

Bern, 24. Juni 2007

Mitteilungen **Sicherheitsweste**

Wer vermisst seine Sicherheitsweste? Am 1. April (Langstreckenlauf) ist eine orange Sicherheitsweste im Schulhaus Bethlehemacker liegengeblieben. Der rechtmässige Eigentümer meldet sich bitte bei René Hugi.

Es wäre toll...

... wenn der LSV mit einem bis drei Teams an der **26. Gotthelfstaffete** vom 21. Oktober 2007 in Lützelflüh teilnehmen würde! Pro Team braucht es 2 Läufer, 1 Biker und 1 Inlineskater. Die erste Laufstrecke misst 4,1 km (flach), die zweite 1,5 km ebenfalls flach. Die Bikestrecke ist 8 km lang und coupiert. Der Inlineskater muss 4,2 km (flach) zurücklegen. Interessierte sollten sich **sofort** bei mir melden (Mail-Adresse findest Du im Vereinkopf), damit ich eine eventuelle Teilnahme des LSV möglichst schnell planen kann.

Knitty

Geburtstagswünsche...

... gehen an unser Ehrenmitglied Franz Josi, welcher am 31. Mai, bei bester Gesundheit seinen 70. Geburtstag feiern konnte. Franz konnte im Jahre 1963 - in stürmischen Zeiten – als der ganze Vorstand demissionierte, an der 1. ausserordentlichen Hauptversammlung als neuer Vereinspräsident gewonnen werden. Er verstand es das damals leckgeschlagene Vereinschiff wieder flott zumachen und dank seiner umsichtigen Handlungsweise in ruhigere Gewässer zu steuern. Dieses Amt hatte unser Jubilar bis 1977 inne. Laufsportlich gesehen ist Franz schon seit längerer Zeit ins zweite Glied zurückgetreten, jedoch an unserem Langstreckenlauf ist er stets als Helfer dabei. Lieber Franz, die ganze LSV-Familie wünscht Dir gute Gesundheit und Wohlergehen auf Deinem weiteren Lebensweg.

Was lief...

26. GP Bern vom 12. 5. 2007, 10 Meilen

Kat. M30: 417. Martin Reist 1:09.25; 2447. Adrian Hänni 1:36.46 (2730 Tn. klass.).

Kat. M40: 13. Michael Abplanalp 58:22; 222. Rolf Ruprecht 1:09.37 (1788 Tn. klass.).

Kat. M45: 349. Fritz Mühlestein 1:15.13; 453. Markus Dubach 1:17.20 (1442 Tn. klass.).

Kat. M50: 50. Werner Oppliger 1:08.21 (1038 Tn. klass.)

Kat. M55: 31. Hans-Ulrich Heiniger 1:09.47; 217. Peter Zürcher 1:23.13 (650 Tn. klass.).

Altstadt GP 4,7 km

Kat. M40: 92. Walter Galli 22.20; 443. Charles Furrer 29.42 (515 Tn. klass.).

49. Thuner Langstreckenlauf vom 26. 5. 2007, 10 km

Kat. M40: 3. Michael Abplanalp 36:04 (11. Gesamtrang, 79. Tn. klass.).

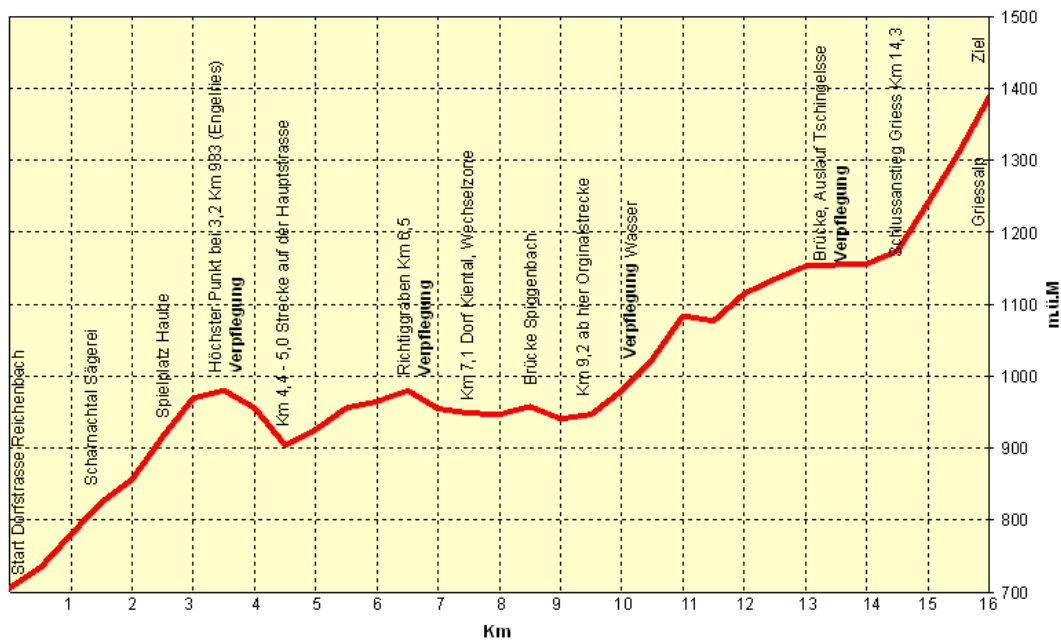
3. Blüemlisalplauf, Reichenbach vom 3. 6. 2007, 10 Meilen/720 m HD

Kat. M40: 67. Rolf Ruprecht 1:43.43 (97 Tn. klass.).

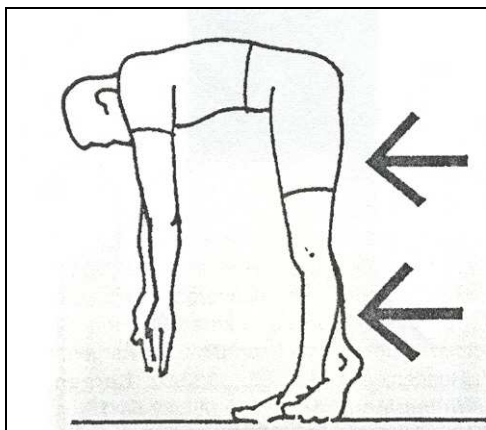
Kat. M50: 21. Hans-Ulrich Heiniger 1:37.43 (58 Tn. klass.).

Röfe und ich haben zum ersten Mal daran teilgenommen. Die Strecke beinhaltet alles was ein Berglauf ausmacht: Lange Steigung am Anfang. Auf schönen coupierten Wanderwegen in eindrücklicher Gebirgslandschaft vorbei an noch nicht verheilten Narben vom Unwetter 2005, rauschenden Gebirgsbächen und am idyllischen Tschingelsee (der ist leider fast am Verlanden). Zum Schluss der recht brutale (bis 28%) Aufstieg auf der steilsten Postautolinie in Europa zur Griesalp zwischen Felswänden in Abwechslung mit imposanten Wasserfällen. Dieses Jahr war es ein internationaler Lauf: 1 Franzose, 6 Deutsche und 8 Holländer sowie 358 Schweizer haben das Ziel erreicht. Also Lauffreunde, das nächste Mal sind ein paar mehr dabei, denn Bergläufe verursachen definitiv keine Schmerzen. Oder nur für 10 Minuten, gäu Röfe. Dieser doch recht unbekannte Flecken unseres Kantos ist aber auch immer für einen weniger strengen Ausflug ein Besuch wert.

Blüemlisalplauf 2007



Stretching



Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur

Ausführung: Beine kreuzen, Füße handbreit auseinander, hinteres Bein ist durchgedrückt. Gestreckten Oberkörper beugen und Fingerspitzen in Richtung Boden bringen. Beim Aufrichten die Hände entlang der Beine führen.

Startkatalog...

... im Juli

1. 28^{ème} Course de Montagne Neirivue-Le Moléson, FR, 10,6 km/1290 HD
(wunderschöner Berglauf!)
7. *Watch Valley Bike Marathon, CC, 37/55/87 km. Saignelégier. Info:*
www.wvbikecup.ch
8. Berglauf Eriz, 12,4 km/460 m HD
15. Vogellisi Berglauf, Adelboden-Silleren, 13,4 km/824 m HD
21. 4. Stockhorn-Halbmarathon, Oberwil, 21,1 km/1353 m HD
Swiss Bike Masters, CC, 120 km. Küblis. Info: www.eurobike.ch
28. Swiss Alpine Marathon, Davos, div. Distanzen
29. *Florealp Brut du Valais, CC, 76/26 km. Info:* www.laflorealp.ch

Schlusspunkt

«Über lange Strecken gewinnt oft nicht der Bessere, sondern der, der weniger Fehler macht.»

Emil Zatopek