

## Edito

### Hallo zäme Quo vadis?

Eine wahre Resultatflut hat mich im Mai erreicht! Wenn es in diesem Stil weitergehen wird, muss ich eine Sekretärin anstellen ;-). Nein, Spass beiseite, ohne Resultatmeldungen erübrigt sich meiner Meinung nach die Herausgabe eines monatlichen Newsletters. Ich könnte ja die Resultate der wöchentlichen Unihockey-Matches (mit Matchbericht) als einzig wahre sportliche Betätigung zusammenfassen. Ich würde sagen, die Zukunft des Newsletters steht und fällt mit eurer Mithilfe (in Form von Resultaten und Berichten). Gerne erwarte ich Feedbacks per Mail an: [knitty@bluewin.ch](mailto:knitty@bluewin.ch)  
Bis dann...

Knitty

## Was lief...



### **Volksrennen, vom 9. 5. 2009, 67,90 km/840 m HD**

*Senioren II:* 1. Michael Ablanalp 1:49:18 (Schnitt 37,3; 45 Tn. klass.) Gesamt ranking: 2. von 140, dazu holte er sich die Bergpreiswertung! Bravo Michu!



## Vorschau Juni

- |              |           |  |
|--------------|-----------|--|
| 11. Juni     | 20.00 Uhr | Höck in der Käsestube Liebewil mit Dia-Vortrag<br>Der Vorstand freut sich über eine rege Teilnahme der Mitglieder. |
| 14.–21. Juni |           | Ferienabwesenheit des Redaktors.   |

## Bodyworkout

In lockerer Folge Übungen für die vernachlässigte Bauchmuskulatur.  
Eine Übung für die kurzen Bauchmuskeln. Ausführung: Rückenlage, Beine im 90° Winkel gekreuzt. Hände im Genick. Nun langsam den Oberkörper aufrichten (Lendenwirbel bleiben am Boden). Viel Spass und Muskelkater!



## Schlusspunkt

Der Gewinner sagt: «Lass mich das für Dich machen.»

Der Verlierer sagt: «Das ist nicht meine Aufgabe.»

