

## Edito

### Hallo zäme

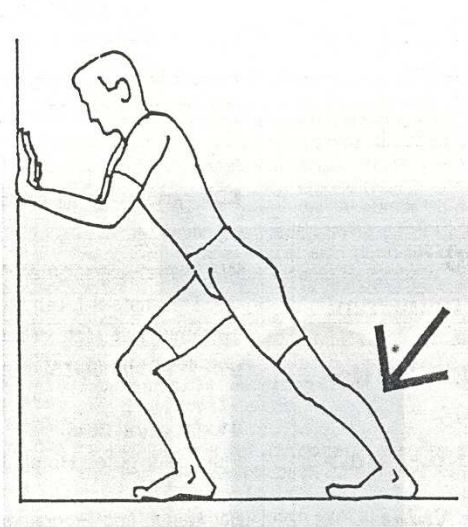
Hinter uns liegt nach den milden Wintern der beiden vergangenen Jahre - der kälteste Januar seit 22 Jahren. Auch im Februar wollte der Winter sein Regime nicht einfach so preis geben. Hartnäckig blieb der Schnee und vor allem das Eis bei uns liegen und erschwerte das Laufen und Biken erheblich. Alle Welt redet von Klimaerwärmung. Ein Paradoxon? Nein, es herrschten diesen Januar spezielle Wetterumstände, d.h., die Kaltluftseen blieben über dem europäischen Kontinent stationär. Die Folgen der Erwärmung manifestieren sich anders und sind im Sommer besser erkennbar. Grosse Hitze, lange Trockenperioden, dann sintflutartige Regenfälle gepaart mit Überschwemmungen und Murgängen.

Nun dürfen wir hoffen, dass uns der März mit freundlicheren Temperaturen verwöhnen wird.

Bis dann...

*Knitty*

## Stretching



### **Dehnung der Wadenmuskulatur:**

Stehend, stützend an der Wand, Übungsbein im Knie durchgestreckt. Das andere Bein entlasten!

## Vorschau

Bereits in fünf Wochen findet unser Trainings-Weekend in Frutigen statt. Das Anmeldeformular findet ihr auf Seite zwei dieses Newsletters. Bitte rasch anmelden!

## Schlusspunkt

Der Anspruch auf einen Platz an der Sonne ist bekannt. Weniger bekannt ist, dass sie untergeht, sobald er errungen ist.



## Trainingsweekend 2009 in Frutigen

- Datum:** 03. - 05. April 2009
- Treffpunkt:** Freitag, den 03. April, ab 08.45 Uhr.  
**Start erstes Training 10.30 Uhr**
- Unterkunft:** Naturfreundehaus WIDI, Frutigen  
Schlafsack oder Bettwäsche ist obligatorisch! Bitte Haus- und Hallenschuhe mitbringen!
- Essen:** Auch in diesem Jahr sorgt Hj. Arm für unser leibliches Wohl.
- Trainingsformen:** **Laufen, Biken, Walken** mit Schwerpunkt Ausdauer. Die schöne Umgebung von Frutigen bietet bestimmt allen etwas!
- Kosten:** Aktivmitglieder pauschal **Fr. 80.00.**  
Gäste pauschal **Fr. 160.00.**
- Ende:** Sonntagnachmittag, spätestens um **16.00** Uhr. Bei der Hausreinigung helfen bitte alle mit!
- Meldeschluss:** Samstag, den **28. März 2009.**  
**Für eine möglichst rasche Anmeldung bin ich dankbar!!**  
(Talon senden, E-Mail oder telefonieren) an:
- René Hugi  
Wangenstrasse 45 a, 3018 Bern
- ☎ 079/482 43 67 oder 031/991 27 35
- E-Mail: [knitty@bluewin.ch](mailto:knitty@bluewin.ch)

✂-----

Anmeldung für das Trainingsweekend 2009

Name: \_\_\_\_\_ .Vorname: \_\_\_\_\_

Ich nehme teil, und komme am:  03. am Morgen/ am Nachmittag/ zum Abendessen  
 04. Morgen/ zum Mittagessen/ am Nachmittag  
und bleibe bis am  ..... zum Mittagessen / Abendessen  bis zum Ende des Lagers

(Zutreffendes bitte Ankreuzen)

## Altjahrsfahrt 2008

Das frostige Winterwetter konnte immerhin 14 Biker nicht davon abhalten, sich im alten Jahr ein letztes Mal sportlich zu betätigen. Nachdem der Leithammel der Artistikcombo aus Wünnwil (Hene's Bi-kegalerie), Heinz Buchmann im Engadin weilte, fand keiner seiner Biker den Weg in die Eymatt, wie all die Jahre zuvor. Diese Absage (meistens nahmen 15 Biker teil) verursachte mir kurzzeitig etwas Kopferbrechen, da einerseits gegen 20 Leute mitmachen sollten, damit ich nicht mit dem eigenen Geldbeutel die anfallenden Kosten berappen muss. Andererseits macht es sichtlich mehr Spass, wenn sich nicht nur 3-4 Leute im Clubraum langweilen. Nun, ich hatte in der Folge einige Mails gestartet und konnte so noch Easy-Gümmeler zum Mitmachen gewinnen.

Die folgenden LSVler (Laufsportverein Bern) waren bei der Biketour dabei: Alfons Schöpfer, Ernst Schüpbach und René Hugi. Als Läufer unser Präsi Hans-Ulrich Heiniger. Nicht zu vergessen das Küchenteam um Hansjürg Arm und Caroline Balsiger. Im selben Atemzug möchte ich Ursula Freiburghaus erwähnen, die leider aus gesundheitlichen Gründen nicht mitfahren konnte, sich aber ebenfalls nützlich machte, und grosszügig das Dessert sponserte. Ursula, un beso, e forte abraço!!

CCbler: Manfred Dietrich, Werner Aebischer, Toni Grütter, Peter Schär, Walter Wyder und Thomas B....(ha dr Name vergässe)

Easy-Gümmeler: Kurt Bart, Erich Bärtschiger, Heinz Glur, der Mentor Otto Hauenstein, Peter Isenschmid, Gerry Spichiger.



Nach und nach trafen all die lieben Freunde im Jordan ein. Der total vereiste Parkplatz stellte einige vor Probleme und den ollen Swedish-Car (heija Volvo) mussten wir mit vereinten Kräften schieben, während der Schmalspur 4 x 4 von Ursula behende über das Eis fuhr. Pünktlich zur vereinbarten Zeit setzte sich das Gruppe bei nebligem Wetter in Bewegung. Der hartgefrorene, eisige Boden liess leider keine bikemässige Tour abseits der geräumten Strassen zu. So fuhrten wir in gemächlichem Tempo zur Hütte des Rowing-Clubs und über den Steg in Richtung Halenbrücke. In Stukishaus stand dann ein schweisstreibender Aufstieg in die Hostalen an, bevor wir Niederlindach erreichten. Auf einem kurzen, aperen Stück Naturstrasse gelangten wir nach Kirchlindach, wo wir die Hauptstrasse überquerten und in Richtung Diemerswil weiterfuhrten.

Mittlerweile hatte die Sonne dem Nebel den Garaus gemacht und es wurde angenehmer zum Fahren. Kurz vor dem Weiler Schüpberg kam das grosse «Wasserlassen» über die Gruppe. Wieder aufgesessen, liessen wir das Restaurant Schüpberg links liegen und stachen in die Tiefe nach Schüpfen, wo der versprochene «Einkehrschwung» geübt werden konnte. Freudig begrüsst uns die Bedienung mit den Worten, «das sie herti Cheibe» und konnte sich an die Easy-Gümmeler erinnern. Allerdings waren dem vernehmen nach damals die Temperaturen und die Bedienung heisser...

Das Aufwärmen tat gut und bald schon musste ich zum Weiterfahren mahnen. Es folgte der Anstieg hinauf nach Grächwil, danach bogen wir rechts ab in Richtung Meikirch und weiter nach Säriswil. Über Möriswil-Wohlen gings nochmals hinunter an den Wohlensee. Bei der Wohleibrücke folgte eine Fotosession bevor wir über Hinterkappelen wieder bei unseren Ausgangsort im Jordan eintrafen.

Im gut geheizten Clubhaus des Familiengartenverein Jordan war in der Zwischenzeit unser Koch am Wirken. Die Spaghettis schmeckten einmal mehr sehr gut und selbst die grössten «Buffeurs» kamen nicht zu kurz. Bis zum Dessert wurde rege diskutiert, unterbrochen von einer kleinen Einlage (leider nicht ganz sattelfest, aber Übung macht den Meister!) des Schreibenden mit dem «Lied vom Wein». Bevor die unvermeidliche «Gämse» an den Mann gebracht wurde, gab's für die erstmalig Teilnehmenden einen kurzen Abriss der Geschichte dieses ehemaligen Wanderpreises. Der glückliche und total überrumpelte Empfänger war in diesem Jahr Gerry Spichiger, welcher die Gruppe um die Easy-Gümmeler zusammen hält und Zeit in die Sache - unser gemeinsames Hobby - investiert.

Wieder einmal mehr verging die Zeit im Flug und es ging ans Nachhause gehen. Ich möchte allen herzlich danken, wir hatten einen tollen Tag zusammen! Mein Dank geht auch nochmals an Hansjürg Arm, Caroline Balsiger und an Ursula Freiburghaus für ihren Einsatz, welcher zum guten Gelingen beigetragen hatte. Übrigens... am 30. 12.2009 ist wieder reserviert, cu!

*Knitty*

Fotos zur Tour unter folgendem Link:

<http://casystems.ch/zfotogalerie.htm> Danach auf verschiedene Schnappschüsse via Bluewin klicken. Du gelangst auf die Foto-Page von Erich Bärtschiger. Dann unter Easy-Gümmeler «Altjahrsfahrt» 2008 suchen.