

Bern, 17. Mai 2007

Was lief...

Trainingsweekend Frutigen, vom 27. -29. April 2007

Drei Männer vom Gigathlon Team «Dul-X Hot 66» nicht im Schnee, sondern im Trainings-Weekend des LSV Bern in Frutigen vom 27.- 29. April 2007.

Wir treffen bei leichtem Regen erwartungsvoll um 9 Uhr im Naturfreundehaus WIIDI ein. Die herzliche Begrüssung durch René Hugli löst sofort jeden Bann. Nach dem Zimmerbezug ist bei sonnigem Wetter die erste Trainingseinheit angesagt, denn in der Zwischenzeit sind auch die übrigen LSV-Teilnehmer eingetroffen. Ein ca. 10 km-Lauf der linken Seite der Engstligen runter und auf der rechten Seite mit zusätzlichen Steigungen wieder zurück ins WIDI. Was uns dann Jürg Arm mit seiner Küchenmannschaft zum Zmittag auftischte war für uns der Auftakt zu einer kulinarischen Schlemmerreise über die Nachtessen, die Morgenbuffets und die Mittagessen. Da geht keiner hungrig vom Tisch! Am Nachmittag dann die zweite Trainingseinheit. Einige joggen nach Adelboden und wir drei fahren mit den Bikes unter kundiger Leitung von René über Stock und Stein. Zuerst zum Blausee hinauf, dann hinunter nach Mühlönen (mit Halt im Bären: leider ohne Zwetschgenkuchen) und dann zurück nach Frutigen. Die Zeit am Abend ging beim Jassen und fachsimpeln mit Gleichgesinnten rasch vorbei. Am Samstag blieb Erwin bei der Gruppe, denn Emil und Kari fuhren zum Gigathlon-Campus (Bike – und Inline Theorie und Praxis) nach Thun. Wie ich dann später vernommen habe ging der Trainingstag mit dem obligaten Unihockey Spiel zu Ende. Und schon ist es Sonntag. Zum Zmorgen gibt's Zöpfe, Anke, Confi, Chäs und Fleisch. Anschliessend kam für uns schon das letzte Training. Mit dem unermüdlichen René gings mit den Bikes bergauf. Wir schafften etwa 700 Höhenmeter. Nach einer Verschnaufpause fuhren wir rassig hinunter nach Frutigen zum Mittagessen. Als krönender Abschluss gab es «Berner Platte». Was uns da Jüre auftischte war grandios. Bohnen, Sauerkraut, Speck, Rippli, Saucisson, Zungenwurst und Kartoffeln. Zum Dessert selbstgemachter Fruchtsalat mit sage und schreibe 12 verschiedenen frischen Früchten. Dass dann das Reinigen aller Räume so zügig vorwärts ging, zeugt von der guten Kondition aller Beteiligten. Das Trainingsweekend bei herrlichem Wetter hat sich also ausbezahlt. Wir drei, Emil, Erwin und Kari danken allen, dass wir so herzlich aufgenommen wurden und nehmen die guten Wünsche für unser Gigathlon-Abenteuer gerne entgegen.

Wir wünschen allen vom LSV Bern eine erfolgreiche Saison.

Kari Moser

Ausser dem Gigathlon-Team weilten noch die folgenden LSVler in Frutigen: Die Küchencrew Jüre Arm und der «Srilanker» André Dolder, ferner Kathrin Brunner, Markus Dubach, Hans-Ulrich Heiniger, Bernhard Hofstetter, Werner Oppliger, Ernst Schüpbach, Kurt Ueltschi, Lucy Zaugg und Peter Zürcher. Mit obigem Bericht von Karl Moser ist eigentlich das Meiste gesagt. Mir bleibt nur allen zu danken für den tollen Einsatz bei der Hausreinigung, so kann es weitergehen!

Knitty

Stretching

	<p>Dehnung der Rückenstrecker («Katzenbuckel»)</p> <p>Funktion: Streckt den Rücken, beugt die Wirbelsäule nach hinten.</p> <p>Ausführung: Mit angezogenen Beinen hinsetzen, Hände umfassen einander unter den Oberschenkeln. Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule nach hinten rund machen, dabei in den Bauchnabel gucken und Oberkörper nach unten ziehen.</p>
---	--

Was läuft im Juni...

14. Quartalsversammlung im Rest. Jäger, Bern-Bethlehem. Beginn um 20.00 Uhr.

...Startkatalog

1. 12. Saanenlauf, Saanen, 8,5 km
3. 3. Blüemlisalp Lauf, Reichenbach i. Kandertal, 10 Meilen
16^{ème} Grand Prix VTT de Romont, CC, www.cycloromont.ch
10. 21. Schweizer Frauenlauf, Bern, 5/10 km
Elsa Bike Trophy, Estavayer, CC, 30/60 km, www.elsabiketrophy.com
13. La Course de Matran, Matran/FR, 11,7 km
- 15.-16. Bieler Lauftage, div. Distanzen
16. 4. Berglauf Jaunpass, Garstatt, 7 km/650 m HD
20. Bantiger Triathlon Stettlen
Hinterkappeler Strassenlauf, 10,1 km
Farzin Bike, Dompierre/Fr, CC, www.openbikifarzin.ch
23. 36. Langstreckenlauf «Rund um den Blumen», Schwanden, 21,6 km
24. 19. Panorama-Bergrennen Grindelwald-Männlichen, 21,1 km
Murilauf, Muri/BE, 5/10 km
8. Grenchenberglauf, Grenchen, 12,7 km/860 m HD
29. 26. Derendinger Abendlauf, 10,7 km

Schlusspunkt

«Wenn du laufen willst, lauf eine Meile, wenn du eine andere Welt kennenlernen willst, lauf einen Marathon.»

Emil Zatopek