



Beitrag für Vereinsinfo
Mai 2008

Bern, 25. Mai 2008

Geburtstagswünsche...

...gehen im Mai gleich an zwei Mitglieder, nämlich an unsere Vreni Buchenhorner und an Fritz Mühlestein. Am 16. Mai durfte Vreni Buchenhorner ihren 65. Geburtstag feiern. Am 23. Mai konnte Fritz Mühlestein auf 50 Jahre Erdendasein zurück blicken. Beiden Geburtstagskindern herzlich alles Gute, Glück und Gesundheit auf dem weiteren Lebensweg.

Was lief...

Trainingsweekend Frutigen 2008

Vom 25. bis zum 27. April 2008 weilten 13 LSVlerInnen ein weiteres Mal für ein verlängertes Weekend im Naturfreundehaus WIDI in Frutigen.

Freitag, 25.

Nach dem Bezug der Zimmer wurde um halb Elf Uhr zum ersten, kurzen Training - sei es zu Fuss oder per Bike - gestartet. Die kleinen Grüppchen entschwanden auf verschiedenen Wegen talabwärts. In Kien kreuzten wir uns, die Biker bereits auf dem Heimweg. Am Nachmittag starteten wir Biker (Ernst, Alfons und Knitty, von denen in der Folge der Bericht handelt), bereits um 14.30 Uhr wieder zu einer Ausfahrt. Vorbei an unserer ehemaligen Unterkunft im Küenzisteg fuhren wir Engstligen aufwärts bis zur gedeckten Holzbrücke, danach hoch nach Reinisch, vorbei an vielen Holzskulpturen. Die rassige Abfahrt hinunter Richtung Kandertal vermieste uns ein Bauer mit seinem im Schritt fahrenden „Aebi“. Auf dem schmalen Weg war an ein überholen nicht zu denken. Im Talgrund angelangt, fuhren wir talaufwärts, vorbei am EW Kandergrund und hinauf bis zum Blausee. Mangels anderer Möglichkeiten, sausten wir im Gegenwind kräftig tretend, auf der Hauptstrasse zur alten Station Kandergrund, weiter nach Kanderbrück-Ausser Schwendi-Pornohubel-Kien-Reichenbach und Mülönen. Im Bären machten wir Rast und hielten vergeblich Ausschau nach dem feinen Zwetschgenkuchen. Locker mit Rückenwind zurück nach Frutigen. Die Zeit bis zum Nachtessen vertrieben wir uns mit Pétanque-Spielen.

Samstag, 26.

Die Bikergruppe erhielt Verstärkung durch Hans-Rudolf Hürst und Samuel Gerber, welche uns in Frutigen besuchten. Pünktlich zur abgemachten Zeit (8.45) schwangen wir uns auf die Räder und nahmen die traditionelle Samstags-Runde in Angriff. Diese führte uns der Kander und dem Flugplatz entlang nach Reichenbach, wo unsere Fahrt jäh gestoppt wurde. Es wurde scharf geschossen, was mich zu folgendem Ausspruch verleitete: „wyt u breit keh Find meh, u geng no wird scharf gschosse“! Nach der Umfahrung des Schiessstandes gings zügig nach Wimmis-Zwieselberg und Steghalten, wo wir nach gut einer Stunde Fahrt einen Boxenstopp einlegten. Nach Espresso und einem Nussgipfel (so churz nach em z'Morge?) nahmen wir wieder Fahrt auf, hinab ins wunderschöne Glütschbachtäli. Über Spiezwiler erreichten wir wieder das Kandertal. Auf der noch geschlossenen Umfahrung von Emdtal fahrend, gelangten wir nach Mülönen und auf dem Radweg in der Folge zurück nach Frutigen.

Der Samstagnachmittag kann frei gestaltet werden z. B. Schwimmen, Walken. Wer mag trifft sich in der Turnhalle Kanderbrück zum Unihockey-Spiel. Während 90 Minuten wurde hart um jeden Ball gekämpft und bis zum Umfallen gerannt. Beim anschliessenden Cooldown, geleitet vom total überdehten Schreibenden, lagen die Spieler wie tote Fliegen auf dem Hallenboden. Dass wir nach der Körperpflege gemeinsam den Falken aufsuchten um das Flüssigkeitsmanko (nicht idealerweise) mit einem Glas Franziskaner auszugleichen, versteht sich von selbst.

Sonntag, 27.

Um 9.00 Uhr starteten wir bereits zur letzten Tour dieses Weekends. Angesichts der knappen Zeit suchten wir weniger die Singletrails, vielmehr befestigte Strassen.

Auf dem Radweg ging es bis Wimmis, dann nach Spiezwiler und über Hondrich hinauf nach Aeschi. Kurz die Aussicht genossen, dann in halsbrecherischer Fahrt nach Mülönen hinunter gestochen, mit unvermeidlichem Halt im Rest. Bären (dert ghöre mer schoh fasch zu de Schtammgesch). Im Garten genossen wir die wärmenden Sonnenstrahlen. Das finale Mittagessen wartete, so pedaltten wir ein letztes Mal nach Frutigen zurück. Das angesprochene finale Mittagessen möchte ich den Abwesenden nicht vorenthalten:

Spargeln mit frischen Morcheln, US-Beef, Gemüsebouquet, Bratkartoffeln mit Rosmarin
Dessert: Erdbeeren mit Ananas.

An dieser Stelle möchte ich unserem Koch, Hansjürg Arm und dem arg gebeutelten André Dolder, im Namen der Teilnehmer ein grosses „Dank heigisch“ aussprechen. Es war einmal mehr einfach nur Spitze! Nach dem Essen ging es emsig ans Putzen der Unterkunft, wobei sich Caroline, Katrin und Lucy besonders verdient machten. Ich konnte jedenfalls das Haus in tiptopem Zustand übergeben. So gehört das Trainings- und Gourmetweekend einmal mehr der Vergangenheit an. Den Kopf nicht hängen lassen, sondern das Datum in der Agenda rot anstreichen. Wir treffen uns am 24. April 2009 wieder in Frutigen!!

Knitty

Berner Rundfahrt/Seeland Classic vom 3. 5. 2008.

Super Race: Originalstrecke, 3 Runden=101.85 Km, 1260 Hm

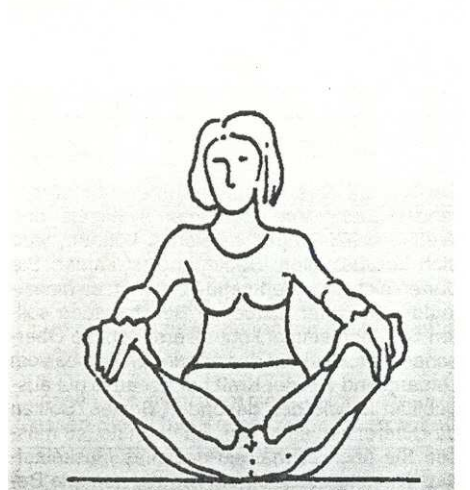
Gesamt Rang 53 von 204, Kat.-Rang 17 von 70, Zeit 2:44:32, Schnitt 37.1

Nachfolgend ein kurzer Erlebnisbericht von Michael Abplanalp

Ich bin zusammen mit Urs Dellsperger ganz zuhinterst im Feld gestartet. Wir haben das Feld von hinten aufgerollt, nach dem Frienisberg in der 1. Runde bildeten wir mit anderen eine Verfolgergruppe und sammelten unterwegs diverse Fahrer ein. Schliesslich waren wir eine Gruppe von rund 15 Fahrern und gleichzeitig die 1. Verfolgergruppe des Spitzenfeldes. Urs und ich waren die aktivsten Fahrer dieser Gruppe, die meisten hängten sich ohne Führungsarbeit nur hinten rein. Ich startete in der letzten Runde einen Angriff am Frienisberg, kam auch weg, aber leider war ich alleine. So holte mich die Gruppe in Säriswil wieder ein. Urs startete zusammen mit einem andern Fahrer in Innerberg einen Angriff, sie kamen weg und konnten den Vorsprung bis ins Ziel halten. So ein Velorennen ist mal was anderes und hat Spass gemacht.

Michu

Stretching

	<p>Dehnung der Adduktoren</p> <p>Aufrechte Sitzhaltung an der Wand. Fusssohlen aneinanderlegen, Knie mit dem Ellbogen sanft nach unten drücken. 30 sec. halten.</p>
---	--

Was läuft...

...im Juni

24. Quartalsversammlung im Rest. Jäger, Bern-Bethlehem. Beginn um **20.30** Uhr.

...Startkatalog

1. 22. Schweizer Frauenlauf Bern, 5/10 km
6. 13. Saanelauf Saanen, 8,5 km
8. ELSA BIKE TROPHY MTB, Estavayer-le-Lac 30/60 km
10. Thuner Abendlauf Guntelsey, 7 km
- 13./14. Bieler Lauftage, 100/42,2/21,114,5 km
14. 5. Berglauf Jaunpass Garstatt, 13 km/380 m HD
15. 17. GP VTT de Romont
21. 37. Langstreckenlauf Rund um den Blumen
Schwanden/Sigriswil 21,1 km
22. Panorama-Bergrennen Grindelwald-Männlichen,
Lauf 21,1 km/1500 m HD; MTB 13,6 km/1265 m HD
5. Hinterkappeler-Strassenlauf, 10 km
9. Grenchenberglauf 12 km/880 m HD
25. Farzin Bike, Dompierre/FR, Info:farzin-bike.ch
27. Derendinger Abendlauf, 10,7 km
29. Murilauf Muri/BE, 10 km
27. Berglauf Montreux – Les Rochers-de-Naye
die Herausforderung! 18,8 km/1600 m HD

Schlusspunkt

Sie werden 100 Jahre alt werden, sagte der Arzt, denn wir 99 sehen Sie schon jetzt aus!