

INHALT

- 1 Liebe Mitglieder
- 2 Altjahrsfahrt
- 3 Liebe Biker und Velofahrer
- 4 Ausschreibung Trainingslager
- 5 Übrigens

LIEBE MITGLIEDER

Der Kerzerslauf ist der erste Lauf im Jahr, der zum Post-Cup zählt. Deshalb wirbt er mit dem Slogan „Swiss Season Opening“.

Wie steht es mit Euch? Befindet Ihr Euch in einem Winterschlafähnlichen Zustand? Oder habt Ihr Eure Laufsaison schon eröffnet und genießt die verschneite Winterlandschaft laufend? Oder zögert Ihr noch? Vielleicht meint Ihr, Euer innere Schweinehund halte Euch gar vom Trainieren ab? Aus Erfahrung weiss ich, dass Hunde liebend gerne



Auslauf haben. Also gibt es in Bezug auf Schweinehund keine Ausrede; die freuen sich nämlich auf Bewegung. Es lässt sich aber auch nicht von der Hand weisen, dass gemeinsames Ausführen von Hunden den Spass erhöht... Kurz und gut: Kommt am Dienstag in unser Training - ob mit oder ohne (Schweine)hund.

Caroline

«René Hugi Memorial»

Unbeeindruckt von den sintflutartigen Regenfällen der vergangenen Nacht starteten am 30.12.2009 um 10 Uhr – trotz wenig «amächelige» Wetterverhältnissen – 16 Easy-, Zyschtigs-Gümmeler, CCB-, RRCB- und LSVler zur Gedenkfahrt an unsern verstorbenen Freund René.

Werner Aebischer führte die Truppe über eine den Witterungs- und Streckenverhältnissen angepasste Route durch den nassen Westen von Bern. Via Gäbelbachtäli, Forst, Süri, Bramberg, Neuenegg, weiter der Hochwasser führenden Sense entlang nach Thörishaus und einen «Saustutz» hoch nach Oberried. Zur Überraschung einiger Kollegen bogen wir hier zu Thömus ab, wo wir zum Apéro eingeladen waren. Dabei hatten wir Gelegenheit, die neuesten Hightechkomponenten (leichter – schöner – teurer) zu bestaunen. Nach einer kurzen Firmen- und Produkteinfo durch Markus galt es wieder aufzubrechen, denn wir wollten den Küchenchef nicht stressen und die Spaghetti «al dente» geniessen. Daher blieb leider keine Zeit, das jüngste Thömus-Erfolgsprodukt – das Elektrovélo „Stromer“ – zu testen.

Ohne Stürze und Pannen kehrten wir auf direktem Weg, wohl durchnässt und leicht unterkühlt, aber rechtzeitig zum Ausgangspunkt zurück. Noch schnell das obligate Erinnerungsfoto abspeichern und ab ins angenehm geheizte Clubhaus des Familiengartenvereins Jordan, wo wir von mehreren Nicht-Bikern empfangen wurden.



Foto Erich Bärtschiger

Mit einer Schweigeminute gedachten die Anwesenden unseren im Herbst unerwartet und viel zu früh verstorbenen Freunden René Hugi und Walter Schranz.

Die Spaghetti Bolo – im «Nachschlag» mit Pesto – schienen einmal mehr zu munden, denn plötzlich wurde es ruhig. Mit zunehmendem Sättigungsgrad stieg auch der Lärmpegel wieder an. Den Wortfetzen wie «weisch no... Kilometer... Höhenmeter... Steigungsprozente... Durchschnitt...» usw. nach zu schliessen liess man in angeregten Gesprächen die Höhepunkte des zur Neige gehenden Velo-Jahres Revue passieren.

Nach dem Essen, so zu sagen «zum Dessert», konnte der Schreibende – bestimmt auch im Sinne von René – den Ehren- & Wanderpreis in Form einer Gämse (oder ist es ein Steinbock?) an Bruno Schmid übergeben. Wie seinem Vorgänger Gerry Spichiger liegt auch ihm das «Gemeinschaftserlebnis Velofahren» am Herzen. Auch Bruno bereitet Velowochen vor, rekonosziert und tüftelt an Strecken und ermöglicht so nicht nur seiner Gruppe schöne Velotouren mit bleibenden Erinnerungen. Ohne das initiative und uneigennützig Wirken solcher Kameraden würde das «Velöle» nur halb soviel Spass machen!

Langsam neigte sich eine gelungene Altjahrsfahrt dem Ende. Ich bedanke mich bei dieser Gelegenheit bei allen – insbesondere bei Hansjürg Arm für seinen Einsatz und die vorzüglichen Spaghetti – welche mich in irgendeiner Form unterstützt haben; aber auch bei allen Teilnehmern, welche sich trotz garstigem Wetter nicht von der Teilnahme abhalten liessen. Das durchwegs positive Echo motiviert mich, die nächste Altjahrsfahrt am 30.12.2010 (unbedingt in der Agenda notieren) wieder zu organisieren.

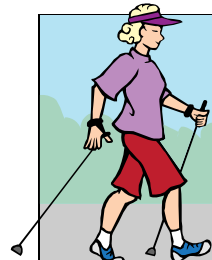
Aschi

LIEBE BIKER UND VELOFAHRER



Ein Fahrrad hat zwei Räder und ein Bike ist nicht das gleiche wie ein Rennvelo. Das ist ungefähr mein Wissen über die zweirädrige, nicht motorisierte Fortbewegung. Wenn Ihr also über Euren Sport in den LSV-Newslettern etwas lesen wollt, müsst Ihr selbst in die Tasten hauen und mir (Caroline) Berichte liefern.

TRAININGSLAGER 2010 FRUTIGEN



DATUM:

16. - 18. April 2010

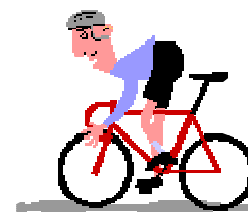
Wie immer ist es natürlich auch dieses Jahr möglich nur an einzelnen Tagen nach Frutigen zu kommen.

TREFFPUNKT:

Naturfreundehaus WIDI

www.naturfreunde-buempliz.ch

am Freitag 16. 4. ab 8.45 Uhr



UNTERKUNFT:

Naturfreundehaus WIDI, Frutigen

Schlafsack oder Bettwäsche ist obligatorisch!

Bitte Hausschuhe mitnehmen!

ESSEN:

Auch dieses Jahr wird Hansjürg Arm mit Gehilfe André Dolder dafür sorgen, dass wir kulinarisch verwöhnt werden.

TRAININGS:

Start zum ersten Training: Fr. 16. 4.: 10.30 Uhr

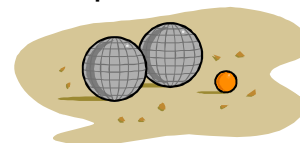
Frutigen bietet für alle etwas: Laufen, Biken, Walken, Unihockey (Samstag Nachmittag, bitte Hallenturnschuhe mitnehmen), Schwimmen, Wellness

www.sportzentrum-frutigen.ch, Pétanque, Fischen, Jassen...

KOSTEN:

Aktivmitglieder pauschal Fr. 80.-

Gäste pauschal Fr. 160.-



ENDE:

Sonntag, 18. 4. spätestens um 16.00 Uhr

Beim Hausputz helfen alle mit!

ANMELDUNG:

Bitte bis spätestens 10. April 2010 an:

Peter Zürcher: pz11@hispeed.ch

031 331 02 05

079 651 69 46

Bitte angeben von wann bis wann Du im Lager anwesend sein wirst!



UND ÜBRIGENS

Ob die geringe Trainingsteilnahme daran liegt, dass einige Mitglieder des Laufsportvereins Bern gar nicht (mehr) wissen wie man läuft? Für solche und auch andere habe ich eine vergnügliche Anleitung aus dem Web kopiert - sehr anregend...

Laufen 1. Teil

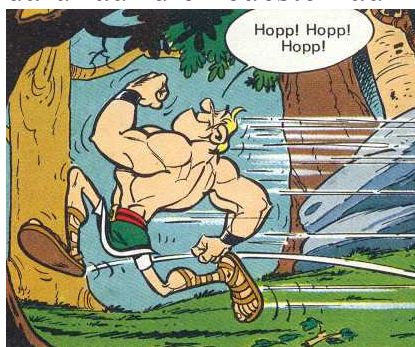
Einführung

Wem von uns Spaziergehen und Wandern nicht mehr reicht kommt früher oder später zum lockeren Traben, Joggen, bzw Laufen. Voraussetzung dafür ist m.E. ein "erträgliches" Gewicht (mindestens wie Obelix). Beim Laufen muss der Körper unser Gewicht vollständig tragen. Mehr noch, bei jedem Schritt müssen die Beine (Sehnen und Muskeln) eine Stoßbelastung ertragen, welche weit über dem eigentlichen Körpergewicht liegt. Besonders schlimm ist es bergab. Schnelle Läufer müssen mit dem 5 bis 7 fachen vom eigenen Körpergewicht rechnen. Das bedeutet, daß wir unseren Körper ganz langsam an die Lauferei gewöhnen müssen, sonst riskieren wir Verletzungen. Dieser Prozess erstreckt sich über mehrere Jahre. Wir müssen hier sehr geduldig sein. Wir wollen uns immer nur kleine erreichbare Ziele stecken. Mein Wahlspruch lautet sowieso "Der Weg ist das Ziel".



Die Ausrüstung

Wir sollten von Beginn an nicht bei dem Schuhwerk sparen. Unsere Füße werden es uns danken. Lieber ein paar Euro mehr in die Laufschuhe stecken und dafür auf die neueste Laufmode verzichten. Die armen Römer hatten leider nur



Sandalen. 😊

Jeder Fuß ist anders. Es gibt keine Empfehlungen für bestimmte Laufschuhe, bzw. Hersteller. Sie sollten sich ein gutes Sportfachgeschäft mit kompetentem Personal suchen. Zum Einkauf sollten Sie sich Zeit nehmen. Im Geschäft dürfen Sie ruhig 10 oder mehr Paar Schuhe anprobieren. Haben Sie keine Hemmungen damit, im Geschäft hin- und herzu- laufen oder auch zu joggen. Der Schuh darf an keiner Stelle drücken oder weh

tun. Vor dem großen Zeh muß noch eine Daumenbreite Luft sein. Die Füße dehnen sich beim Laufen aus. Sie dürfen auch nicht früh morgens einkaufen gehen, da Ihre Füße im Laufe des Tages anschwellen. Es gibt schmale und breite Laufschuhe, welche, die den Fuß innen oder außen unterstützen, etc. Sie müssen sich einfach damit wohl fühlen. Vor dem richtigen Laufen sollten Sie die neuen Schuhe erst mal zum Einkaufen oder ähnliches anziehen. Ach so, der Standardpreis liegt bei 100 Euro. Auf keinen Fall 150 Euro oder mehr ausgeben. Immer erst nach reduzierten Modellen vom Vorjahr fragen. Zur Bekleidung gehört wieder ein schweißdurchlässiges Top. Nicht zu viel anziehen. Wenn Sie vor die Tür gehen, dürfen Sie zunächst ein wenig frieren.

Die Technik

Zur Lauftechnik habe ich mir selbst erst recht spät Gedanken gemacht. Es ist auch so, dass jede(r) seinen/ihren Laufstil entwickeln wird (wie z.B. Obelix 😊). Sie dürfen also ruhig lächeln, wenn andere an Ihrem Laufstil etwas auszusetzen haben. Es gibt aber ein paar allgemeine Grundprinzipien des Körpermechanismus.



Der Oberkörper sollte beim Laufen aufrecht gehalten werden, weder nach vorne (wie Asterix), noch nach hinten (wie Obelix) geneigt. Im übrigen bleibt Oberkörper und Kopf völlig entspannt (das machen die beiden richtig 😊). Die Arme sind



leicht angewinkelt, nah am Körper und schwingen leicht im Laufrhythmus gerade vor und zurück (wie beim Römer). Versuchen Sie aber nicht mit den Armen zu laufen! Es soll keine extra Energie in die Arme gesteckt werden. Das Schwingen ist Resultat der Beinarbeit.

Die gesamte Bewegung ist geradeaus gerichtet. Das klingt banal, aber sehen Sie sich Ihre Mitläufer mal an, dann sehen Sie Wackeln, Schwanken und Zurückneigen. Keine zu großen Schritte machen. Schnelleres Laufen resultiert von einer höheren Schrittfrequenz (siehe Bild 😊), die Schrittlänge wird dabei sogar etwas kleiner. Achten Sie auf tiefes Ein- und Ausatmen. Ihre Muskeln werden dabei besser mit Sauerstoff versorgt.

Fortsetzung folgt