufmerksamkeit und Konzentration abverlangte. Eines ist jedoch sicher: der Anfang ist schon mal geschafft und nun kann es nur weitergehen mit neuem Antrieb, neuer Motivation und nie endender Freude.

03. Juli 2021: Plosemarathon - Staffel 4x4 - es geht weiter

„Der Brixen Dolomiten Marathon gehört zu den schönsten Bergläufen Europas. Er fasziniert vor allem durch die gewaltige Aussicht auf die umliegende Bergwelt samt Dolomiten und Alpenhauptkamm und die Tiefsicht auf Brixen.“ Dies ist die Aussage der Plose Ski AG und wir, die „4 Ladies“, können derselben einfach nur zustimmen, denn wir standen am 03. Juli zum wiederholten Male am Start des Plosemarathons.

Nachdem wir im Jahr 2019 bei der Frauenstaffel den 2. Platz errungen hatten, wollten wir uns auch heuer wieder gut positionieren. Den Feinschliff holten wir uns im Laufcamp auf dem Monte Pana in der Zeit vom 19. bis 26. Juni mit unserem Coach Albert Rungger.

Pünktlich um 8.00 h starteten die ersten Staffelläufer der insgesamt 46 Staffeln (18 4x4-Staffeln und 28 2x2-Staffeln) auf dem Brixner Domplatz.



Die 1. Staffelstrecke der 4x4-Staffel, 11,4 km, führt bis zur Umlaufbahn in St. Andrä 11,4 km,

die 2 nach Afers, 7,8 km,

die 3. über die Schatzerhütte und Rossalm nach Kreuztal, 14,5 km, und die 4. von der Bergstation der Kabinenbahn Plose bis ins Ziel auf der Plose, 8,5 km, wobei insgesamt 2.340 Höhenmeter zu bewältigen waren.

Bei der 2x2-Staffel teilen sich die zwei Staffelläufer die 1. und 2. Teilstrecke bzw. den 3. und 4. Streckenabschnitt.

Nach der letzten Staffellübergabe gingen wir, wie üblich, zu Fuß von der Bergstation zum eigentlichen Ziel auf die Plose, um mit unserer letzten Läuferin gemeinsam die Ziellinie zu überqueren.

Wir hatten es geschafft und die Freude war riesengroß als der Sprecher uns als Siegerinnen der Frauenstaffel begrüßte. Wir konnten es gar nicht fassen und fielen uns, ausnahmsweise, in die Arme. Wir hatten unser Ziel gemeinsam in 5.18,37 Stunden erreicht und genossen den Augenblick. Wir platzierten uns sogar an 6. Stelle der allgemeinen 4x4-Staffelwertung, worauf wir auch stolz waren.

Kleiner Spaß nebenbei: eine von uns war mit einer 2x2-Männerstaffel eine Wette eingegangen und zwar die Frauenstaffel wäre schneller als die Männerstaffel – das ging wohl daneben, aber wir konnten die Niederlage verkraften: 5.10,41 gegen 5.18,37.

So warteten wir am späten Nachmittag auf dem Brixner Domplatz auf die Preisverleihung, die jedoch, aufgrund eines leider tödlichen Unfalles während eines 4x4-Staffellaufes, umgehend und verständlicherweise abgesagt wurde. In der abgehaltenen Schweigeminute konnte jeder von uns in seiner Art und Weise Abschied nehmen. Der Familie sprechen wir unser Beileid aus.

17. Oktober 2021: BZCityTrail

Am 17. Oktober 2021 ist es wieder soweit: die vierte Ausgabe des City Trail findet statt.

Ähnlich wie bei den vorherigen drei Ausgaben werden auch heuer wieder drei verschiedene Laufvarianten angeboten. Startschuss für alle drei Läufe ist auf dem Waltherplatz.

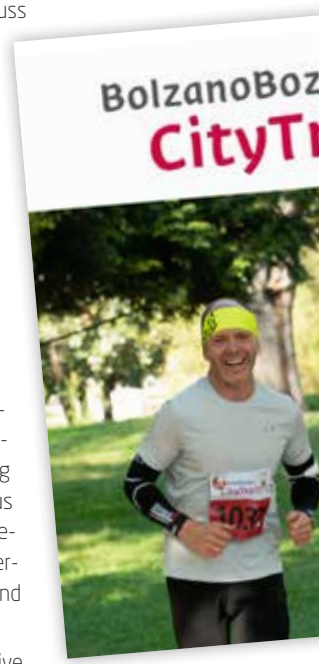
Eine Neuerung bietet heuer der CityStarter, ein 10 km Lauf – dieser Lauf eignet sich besonders für all jene, die gerne im Flachen laufen, die Strecke des CityStarter verzeichnet nämlich fast keine Höhenmeter.

Die ambitionierten Trail-Läufer und Läuferinnen können sich beim City Run und beim CityTrail einer sportlichen Herausforderung stellen.

Die Strecke des CityRun verläuft über die Oswald- und Gunt Schnapromenade und misst 16 Kilometer und einen Höhenunterschied von 600 Höhenmetern.

Die anspruchsvollste Strecke ist der CityTrail und verläuft über die Oswaldpromenade und St. Magdalena hinauf zum Ebnicherhof, auf einem wunderschönen Steig durch den Wald weiter bis zum ehemaligen Gasthaus Peter Ploner, bevor der Abstieg von der Oswaldpromenade und der Aufstieg auf die Gunt Schnapromenade erfolgt. Die Distanz des City Trail misst 27 Kilometer bei rund 1.200 Höhenmetern.

Anmeldungen zum Lauf können unter BZcitytrail@tds-live.com erfolgen – weitere Infos sind auf unserer Internetseite unter www.neugries.it, oder auf der Internetseite des Ökoinstitutes unter www.oekoinstitut.it oder auf der Internetseite des Verkehrsamtes Bozen www.bolzano-bozen.it erhältlich.





en
rail

Save the Date
17.10.2021

City Trail
27 km

NEW
2021
City Starter
10 km

City Run
16 km



Möchtest du mal mit uns laufen oder einfach ausprobieren wie es bei uns läuft, dann melde dich einfach. Ob Anfänger oder bereits begeisterte/r Läufer oder Läuferin - jede/r ist herzlich willkommen.

Weitere Informationen können bei der Sektionsleiterin Dorothea Kelderer, 338 6783524 oder marathea@tiscali.it eingeholt werden.



Sektionsleiterin Eva Prossliner
349 8637875 - prossliner.eva@rolmail.net

BERG

Hallo liebe Wanderfreunde!

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass sich die negativen Zukunftsvisionen nicht bewahrheiten und wir im kommenden Herbst und Winter unsere monatlichen Wanderungen wie gewohnt durchführen können!

Ich finde wir brauchen die Bewegung in der freien Natur sowie die sozialen Kontakte mehr denn je. Deshalb sollten wir intensiv daran arbeiten, unser Immunsystem für den Winter zu stärken bzw. intakt zu halten.

Die gemeinsamen Wanderungen sind eine gute Voraussetzung. Ich lade alle Mitglieder herzlich ein, an den Wanderungen teil zu nehmen!

Unsere Bergtouren werden auf der Webseite des Vereins veröffentlicht (www.neugries.it). Alle Interessierten, die zusätzlich per E-Mail über die Bergwanderungen informiert werden wollen, können ihre E-Mail-Adresse an mich schicken: prossliner.eva@rolmail.net. Es gibt auch eine WhatsApp Gruppe „Bergfreunde SC Neugries“, dort werden rechtzeitig alle notwendigen Infos mitgeteilt.

Unser Programm:

Samstag, 11. September 2021

MEDALGES IM VILLNÖSSTAL

Hm: 870

Gehzeit: 5 h

Samstag 16. Oktober 2021

AUF DIE TELFERWEISSN

Hm: 700

Gehzeit: 5 - 6 h

Sonntag 14. November 2021

TÖRGGELEWANDERUNG NACH ST. OSWALD

Hm: 780

Gehzeit: 5,5 h

Samstag 11. Dezember 2021

WANDERUNG IN TESERO MIT KRIPPENAUSSSTELLUNG

Hm: 400

Gehzeit: 4 h

Sonntag 16. Jänner 2022

WINTERWANDERUNG

(das Ziel wird je nach Schneeverhältnissen noch festgelegt)

Samstag, 12. Februar 2022

WINTERWANDERUNG

(das Ziel wird je nach Schneeverhältnissen noch festgelegt)

Sonntag, 20. März 2022

FRÜHLINGSWANDERUNG AM GARDASEE

(das genaue Ziel wird noch festgelegt)

Samstag, 23. April 2021

WANDERUNG IM TRENTINO

(das genaue Ziel wird noch festgelegt)



Das Programm kann bei Bedarf bzw. je nach Witterung kurzfristig verändert, angepasst bzw. mit Zustimmung der Teilnehmer erweitert werden.

Wir weisen darauf hin, dass an allen Touren nur Mitglieder des SC Neugries teilnehmen dürfen. Jeder Teilnehmer muss selbst entscheiden, ob er den Anforderungen der Tour gewachsen ist. Jeder Teilnehmer muss die komplette Ausrüstung selber mitbringen. Der Begleiter ist nur für die Wegweisung zuständig, nicht aber für die Sicherheit der einzelnen Teilnehmer. Es wird keine Haftung bei Unglücksfällen sowie bei eventuellen Unannehmlichkeiten übernommen. Änderungen und Irrtümer sind vorbehalten.

Detaillierte Informationen, Treffpunkt und Abfahrtszeit werden jeweils 7-10 Tage vor der Tour bekannt gegeben.

Anmeldungen bis Freitag vor dem jeweiligen Termin bei Eva Prossliner, 349 8637875 oder prossliner.eva@rolmail.net





Sektionsleiter **Walter Gargitter**
392 2319392 - walterbike@gargitter.com

RAD

Wen die frische Luft lockt und die Kälte nicht abschreckt, der kann auch im Winter mit uns Rad fahren. Es macht Spaß und ist gesund, wenn man sich auf das Wetter einstellt und sich nach dem „Zwiebelprinzip“ genügend kleidet!

Um Freude beim Radln zu haben und jede Radtour zu einem Erlebnis werden zu lassen, sollten einige Punkte beachtet werden:

- **Ausreichend Flüssigkeit mitnehmen!**
- **Das Mitführen eines kleinen Rucksackes mit einer Kleinigkeit zum Essen und trockener Kleidung zum Wechseln ist von Vorteil.**
- **Der Erfolg einer Tour hängt entscheidend vom technischen Zustand des Fahrrades ab.**

Passende Funktionsbekleidung, Werkzeug (Flickzeug, Schraubenzieher, Zange) sowie Luftpumpe und Ersatzschlauch sollten bei jeder Tour mitgeführt werden. **Das Tragen eines Kopfschutzes (Helm) ist Pflicht!**

Samstag 28. August 2021

LYFI ALM

Durchs wunderschöne Marteller Bärenal, vorbei an der romantischen Kappelle St. Maria in der Schmelze und den Biathlonzentrum, am Seeufer des Zufrittsees vorbei auf und ab zur Lyfi Alm.

Anmeldung: Hubert Riegler, Tel. 340-6697108 / 0471-633526

Km/Hm: 39/1300

Treffpunkt: 8.00 Uhr Pizzeria Metro

Samstag 11. September 2021

MONTE PASUBIO

Von Pian delle Fugazze auf schöner Militärstraße zum Rifugio Papa.

Anmeldung: Herwig Unterhofer, Tel. 338-3130034

Km/Hm: 40/1200

Treffpunkt: 7.00 Uhr Parkplatz Pizzeria Metro

Samstag 02. Oktober 2021

AFERER TALRUNDE

Von Albeins durch das Aferer Tal und über den Mitterberg zurück nach Albeins.

Anmeldung: Paul Eisath, Tel. 335-6420332

Km/Hm: 35/1400

Treffpunkt: 8.00 Uhr Parkplatz Kohlerer Seilbahn

Samstag 23. Oktober 2021

RITTNERRUNDE

Schöne Rundtour auf dem Ritten.

Anmeldung: Walter Gargitter Tel. 392-2319392

Km/Hm: 40/1200

Treffpunkt: 8.30 Uhr Gasthof Lampl

Samstag 13. November 2021

SPINGES

Von Brixen aus über Natz, Schabs und Mühlbach nach Spinges.

Anmeldung: Hermann Pichler Tel. 340-5439655

Km/Hm: 30/700

Treffpunkt: 9.00 Uhr Parkplatz Kohlerer Seilbahn

Samstag 11. Dezember 2021

RIFUGIO SMATOR

Von Mori durchs Val di Gresta zum Rif. Smartor. Abfahrt nach Mori über dem Passo Bordola.

Anmeldung: Hubert Riegler Tel. 340-6697108

Km/Hm: 35/1100

Treffpunkt: 8.00 Uhr Pizzeria Metro

Samstag 15. Januar 2022

PASSO BALLINO

Von Arco zum Tennosee und weiter zum Passo Ballino.

Anmeldung: Herwig Unterhofer Tel. 338-3130034

Km/Hm: 40/1000

Treffpunkt: 8.30 Uhr Parkplatz Pizzeria Metro

Samstag 19. Februar 2022

MARROCCH

Von Arco aus schöne Runde durch die Marrocche.

Anmeldung: Hans Spornberger Tel. 335-5322721

Km/Hm: 35/600

Treffpunkt: 8.30 Uhr Parkplatz Pizzeria Metro

Samstag 12. März 2022

STEIL ABER LOHNEND

Auf der Meraner Sonnenseite über Plars zum Giggberg.

Anmeldung: Manfred Kelder Tel. 333-6718049

Km/Hm: 35/1200 | Treffpunkt: 9.00 Uhr Bahnhof Meran



Wir weisen darauf hin, dass an allen Touren nur Mitglieder des SC Neugries teilnehmen dürfen (Einschreibemöglichkeit jeweils vor dem Start).

**Weitere Informationen erteilt der Sektionsleiter
Walter Gargitter unter Tel. 392 2319392 oder
walterbike@gargitter.com**



sanvit
Bike & Fitness

SILLWEG 70A
EPPAN
0471 660775
www.sanvit.com

SCOTT

TREK

CUBE

PINARELLO



Sektionsleiter **Hugo Rautscher**
 Hugo Rautscher ... 333 779 55 86 - rautscherhugo@gmail.com
 Nadia Baldo 340 694 16 45

TISCHTENNIS

Für alle **Kinder**, die gerne Tischtennis spielen möchten, stehen ab September folgende Stunden im vereinseigenen Tischtenniszentrum in der Pestalozzischule zur Verfügung.

KINDER UND JUGENDLICHE (ANFÄNGER)

Beginn: September 2021 bis Ende Mai 2022
Zeit: Montag und Mittwoch, 16.00 - 17.30 u. 17.30 - 19.00 Uhr
Leitung: Nadia Baldo
Ort: Tischtennishalle Grundschule „J.H. Pestalozzi“, Europaallee 5, Bozen

Kursbeitrag: 180 €

Auch für Erwachsene haben wir heuer wieder folgendes Programm zu bieten:

FREIZEIT- UND MEISTERSCHAFTSSPIELER

Beginn: September 2021 bis Ende Mai 2022
Zeit: Mittwoch und Freitag von 20.00 bis 21.30 Uhr
Ort: Tischtennishalle Grundschule „J.H. Pestalozzi“, Europaallee 5, Bozen

Kursbeitrag: 180 € (Fitet Spieler - Kodex für Einzahlung TT)
140 € (Freizeitspieler - Kodex für Einzahlung TT)

MEISTERSCHAFT

In der letzten Saison konnte der Meistertitel in der höchsten provinziellen Meisterschaft der Serie C2 und somit der erste Aufstieg der Vereinsgeschichte in die nationale Liga der Serie C1 erreicht werden!

Die Meisterschaften starten heuer voraussichtlich im Oktober.

- In der Serie C1 und Serie D2 jeweils mit einer Mannschaft.
- In der Kateg. IV/5-6 spielen wir voraussichtlich mit 3 Mannschaften 2x Gruppe B und 1x Gruppe C

Austragungstage: Siehe Fitet Broschüre

Infoline Hugo Rautscher (Erwachsene Freizeit und Meisterschaft) 333 779 55 86
 Baldo Nadia (Jugendarbeit) 340 694 16 45



Die Aufsteiger in die Serie C1: Saita Marco, Dallagiocima Tommaso und Mück Alex



Sektionsleiter **Oswald Vigl**
 Oswald Vigl 338 16 10 525 - volley@neugries.it

VOLLEYBALL

Das Sportjahr 2020/21 war geprägt von der leider allzu bekannten Coronalage. Nachdem im Herbst 2020 jegliche Tätigkeit eingestellt werden musste, konnte man unter strengen Auflagen Mitte Jänner wieder mit dem Training beginnen. Aufgrund einer staatlichen Regelung wurden auch einige Meisterschaften ausgeschrieben. Diese konnten dann tatsächlich ausgetragen werden, unsere Serie C erreichte erfreulicherweise einen Platz im Tabellenmittelfeld und die Jugendmannschaft der Under 15 wurde Landesmeister und nahm anschließend an den interregionalen Meisterschaften in Trient teil. Die Gegner waren die Mädchen der Siegermannschaft aus der Provinz Trient und die zweitplatzierten aus der Lombardei, nämlich Visette Milano Volley. Wir hoffen weiterhin Stück für Stück in Richtung Normalität gehen zu können und mit der ersten Mannschaft der Serie C die Heimspiele wieder am Samstag um 18:00 in der Turnhalle der Oberschule „M. Valier“ in der Sorrentstraße abhalten zu können. Die Jugendmeisterschaften werden weiterhin in der Turnhalle der Mittelschule „A. Schweitzer“ abgehalten.



Serie C



Die starke U19

Kursbeitrag: 270 € (Kodex für Einzahlung VOLLEY)

Wieder durchstarten möchten wir bei den kleinen Volleyballerinnen:
MINIVOLLEY FÜR KINDER (Jahrgänge 2009-2015)
Turnhalle „J.H. Pestalozzi“ in der Europaallee

UNSERE TEAMS:

Serie C – U19 – U17 – U15 – U14 – U13 – U12 – Minivolley

Die Einschreibungen für unsere gut besuchten Kurse und Stunden für Kinder und Jugendliche sind auch heuer wieder eröffnet. Mit Schulbeginn im September geht es wieder los!
Für Informationen und Voranmeldungen:
Oswald Vigl, 338 1610525, volley@neugries.it



U15 White, Landesmeister 2021



Max Sacchetto überträgt live!



U13 Red



U17 Red

Sektionsleiter **Gaetano Corbo**

366 169 44 71 - gaetanocorbo@gmail.com

Infos: Mario Bertoldi, 349 75 50 06



FUSSBALL

Liebe Fußballfreunde,
hier das Organigramm und Programm unserer Sektion für die Saison 2021/22. Wir bitten alle Eltern und Kinder um Verständnis, sollten kurzfristige Änderungen notwendig sein. Wir werden unser Bestes geben, um einen guten Verlauf der Saison zu ermöglichen.

AMATEURE

Unsere **1. Mannschaft** wird in der **3. Amateurliga** spielen und von den Trainern Carelli Davide, Carnevale Alessandro und Torwarttrainer Miggiano betreut werden. Die Mannschaft „**Calcio a 5**“ wird die Serie C1 bestreiten. Trainer Perri Francesco, Verantwortlicher Baracca Matteo und Alfieri Daniele. Unsere **Frauenmannschaft** spielt in der ECCELLENZA mit den Trainern Boninsegna Simone und Perini Chiara.

JUNIORES REGIONAL 2003

Trainer: Esposito Bruno, Kemenater Harald und Russo Gaetano

ALLIEVI REGIONALI

Trainer Rosin Michael und Adamo Domenico

ALLIEVI PROVINCIALI

Trainer Galella Lino und Romito Paolo

GIOVANISSIMI REGIONALI

Trainer Buonavita Giorgio und Cavallari Federico

GIOVANISSIMI PROVINCIALI

Trainer Mangiacasale Matteo und Pagliarin Alex

ESORDIENTI MISTI

Kursbeitrag: 250 € (Kodex für Einzahlung FUSSBALL oder CALCIO)

Trainer Bertoldi Mario und Girardi Carlo

ESORDIENTI VSS

Trainer Gottardi Alessandro und Lauri Alessandro

ESORDIENTI PURI

Trainer Crupi Gianni und Sorrentino Gigi

PULCINI 2011

Trainer Garofalo Gaetano und Mazaroppi Nicola

PULCINI 2012

Trainer Bonadio Raffaele, Nicli Andrea und Piccolin Tiziano

PRIMI CALCI 2013

Trainer Gariboldi David, Strobl Albert und Ferrato Alessio

PRIMI CALCI 2014

Trainer Giordano Ivan und Codogno Maicol

PICCOLI AMICI

Trainer Bertoldi Mario und Codogno Maicol

Beim Neustart unserer Aktivitäten im heurigen Frühjahr haben einige Kinder ihre Impressionen und Gefühle in Bildern festgehalten, die sie selbst gemalt haben. Auf der nächsten Seite seht ihr ein paar dieser Bilder. Sie drücken die Freude der Kinder aus, wieder beim SC Neugries Fußball spielen zu können. Das ist unser Antrieb auch für die kommende Saison: unseren Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit geben, in Gemeinschaft ihren Sport ausüben zu können.



ORGANIGRAMM

Sektionsleiter: Corbo Gaetano
dirigente ufficiale e segreteria: Mantovani Diego
responsabile dilettanti: Palmitano Alessandro
responsabile calcio a 5: Baracca Matteo
responsabile calcio femminile: Boninsegna Simone
responsabile settore giovanile: Costanzo Michelangelo
responsabile Scuola calcio: Corbo Stefano und Bertoldi Mario





Cari genitori,

grazie per la fiducia che ci accordate. Le spese di gestione di una società sportiva calcistica sono come voi sapete elevate. Per coprire parzialmente queste spese chiediamo a tutti un contributo.

Pertanto ci permettiamo di chiedere per la stagione sportiva 2021/2022 una quota di iscrizione di € 250 annua per un tesserato e € 200 per i piccoli amici (2015/16). In caso di secondo figlio verrà applicato uno sconto di € 50 sul totale dei due figli.

Vi chiediamo gentilmente di versare tale quota tramite bonifico bancario sul seguente c/c: IT 57 1 08081 11602 000304002229 presso Cassa Raiffeisen di Bolzano. Termini di pagamento: entro il 31 agosto 2021.

Indicate prego sempre come causale: **CALCIO** il nome del ragazzo e l'anno di nascita per così identificare la Vs. iscrizione.
IMPORTANTE: potrà entrare nel campo per gli allenamenti solo chi è in regola con la visita medica e quota associativa. Il PDF della visita medica potrà essere inviato all'indirizzo jugendneugries@gmail.com
Per quanto concerne la fornitura dell'abbigliamento come lo zainetto, tuta di rappresentanza, kit estivo ed invernale il referente è **MACRON STORE** situato in via Resia 96, dove troverete il nostro stand.

Palmitano Alessandro	348 1542502	resp. dilettanti
Costanzo Michelangelo	338 5272615	resp. settore giovanile
Corbo Stefano	338 6244800	resp. scuola calcio
Boninsegna Simone	335 7569124	resp. calcio femminile
Baracca Matteo	347 0122807	resp. calcio a 5
segreteria		jugendneugries@gmail.com

Nella speranza di un'ottima collaborazione tra genitori e società, porgo cordiali saluti

Gaetano Corbo - responsabile sezione calcio



**SPORTCLUB
NEUGRIES**

**SAISON
2021/2022**

AMATEURSPORTCLUB NEUGRIES
Neustifterweg 5 • 39100 Bozen
www.neugries.it • info@neugries.it



Liebe Eltern,

Vielen Dank für das Vertrauen, das Sie unserem Verein entgegenbringen. Die Kosten der Führung eines Sportvereins sind, wie Sie vielleicht wissen, sehr hoch. Um ein Teil dieser Kosten zu decken, bitten wir alle Eltern um einen Unkostenbeitrag.

Für die Saison 2021/2022 beträgt die Einschreibequote für Mitglieder 250,00 € und für die Kategorie „piccoli amici“ (Jahrgang 2015/16) 200,00 €. Im Falle der Einschreibung eines zweiten Kindes wird ein Rabatt von 50,00 € auf die gesamte Einschreibequote beider Kinder gewährt.

Wir bitten Sie, diese Einschreibequote mittels Überweisung auf das folgende KK des ASC Neugries zu bezahlen: IT 57 1 08081 11602 000304002229, Raiffeisenkasse Bozen. Fälligkeit: **innerhalb 31. August 2021.**

Bitte bei der Überweisung immer folgende Daten angeben: **Fußball, Name des Kindes und Geburtsdatum**, damit wir die Einschreibung Ihres Kindes richtig vermerken können.
WICHTIG: Zum Training berechtigt sind nur Kinder mit überwiesener Einschreibequote und gültigem ärztlichen Zeugnis! Das ärztliche Zeugnis kann als PDF direkt an jugendneugries@gmail.com geschickt werden!
In Bezug auf die Sportbekleidung (Rucksack, Trainingsanzug, Sommer- und Wintermaterial) ist für die heurige Saison die Firma **MACRON STORE** in der Reschenstraße, Nr. 96 unser Lieferant.

Für weitere Informationen:	348 1542502	Verantw. Amateure
Palmitano Alessandro	338 5272615	Verantw. Jugendsektor
Costanzo Michelangelo	338 6244800	Verantw. Fußballschule
Corbo Stefano	335 7569124	Verantw. Damenfußball
Boninsegna Simone	347 0122807	Verantw. Fußball 5 gegen 5
Baracca Matteo		jugendneugries@gmail.com
Sekretariat		

In der Hoffnung auf eine gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Verein verbleibe ich mit freundlichen Grüßen

Gaetano Corbo - Sektionsleiter Fußball



ALLGEMEINE HINWEISE

Programmänderungen vorbehalten. Die Ausflüge und Touren finden nur bei guter Witterung statt und werden, sollten sie aus irgendeinem Grund ausfallen, nicht nachgeholt. Alle Berg- und Radtouren sind keine geführten Touren, sodass jeder Teilnehmer in Eigenverantwortung daran teilnimmt. Die Mitgliedschaft beim ASC Neugries ermächtigt zur Teilnahme an allen Vereinstätigkeiten.

Mitgliedsbeitrag und Kursgebühren für unsere Sportangebote werden ausschließlich über unser Bankkontokorrent (IBAN IT 57 1 08081 11602 000304002229) bei der Raiffeisenkasse Bozen, Zweigstelle Europazone, eingezahlt (bitte die Einzahlungsmodalitäten der jeweiligen Sektion beachten). Bei Einschreibungen von 2 Kindern derselben Familie (davon eines unter 16 Jahre) wird auf unsere Kursbeiträge generell ein **Nachlass von 50€** auf die Einschreibebühr des 2. Kindes gewährt.



Besucht unsere Homepage:
www.neugries.it



Förch S.r.l. • Via Galvani 40C • 39100 BOLZANO
Tel. 0471 204 330 • info@forch.it • www.forch.it



NUOVA CARROZZERIA DRUSO
di Catizone G. e Archis D. s.n.c.
Viale Druso 329 / F - 39100 - BOLZANO
Tel. + Fax: 0471 920381
P.Iva 02670170212

Illuminiamo il presente, progettiamo il futuro



GIACCA

38121 Trento - Via Kempten, 34
Tel. 0461-960950 - Fax 0461-956042
info@giaccasrl.it - www.giaccasrl.it

macronstore
/Bolzano Bozen

KIRO'S
HEMDEN & KRAWATTEN

BOZEN - BOLZANO



Online in Deutschland oder Österreich bestellt -
aber kein Lieferservice nach Südtirol?
Dann bist du bei uns genau richtig.

Wir liefern das Paket bis „zudir“.

Informationen: www.zudir.it



Kircher
fürs grüne Lebensgefühl

Gärtnerei Kircher, Pfarrhofstraße 7b, I-39100 Bozen
Tel. +39 0471 251149, Fax +39 0471 251143
kircher@kircher.it, www.kircher.it



Bürotechnik
IT & print solutions

Handwerkerzone 3 | 39052 Kaltern (BZ)
Tel. 0471 96 48 28 | Fax 0471 96 55 70
info@buerotechnik.it | www.buerotechnik.it

Best quality, best brands, best performance.



MOUNTAIN SPIRIT
> mountaineering & outdoor shop <

39100 Bozen • Zwölfmalgreiner-Straße 8A/8B • MountainSpirit Tel. 0471 053 434 • Karpos Shop Tel. 0471 979 614



Eins ist sicher: Wir fördern, was Bozen ausmacht.

Für uns als lokal verwurzelte Bank ist es eine Selbstverständlichkeit, sich für die Stadt und alles was sie bewegt, zu engagieren. Viel Vergnügen!

Questo è sicuro: Sosteniamo la nostra città.

L'impegno della nostra banca è a favore della città di Bolzano. Apprezziamo la sua parte dinamica e creativa e ne promuoviamo le attività. Buon divertimento!

www.raiffeisenkasse.it
www.cassarurale.it



Unsere Bank. La nostra banca.