



Beitrag für Vereinsinfo
Juli 2008

Bern, 27. August 2008

Mitteilungen

Trainingsbetrieb

Die Halle bleibt am 5. August geschlossen!

Wer macht mit?

Am 3. August 2008 findet die 12. Ursenbacher Trophy statt. Die Disziplinen:
Läufer 4,9 km/90m HD, Inline 6,3 km/15m HD, Biker 11 km/150m HD.
Interessenten melden sich sofort beim Präsidenten.

Geburtstagswünsche...

...gehen an unser Ehrenmitglied **Hansjürg Arm**. Der unverwüstliche «Jüre» konnte am 5. Juli seinen 65. Geburtstag feiern. Lieber Jürg, gerne lassen wir uns noch, als Highlight des Trainingsweekend in Frutigen, weiterhin von dir Bekochen. Die LSV-Familie wünscht dir Glück und Gesundheit für die Zukunft.

Was lief...

50. Thuner Langstreckenlauf vom 31. 5. 2008, 10 km

Kat. Sen. 3: 8. Werner Moser 48:51 (11 Tn. klass.).

7. Niesen-Treppenlauf vom 7. 6. 2008, 3,5 km 1660m HD

Die 11'674 Treppenstufen hinauf auf den Niesen legte Michael Abplanalp als 4. schnellster overall von 132 klassierten Teilnehmern zurück.

Kat. Herren 2: 2. Michael Abplanalp 1:06.10 (52 Tn. klass.).

4. Zwei-Seen-Lauf Tannheim i. Tirol, vom 7. 6. 2008, 12,5 km

Kat. M45: 12. Rolf Ruprecht 57:33 (33 Tn. klass.).

Kat. M55: 3. Hans-Ueli Heiniger 53:00 (31 Tn. klass.) **Bravo Ueli!**

27. Derendinger Abendlauf vom 27. 6. 2008, 10,7 km

Kat. M60: 17. Werner Moser 1:01,13 (19 Tn. klass. Zerrung ab km 1,5, dennoch fertigelaufen!)

Graubünden-Marathon vom 28. 6. 2008, 42,2 km/2682 m HD

Chur-Lenzerheide-Rothorn

Kat. M40: 7. Michael Abplanalp 4:23.35 (140 Tn. klass.) Gesamtrang 13. von 294 klassierten.

Tri/Duathlon

Ironman 70.3 Rapperswil vom 1. 6. 2008, 70,3 Meilen

1,9 km swim/90 km bike/21,1 km run

4. Michael Abplanalp 4:35.08 /Abschnittszeiten:38:07, 2:22.40, 1:30.11.
(297 Tn. klass.) Gesamtrang 76 (1276 Tn.klass.).

Seeland Tri Murten vom 8. 6. 2008

Short Dist. 0,75 km swim/21 km bike/5 km run

AK 3: 5. Werner Moser 1:23.46 (overall 65. + 2.ältester von 98 Tn.).

Erlebnisbericht

Die Freuden und Leiden von einem ins Alter gekommenen Triathletissimi-Optimisten. Oder anders ausgedrückt:Wie Minuten erst mal zu Sekunden, dann bald Sekunden zu Minuten werden.

Seelandtriathlon Murten vom 8. Juni 2008

Endlich, in der langen Warteschlange zur Startnr.-Ausgabe anstehen, ein Blick auf die Uhr zeigt... oh, nur noch 45 Min. bis zum Start... Es geht und geht nicht vorwärts. Am Nr.-Stand angekommen, hiess es:«Sie sind nicht registriert!!!» Häääääää? Doch, ich habe mich bei Datasport kurzfristig angemeldet!! «Nix da, Sie müssen sich neu anmelden am anderen Stand!» Ich werd verrückt, das Rennen hat begonnen, bevor ich da bin! Immer wieder auf die Uhr blickend, nun vor dem Einchecken in die Wechselzone...«hei, bitte den Velohelm aufsetzen!» Velohelm? den Velohelm... natürlich fast zu unterst im Tramp-Rucksack. Wieder zerrannen die Minuten. Oh, mein Wechselplatz... ich glaubs ja nicht, bin ich froh, es ist sooo gemütlich hier und das Wetter könnte nicht trüber sein. Ein Kollege rief mir zu:Heute sind wir Sadisten aber sicher keine Triathletisten!! Ooops...häää, was nur noch 20 Min. bis zum Start?? Und ich immer noch im «Ausgangstenu»! Nummern-Kleber-Helm-Schwimmkappe-Frotee-Biker- und Laufschuhe waren in rekordverdächtiger Zeit platziert, war ich nun bald locker wie nie zuvor!! Im Lautsprecher ertönte es: «Shortdistanz zum Briefing bitte!!» Was, jetzt schon??? Bin doch noch nicht mal Ein- und Warmgelaufen, ausser vielleicht meine in Stress geratene Pumpe!! Nach längerem Aufwärmtraining, 10 Meter nach links, 5 Meter nach rechts, hatte ich das auch (fast wie ein Profi) noch hingekriegt! Oh, wo ist meine neue Schwimmbrille??? «Shortdistanz an den Start bitteee!!!» tönte es plötzlich über denLautsprecher und ich bin noch nicht mal im Neoprenanzug! Eilig half mir ein deutscher Triathlet den Reissverschluss im Rücken hochzuziehen. Oh neeee, ich hab das Zugband abgerissen, tut mir Leid, sie müssen wohl mit dem Neo auch noch aufs Rad, meinte er noch ironisch!! Passt alles..., das auch noch!!!! Ich dachte mir:«Nur gaaaaaaanaanz ruhig, hab ja noch sooo viel Zeit!» Nun, inzwischen waren schon fast alle eingeschwommen und ich immer noch mit meiner neuen Schwimmbrille beschäftigt. Zwei, drei Crawlzüge und mein rechtes Brillenglas war voller Wasser. Ok, dann muss ich mir halt einen neuen Schwimmstil aneignen. Ein Zug links, einer rechts und der dritte Zug ans «Wasserglas»!! Heee geht doch!!! Hab doch noch ein Reserveauge. Nun, wie beim Sportschiessen kniff ich mir das wassergebeutelte eine Auge zu und visierte die noch weit entfernte orange Boje an! Die Wende war auch bald geschafft und dachte mir: Jetzt darfst du nur Murten nicht verfehlen! So halte ich mich verzweifelt und mit letzter Kraft, wie ein blinder Passagier an Vordermanns Füsse fest, in der Hoffnung, er wisse wo sich Murten momentan befindet!!! Jetzt nur nicht noch grinsen im Wasser, sonst füllt sich mein 2. Glas auch noch! Heeee, geschafft, nur noch 2 Meter und tatsächlich, Land in Sicht!!! Jetzt aber los, das «Trockene» ist ja meine Stärke. Ein Sprint in die Wechsel-Zone, aber Haaaaallllllt, da ist ja noch der Neo-Reissverschluss und ich komm nicht ran... kein Zugband... Hilfeeeeeeeeeee! Eine sehr nette und sooo gemütliche Zuschauerin hat mich, unter (weiteren) kundigen Augen, inzwischen bis zum Po hinunter des lästigen Anzuges befreit! (grins) Via Wechselzone spurteten alle aufs Rad. Ein Gedränge, und wieder wollten alle die ersten sein als gäbe es noch wo was gratis! Es konnte sich nur um Minuten handeln bis auch ich den Einstieg in die Klickpedale fand und los radelte was das Zeug hielt. Hatte inzwischen sogar mein rechtes Auge «entkniffen» und sah plötzlich wieder wie ein 20 Jähriger! So kam es, dass ich dieselben hinauf nach Salvenach-Gurmels-Liebistorf-

Galmiz reihenweise überholte (plagieren noch nicht mal inbegriffen!). Nur noch einen kleinen Schreckensmoment, als ein vor mir radelnder sein Trinkbidon mit über 65km/h hinunter Richtung Ausgangspunkt verlor! Jetzt kann ja nichts mehr schief gehen. Zügig wechselte ich auf die Laufstrecke, wo ich von «Alt» Bekannten und- Unbekannten als ältester der 556 Tri-Finnisher nochmals angefeuert wurde!

Werner Moser

Wehrsport

1. Domleschger Waffenlauf vom 1. 6. 2008 14,2 km

Ja, das gibt es auch noch!! Ein neuer Waffenlauf ist geboren!

Das Domleschg mit seinen Burgen und Schlössern bietet eine malerische Kulisse für den 14,2 km langen und mit 270 Metern Höhendifferenz gespickten neuen Waffenlauf. Nach dem Start in Scharans (766m ü. M.) führt die coupierte Strecke auf der östlichen Talseite via Paspels zum Wendepunkt in Tomils. Von dort führt die Strecke bis zum Waldrand an der Flanke des Stätzer Horns, Piz Danis und Piz Scalottas hoch. Der höchste Punkt wird auf rund 900 m ü. M. erreicht. Mit einem rasanten Abstieg auf den letzten 2 Kilometern gelangen die Läufer schliesslich zurück ins Ziel nach Scharans.

Kat. M50: 31. Charles Furrer 1:37.30 (40 Tn. klass.). Gestartet sind 112 TeilnehmerInnen

Radsport

Zeitfahren Chrouchtalberg, Krauchtal-Dieterswald, vom 27. 6. 2008, 2,4 km/148 m HD

Kat. Herren 40+: 13. Hans Aebi 9:16,0 (24. Tn. klass.)

SM Mannschaftszeitfahren, Bätterkinden vom 6. 7. 2008, 50 km

Kat. Hobby1: 8. Rang CC Bern (mit Michael Abplanalp) 1:08.44 (16 Teams klass.)

Schnitt respektable 43.82km/h!!

4 LSVler mit dem Rad unterwegs in der Provence

Am 7. Juni war es endlich soweit; die lange geplante Radwoche konnte beginnen. Allerdings versprochen die Wetterprognosen für die Regionen Drome-Hautes Alpes und Vaucluse dasselbe Shitwetter, welches seit Tagen die Schweiz beglückte. Bei kaltem, und neblig-nassem Wetter holte ich am frühen Morgen zuerst Alfons in Worb und danach Ernst in Jegenstorf ab. Der vierte mit von der Partie war Peter, welcher sich mit der «africa twin» auf den Weg gen Süden machte. Die Raststätte «La Cote», wo wir uns treffen wollten, hatte ich einmal mehr verpasst, so dass wir am Grenzübergang Bardonex auf Pesche warteten. Die drei, vor dem französischen Zollgebäude herumlungern den Eidgenossen, erregten in der Folge die Neugier der Zollbeamten der Grande Nation. Als die Nachfrage ergab, dass kein Anschlag geplant war, durften wir von Zöllners Gnaden weiter warten. Die übrige Reise nach St. Christol d'Albion verlief bis auf eine «Manifestation» erzürnter Agronomen, just am Ende der Autobahn, ohne weitere Pannen. Nach dem Zimmerbezug wurden die Räder ausgeladen und fahrbereit gemacht, denn bis auf Peter, welcher durchgefroren war, wollten die drei übrigen noch kurz die Beine rotieren lassen.

Sonntag, 8. Juni

Tour in den Luberon

Meine Lieblingstour! An den Hängen des Petit Luberon fahrend, steuerten wir wunderschöne Dörfer an, welche zu den 100 schönsten Dörfern Frankreichs zählen. Über Apt, einer Kleinstadt mit 11'500 Ew. (Apt war eine klassische römische Kolonie - Apta Julia, gegründet 150 v. Chr. - eine Station an der Via Domitia, der alten Römerstrasse Mailand-Arles),

erreichten wir die Nordhänge des Petit Luberon. Via Boux- Bonnieux gelangten wir nach Lacoste. Über dem Dorf befinden sich die Ruinen der gleichnamigen *Burg Lacoste*. Diese wird seit einigen Jahren mit der Unterstützung des französischen Modeschöpfers Pierre Cardin wieder aufgebaut und kann kostenlos besichtigt werden. Sie war im 18. Jhd. Wohnsitz des Marquis de Sade (Sadismus). Im Ockerdorf Roussillon machten wir Mittagsrast. Die Oxydverbindungen des Ockers verleihen dem Ort eine unendliche Vielfalt an Farben. Sie finden sich nicht nur in der Landschaft, sondern auch an den Häuserfassaden. Der Charme dieses Dorfes mit jahrtausendealter Geschichte liegt vor allem in der grossen Zahl kleiner Gassen und Plätze und in seinen warmen Farben. Nach der Photo-Session der von gelb bis roten Ockerbrüchen, machten wir uns auf den Rückweg auf's Plateau d'Albion hinauf. Vorbei an herrlich rot leuchtenden Mohnblumenfeldern, durchsetzt mit blauen Kornblumen, gelangten wir via St. Saturnin d'Apt an den Fuss der 9 km langen Steigung hinauf nach Lagarde d'Apt. Die brennende Sonne führte dazu, dass sich die feuchte Luft zu schwarzen Wolkentürmen formte. Als der höchste Punkt erreicht war öffnete der Himmel seine Schleusen und ein Platzregen knallte auf die vier einsamen Radler in der Öde des Plateau d'Albion. Kaum zu glauben, dass 400 m weiter die Strasse völlig trocken war.
 Résumé: 100 km/1700m HD/4h. 28
 (Fortsetzung folgt im Augustheft)

Was läuft...

...im August

17. Biketour ab Areal Jordan. Wir fahren um **09.00 Uhr** ab, also frühzeitig vor Ort sein! Quartalsversammlung im Familiengarten-Areal Jordan ab **12. 30 Uhr**. Teilnehmer melden sich bitte mit der Anzahl Personen beim Präsidenten! Meldeschluss ist der **13. August 2008!**

...Startkatalog

5. 5. Boltigen-Lauf, 7,4 km
9. 12. Münsiger-Louf, 10 km flach
10. 1. Glacier 3000 Run, Gstaad, Berglauf 23,5 km/1840m HD
10. 27. Belchen-Berglauf, Olten, 13 km/812m HD
15. 16. *Sense Bike Alterswil, CC*
15. 30. Bleienbacher Geländelauf, 10,2 km flach
17. Berglauf Jaun, 9,12km/825m HD
17. *Eiger-Bike Challenge, CC*
20. 14. Emmen – Lauf, Utzensdorf, 10,58 flach
23. 16. Inferno-Halbmarathon, Lauterbrunnen, 21,2 km/2175m HD
28. *Grand Raid Verbier, CC*
28. 3. Emmentaler Halbmarathon, Gohl b. Langnau, 21,1 km
24. 15. Thuner Stadtlauf, 10 km
29. 28. Attiswiler Geländelauf, 11,4 km
25. Wabere-Louf, 8,3 km
30. s2-Challenge Langnau-Schwarzenburg
7. *Nationalpark Bike-Marathon, Scuol, CC*

Schlusspunkt

Die Leute, die etwas auf morgen verschieben, sind dieselben, die es bereits auf heute verschoben haben.

Danny Kaye