

VEREINSDREIKAMPF

Am 17. Oktober, Punkt 13.30 Uhr traf unser Präsident beim Schulhaus Niederscherli 7 (SIEBEN!) Mitglieder an, die um den Sieg des Vereinsdreikampfes kämpfen, einen unterhaltsamen Nachmittag erleben, ein Lauftraining absolvieren oder sich ein feines Abendessen verdienen wollten.

Mit zwei Autos fuhren wir zur Käserei am Bach, wo wir sogleich die Wurfbahn aufbauten. Nach dieser anspruchsvollen Tätigkeit fing der Wettkampf an. Im Grossen und Ganzen wurde wenigstens in die Nähe des Ziels getroffen. Bis die Reihe an mich kam: Gehetzt durch die bedrohlich näherkommende, schwarze Wolkenwand warf ich meine Wurfkörper irgendwohin und traf immerhin das Apfelbäumchen. Leider erhielt ich dafür aber nicht einmal Bonuspunkte.

In der Schützenstube konnten wir uns an einem Kaffee wieder erwärmen. Dazu wurde uns Gebäck serviert, das Kenner der Grossverteiler-Backwaren sogleich als „Oma's Schoggicake“ aus dem Coop identifizierten... So gestärkt machten wir uns an die zweite Disziplin, das Luftgewehrschiessen. Als größte Herausforderung entpuppten sich dabei die Brillen: Süss die Brille auf der Nase, konnte das Gewehr nicht richtig gehalten werden. Wurde sie hingegen von dort entfernt, reichte die Sehkraft nicht bis zur Zielscheibe...

Inzwischen besserte sich das Wetter wieder. Es wurde freundlich und entwickelte sich sogar zu idealem Laufwetter. Deshalb weiss ich gar nicht weshalb die anderen so pressiert haben. Die Nicht-Läufer übernahmen die Betreuung auf der Strecke, die anspruchsvolle Zeitmessung und sorgten für einen stimmungsvollen Zieleinlauf!

Nach der wohlverdienten Dusche führen wir zu Rothen Fritz nach Borisried, wo wir ein sehr feines Abendessen im gemütlichen Rahmen geniessen.



Gesamtrangliste

		Luftgewehr		Wurfkörper		Geländelauf		Total	
1	Hansueli Heiniger	1'072	Pkte.	1'140	Pkte.	1'019	Pkte.	3'231	Pkte.
2	Kurt Ueltschi	1'048	Pkte.	1'120	Pkte.	769	Pkte.	2'937	Pkte.
3	Markus Dubach	1'000	Pkte.	880	Pkte.	724	Pkte.	2'604	Pkte.
4	Ernst Schüpbach	1'060	Pkte.	1'000	Pkte.		Pkte.	2'060	Pkte.
5	Hansjürg Arm	940	Pkte.	1'100	Pkte.		Pkte.	2'040	Pkte.
6	Peter Zürcher	964	Pkte.	960	Pkte.		Pkte.	1'924	Pkte.
7	Alfons Schöpfer	832	Pkte.	740	Pkte.		Pkte.	1'572	Pkte.
8	Caroline Balsiger	892	Pkte.	400	Pkte.	205	Pkte.	1'497	Pkte.

Luftgewehr 10 m

1	Hansueli Heiniger	86	Pkte.
2	Ernst Schüpbach	85	Pkte.
3	Kurt Ueltschi	84	Pkte.
4	Markus Dubach	80	Pkte.
5	Peter Zürcher	77	Pkte.
6	Hansjürg Arm	75	Pkte.
7	Caroline Balsiger	71	Pkte.
8	Alfons Schöpfer	66	Pkte.

Wurfkörper Zielwurf

1	Hansueli Heiniger	55	Pkte.
2	Kurt Ueltschi	54	Pkte.
3	Hansjürg Arm	53	Pkte.
4	Ernst Schüpbach	48	Pkte.
5	Peter Zürcher	46	Pkte.
6	Markus Dubach	42	Pkte.
7	Alfons Schöpfer	35	Pkte.
8	Caroline Balsiger	18	Pkte.

Geländelauf 7,5 km

1	Hansueli Heiniger	33:26	min
2	Markus Dubach	39:22	min
3	Kurt Ueltschi	40:12	min
4	Caroline Balsiger	50:19	min

RESULTATE



17. Jungfraumarathon vom 23. 8. 2009, 42.195 km/1829 m HD

Kat. M20: 117. Lukas Brantschen 4:06.03.0 (879 Tn. klass.; 231 Gesamtrang).



53. Brienzerseelauf Halbmarathon vom 15. 10. 2009, 21,1 km/flach

Kat. M50: 5. Hans-Ulrich Heiniger 1:34.22.3 (50 Tn. klass.; 39 Gesamtrang).



29. GurtenClassic vom 1. 11. 2009, 15,0 km/460 m HD

Kat. M50: 39. Hans-Ulrich Heiniger 1:18.56.8 (98 Tn. klass.; 231 Gesamtrang).



«René Hugi Memorial»

Hallo Freunde!

Die alljährliche, von René ins Leben gerufene Altjahresfahrt (MTB) findet am 30. Dezember 2009 im Gedenken an unseren verstorbenen Freund statt. Teilnehmen können auch Easy- & Zyschtigs-Gümmeler, CCB- & RRCBler; kurz - alle, die René «Knitty» Hugi gekannt haben.

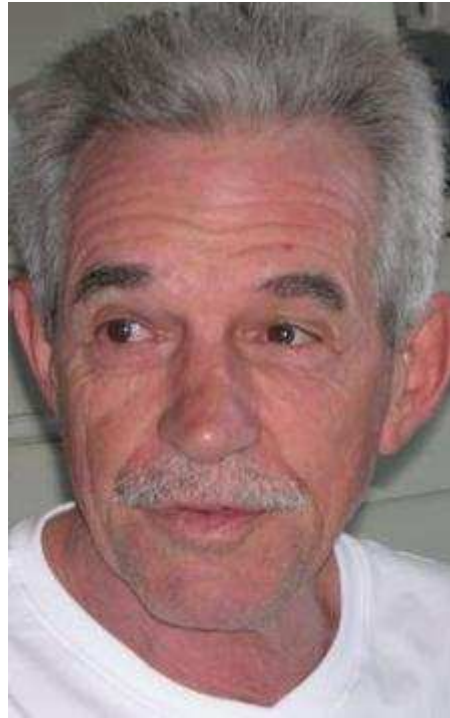
Vorgesehen ist wiederum eine ca. 40 km lange Tour mit Einkehr.

Wo: Wir treffen uns beim Familiengartenareal «Jorden» in der Eymatt. Zu erreichen via Autobahnausfahrt Bern-Bethlehem. Parkplätze sind vorhanden.

Nach der Rückkehr verweilen wir im geheizten Lokal bei einer Spaghettata und lassen die Saison noch einmal Revue passieren.

Spezielles: Da wir das Lokal mieten und Lebensmittel in ausreichender Menge eingekauft und vorbereitet werden müssen, ist die Anmeldung verbindlich. Der Anlass findet bei jedem Wetter statt!

Kosten: Fr. 15.- (Essen + Lokalmiete)
Getränke separat!



Organisator: Laufsportverein Bern,
Run and Bike

Anmeldungen: Bis spätestens Montag,
21. Dezember 2009 an

Ernst Schüpbach
Hofweg 5
3303 Jegenstorf

E-Mail: schuepbach.jegi@bluewin.ch
Tel.: 079/426 23 33

KOMMENDE LAEUFE



20. Steinhölzlilauflauf Sonntag, 6. Dezember '09
<http://www.steinhoelzlilauflauf.ch/>



33. Zürcher Sylvester-Lauf 13. Dezember 2009
<http://www.silvesterlauf.ch/>



Für alle, die gute Vorsätze umsetzen wollen

6. Neujahrsmarathon Zürich 01. Januar 2010

Startzeiten:

00.00 Uhr: Marathon

00.10 Uhr: Halbmarathon

00.20 Uhr: Viertelmarathon

<http://www.neujahrsmarathon.ch/>

UND ÜBRIGENS

Das Dienstag-Training findet auch bei Regen statt !

Das Dienstag-Training findet auch bei kühler Witterung statt !

Das Dienstag-Training findet auch bei Schnee(fall) statt !