



Beitrag für Vereinsinfo  
März 2008

---

Bern, 21. März 2008

### Chunsch drus?



### Was läuft...

#### ...im April

1. Vorlauf Langstreckenlauf im Bethlehemacker. Start um 19.00 Uhr!
- 5./6. 28. Langstreckenlauf, 14. Bike Classic. Alle helfen mit!
- 25.-27. Trainingsweekend in Frutigen. **Es wäre schön, wenn du dich sofort anmelden würdest!** Ausschreibung und Anmeldetalon in diesem Heft!

### Läufe in der Region

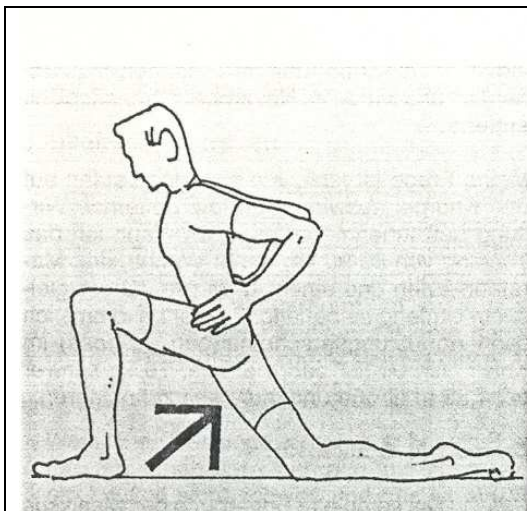
5. 28. Heitenriederlauf, 10,2 km

- 15. Clientis Laufcup 2008, Lehnfluh Niederbipp, 7,5 km
- 20. 28<sup>e</sup> Tour du Vieux-Fribourg, 10 km
- 22. Thuner Abendlauf, Thun-Guntelsey, 7 km
- 26. 24. Chäsitzer – Louf, 12 km
- 26. 28. Halbmarathon Nidau, 21,1 km
- 27. Wiedlisbacher Lauftag, 10 km
- 30. 23. Messener Geländelauf, Messen/SO, 8,3 km

### **Schlusspunkt**

Der beste Weg, die Grenzen seines Könnens zu verbergen, ist, diese nicht zu überschreiten.

### **Stretching**



#### **Dehnung des Lenden-Darmbein-Muskels**

Auf einem Bein knieend wird das Übungsbein so weit nach vorne gestellt, dass der Unterschenkel im Knie gebeugt nach vorne zeigt. Hände in die Hüfte, so dass der Daumen auf dem Rücken liegt. Der Daumen drückt den Schritt nach vorne Richtung vordere Ferse.

Ausnahmsweise: leichtes Hohlkreuz.



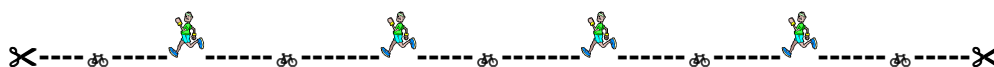
## Trainings-Weekend 2008 in Frutigen

- Datum:** 25. - 27. April 2008
- Treffpunkt:** Freitag, den 25. April, ab 08.45 Uhr.
- Wer:** LSVlerInnen. Gäste sind willkommen!
- 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 **12. April 2008.**  
***Für eine möglichst rasche Anmeldung bin ich dankbar!!***  
Talon senden an:

René Hugli  
Wangenstrasse 45a, 3018 Bern

☎ 079/482 43 67 oder 031/991 27 35

E-Mail: [knitty@bluewin.ch](mailto:knitty@bluewin.ch)



### Anmeldung für das Trainingsweekend 2008

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

Ich nehme teil, und komme am:  25. am Morgen/ am Nachmittag/ zum Abendessen  
 26. Morgen/ zum Mittagessen/ am Nachmittag  
und bleibe bis am  26. zum Mittagessen / Abendessen  bis zum Ende des Lagers

(Zutreffendes bitte Ankreuzen und Unterstreichen)

Bemerkungen: