

## INHALT

- 1 Liebe Mitglieder
- 2 Trainingslager
- 4 Resultate, Jubiläum
- 5 Einladung Dia-Abend
- 6 Übrigens
- 9 GP-Resultate

## LIEBE MITGLIEDER

Ihr kennt sie sicher auch: Jogger die geistesabwesend durch die Gegend rennen. Es ist weniger die Konzentration auf die Schritte oder das Nachdenken über Probleme, das diese Leute so abwesend wirken lässt, als der Beat aus den Ohrstöpseln ihrer MP3-Player oder i-Pods. Ich gebe ja zu, dass ein gutes Musikstück einen beschwingt. Sicherheit, interessante Gespräche und Vogelgezwitscher gehen dabei aber verloren.

Zur Zeit hört man die Vögel am Abend wieder wunderschöne Melodien trällern.

Auch an Dienstag Abenden...

Auch im Bremgartenwald...

Während dem LSV-Training...



Bis bald

Im Wald...

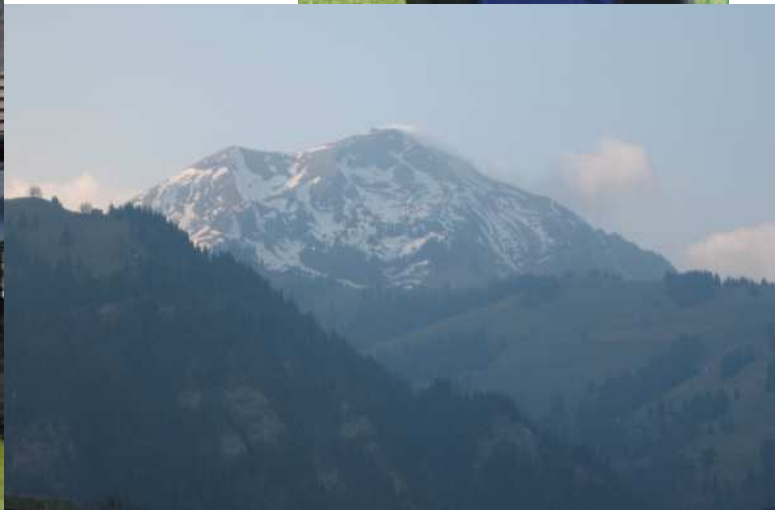
Caroline

# TRAININGSLAGER 2010 FRUTIGEN

Impressionen aus dem Trainingslager



Fotos von Kathrin



Ein herzliches DANKESCHÖN Jürä und Ändu für das feine Essen!!!  
Ihr dürft nächstes Jahr wieder mitkommen!

## **Biker biken durch die Botanik...**

... leider nur noch zu zweit, begaben sich Alfons und ich auf die seit Jahren bewährten und vertrauten Bike-Strecken rund um Frutigen. Künzisteg-Reinisch-Blausee-Kandergrund, Mülönen-Wimmis-Zwieselberg-Amsoldingen-Glüttschbachtäli-Spiez-Reichenbach, Tellenburg-Blausee-Kien-Mülönen – alles wie gehabt und gleichwohl anders...

Nachdem die «Jogging-Fraktion» am Freitag Abend in den höchsten Tönen von der Hängebrücke geschwärmt hatte, drehten wir zwei am Sonntag die «Künzisteg-Chrine» um, liessen die hölzerne «Granitbrücke» links (respektive rechts) liegen und strampelten auf einem sich zum veritablen Single-Trail verengenden Pfad – links steiles Bord, rechts ebenso steil «ache bis a Bach» – der Hängebrücke Hohstalde entgegen – und siehe da: die Kollegen hatten nicht übertrieben!

Diese mit 153 m Länge angeblich eine der längsten Fussgängerhängebrücken in Europa bewältigten wir – selbstverständlich die Velos schiebend und mit dem vorgeschriebenen Mindestabstand von 10 m, Blick stur gerade aus (38 m unter uns die Engstlige) – zum Glück ohne «Gegenverkehr».

Diese Zusatzschleife hatte es für «BmbT's» (Biker mit beschränkter Technik) in sich; Knitty (von ihm stammt die Abkürzung) hätte daran seine helle Freude gehabt...

Praktisch auf der gesamten Waldpartie hat ein einheimischer Künstler – vermutlich nach dem Motto «Kunst im Gelände» – in unregelmässigen Abständen einen sehenswerten Holz-Skulpturenweg angelegt. In filigraner Arbeit hat er mit der Kettensäge in die stehenden Wurzelstöcke alte Menschen, betende Hände und viele Tiere gearbeitet. Wo es die Fahrt über Wurzeln, Steine und Geländeunebenheiten zuliess, nahmen wir im Vorbeiflitzern aus den Augenwinkeln auch einen lebensgrossen, stehenden Bären, Steinbock, Fuchs, Adler, Wildschwein usw. wahr.

Der Holz-Skulpturenweg lässt sich – man muss nicht zwingend biken oder joggen – auf unterschiedlich langen Wanderungen in Ruhe erkunden; ab Bahnhof Frutigen einfach dem Wegweiser Hängebrücke\* folgen.



Aschi

\*<http://www.adelboden.ch/de/page.cfm/Aktivitaeten/Sommer/WandernSommer/HaengebrueckeAdelboden-Frutigen>

Zumindest die Neugierigen unter Euch erwarten hier sicher auch noch einen „allgemeinen“ Trainingslagerbericht. Den gibt es aber nicht—dafür die Aufforderung: „Kommt nächstes Jahr mit!“

Trainingslager 2011: 15. - 17. April

## RESULTATE

Immer weniger aktive LSVler melden immer weniger Resultate. Doch zum Glück läuft ja noch Charly, wenn's sein „muss“, auch zwei Mal am gleichen Tag...

### 14.3. Engadin Skimarathon

Charles Furrer 3:40.06 Volksläufer

### 20.3. Kerzerslauf 15km

Charles Furrer 1:26.04 M60

### 22.5. Pfingstlauf Wohlen (Waffenlauf) 10km

Charles Furrer 59.25 M60

### 22.5. GP Bern 10 Meilen

Charles Furrer 1:34.29 M60

### 29.5. Lenzburger Waffenlauf 14.4km

Charles Furrer 1:32.58

Hansueli Heiniger musste den GP wegen einer Zerrung bei km 6 leider aufgeben.

Auch der Nachwuchs war aktiv:

### 08.5. Chäsitzer Louf

Hanspeter Balsiger 11.35 1.9km

Jonas Balsiger 21.25 4.2km

### 22.5. Altstadt Grand-Prix

Jonas Balsiger 24.53 4.7km

## JUBILÄUM

Vielleicht hat der runde Geburtstag am 19. Mai Charly so beflügelt, dass er am 22. Mai gleich zwei Mal gestartet ist? Charly wir gratulieren Dir zu Deinem 60. Geburtstag und wünschen Dir weiterhin viele schöne Lauferlebnisse.



# DIA-VORTRAG

**10. JUNI 2010**  
**20.00 UHR**

**KÄSEREISTUBE**  
**LIEBEWIL**

Nachdem uns in den letzten Jahren Hansueli an seinen Reiseabenteuern teil haben liess, lädt uns dieses Mal Aschi Schüpbach zu einer Reise in Bildern ein.



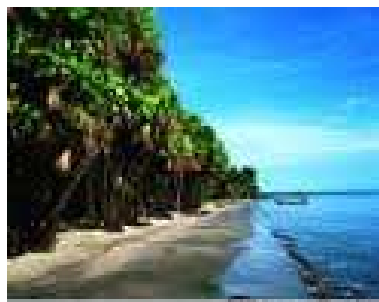
Kontrastreiches  
**GUATEMALA**



„So habe ich die Reise (1979/80) durch dieses farbenfrohe und malerische Land in Erinnerung...

Ein Land, in dem der mit offenen Augen Reisende Individualtourist, abseits der «ausgetretenen Pfade», leider auf Schritt und Tritt mit Armut, Hunger, Elend, Ausbeutung und Ungerechtigkeit konfrontiert worden ist!“

Aschi



# UND ÜBRIGENS

Hier folgt nun der zweite Teil der Laufeinführung.

## Das Training

Aller Anfang ist schwer, besonders beim Laufen. Niemand von uns kann von heute auf morgen z.B. eine Stunde am Stück laufen. Wir beginnen einfach aus dem Gehen heraus. Wir gehen von zu Hause erst mal los in die freie Natur. Dann, vielleicht wenn gerade niemand zusieht, versuchen wir die ersten Laufschr



te, z.B. 100 m bis zum nächsten Baum oder Felsen. Anschließend folgt wieder eine Gehpause. So geht es im Wechsel zwischen "Herz aus dem Leib rennen" und verschnaufen. Im Laufe der Wochen und Monate werden die Laufabschnitte länger und die Gehpausen kürzer. Eines Tages können wir eine Stunde ohne Pause durchlaufen. Der Weg dahin ist steinig. Der "innere Schweinehund" ist anfangs sehr stark, und will jedesmal aufs Neue besiegt werden. Irgendwie, irgendwo brechen wir ja mit unserem alten Lebensstil. Unser Freundes- und Bekanntenkreis wird sich verändern. In gewissem Sinne ist es eine Revolution in unserem Leben. Bewegung und Sport ist nicht wie ein Urlaub oder eine Ausbildung, also ein zeitlich begrenzter Abschnitt, sondern eher wie eine Heirat, eine Bund fürs Leben. Wir bauen unseren Körper Stück für Stück um. Aus einem 2-Takt-Ottomotor wird ein 4 oder 8-Zylinder. Und wir wissen, ein guter Motor will auch laufen, sonst verrostet er. Physikalisch gesprochen sind die Newton'schen Gesetze gültig. Ein ruhender Körper neigt eher dazu, auf dem Sofa liegen zu bleiben, und ein sich bewogender will spätestens alle 3 Tage an die frische Luft. - Sie müssen sich von Anfang an dessen bewusst sein, dass sich Ihr Leben dauerhaft ändern wird. - Bitte planen Sie 2 - 3 Laufeinheiten pro Woche. Einmal ist keinmal, bei 2 Einheiten wird das Leistungsniveau gehalten, und erst ab 3 kann man/frau sich verbessern. Ihr Körper fängt dann an, sich selbst zu reinigen, stärkt seine Muskeln, bringt sein Blut und den Sauerstoff kraftvoller zum Zirkulieren.



Noch ein dummes Sprichwort: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern höchstens schlechte Kleidung. 😊 Es lässt sich fast bei jedem Wetter laufen. Nass vom Schwitzen werden wir sowieso. Ein Sommerregen kann sogar sehr erfri-

schend sein. Belohnen sie sich selbst, wenn Sie Ihren inneren Schweinehund



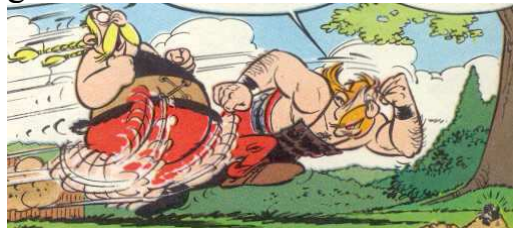
mal wieder besiegt haben. Ein Essen oder Kinobesuch mit Ihrem Partner, Sauna oder ein Theaterstück (siehe Bild 😊 )... solche Dinge fördern die Motivation.

Sehen Sie Ihren Körper und Ihren Geist wie eine Einheit. Beides muss zusammen arbeiten, um ein Ziel zu

erreichen. Ein berühmter Bergsteiger und sein Sherpa erklommen einmal einen großen Berg. Der Bergsteiger sagte danach, sie hätten den Berg erobert. Sein Sherpa, der sein ganzes Leben auf dem Berg und in seinem Schatten gelebt hatte, sagte, dass er und der Berg zusammengearbeitet hätten, um die Spitze zu erreichen. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass die Leistung im Ausdauersport bis zu einem Drittel "rein geistig" erbracht werden kann.

## Die Laufprobleme

Die ersten Jahre wird Ihnen öfters irgend etwas weh tun. Sei es das rechte Knie, die linke Ferse, die mittlere Wade 😊 , etc. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen. Zunächst haben Sie nichts falsch gemacht. Es ist nur ganz einfach so, dass sich Ihre Sehnen, Muskulatur und Knochen anpassen müssen. Und das geht eben nicht über Nacht. Es darf nur kein Dauerschmerz werden. Gönnen sie



Ihrem Körper genügend lange Ruhephasen. Vorsicht ist geboten, wenn der Schmerz während dem Laufen zunimmt. Dann ist die Stelle wahrscheinlich entzündet. Wenn zu Beginn des Trainings etwas weh tut, dies aber während der Bewegung verschwindet, ist alles

in Ordnung.

Laufen Sie nicht zu schnell los (wie die beiden Gallier). Eine Grundregel ist: je 10 % der Zeit einer Trainingseinheit gehört dem Auf- und Abwärmen. Seitenstiche können das Resultat von zu schnellem Loslaufen sein, bzw. auch von zu flachem Atmen. Essen und Trinken sollten Sie in den ca. 3 Stunden vor einer Laufeinheit vermeiden.

Nach dem Laufen sollten Sie Dehnübungen machen.



## Die Lauferlebnisse

Erlebnisse der unangenehmen Art können Sie leider mit Hunden haben. Die Zweibeiner können meistens gar nichts dafür. Im Hundeblick ist alles was läuft, etwas zum Jagen. Wenn also ein Hund auf Sie zustürmt, bleiben Sie einfach stehen oder gehen ganz ruhig weiter. Meistens verliert er dann das Interesse. Oder Sie binden ihm einfach einen Topf an den Schwanz. 😊



Die natürlichen Bedürfnisse werden auch durch das Laufen angeregt. Die Erschütterungen regen den Darm immer gut an. Also immer eine Packung Taschentücher mitnehmen, und ohne Hemmungen hinter den nächsten Busch gehen.

Beim Laufen lassen sich die täglichen Probleme gut verarbeiten. Ihr Geist kehrt in sich und Lösungen treten zu Tage. Sie werden überhaupt lernen, "in sich hinzuhören". Ihr Körper erzählt Ihnen, was er braucht. Ihr Geist erzählt Ihnen alles, was Sie schon immer wissen wollten.

## Wettkämpfe

Irgendwann in vielen Jahren haben Sie vielleicht sogar Lust an einem Wettrennen teilzunehmen. Das sieht dann so aus: 😊



Da macht sich Hansueli die Mühe, alle LSV-Mitglieder nach einer GP-Teilnahme abzuchecken, die Resultate schön aufzulisten und mir für den Newsletter zu mailen und ich ignoriere den Anhang an seine Mail einfach...

Exgüse Hansueli und danke.

**Samstag, 22. Mai 2010**

**Die schönsten 10 Meilen der Welt**  
Les 10 miles les plus beaux du monde



**GRAND PRIX VON BERN**

Resultate der LSV'ler 2010

GP Bern 16.09 km, total Klassierte: Männer 10916, Frauen 4141

Platz	Pl.AK	Klass. AK	Name	AK	5km	10km	Zielzeit
1365	479	2831	<b>Brantschen, Lukas</b>	M30	00:21:30. 9	00:44:23. 9	<b>01:12:11</b>
7779	210	397	<b>Furrer, Charles</b>	M60	00:27:47. 4	00:57:52. 4	<b>01:34:29</b>
2235	196	1262	<b>Mühlestein, Fritz</b>	M50	00:21:19. 9	00:45:18. 9	<b>01:15:39</b>
623	6	650	<b>Oppliger, Werner</b>	M55	00:19:53. 9	00:41:19. 9	<b>01:07:19</b>
7091	338	650	<b>Zuercher, Peter</b>	M55	00:25:38. 5	00:54:04. 6	<b>01:31:27</b>

Hansueli Heiniger musste wegen einer im Training erlittenen Zerrung nach gut 6 km aufgeben.

Altstadt GP 4.7 km, total Klassierte: Männer 2715, Frauen 2986

Platz	Pl.AK	Klass. AK	Name	AK	Zielzeit
1239	169	618	<b>Balsiger, Jonas</b>	MU14	<b>00:24:53</b>
1125	203	678	<b>Schneider-Galli, Walter</b>	M40	<b>00:24:21</b>