



Beitrag für Vereinsinfo
August 2008

Bern, 27. August 2008

Mitteilung

Geburtstagswünsche...

...im August erhalten gleich zwei verdiente LSVler. Unser Ehrenmitglied **Hans Blank** feiert am 30. August seinen **80. Geburtstag**. Hans ist ein Mitglied der ersten Stunde und seit August 1958 Mitglied im LWV/LSV-Bern. Nach seiner Aktivzeit amtierte er lange Jahre als freiwilliger und zuverlässiger Betreuer bei den zu dieser Zeit hoch im Kurs stehenden Waffenläufen.

Am 12. August konnte unser Ehrenmitglied **Kurt Ueltschi** seinen 55. Geburtstag feiern. Es ist müssig, die Verdienste unseres «Küre» hier aufzulisten; «blijf eifach wie de bisch». Beiden Geburtstagskindern wünschen wir von Herzen alles Gute, Glück und Gesundheit auf dem weiteren Lebensweg.

Was lief...

4. Bremgartenwaldlauf JCB, vom 3. 7. 2008, 6,4 km

Kat. Herren: 2. Rang Rolf Ruprecht 25:48.

5. Vogellisi-Berglauf Adelboden, vom 20. 7. 2008, 13,4 km/834 m HD

Kat. M50: 40. Hans-Ulrich Heiniger 1:28.26 (105 Tn. klass.).

5. Stockhorn-Halbmarathon, Oberwil i.S. vom 26. 7. 2008, 21,1km/1724m HD

Kat. M40: 7. Michael Abplanalp 2:04.05 (150Tn. klass. 13. Gesamtrang von 391 Tn.)

4 LSVler mit dem Rad unterwegs in der Provence

Montag, 9. Juni

Le Mont Ventoux, ein Traum geht in Erfüllung...

«Mont Ventoux» – von diesem Mythos träume ich schon viele Jahre. «Wenn du davon träumen kannst, kannst du es auch erreichen» – heute werde ich diese Aussage von Walt Disney prüfen. 21,5 km Steigung, 1610 Höhenmeter – die Latte liegt hoch!

Nach dem kurzen Halt in Bédoin entledigen wir uns der Helme, nehmen einen letzten Schluck und starten in den Aufstieg. Unser Grüppchen zieht sich in der anfänglich moderaten Steigung in die Länge; vorne weg René, unser «Silberrücken», gefolgt vom «Kraftpaket» Fons de Wolf und Pesche. Ich bin bestrebt, Atmung, Puls und Trittfrequenz in Einklang zu bringen.

Die Strecke wird zunehmend steiler – Kilometer reiht sich an Kilometer. Ein schwerfälliger Pedaltritt reiht sich an den andern – wo führt das hin? Ich erwäge, eine momentane Krise mit einem «Fotohalt» zu überbrücken. Mit dem Argument «wenn du jetzt absteigst, bringst

du den Arsch nie mehr in den Sattel» gelingt es mir den inneren Schweinehund zum weiterfahren zu überreden...

Endlich lichtet sich der Wald; ich sehe und erreiche Chalet Reynard. Auf der nun breiten Strasse geht es durch die Steinwüste dem Hang entlang; fortan – immer noch hoch oben und stets vor Augen – der «König der Provence». Die Strasse wird nochmals sehr steil, zudem fällt leichter Nebelregen auf die heissen Muskeln. Die Dynamik ist im Eimer, der «runde Tritt» längst nicht mehr rund und kleinere Gänge schon lange keine mehr vorhanden. Jeder Meter Weg, jeder Tritt wird zum Kraftakt – zusätzlich kämpfe ich gegen die Krämpfe. Aus den Augenwinkeln registriere ich kurz das Denkmal zu Ehren von Tom Simpson; an dieser Stelle, kurz vor dem Ziel, wurde er am Freitag 13.7.67 in der 13. TdF-Etappe vom Velo «gestiegen». Noch die letzten 500 brutalen Meter und der Gipfel ist erreicht; ich habe es geschafft!

Da stehe ich nun, von Beinkrämpfen geplagt, müde, erschöpft aber total glücklich. Gleichwohl frage ich mich, wieso sich der Mensch freiwillig und bei klarem Verstand solches antut. Andreas Blum formulierte es einmal so: «Bekanntlich beginnt das Geheimnis des Sports dort, wo rationale Erklärungsversuche nicht mehr weiterhelfen. In der Irrationalität liegt letztlich die Faszination der sportlichen Leistung» – recht hatte er.

Heute ging für mich der Traum Mont Ventoux in Erfüllung – merci Giele.

Aschi

Résumé: 115 km/2051m HD/5h. 14

Dienstag, 10. Juni **Cañon d'Oppedette**

Beim Reservieren im Hotel war nur noch ein Standard-Zimmer frei. So musste noch ein «Chambre Confort» gebucht werden, welcher 30 Euro mehr kostete. «Sparfuchs» Peter war gelinde gesagt, «not verry amused», zumal der TV-Apparat kein Signal empfing, kurz, Mattscheibe. Da sich das Hotel am Montag entvölkerte, nahm Ernst die Gerantin ins Gebet, und siehe da, wir konnten umziehen! Aus diesem Grund starteten wir heute erst um 9.30 Uhr zu dieser, auch für mich als Guide, neuen Tour.

Über die D34 erreichten wir Revest-du-Bion und Banon, ein kleines Dorf im Departement Alpes Haute Provence. Auf relativ schlechter Strasse ging die Fahrt durch die Schlucht zu den Weilern Carniol und Oppedette. Nach weiteren 8 km erreichten wir Viens. Der alte Dorfkern, auf einer Felskuppe gelegen, trägt noch komplett mittelalterliche Züge. Häuser aus Naturstein, jahrhunderte alte Tordurchgänge, enge Gassen, die sich immer wieder zu kleinen Terrassen öffnen, um den Blick auf den Luberon und die Montagne de Lure freizugeben. Nach einem guten Mittagessen im einzigen Restaurant des Ortes, setzten wir unsere Tour in Richtung St. Saturnin d'Apt und dem Col de la Liguère fort. Die Fahrt über den 9,6 km langen Pass im Sonnenschein und im Rücken drohend schwarze Wolken. Bei der Abfahrt nach St. Jean und Sault kam Ungemach versprechender Gegenwind auf. Im beginnenden Regen lösten sich Alfons und René mit der Führungsarbeit ab. Rechts in den Bergen, in unmittelbarer Nähe krachten die Blitze zu Boden. In Sault machten wir notgedrungen einen Halt bis sich wenigstens das Unwetter verzogen hatte. Dannach, bei recht gesunkener Temperatur und im Dauerregen, die Fahrt zurück ins Hotel.

Résumé: 118 km/1700m HD/5h.30

Mittwoch, 11. Juni **Ausser Programm!**

Eigentlich war nochmals eine Tour in den Luberon mit dem Col de Puy de Griffon, den Orten Murs und natürlich dem berühmten Gordes vorgesehen. In Anbetracht der Wettervorhersage, mit Gewittern am Nachmittag, schien es nicht klug diese Tour zu unternehmen. Also fuhren wir über Sault - St. Trinit – Aurel nach Montbrun. Im Rücken des

Mont Ventoux begann der Aufstieg zum Col de Macuègne. In Barret-de-Lioure gedachte Peter einen Kaffehalt einzuschalten, leider ging der Wunsch nicht in Erfüllung, da kein Restaurant. In der Folge fuhren wir nach Sederon hinunter, wo eine Bar geöffnet war. Rückfahrt über den Col de Macuègne und weiter über den Col de L'Homme Mort. Vor der Abfahrt nach Ferrassière stoppten wir beim «Bellvue» um die grandiose Aussicht auf das Plateau d'Albion bis hin zum Mont Ventoux und dem Luberon zu geniessen. In Revest-du-Bion gab's endlich das seit Tagen ersehnte, und an der Sonne zu geniessende, kühle «Pression». Am Nachmittag statteten wir per Auto Gordes einen Besuch ab. Rückfahrt über Lioux-Javon-Sault mit heftigen Gewittern.
Résumé:76 km/1078m HD/3h.30

Donnerstag, 12. Juni **Tour zum Signal de Lure**

Diese Tour sollte uns zum ebenfalls mächtigen Gebirgszug «Montagne de Lure» mit dem Übergang auf beachtlichen 1826m führen. Mit knapp 100 m weniger als der Ventoux, ist er der zweithöchste befahrbare Übergang in der Provence. Ein absolut azurblauer Himmel bekräftigte mich die Tour unter die Räder zunehmen, obwohl Aschi sich gelegentlich über «suuri Möcke» beklagte. Den Abzweig nach Simiane auf der D22 hatte ich verpasst, deshalb liessen wir es mit viel Rückenwind bis Rustrel runterrasseln. Hier folgten wir links abbiegend weiter der D22 in Richtung Gignac und dem Collet de Flaquirol. Nach einem Umweg von knapp 20 km waren wir dann endlich in Simiane de Rotonde, wo wir wie geplant nach Revest-des-Brousses-Ongles, und um die Mittagszeit in St. Etienne-les-Orgues eintrafen. Die Rast im gepflegten Restaurant fand, wen wunderts, nur Peter nicht Spitze. Ihr dürft raten:richtig, das Preis – Leistungsverhältnis stimmte nicht! Zwischen dem Essen äugte ich schon ab und zu unter dem Baldachin hervor, und was ich sah, gefiel mir nicht wirklich. In Übereinkunft mit den Andern, beschloss ich die Fahrt hinauf nicht mehr anzugehen, da bereits wieder dunkle Wolken am Himmel aufgezogen waren. Alternativen boten sich nicht, so ging die Tour auf demselben Weg zurück ins Hotel, wo wir schliesslich ohne Regen ankamen.

Résumé:100 km/1417m HD/4h.30

Freitag, 13. Juni **Die Königsetappe, 5 Cols**

Wie gesagt, es standen 5 Päss(chen)e auf dem Programm. Wir besuchten die Montagne de Clavalière im Baronnies und das Tal der Méouge. Start einmal mehr um 9.00 Uhr mit kräftig blasendem Mistral in Richtung Sault. Es wurde an der Spitze fleissig abgelöst, so kamen wir mit einem Minimum an Kraft nach Aurel. Selbst durch die Schlucht hinunter gab's Gegenwind. In Montbrun bogen wir links ab auf die D159 und folgten der stetig steigenden Strasse durch die Toulourenc-Schlucht zum Chateau d'Aulan, kurz vor der Pashöhe des Col d'Aulan. In St. Aubin sur l'Ouvèze machten wir einen Kaffehalt, bevor wir uns via Montguers und Ruisas dem höchsten Punkt unserer heutigen Tour, dem Col de Perty (1302m) näherten. Bei guter Sicht kann man bis zum Mont Aigual in den Cevennen und in östlicher Richtung bis zu den schneebedeckten Gipfeln der Alpen sehen. Nach den gemachten Erfahrungen vor vier Jahren, fuhren wir in Laborel weiter das Tal der Méouge hinunter nach Les Bègues zum Essen. Das Menu «rapide» war in der Tat rapide serviert und auch gegessen. Der Rückweg nach Laborel natürlich im Gegenwind. Es folgte der Col St. Jean (1159m) und in Eygalayes dank einer Baustelle im Dorf eine Umleitung durch die Botanik, dies mehrheitlich zu Fuss. Die Abfahrt vom St. Jean nahm Peter (Motto:i ga de afe) als erster in Angriff, während wir noch die Aussicht, sowohl zum Ventoux als auch in die Alpen genossen. Er sorgte kurz für Verwirrung, da er am Ende der Baustelle wartete, wir taten dies vor der Baustelle. Die Fahrt nach Sederon war mir noch in bester Erinnerung, nur dass sich heute kein Bruno Schmid vorne im Wind opferte. Also musste ich mich vor die Kameraden spannen und grossteils die Führungsarbeit übernehmen. Nochmals fuhren wir den Col de Macuègne und über den Col

de L'Homme Mort hoch, und mit viel Rückenwind zurück nach St. Christol. Dort genehmigten wir uns, weil wir zwei Beine haben...

Résumé:133 km/2150m HD/6h.10

So endete eine tolle Woche (mit kleinen Abstrichen am Wetter) ohne Un- und Zwischenfälle in bester Harmonie. Als für das Programm zuständig, hoffe ich den beiden Neulingen nicht zuviel versprochen zu haben. Von meiner Seite ist eine Fortsetzung zu gegebener Zeit durchaus denkbar, denn es sind der Reviere viele!

Knitty

...Startkatalog September

- 6. 22. Ahorn-Berglauf, Eriswil, 11,3 km/530m HD
- 16. Jungfrau-Marathon, Interlaken, 42,195 km/1829m HD
- Villeret-Chasseral-Villeret, 25,5 km/1000m HD
- 7. 41. Signauer Lauf, 11,4 km
- 13. 29. Burgdorfer-Stadtlauf, 8 km
- 4. Oberbalmer Bettagslauf, 8,7 km/200m HD
- 14. 29. Aarbärger Stedtlilauflauf, 5,75 km
- 20. 29. Int. GreifenseelAUFLauf, 21,1 km
- 1. Gantrisch Halbmarathon, Gurnigel, 21,1 km/1100m HD
- 28. 26. Berglauf Lenk-Iffigenalp, 8,5 km/500m HD

Schlusspunkt

Im Übrigen...

...sagte TV-Entertainer Harald Schmidt (vor Edmonton):«Die meisten bundesdeutschen Athleten sind so schlecht, dass sie sich nicht einmal für den Urintest qualifizieren.»