

Bern, 7. November 2007

Geburtstagswünsche...

...gehen im Oktober an Werner Schaad. Unser Ehrenpräsident durfte am 16. Oktober seinen hohen 90. Geburtstag feiern. Er gehörte der Gruppe jener 13 Männer an, welche am 1. August 1959 im Sitzungszimmer des Restaurant Löwen an der Spitalgasse den Grundstein zum damaligen Lauf- und Wehrsportverein legten. Das Tagespräsidium wurde ihm übertragen. In den Anfangsjahren des Vereins amtierte er auch als Trainingsleiter und Südwest-Schreiber. Lieber Werner, die ganze LSV-Familie wünscht dir Glück und Gesundheit auf deinem weiteren Lebensweg.

Was lief...

Jungfraumarathon 42.195 km, 1839 m HD

Ich glaubte die Bedingungen 2006 seien kaum zu toppen. Dieses Jahr war's aber noch besser, vor allem die Temperatur war idealer. Leider spielte meine Oberschenkel-Innenseite wieder nicht mit und erforderte auch diesmal einen ca. 5 minütigen Besuch beim Physiotherapeuten kurz vor Wengen. Dies war besser als das erstemal, denn damals quälte ich mich noch bis km 36.0. Dank dieser Massage konnte ich den langen Rest der Strecke geniessen und war am Ziel genau so überwältigt wie das erste Mal. Dass ich als ehemaliger 400 m Läufer (49.22) in den Bergen ein solchen Marathon überhaupt je fertig laufen werde hatte ich bis vor 2 Jahren nie geglaubt, denn der «Stutz» von La Sonaz am Murtenlauf war für mich immer das Steilste was man als Flachläufer bewältigen kann. An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Trainingskollegen Röfe und Bernhard bedanken, denn ohne ihren Enthusiasmus für das Berg-Marathontraining hätte ich nie dieses abwechslungsreiche Training durchgezogen. Leider konnten sie diesmal nicht dabei sein wegen einer Verletzung. Jungs, sobald wieder alle Fasern einsatzbereit sind wird fürs nächste Jahr trainiert, um unsere Bergwelt während einem Marathon zu bestaunen.

Erlebnis und Abenteuer zugleich - das ist die Jungfrau-Marathon-Idee.

Der Jungfrau-Marathon präsentiert die schönste Marathon-Strecke der Welt! Phantastisch die Kulisse der Bergriesen, grossartig die wechselnden Szenerien zwischen Start und Ziel. Eine Herausforderung, ein Challenge, die 1829 Höhenmeter zwischen Interlaken und der Kleinen Scheidegg. Es gibt keinen Marathon in Europa mit derartigen Dimensionen. Eiger, Mönch und Jungfrau-Marathon: das berühmteste Dreigestirn der Alpen.

Die Marathon-Strecke

Nach dem Start eine 3-km-Schleife durch Interlaken. Dann ein Abstecher zum fast 300 m tiefen grün-blauen Brienersee. Die ersten 10 km sind flach als wär's ein City-Marathon. Bei der uralten Holzbrücke von Wilderswil folgt der erste ruppige Anstieg. Hinauf geht's, das Tal wird enger, Felswände prägen jetzt die Landschaft. Km 20: das Marathon-Dorf Lauterbrunnen, mit dem berühmtesten Wasserfall, dem Staubbach, genau bei halber Distanz. Es folgt auf 800 m Höhe eine völlig flache 6-km-Schleife zum Trümmelbach, bevor bei km 26 - der ganz grosse Aufstieg beginnt. Hinein in die Wand: 26 Serpentinaen bis Wengen! Hier, auf der Sonnenterrasse, hoch über dem Tal, erreichen wir den 30. Kilometer. 30 Kilometer hinter uns, 800 Höhenmeter unter uns - aber das grosse Ding beginnt erst: Noch liegen über 1000 m Steigung vor uns...

Mettlenalp, Wengernalp, Baumgrenze und ein Panorama das uns noch den letzten Atem raubt: saftige Alpweiden, schroffe Felsen, Gletscher, die höchsten Eiswände der Alpen. Über uns thront die Jungfrau, zusammen mit dem Matterhorn und dem Mont Blanc der berühmteste Gipfel Europas. Und jetzt der Höhepunkt: die berühmte, die viel besungene Moräne - und das nach 40 km. Der letzte km führt nur noch abwärts - abwärts, auf dass wir hier in Ehren ankommen, am Ziel auf der Kleinen Scheidegg.

Die Streckendaten

1829 m Steigung / 305 m Gefälle

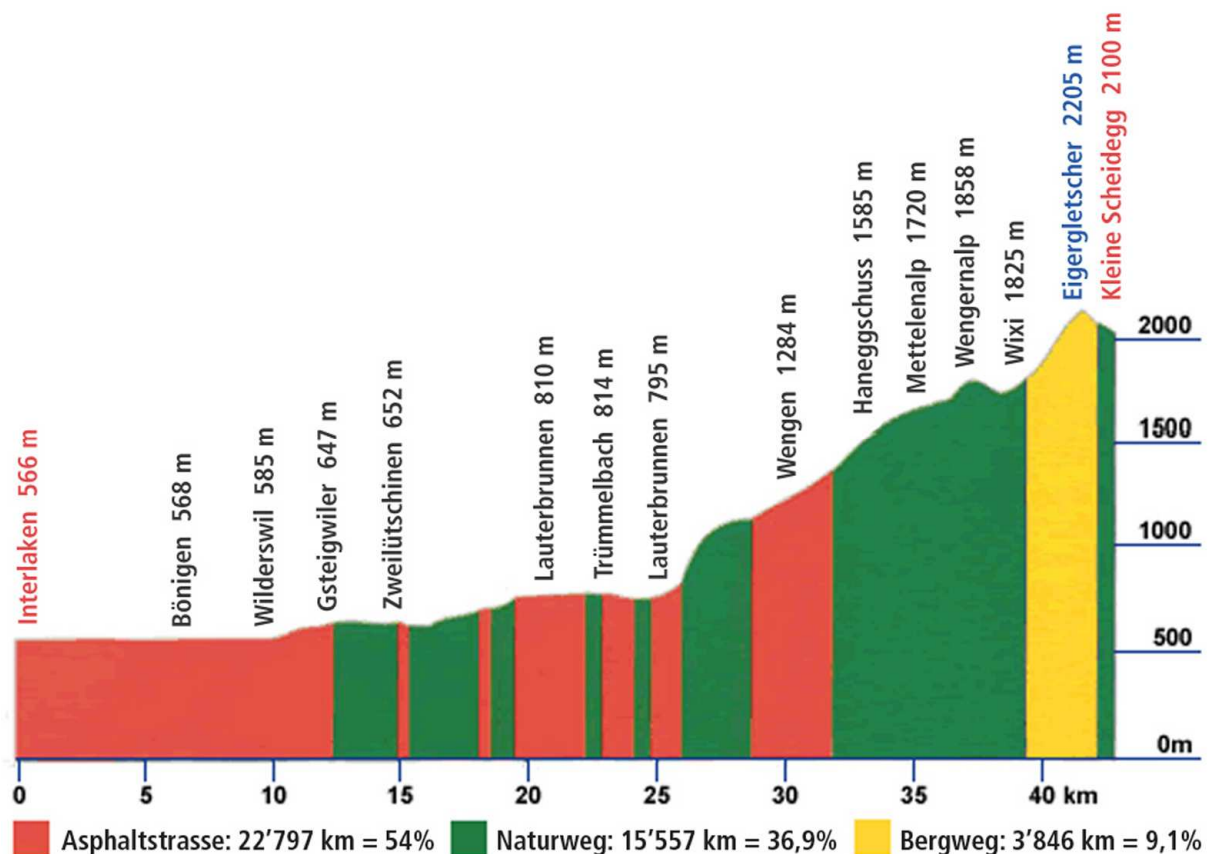
Kat M55: 59. Hans-Ulrich Heiniger 4:54.39,0 (298 Tn. klass.).

Abschnittszeiten: Interlaken – Lauterbrunnen 21.1 km/306 m HD 1:49.12, Rang 43;

Lauterbrunnen - Wengen 9.2 km/534 m HD 1:10.56 Rang 90; Total :3:00.08 Rang 66;

Wengen - Wixi 7.6 km/585 m HD 1:07.32, Rang 55; Total : 4:07.40 Rang 59;

Wixi - Ziel 4.3 km/404 m HD 46.58, Rang 48.



Wehrsport

1. Lenzburger Waffellauf vom 19. 5. 2007, 15,44 km

Kat. M50: 45. Charles Furrer 1:48.34 (60 Tn. klass.)

Kommentar: Der 1. Lenzburger Waffellauf fand an meinem Geburtstag am 19. Mai 2007 bei sehr heissem Sommerwetter statt. Der sehr gut organisierte Lauf führte durch die Altstadt von Lenzburg und dann durch Wälder und über Wiesen und zum Schluss wieder eine Runde durch die Altstadt. Gesamthaft waren 114 Teilnehmende klassiert. Am gleichen Nachmittag wurde der Lenzburgerlauf mit Schüler, Junioren, Familien, Walker und Läufer durchgeführt. Es war ein toller Laufnachmittag.

4. Sprint-Waffenlauf in Wohlen AG, vom 26.5.2007, 10,0 km

Kat. M50: 63. Charles Furrer 1:09.43 (77 Tn. klass.)

1. Fricktaler Waffenlauf in Kaisten AG, vom 23. 9. 2007, 15,4 Km

Kat. M50: 29. Charles Furrer 1:35.15 (36 Tn. klass.)

Kommentar: Der 1. Fricktaler Waffenlauf führte über 2 Runden à 7,7 km. Die Laufstrecke war zum grossen Teil im Wald angelegt und flach. Erstmals wurde eine Kategorie M60 geführt (20 Tn.). Gesamthaft waren 112 Teilnehmende klassiert. Der Lauf war sehr gut organisiert. Jeder Teilnehmer erhielt einen Zinnbecher und einen Naturalpreis. Gleichzeitig wurde ein Waldlauf und ein Walking-Event durchgeführt. Beim Walking hat meine Frau Ursula den zweiten Rang - von 12 Teilnehmerinnen - belegt. Die Reise ins Fricktal hat sich in jeder Beziehung gelohnt.

Was läuft im...

...November

24. Unterhaltungsabend im Rest. Bären, Niederscherli 19.00 Uhr.
Bitte den Meldeschluss beachten, der Präsident ist euch dankbar!!

...Startkatalog

3. 49. Thuner Waffenlauf, 21,1 km
4. 27. Gurten Classic, Lauf 8,4/15 km, Bike 16,8 km
11. Lueg-Lauf, Heimiswil, 10,5 km/250 m HD
17. 9. Langenthaler Stadtlauf,
18. 73. Frauenfelder Militärwettmarsch, 42,195 km/520 m HD
24. Basler Stadtlauf, 10 km
25. Internationales Bieler Cross, 8,3 km

Schlusspunkt

Wege entstehen indem wir sie gehen, Grenzen existieren nur im Kopf.

Es ist wieder soweit!

**Der gesellschaftliche Höhepunkt der laufenden Saison,
der LSV-Unterhaltungsabend, rückt näher.**

Wann 24. November 2007, Beginn mit Apéro um 19.00 Uhr



Wo Restaurant Bären, Niederscherli

Programm Apéro zum Einstimmen

Nachtessen

Das Ländlertrio «Allfra» spielt zum Tanz auf und sorgt für
Unterhaltung.

Wichtig Diese Ausschreibung gilt zugleich auch als Einladung für unsere
Passivmitglieder, welche wir herzlich Willkommen heissen!!

Anmeldung Abschnitt ausschneiden und am Besten **sofort** oder bis spätestens
Dienstag den 20. November 2007 (A-Post) an Hansueli Heiniger,
Balmholzweg 36, in 3145 Niederscherli senden, oder am Training
abgeben (ist gesünder).



Auch Telefon Nr. 031/849 08 48 nimmt Anmeldungen entgegen.

✂-----

Name:..... Vorname:.....

Anzahl Personen:.....