

Bern, 20. März 2007

## Mitteilung

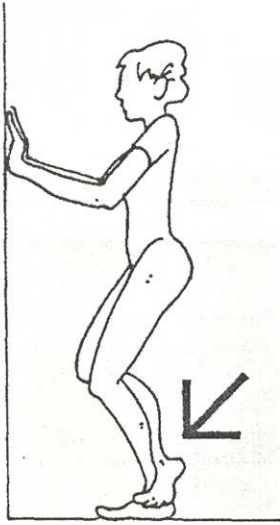
### Adressänderung

Alfons Schöpfer ist umgezogen. Seine neuen Koordinaten lauten:

Alfons Schöpfer, Bärenplatz 3, 3076 Worb.

Neue Tel.-Nr.: 031/839 29 50, E-Mail: [alfons.schoepfer@tele2.ch](mailto:alfons.schoepfer@tele2.ch)

## Stretching



**Dehnung der Wadenmuskulatur**

**Funktion:**  
Beugt nach unten im Fussgelenk und Fuss.

**Ausführung:**  
Das Körpergewicht lastet auf dem leicht gebeugten Übungsbein, das andere Bein ist unbelastet. Gewicht liegt auf den Ballen, die Ferse bleibt auf dem Boden.

## Was läuft im April...

1. 27. Berner Langstreckenlauf, Bern-Bethlehem
3. Nachlauf für Funktionäre, Bern-Bethlehem. Start 19.00 Uhr!
- 27./29. Trainingsweekend in Frutigen. Bitte rasch anmelden!

## ...Startkatalog

17. 29. Kerzerslauf, 15 km
24. Badener Limmatlauf, Baden/AG, 13,15 km
25. 33. Waldlauf Bösing, 11,9 km
28. 23. Chäsitzer – Louf, 12 km
29. Wiedlisbacher Lauftag, 26,3 km
31. 27. Heitenriederlauf, 10,2 km

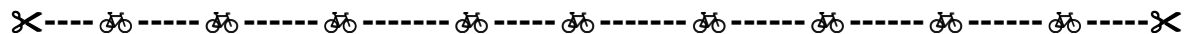
## Schlusspunkt

Schnecken haben keine Rekorde, aber sie kommen an.



## Trainings-Weekend 2007 in Frutigen

- Datum:** 27. - 29. April 2007
- Treffpunkt:** Freitag, den 27. April, ab 08.45 Uhr.
- Unterkunft:** Naturfreundehaus WIDI, Frutigen  
Schlafsack oder Bettwäsche ist obligatorisch! Bitte Haus- und Hallenschuhe mitbringen!
- Essen:** Auch in diesem Jahr sorgt Hj. Arm für das leibliche Wohl.
- Trainingsformen:** **Laufen, Biken, Walken** mit Schwerpunkt Ausdauer. Die schöne Umgebung von Frutigen bietet bestimmt allen etwas!
- Kosten:** Aktivmitglieder pauschal **Fr. 50.00.**  
Gäste pauschal **Fr. 150.00.**
- Ende:** Sonntagnachmittag, spätestens um **16.00** Uhr. Bei der Hausreinigung helfen bitte alle mit!
- Meldeschluss:** Samstag, den **21. April 2007.**  
***Für eine möglichst rasche Anmeldung bin ich dankbar!!***  
(Talon senden, E-Mail oder telefonieren) an:  
  
René Hugli  
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 2007

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

- Ich nehme teil, und komme am:  27. am Morgen/ am Nachmittag/ zum Abendessen  
 28. Morgen/ zum Mittagessen/ am Nachmittag  
und bleibe bis am  28. zum Mittagessen / Abendessen  bis zum Ende des Lagers

(Zutreffendes bitte Ankreuzen und Unterstreichen)