NR. 1
MÄRZ 2021

swiss masters running

JOURNAL

FÜR LEISTUNGS-, GESUNDHEITS-, GENUSS-
LÄUFERINNEN UND WALKERINNEN

Anna Niendorf: smrun Mitglied

Persönliche Erinnerungen zu Franz Killer
Rigi statt Gurten
Thermosflasche

swiss athletics
swiss masters running

GET INTO THE ZONE. YOUR ZONE.

Die Ermittlung der persönlichen Geschwindigkeits- und Leistungszonen ist mit der Vantage V2 spielend einfach! Als neue Funktion bietet die Vantage V2 einen Lauf- und Rad-Leistungstest zur Bestimmung der persönlichen Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- und Leistungszonen.

KNOWLEDGE IS PROGRESS. POLAR VANTAGE V2

POLAR®

Aus dem Vorstand

Seit fast 50 Jahren besteht unser Verein bereits und immer noch können wir von einem «Ersten Mal» reden. Zum ersten Mal wird die Generalversammlung von smrun nicht physisch stattfinden können. Aufgrund der Gegebenheiten mit COVID-19 hat der Vorstand entschieden, die Generalversammlung 2021 in schriftlicher Form abzuhalten. Aus diesem Grund haben wir das Journal mit den Unterlagen zur Generalversammlung mitsamt Jahresbericht und Abstimmungsformular an jedes einzelne Mitglied versendet. Dies auch an unsere Doppelmitglieder und die Personen, die das Journal normalerweise online erhalten und lesen.
Auch dieses Jahr gibt es einige Traktanden, über die abgestimmt werden müssen. Neben Entlastung des Vorstands für Jahresrechnung 2020 und Budget 2021 stellt sich auch der gesamte Vorstand für 2 Jahre zur Wiederwahl. Zudem stehen zwei neue Vorstandsmitglieder zur Wahl.
Um an der Abstimmung teilzunehmen sendet das vollständig ausgefüllte und unterschriebene Abstimmungsformular bis zum 30. April an unseren Präsidenten René Fürst. Es muss pro Person ein Abstimmungsformular ausgefüllt werden. Unter allen Teilnehmenden werden attraktive Sachpreise unserer Sponsoren verlost.

Wir sind uns bewusst, dass die Generalversammlung eine wichtige Veranstaltung ist, an dem Kontakte zu anderen smrun Mitgliedern geknüpft und vertieft werden. Der Vorstand plant deshalb einen sozialen Event im Herbst, vorausgesetzt, die Bestimmungen erlauben dies.

Beim Masters Laufcup müssen wir auch dieses Jahr flexibel handeln. Leider mussten bereits einige Läufe abgesagt werden, andere wurden in den Spätsommer oder sogar den Herbst verschoben. Wie üblich werden wir euch laufend über Änderungen informieren. Bitte schaut deshalb hin und wieder auf die Webseite oder unsere App. Wenn ihr ein Profil auf Facebook habt schliesst euch doch unserer Gruppe smrun an. So verpasst ihr keine News.

Notre association existe déjà depuis près de 50 ans, et pourtant l´on peut encore parler de «première fois». Pour la première fois, l´Assemblée Générale de smrun ne pourra pas avoir lieu physiquement. En raison des circonstances liés au COVID-19, le Comité a décidé de tenir l´Assemblée Générale 2021 sous forme écrite. C´est pourquoi nous avons envoyé le journal avec les documents de l´AG, y compris le rapport annuel et le formulaire de vote, à chacun des membres. Cela inclut nos membres doubles et ceux qui reçoivent et lisent normalement le Journal en ligne. Cette année également, certains points à l´ordre du jour seront soumis au vote. En plus de donner décharge au Comité pour les finances 2020 et le budget 2021, l´ensemble du conseil est également rééligible pour un mandat de deux ans. En outre, deux nouveaux membres du Comité sont en cours d´élection. Pour participer au vote, envoyez le formulaire de vote rempli et signé à notre président René Fürst avant le 30 avril. Un formulaire de vote par personne doit être rempli. Des prix attrayants de nos sponsors seront attribués aux participants par tirage au sort.

Nous sommes conscients que l´Assemblée Générale est un événement important où les contacts avec les autres membres de smrun sont établis et approfondis. Le Comité prévoit donc d´organiser un événement social à l´automne, sous réserve que la réglementation le permette.

Pour la Masters Laufcup nous devons être flexibles cette année encore. Malheureusement, certaines courses ont déjà dû être annulées, d´autres ont été déplacées à la fin de l´été ou même à l´automne. Comme d´habitude, nous vous tiendrons informés des changements. Veuillez consulter le site web ou notre application de temps en temps. Si vous avez un profil sur Facebook, veuillez rejoindre notre groupe smrun. Ainsi, vous ne manquerez aucune nouvelle.

Für den Vorstand,
Pour le Comité,
Gabriela Kleger

INHALT

3 Aus dem Vorstand
5 smrun Vorstand
7 Läufergeschichten
10 Persönliche Erinnerungen zu Franz Killer
13 Der Pflasterstein
16 Endstation Altersheim
18 Alternativen für Bauersfrau Ruth
21 Nachruf Franz Killer
23 Kellereien
25 Da trifft man sich
27 Mutationen
29 Inserate im Journal
29 Laufcup 2021
30 Schlussrangliste 2020

IMPRESSUM

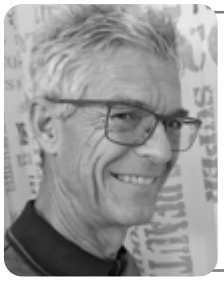
HERAUSGEBER SWISS MASTERS RUNNING, OFFIZIELLES VEREINSORGAN DES GRÖSSTEN LAUFSPORTVEREINS DER SCHWEIZ.
REDAKTION GABRIELA KLEGER UND MITGLIEDER
AUFLAGE 1200 EXEMPLARE
ERSCHEINT VIERTELJÄHRLICH
NÄCHSTE AUSGABE 18.06.2021
REDAKTIONSSCHLUSS 18.05.2021
DIE IN DEN ARTIKELN GEÄUSSERTEN MEINUNGEN MÜSSEN NICHT DIE MEINUNG DES VORSTANDES ODER VEREINS WIEDERGEBEN.
ARTIKEL ODER TEILE DAVON DÜRFEN MIT DEM EINVERSTÄNDNIS DER REDAKTORIN UND DES AUTORS FÜR ANDERE SPORTLICHE PUBLIKATIONEN BENUTZT WERDEN.

LAUFENDES FÜR LAUFENDE, JOGGENDE UND WALKENDE

smrun Vorstand

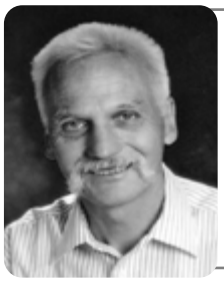
RENÉ FÜRST
Präsident
praesident@smrun.ch
Engelhardstr. 38 - 3280 Murten
026 670 16 66

RENÉ KOTTMEYER
Vizepräsident
vizepraesident@smrun.ch
Im Rank 159 - 6300 Zug
079 279 93 62



GERI JAUNER
Finanzen
finanzen@smrun.ch
Schlossgasse 5 - 8450 Andelfingen

GABRIELA KLEGER
Redaktion
redaktion@smrun.ch
Dörnlerweg 2 - 8545 Rickenbach



WILLI GUGGISBERG
Laufcup
laufcup@smrun.ch
Arastrasse 20- 3048 Worblaufen
031 922 35 10

PETER KRIEGER
Aktuar
aktuar@smrun.ch
Rosmattstr. 1a - 5621 Zufikon

DORIS KOLLER *
Webmaster
webmaster@smrun.ch
Chälenblickstrasse 4
8863 Buttikon (SZ)

SUSANNE UMMEL *
Mitgliederbetreuung
mitgliederbetreuung@smrun.ch
Stapfenackerweg 13
5034 Suhr

MICHELE BRUGNATTI
Marketing &
Mitgliederwerbung
marketing@smrun.ch
Kirchgasse 2A - 4058 Basel
079 887 10 48

* Stehen an der GV 2021 zur Wahl

Ebenfalls im Einsatz für smrun

HERBERT DECORVET
Laufauswertung
laufauswertungen@smrun.ch
Grausteinweg 11 - 1791 Courtaman
076 327 05 91

HEIKE FREIBURGHAUS
smrun Shop
shop@smrun.ch
Gandstrasse 7 - 3718 Kandersteg

Du lebst für deine Leidenschaft.

Wir auch.

«Proteine unterstützen meinen Muskelaufbau»

Nino Schurter
Olympiasieger und mehrfacher Weltmeister im Cross Country

Die familia Champion Müesli weisen eine für Sportler ideale Nährstoffzusammensetzung auf. Die Müesli spenden Energie, sorgen für langanhaltende Sättigung und fördern eine verkürzte Regenerationszeit. Die beiden Sorten eignen sich ideal zum Verzehr vor oder nach der sportlichen Betätigung.

Ernährungspartner von:
SWISSRUNNING · swiss athletics · SWISS TRIATHLON · SWISS CYCLING

Wir leben für Müesli. familia

Geschichten, die das (Läufer) Leben schrieb

Hunderter – Anekdoten

Der «Hunderter» von Biel prägte ein grosser Teil meines Läuferlebens. Mehrere Jahre war dieser Kultlauf bei mir als Ziel präsent. Es brauchte sehr viel Mut und Überzeugung, bis ich mich im Alter von 32 Jahren 1986 zum ersten Mal angemeldet habe. Von Kollegen habe ich sehr viel davon gehört. Selbst für Marathonläufer war die Distanz über die 100 km kaum vorstellbar.

Der Erste

Mit viel Respekt und noch mehr Ängste ging ich am 6. Juni 1986 nach Biel an den Start. Damals hatte ich keine Ahnung, auf was ich mich hier eingelassen habe. Mein Ziel war damals, irgendwann am Samstag in Biel anzukommen. Die ganze Nacht lief ich so gut ich konnte. Für die Verpflegung benutzte ich die offiziellen Verpflegungsposten. Bis km 80 konnte ich rennen. Von da an musste ich dazwischen Gehpausen einlegen. Kurz vor 09.00 Uhr erreichte ich das alte Eisstadion in Biel. Ich war völlig leer, müde, glücklich, stolz, der Körper schmerzte, aber ich habe es geschafft. Nach dem Zieleinlauf konnte ich die Emotionen nicht mehr kontrollieren und lehnte mich auf einen Abfallcontainer und weinte bitterlich. Nach kurzer Zeit konnte ich mich wieder fassen und sagte zu mir: «Jetzt habe ich es geschafft und bewiesen, das wars! Nie wieder». Nach zwei Jahren und noch acht weitere Male stand ich wieder am Start. Mit diesem Schicksal bin ich wohl nicht alleine.

Der Härteste

Die Vorbereitungen waren sehr gut. Alles hat gepasst. Voller Erwartungen und mit überschwänglicher Zuversicht und Motivation lief ich in Biel los. Die ersten km flogen nur dahin. Doch schon nach 15 km spürte ich grossen Durst. Da die Velobegleiter am Anfang noch nicht dabei waren, lief ich bis nach Aarberg. Dort nahm ich einen Becher Wasser und wollte nicht zu viel Zeit verlieren. Nach km 25 traf ich meinen Velobegleiter. Er versorgte mich mit Getränken. So ging es recht schnell weiter. Doch schon auf dem Emmendamm vor km 60 spürte ich ein eigenartiges Ziehen in den Oberschenkeln. Das Ziehen wurde immer Stärker.

> “MEIN ZIEL WAR DAMALS, IRGENDWANN AM SAMSTAG IN BIEL ANZUKOMMEN.”

Erstmals musste ich in der Steigung nach Bibern eine Gehpause einschalten. Nach Arch wurden die Gehpausen immer länger. Die Oberschenkel schmerzten. Sie fühlten sich so heiss an, dass ich glaubte, Spiegeleier darauf braten zu können. Mein Velobegleiter versuchte mich zu motivieren, so dass ich doch noch das Ziel erreichen konnte. Noch Tage nach dem Lauf spürte ich die Schmerzen in den Oberschenkeln. Im Nachhinein bin ich überzeugt, dass ich am Anfang nicht genügend getrunken habe und so die Muskeln entleert wurden.

Der Längste

Ab 2006 amtete ich als OK – Präsident der Bieler Lauftage. Die Teilnahme am Originallauf war somit kaum mehr möglich. Höchstens während der Nacht in einer Stafette konnte ich noch mitmachen. Gemäss meinem Vorgänger Franz Reist beschloss ich 2009 den «Hunderter» für mich alleine mit meinem Velobegleiter genau eine Woche vor dem Hauptlauf zu absolvieren. Genau um 22.00 Uhr starte ich in Biel und begab mich auf die Originalstrecke. Mir war bewusst, dass keine Signalisation und keine Verpflegungsposten vorhanden waren. Somit war ich weitgehend auf mich alleine angewiesen. Da ich den Lauf schon mehrmals absolviert habe, sollte ich die Strecke kennen. Das erwies sich aber als Trugschluss. Bereits vor Lyss verpasste ich eine Abzweigung, lief etwa 500 m zu weit, musste wieder zurück bis ich die richtige Abzweigung wieder fand. Das selbe Schicksal passierte mir in Ammerswil und nochmals in Biberist. Mit allen Umwegen, Retourläufe und Fehlleitungen lief ich schlussendlich fast 105 km. Trotzdem erreichte ich Biel noch unter 10 Stunden.

Der Schnellste

Mehrmals kam ich wenige Minuten über 8 Stunden ins Ziel. Im September 1996 nahm ich mir vor, im nächsten Jahr wieder an den Start zu gehen und die 100 km

unter 8 Stunden zurück zulegen. Anfang Jahr setze ich mir das Ziel, dass ich den Lauf in 7h 48 Min. zurücklegen will. Dieses Ziel ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Jeden Tag trainierte ich auf dieses Ziel hin.

Am 6. Juni 1997 ging ich mit diesem klaren Ziel an den Start. Das Rennen verlief genau nach meinem Zeitplan. Die Vorbereitungen erwiesen sich als optimal. Der Velobegleiter unterstützte mich nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Die äusseren Bedingungen war ideal. Der Sonnenaufgang im Biberntal bleibt unvergesslich. Ich hatte während dem ganzen Rennen kaum eine Krise oder eine Schwäche. Nach 7h 46 Min 46 Sek erreichte ich das Ziel. Lediglich etwas über 1 Minute schneller als ich mir im Januar vorgenommen habe. Wenn ich es vorher nicht gewusst hätte, wäre das der Beweis gewesen: «Der Kopf läuft mit». Mein Kredo für den «Hunderter» lautet: 40% in den Beinen und 60% im Kopf!

Jakob Etter, Treiten

“40% IN DEN BEINEN UND 60% IM KOPF.”

Anna Niendorf: smrun Mitglied

WIRKT DA WO'S SCHMERZT

DUL-X®

GEL COOL
WALLWURZ COMP.

3-fach gegen Verletzungen
- Schmerzlindernd
- Abschwellend
- Heilungsfördernd

Basiert auf den Extrakten der Wallwurz, Rosskastanie, Arnika und ätherischen Ölen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG, 8004 Zürich, www.dul-x.ch

Persönliche Erinnerungen zu Franz Killer

Altersmässig hatte ich die smrun-Reife noch nicht erlangt als ich 1997 als Berner in den Thurgau zog. In die Fremde, in die Wildnis, in den wilden Osten, nach Mostindien in ein kleines verschlafenes Örtchen auf dem Seerücken. An die Hauptstrasse – die geschätzten 30 Autos die da täglich und die zwei die nächtlich durchfuhren beeinträchtigen die Lebensqualität aber nicht.

Donnerstagabend, 20:05 im November 97. Es ist dunkel, kalt, neblig. Kein Problem, ich hatte ja noch etliche Einrichtungsarbeiten zu erledigen. Bei dem geringen Verkehrsaufkommen was es fast unvermeidlich, dass man kurz aufschaut, wenn sich ein Licht auf der Strasse näherte. Was sich hier näherte war aber kein Auto. Velo – nein auch nicht – aha, eine Läufergruppe, rund 10 Läufer rauschten heran, vorüber und weg waren sie wieder. Die Spinner dachte ich, bei dem Wetter…. Damals wusste ich es noch nicht, aber das war sozusagen mein erster Kontakt mit Franz Killer.

Eine Woche später. Eine klare Nacht, sehr kalt, bissiger Biswind. Um 20:02 rauscht wieder ein Grüppchen vorbei, aber es sind nur noch zwei Personen. Aha, die Thurgauer sind doch nicht so hart im Nehmen. Weit gefehlt, etwas später kommen noch einmal einige und danach mit etwas mehr Abstand wieder einige.

Kurze Zeit später, bei einem Gespräch mit meinem Vermieter erfuhr ich, dass sich immer am Donnerstagabend eine Läufergruppe im nahegelegenen Steckborn auf eine Laufrunde treffen. Am nächsten Donnerstag stand auch ich im Lauftenü in der Garderobe in Steckborn und wurde ich von einer illustren Trainingsgruppe herzlich begrüsst. Das Training war dann weniger herzlich. Da wurde richtig gerupft, die ersten Attacken schon kurz nach dem Start lanciert und es fand sich immer einer, der keine Lust hatte einen gemütlichen Dauerlauf zu absolvieren und eine nächste Belastung lancierte. Und mittendrin war da auch dieser grossgewachsene, hager, durchtrainierte, graumelierte Läufer der sich mit Franz vorgestellt hatte. Krass wie fit der noch ist – dachte ich. Seine Routine liess ihn nicht mehr jedes Tempospielchen der Jungs mitmachen. Seine riesige Lauferfahrung war spürbar. Das kam mir entgegen und so plauderte wir zusammen und ich lernte bereits viel über Franz und die Laufgruppe. Ein äussert angenehmer, sehr gut informierter und angenehmer Gesprächspartner. Und um 20:06 liefen wir einige Minuten nach der Spitzengruppe auf der Hauptstrasse vor meiner Wohnung vorbei. Nach dem Duschen in Steckborn gings zu Nachtessen in den Anker, Feldbach, Adler, Schloss oder sonst eine Beiz. Immer mit dabei war Franz. Als Wochenaufenthalter lebte er in Steckborn wo er auch arbeitete. Das wurde geplaudert, diskutiert, Pläne ausgeheckt, Geprahlt, geschwelgt, gestritten und sehr viel gelacht! Wenn es Franz wollte, konnte er seine Ideen, Meinungen und Ansichten vehement vertreten. Er hatte es aber nicht nötig sich und seine vergangenen Leistungen und Erfolge in den Vordergrund zu stellen. Er war immer ein guter Zuhörer und seine Interessen gingen weit über das Laufgeschehen hinaus. Über Jahre hinweg trafen sich die Lebenswege von Franz und mir jeden Donnertag für ein paar Stunden! Franz fehlte nie, ich ab und zu. Der Donnerstagabend gehörte dem Training und der Kameradschaft. Driftige Gründe um beim Donnerstagstraining nicht mit dabei zu sein gab es fast keine, das war einfach eine zu coole Gruppe!

“ALS SMRUN-PRÄSIDENT KONNTE ER ÜBERZEUGT UND CLEVER VERHANDELN – UND PLÖTZLICH HATTE ER AUCH MICH GEPACKT.”

Donnerstagabend um Donnerstagabend kamen und gingen. Ich erreichte die smrun-Reife, mindestens vom Alter her. Und nicht erstaunlich, dass es dann auch Franz war, welcher mich mit seinen guten Argumenten dazu bewog, smrun beizutreten. Nach seiner Pension verliess Franz den Thurgau und verlegte seinen Wohnsitz wieder ganz in die Innerschweiz.

Das legendäre Geburtstagstraining seines ehemaligen Arbeitsgebers, mit anschliessender Grillparty in dessen Ferienhaus lockte Franz auch mehrere Jahre nach seiner Pensionierung einmal pro Jahr an den Untersee.

Als smrun-Präsident konnte er überzeugt und clever verhandeln – und plötzlich hatte er auch mich gepackt und ich war im Vorstand. So lernte ich Franz nicht nur als Laufkollegen kennen und schätzen, sondern auch als umtriebiger smrun-Präsident. Er kam immer sehr gut vorbreitet an die Sitzungen, leitete diese effizient und zielstrebig. Seine Zuverlässigkeit und seine Verbundenheit zu smrun zeigte er ein weiteres Mal an einer der letzten Sitzungen die er als smrun-Präsident leitete. Wir stutzen nicht schlecht als er von seiner Frau an die Vorstandsitzung chauffiert wurde. War Franz zu schnell gefahren und musste das Billett abgeben? Nein, Franz liess auch bei den Spitalärzten und seiner Frau sein Verhandlungsgeschick aufblitzen. Eigentlich sollte er zur Überwachung noch eine Nacht im Spital verbringen. Mit den Ärzten konnte er aushanden, dass er sich kurz für drei Stunden abmelden konnte und dann wieder einrücken werde und da ihn seine verständlicherweise etwas besorgte Frau nicht selber fahren liess, wurde sie kurzerhand als Chauffeurin eingespannt. Er fehlte an keiner Vorstandsitzung.

Ein toller Mensch ist von uns gegangen - Lieber Franz, herzlichen Dank für die vielen schönen Momente, welche wir miteinander verbringen durften!

Homburg, 7. Februar 21
Dan Uebersax

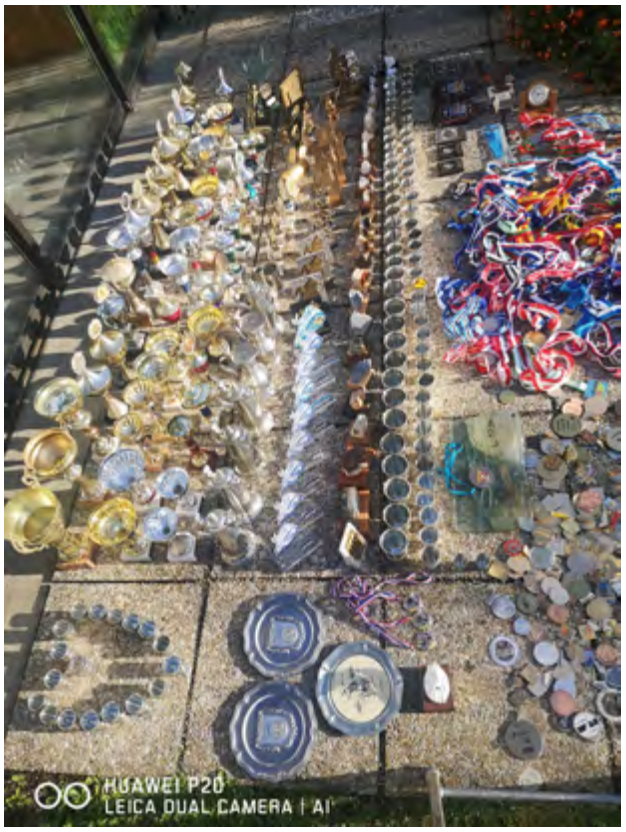
OFFICIAL SUPPLIER
swiss masters running
MIZUNO
REACH BEYOND
WAVE INSPIRE 17
MIZUNOSHOP.CH
HÄNDLER-INFO: MZERO.CH

Den Laufsport erreicht ein Echo, wenn er sich beim Menschen zu einer Leidenschaft entwickelt. Mit einem paar Laufschuhe und einem dem Wetter angepassten Laufdress, hat man schon alles, was man braucht. Ein Laufweg, die Natur, die Sinne und die Bewegung, führen einem in die Welt der positiven Emotionen. Man wächst hinein in eine Leidenschaft, die sich zur Sucht wandelt und die Vergangenheit vor sich schiebt. Ja, die Vergangenheit, denn ohne die hätte man die Gegenwart nicht erkannt. Über die Zukunft kann man nur spekulieren und die wird immer kürzer, weil sie sich in der Gegenwart auflöst. Man wird älter. Alt werden war nie eine Sehnsucht, es ist ein Prozess, den man noch zu erlernen und akzeptieren braucht. Glücklicherweise hilft auch die Natur dabei. Das Ganze geschieht langsam und die Einschränkungen, sowie der Verzicht auf «dabei zu sein» gleichen einer Art Abschreibung, die man nicht unter den Begriff Verlust verschieben soll. Was einem noch bei Seite steht ist die Vergangenheit, die sich wie ein aufgewühlter Ozean im Gedächtnis biographisch eingenistet hat. Die Ozean-wellen waren ein Tag, eine Woche, ein Monat, ein Jahr oder sogar eine Dekade dessen, was man zum Erlebten zuordnet. Sie schoben uns hoch, übergossen uns mit Glückshormonen und liessen uns langsam nach unten gleiten. Nur die Geduld, die man aufzubringen brauchte, bis die nächste Welle kommt, wird zu einem Hoffnungstraum, der sich stets wiederholt. Auf diesen Wellen war alles dabei, was einem durch das Leben begleitete: Das Reisegepäck, die Herkunft, die Heimat, die Liebe und die erlebten Geschichten. Die Geschichte enthält persönliche Emotionen über erbrachte Leistungen, Anerkennungen und Ehrungen. Wenn man selbst keine Startnummer mehr an sich anbringt ist es soweit. Man verzichtet auf Wettkämpfe, jedoch nicht auf Bewegung. Die bleibt als ein Geschenk der Laufleidenschaft, solang es geht.

“ALT WERDEN WAR NIE EINE SEHNSUCHT, ES IST EIN PROZESS, DEN MAN NOCH ZU ERLERNEN UND AKZEPTIEREN BRAUCHT.”

Inventur zweier Laufgeschichten

Ich wollte es einerseits wissen und andererseites auch, um noch eine Beschäftigung zu haben: Wie sähe es aus, wenn man die ganzen symbolischen Anerkennungen aus 25 (Vukasin)- und 30 (Stefica) Laufjahren auf einen Platz aufstellen würde, um einen gesamten Einblick zu bekommen und noch ein Foto zu machen. Die Suche nach einem geeigneten Platz ergab nur eine Möglichkeit; im Freien. Der Gartensitzplatz - 15m2 - war knapp genug, wenn man die Objekte dicht aneinander stellte. Ich machte mich an einem sonnigen Sonntagnachmittag im Oktober 2020 daran und trug beinahe um die 100kg Materialgegenstände aus dem Haus ins Freie. Als Umschlagsplatz diente der Wintergarten. Dicht nebeneinander aufgereiht, nach Art des Preises, beginnend mit Pokalen, Zinnpokalen, Sonstiges, Bergkristalle, Zinnbecher und ein Haufen nicht sortierter Medaillen. Weil die Fotos mit Smartphone-Kamera wegen der Brennweite bescheiden ausgefallen wären, machte ich noch Videos. Abgelichtet



mit langsamer Bewegung und näherem Abstand, brachte man das Ganze besser zum Vorschein. Der Tag reichte gerade noch, um alles zurück ins Haus zu verfrachten, ohne es aber wieder am richtigen Ort zu platzieren.

Bei solchen Tätigkeiten kann es - aus Versehen - auch mal zu einem Patzer kommen. Am nächsten Tag sah ich, dass zwei Pflastersteine - 2010, 2012, D60, - von Bürenlauf nicht auf dem Foto waren. Die lagen auf dem Steinufer neben dem Biotop. Mein Bedauern richte ich zu den OKs vom Bürenlauf und lasse die Trophäen nachträglich noch statistisch und photographisch in die Geschichte einbinden. Nun sah ich den Vorteil der Idee des OK›s von Bürenlauf, Pflastersteine für die Siegerehrung abzugeben, anstelle von Pokalen. Immerhin ist der Garten geräumiger als die Wohnstube oder eben der Keller.

Die Läufe, die man mit Start- und Ziel in Städten und der engen Gassen zum Austragen pflegt, haben ihr Charme. Die Läufer/-innen wissen es zu schätzen, nicht nur wegen dem Ziel, das auf sie in unmittelbarer Nähen wartet, sondern auch wegen den Zuschauern. Was dabei nicht stimuliert sind die Pflastersteine und die sind ehrwürdige Erinnerungspreise. Vielleicht dachte sich das der Veranstalter?

Eine Hommage an die Preisverleiher

Die Idee, eine Anerkennung für die sportlich erbrachte Leistung zu verleihen, hatte ihre geschichtsträchtige Symbolik, die bis in die Antike zurück reicht, als man anfänglich einen Lorbeerkranz vergab. Der Sieger soll sich ausruhen, hiess es. Als sich der Laufsport zu einem Massensport entfaltete, - und irgendwann mal - Mitte 90er Jahre, begann man mit anderen symbolhaften oder sogar kunstvollen Gegenständen zu Ehren. Die Pokale waren – wegen vielen Kategorien - zu teuer oder altmodisch geworden, jedoch so vielfältig und für den Laufsport gestaltet, in unterschiedlichen Grössen. Für einen Geschichts- Kultur- und Kunstinteressierten Menschen gäbe es eine umfassende Sammlung, wenn man ein illustriertes und gut dokumentiertes Buch über die Vielfältigkeit der Anerkennungspreise verfassen würde. Je nach Ort, wo die Laufveranstaltungen ausgetragen wurde, liessen die Organisatoren mit eigener Symbolik Aushängeschilder der Region einfliessen mit Produkten von kultur- oder geschichtlichbezogener Bedeutung aus der Region. Die Veranstalter wie auch die Sponsoren verdienen eine ehrenhafte Anerkennung. Gerade bei der Zeremonie verwirklicht sich die freudige Ehrung unter Anwesenheit von allen Beteiligten. So, dass man manchmal nicht unterscheiden kann, wer hier am Ende grösser rauskommt.

Vukasin Gajic

Bon 20%

Beim Kauf von Veractiv® Magnesium Sport, One oder Direct+.

Einlösbar in Apotheken und Drogerien. Nicht kumulierbar.
Gültigkeit: bis 31.12.2021

Stempel Apotheke/Drogerie:

Krampfus Muskulus zwickt im Bein

Entspannt Muskeln und Nerven dank speziell entwickeltem Trinkgranulat für Sportler.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. VERFORA AG

VERFORA®
FÜRS LEBEN

Endstation Altersheim

Diese Überschrift dürfte kaum euphorische Gedanken auslösen. Doch es gibt durchaus Positives festzuhalten. Laut Statistik leben Menschen in Alters- und Pflegeheimen angenehm und geniessen einen schönen Lebensabend. Sie werden rund um die Uhr liebevoll betreut. Im Seniorenzentrum Schüpfen fühlen sich beispielsweise 54 Menschen bestens aufgehoben dank einem Personalbestand von rund 100 hifsbereiten und motivierten Kräften aus über 12 Nationen. Das Durchschnittsalter liegt bei 87 Jahren. Viel zu glücklichen Bewohnern trägt

“ES FEHLT NICHT AN ABWECHSLUNG. AUCH SPORT-AKTIVITÄTEN GIBT ES.”

das von Martin Pfeuti geleitete 10-köpfige Küchenteam bei. Es ist schlicht einzigartig, was da täglich in Sachen Kulinarik geboten wird. Ob Schüpfner Kalbsbratwurst, Glarner Spätzlipfanne, ungarischer Rindsgulasch, knusprige Rösti mit Kalbsleberli oder Kaiserschmarrn: Es fehlt nicht an Abwechslung. Auch Sport-Aktivitäten gibt es. Kurz: Das Seniorenzentrum Schüpfen unter Dominic Bucher ist eine wertvolle Institution mit Vorbildcharakter. Von Anfang an fühlte ich mich hier seit nun 14 Monaten wohl.

Heinz Brönnimann

RUNNING GUIDE

SPONSER SPORT FOOD steht für hochwertige und innovative Wettkampfprodukte. Als Supplier namhafter Läufer offerieren wir innovative Konzepte für Wettkampf und Training. Weltklasse-Athleten wie Tadesse Abraham oder Martina Strähl vertrauen auf unsere Kompetenz und Erfahrung im Ernährungsbereich.

PREPARE	**ELECTROLYTES**	Wer wöchentlich mehr als fünf Stunden in das Training investiert, profitiert von einer zusätzlichen Mineralstoffzufuhr. Die kalorienarmen ELECTROLYTES unterstützen dabei das Nüchtern-Training.
	CARBO LOADER	SPONSER empfiehlt ein Carbo Loading für Aktivitäten länger als zwei Stunden. Maximal gefüllte Glykogenspeicher mit der Einnahme von vier Portionen am Tag vor dem Marathon.
	NITROFLOW PERFORMANCE²	Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise vier bis fünf Tage vor dem Wettkampf und anschliessend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung.
BEFORE	**ACTIVATOR**	Wer aggressiv, konzentriert und mit maximaler Energie agieren will, profitiert von ACTIVATOR. Koffein wirkt leistungssteigernd und wird je nach Distanz vor oder während der Aktivität eingenommen.
DURING	**COMPETITION**	COMPETITION Sportdrinks sind säurefrei und verfügen über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum sowie die nötigen Elektrolyte. Als optimales Sportgetränk bestens magenverträglich und mild im Geschmack.
	LIQUID ENERGY	Energie aus der Tube, in verschiedenen Varianten erhältlich. Die bestverträglichen und praktischen Energie-Gels dienen dem Ausgleich von Energie-Engpässen.
AFTER	**PRO RECOVERY & PROTEIN DRINK**	SPONSER führt ein breites Sortiment an hochwertigen Protein-Produkten. Wichtig für den Körper für effektive Trainingsadaption und rasche Erholung. Geeignet zur Basisversorgung im Alltag wie auch zur gezielten Einnahme vor, während und nach Training und Wettkampf.

PREPARE

BEFORE

DURING

AFTER

WWW.SPONSER.COM/RUNNING

#SponserYourBest
www.fb.com/sponsersportfood
sponsersportfood_com

SPONSER SPORT FOOD AG
CH-8832 Wollerau
WWW.SPONSER.CH

Alternativen für Bauersfrau Ruth

Der Blick in den Laufguide 2021 zeigt mir, dass ich sicher auch im 1. Halbjahr 2021 auf meine geliebten Laufteilnahmen verzichten muss. Viele Läufe wurden nun in den Spätsommer und Herbst verschoben. Aber noch ist die Sache mit dem fiesen kleinen Wesen, welches die ganze Welt auf den Kopf stellt, nicht überstanden. Also bleibe ich vorsichtig optimistisch und plane nicht zu viel betreffend Laufteilnahmen, sondern ich suche nach Alternativen. Diese könnten so aussehen:

«Gehe z'Berg statt an Laufevents»

Es gibt viele Hügel und Berge, auf die ich gerne einmal wandern möchte, zum Beispiel auf den Hohen Kasten, von Hallwyl über den Lindenberg nach Muri, auf den Weissenstein oder auf einen Gipfel der 7 Churfirsten. Ein Wunsch von mir erfüllte sich bereits, und ich war zusammen mit meinen SMRUN-Kolleginnen Beatrice und Nicole auf den Uetliberg gelaufen. Während mehreren Jahren schaute ich anlässlich meiner Teilnahme am Reppischtal-Lauf jeweils auf den Hausberg der Zürcher. Am eiskalten Valentinstag 2021 sah ich endlich vom Berg herunter ins mir bekannte Tal und dachte dabei, dass ich im kommenden Januar hoffentlich wieder vom Tal aus zum Uetliberg hochschauen darf.

«Die Nordic-Walking-Ausrüstung findet auch eine andere Verwendung»

Die äusserst kurzfristige Absage vom Reusslauf 2020 und die vielen weiteren Laufabsagen waren für mich «schwer verdaulich». Dies führte leider dazu, dass ich die grosse Freude am Nordic-Walken verlor, denn die Laufteilnahmen waren für mich oft das Highlight der Woche. Jetzt bin ich lieber mit den Wanderstöcken unterwegs, und meine Nordic-Walking-Stöcke stehen einsam in einer Ecke. Damit jene Stöcke auch etwas frische Luft bekommen, könnte ich sie im Garten als Stützen für meine geliebten Dahlien oder Sonnenblumen verwenden. Einige T-Shirts, die ich jeweils mit Freude an Laufevents trug, werde ich bei meinen Arbeitseinsätzen auf dem Hof und im Stall tragen und so können sie wenigstens von unseren Kühen bestaunt werden. Allerdings wird der Werbeeffekt bei unseren vierbeinigen Damen nicht so gross sein wie beim Publikum auf der Zielgerade von einem Laufsportanlass.

"MEINE VIEL BENUTZTE SPORTTASCHE VOM HALLWILERSEELAUF STAND NOCH EINIGE MONATE GRIFFBEREIT IN EINEM ZIMMER."

Da mir die sportliche Herausforderung an den Wettkämpfen fehlte, musste ich eines Tages feststellen, dass ich etwas mehr Hüftumfang habe. In meinem Kleiderkasten befinden sich nämlich Walkinghosen, die nicht mehr so bequem sind wie vor einem Jahr.

Aber was soll's, wenn ich im kommenden Sommer während meinen Einsätzen beim Heuen nicht genug Kalorien verbrenne, dann kann ich aus den unbequemen Hosen Putzlappen oder Stoff-Bändel zum Blumenaufbinden herstellen. Meine viel benutzte Sporttasche vom Hallwilerseelauf stand noch einige Monate griffbereit in einem Zimmer. Als ich einsehen musste, dass es wohl noch längere Zeit dauern wird, bis ich sie wieder benutzen werde, verstaute ich sie im Estrich. Traurig sagte ich der Tasche «Auf Wiedersehen bis irgendwann einmal. Eines Tages gehen wir hoffentlich miteinander wieder an einen Laufevent oder ich stopfe meine Habseligkeiten in dich, wenn ich ins Altersheim

ziehe». Eine andere Verwendung fand ich auch für meine neuen Walking-Schuhe. Diese habe ich kurz vor der Absage vom Reusslauf gekauft und zwar mit dem Gutschein, den ich an der GV von smrun im Februar 2020 erhalten habe. Leider durften mich diese Schuhe nie an einen Wettkampf begleiten. Deshalb nehme ich sie jetzt mit an meinen Arbeitsplatz ausser Haus. Super Sache, denn vom Hauseingang hüpfe ich die sieben Treppen zum Büro sportlich beschuht hoch und geniesse das Arbeiten am Stehpult dank den bequemen Sportschuhen.

«Pflege den Kontakt zu den smrun-Mitgliedern»

Das gesellige Zusammensein nach den Läufen vermisse ich sehr. Um den Kontakt zur smrun-Familie nicht zu verlieren, bleibt zurzeit vielfach nur der digitale Weg. Aber ich bin immer noch kein Fan von WhatsApp, Facebook und Co. und plaudere lieber in Natura mit den Leuten. Unternehmungen mit Bekannten von der smrun-Familie plane ich jetzt öfters ein als im vergangenen Jahr. Ich freue mich auf die Ausflüge, und das gibt sicher wieder Stoff für meine Berichte für's Journal.

Ruth Weber

GP DÜBENDORF

//ZKB ZüriLaufCup

9. / 10. / 11. APRIL 2021
KUNSTEISBAHN "IM CHREIS"

DER ETWAS ANDERE LAUF…

EINMALIG: NEUE STRECKE ZWISCHEN DÜBENDORF UND GREIFENSEE
FLACH, SCHNELL UND EXAKT 10 KM

STARTFENSTER AN 3 TAGEN

ALLE WICHTIGEN INFOS UNTER…

www.gpduebendorf.ch

NR.1 IM SPORT!
SONNENSCHUTZ DER PROFIS

SENSOLAR
BY LIFEFORCE

GUTSCHEINCODE FÜR
20% RABATT
smrun-2021

Emulgatorenfrei
Parfum frei

HAWAII ACCEPTED
NO MICROPLASTIC — CORAL SAFE

- Klebt und fettet nicht
- Schwitz- & wasserresistent
- Brennt nicht in den Augen, auch beim Schwitzen nicht

Online kaufen sensolar.ch

Nachruf Franz Killer

Nach langer schwerer Krankheit verschied Franz Killer am 14. Januar 2021 und wurde am 27. Januar in kleinem Kreise beigesetzt.

Die letzten 20 Jahre vor der Pensionierung war Franz als Marketingleiter der Bernina Nähmaschinen engagiert. Er wusste also ganz genau, wie man werben und den Verein bekannt machen sollte.

Franz Killer trat smrun am 7.6.1988 als Vereinsmitglied bei. Zwölf Jahre später wurde er 2000 zum Präsidenten gewählt. Franz war ein Präsident des Aufbruchs und der Visionen. Unter seiner Amtszeit hat sich die Mitgliedschaft verdreifacht. Mit der Aufstokkung der Vereinsmeisterschaft auf 18 Läufe und die Erhöhung der Attraktivität in Form von Preisgeldern prägte er auch den Laufcup. Seinem Engagement war es zu verdanken, dass die Zusammenarbeit mit Swiss Athletics auf eine solide Basis gestellt und die Änderung des Namens von Senioren Laufverein Schweiz zu smrun geändert wurde. Nach 12 Jahren als strenger und guter Präsident übergab er 2012 dieses Amt an Stefan Zingg, dem die Amtsübergabe von Franz im Beisein von Marianne in deren Wohnung in Knonau immer noch in bester und angenehmer Erinnerung ist.

“IN MEINEM GANZEN LEBEN HABE ICH NOCH NIE DERARTIGE EMOTIONEN ERLEBT. ICH WAR EHRLICH GESAGT DEN TRÄNEN NAHE.”

Franz selber sah seine Amtszeit im Rückblick so:
Dass sich der Verein in meiner Amtszeit so grossartig entwickelt hat und der Stellenwert der Masters in der Laufszene massiv verbessert wurde, ist natürlich nicht nur mein Verdienst, sondern das Ergebnis der Leistung des gesamten Vorstandes. Zur Erinnerung seien die wichtigsten Meilensteine während meiner Amtszeit kurz erwähnt:

- Mitgliedschaft bei Swiss Athletic dem Landesverband und Einsitz in der Laufkommission als Vertreter der Masters
- Einführung der Masters-Kategorien an offiziellen Schweizer Meisterschaften
- Namensänderung von Senioren Laufverein Schweiz zu Swiss Masters Running, was eine neue Dynamik in den Verein brachte.

- Einführung des Masters Laufcup
- Organisation der Reisen zu den Europameisterschaften der Masters

An der Generalversammlung 2012 in Bremgarten wurde Franz zum Ehrenmitglied von smrun ernannt. In seiner Ansprache meinte er: „Es war ein unbeschreibliches Gefühl, als die smrun-Mitglieder bei meiner Ernennung zum Ehrenmitglied zu einem langandauernden Applaus ansetzten, der dann in einer unerwarteten „Standing Ovation“ endete. In meinem ganzen Leben habe ich noch nie derartige Emotionen erlebt. Es war überwältigend, einfach unglaublich. Ich war ehrlich gesagt den

Tränen nahe, dermassen hat mich diese Ehrung berührt.“ Und er mahnte gleichzeitig: „Wir dürfen auch den Grundgedanken, der zur Gründung unseres Vereins geführt hat nicht vergessen. Die Durchsetzung von altersgerechten Kategorien muss weiter im Auge behalten werden. Es stehen die Kategorien M80 und F70 an, die in absehbarer Zeit eingeführt werden müssen. “

Die letzten 14 Monate verbrachte Franz in einem Pflegeheim und die Corona Zeit war für alle eine ganz schwierige Phase. Franz litt schon seit seinem Rückzug von smrun an der Parkinson Krankheit. Nun ist Franz Killer am 14. Januar verstorben. Er hinterlässt nach 56 Ehejahren seine Frau Marianne und seine zwei Söhne. Für Marianne und ihre Familie ist der Übertritt in den Himmel auch eine Erlösung.

Vorstand und Mitglieder von smrun werden Franz ein ehrendes Andenken bewahren.

René Fürst mit Hinweisen von Stefan und Leo.

Kellereien

Vor fast zwei Jahren habe ich an dieser Stelle über Erinnerungspreise an Laufwettkämpfen sinniert. Ich habe geschrieben, dass ein Schluck Weisswein halt schon sehr gut schmeckt aus einem Wein-Gläsli, welches man, eventuell unter Aufbietung seiner letzten Kräfte, selbst erlaufen hat. Und nochmals sei erwähnt, dass mich die Aussicht auf das schöne, rosa-farbene T-Shirt, welches man nach dem Zieleinlauf des Bieler 100ers erhalten würde, über die ganze zweite Hälfte getragen hat (ich trage es noch heute gerne und denke ebenso gerne an die Ho-Chi-Minh-Passage zurück und den anschliessenden Lauf in den Morgen, der Aare entlang…). Kurz nach dem erneuten Fast-Lockdown im Januar kam mir diese Kolumne wieder in den Sinn, diesmal nicht wegen den Trinkgläsern, Blumenvasen oder T-Shirts – nein, es gibt noch etwas anderes, was ich «plötzlich» gebrauchen konnte und zwar mehr denn je:

Die Thermosflaschen!

Nebst dem Laufsport ist auch der Skilanglauf eine grosse Passion von mir. Dank guten Bahnverbindungen kann man auch als Aargauerin auf eine Stippvisite in die Berge fahren und dort zwei bis drei Stunden die Loipen geniessen. Ich reise jeweils entweder nach Einsiedeln oder Rothenthurm oder – sofern in der Innerschweiz nicht genügend Schnee liegt – nach Davos oder gar ins Goms (neuer Lötschberg-Tunnel sei Dank!). Nach diesen Langlaufrunden setze ich mich gerne in ein Café oder Restaurant, esse und trinke eine Kleinigkeit und beobachte Leute. Aus bekannten Gründen mussten wir diesen Winter auf Café- und Restaurant-Besuche verzichten und ich strich – wie dies unsere Mutter vor rund 45 Jahren auch getan hat – Sandwiches, welche ich dann – zweimal ziemlich schlotternd – draussen genossen habe. Mit dabei natürlich auch die Thermosflasche, um welche ich sehr froh war, denn dank dieser war auch der Tee, welchen ich morgens in der Früh gebraut hatte, noch angenehm warm und vor allem sehr schnell trinkbereit. Denn: zwar war und ist fast überall in diesen Ski- und Langlaufgebieten ein Take-Away-Stand vor Ort, aber die Kapazität dieses Standes stand meist in keinem Verhältnis zum Andrang… sprich Schlange… Aber immerhin: die Wirte in diesen Gebieten streckten den Kopf nicht in den Schnee und taten ihr Möglichstes, die Gäste mit Suppe, Bratwurst vom Grill, Sandwiches und Getränken zu befriedigen.

Weshalb ich das alles schreibe? Bei mir zu Hause haben sich in den letzten Jahren nicht nur Shirts und Gläser angesammelt, es gab auch immer wieder mal Bidons, Glasflaschen und eben: Thermosflaschen. Wobei: eines dieser Exemplare, wunderbar in einer wärmenden Hülle verpackt, stand bei uns bislang jahrelang in der hintersten Ecke des Geschirr-Schrankes. Immerhin: gezügelt habe ich sie (man weiss ja nie!). Und jetzt, wohl gute 20 Jahre nach dem Lauf, erlebt diese grosse Flasche

ihren ersten richtigen Gebrauch, bzw., sie wurde seit Dezember jede Woche mindestens zwei Mal liebevoll mit bestem Läufertee befüllt. Und wenn ich nun noch sage, dass es den Lauf auch schon etwa 20 Jahre nicht mehr gibt, so ist es wohl für den damaligen Organisator umso schöner, dass er mit dem Auslesen des Finisher-Preises eine gute Wahl getroffen hat! Gerne stelle ich Euch zwei meiner geliebten Flüssigkeits-Ersatz-Flaschen vor und ich glaube, auch den Lauf der zweiten, ein etwas kleineres Exemplar für kürzere Langlauf-Expeditionen,

gibt's nicht mehr: die Thermosflaschen stammen vom Lenzburger Stadtlauf und vom Wasserfallen-Berglauf… und es tut mir leid, den Greifensee-Lauf-Organisatoren mitteilen zu müssen, dass ihre Flasche zwar sehr dekorativ ist, aber den Elch- bzw. Wärmetest nicht besteht!

Was lehrt uns dies? Der Fantasie der Erinnerungspreise sind keine Grenzen gesetzt und meine Recherchen ergaben, dass es mittlerweile auch verschiedene Grössen an Thermos-Behältern für festes Essen und Suppen gibt! Also: liebe Laufveranstalter (falls Ihr wieder mal veranstalten dürft): Eine Thermoskanne für Essen gab es wohl noch nirgends! Lasst Euer Veranstaltungssignet auf einen solchen kleben und gebt diese an Eurer nächsten Veranstaltung als Finisher-Preis ab. Ich gebe auch gleich noch den Tipp, dass Ihr tunlichst auf den Aufdruck einer ergänzenden Jahreszahl verzichtet. Man weiss ja nie…

Aber ganz ehrlich gesagt: eigentlich würde ich ja schon lieber nach einem (Lang-)Lauftag mit Freuden und Freunden an einem Tisch «höckle» und über unsere geliebte Sportart fachsimpeln. Ich freue mich jetzt schon auf diese Augenblicke. Inzwischen bleibt uns leider eine Zeit lang nichts anderes übrig, als unsere Getränke aus den Thermosflaschen zu geniessen und entweder ein selbstgemachtes Sandwich zu verdrücken oder in einer Schlange am Take-Away anzustehen.

Leider muss ich auch den Schluss-Satz aus meiner letzten Kolumne nochmals wiederholen: «Hebed no chli dure»!

Eure Jacqueline Keller

"DER FANTASIE DER ERINNERUNGSPREISE SIND KEINE GRENZEN GESETZT."

Da trifft man sich

BERN

3. Feb.	4. Aug.**
7. April	6. Okt.
2. Juni	1. Dez.*

19h (*18h) Restaurant Tscharnergut
Waldmannstr 21, Bern Tel. 031 992 38 00
** Sommer Spezialanlass mit Wanderung

Stefan Zingg - 031 972 03 74 /
079 409 60 34

ZÜRICH

26. Jan.	25. Mai	26. Okt.
23. Feb.	29. Juni	30. Nov.
30. März	31. Aug.	
27. April	28. Sept.	

18.15h - Restaurant Kreuzstrasse
8057 Zürich - 044 361 10 11

Ruth Frischknecht - 044 201 68 71
Gerti Wettstein - 044 700 28 45

INNERSCHWEIZ

18.30h-20h Leichtathletik Bahn
Sarnen Seefeld
Lauftechnik und Intervalltraining nach dem Motto: Wir laufen nicht schnell, aber mit Stil.

Duschen und Garderoben vorhanden.

Véronique Durrer - 079 405 37 60
FitSport: vero@fitsport.ch

MITTELLAND

24. Feb.	-	ABGESAGT
26. Mai	-	Rest. Rebstock Hauptstrasse 37 - Däniken
25. Aug.	-	Rest. Gusto's, Rupperswil
24. Nov.	-	Rest. Rebstock, Däniken

Wir treffen uns jeweils um 19.30h zum gemütlichen Beisammensein.

Ueli Käser - 062 897 11 09
Evelyne Scheuss - 062 291 18 12

BIEL

Jeden letzten Donnerstag im Monat (ausser Dezember) 19h

Restaurant Vorstädtli Aegerten, b.d. Brücke

Susi & Peter Howald - 032 341 44 04
Am Wald 54 - 2504 Biel

Unterbrechungsfreie Stromversorgung USV.
Produkte, Know-how, Service: Bei CTA stimmt alles!

Bern · Zug
CTA Energy Systems AG
Hunzikenstrasse 2
3110 Münsingen
Telefon 031 720 15 50
www.usv.ch info@usv.ch

usv.ch

CTA Energy Systems

Mutationen

NAME	VORNAME	JG	AUSTRITT	GRUND
Killer	Franz	38	14.01.21	Mitglied verstorben
Merz	Rudolf	32	10.01.21	Mitglied verstorben
Moser	Karl	41	04.01.21	Mitglied verstorben
Steiner	Georg	30	31.12.20	Mitglied verstorben
Abdelmalek-Martinez	Mohamed	82	31.12.20	
Achelwilm	Klaus	63	31.12.20	
Albisser	Chantal	67	25.11.20	
Anderhalden	Toni	38	27.07.20	MItglied verstorben
Binder	Walter	50	07.02.20	
Binggeli	Bernard	46	14.01.20	
Bitterlin	Andreas	51	29.02.20	
Brand	Roland	59	07.12.20	
Bürgi	Ronnie	79	24.07.20	
Calderari	Reto	41	06.12.20	Mitglied verstorben
Cavin	Valérie	69	25.11.20	
Chavanne	Liliane	56	30.01.20	
Devaux	Jean-Pierre	65	31.12.20	
Gasser	Christoph	77	31.12.20	
Gautschi	Martin	61	31.12.20	
Grob	Christian	69	16.04.20	
Hofstetter	Meinrad	23	05.07.20	
Holenstein	Hermann	25	23.07.20	Mitglied verstorben
Huber	Paul	57	26.03.20	
Huber	Rahel	66	26.03.20	
Hug	Nicole	84	11.10.20	
Ineichen	Robert	54	01.05.20	
Iten	Eugen	43	16.04.20	Mitglied verstorben
Jud	Laura	59	04.01.20	
Karlen	Markus	56	31.12.20	
Keogh	Craig	72	29.12.20	
Kindle	Wolfgang	63	31.12.20	
Kirchhofer	Armin	49	08.10.20	
Küng	Angelika	60	31.12.20	
Küng	Hanspeter	56	23.11.20	
Küng	Urs	52	24.02.20	
Kunz	Bruno	70	23.11.20	
Kuratli	Hans	61	04.01.20	
Kuster	Hugo	54	01.05.20	
Lang	Pius M.	62	31.12.20	
Lehmann	Ruedi	48	06.01.20	
Lindner	Andreas	61	30.10.20	
Maag	Heinz	39	13.08.20	Mitglied verstorben
Maurer	Urs	54	29.06.20	Mitglied verstorben
Meier	Andres	73	28.09.20	
Meier	Heidi	73	28.09.20	

NAME	VORNAME	JG	AUSTRITT	GRUND
Messerli	Valentin	55	16.10.20	
Niederbäumer	Gunthard	62	31.12.20	
Oerdög	Barbara	60	12.05.20	
Oliveira	Narciso	57	07.12.20	
Paine	Anthony	79	03.10.20	
Putallaz	Jean - Yves	47	31.12.20	
Raffinatore Bürgi	Samira	76	24.07.20	
Rapin	Claude	40	31.12.20	
Ribary	Anita	62	25.01.20	
Ribary	Remo	59	25.01.20	
Schnyder	Ernst	52	10.01.20	
Schreiber	Belinda	78	31.12.20	
Schweickhardt	Léa	60	25.01.20	
Schweickhardt	Stéphane	60	25.01.20	
Spring	Ueli	59	04.12.20	
Stadelmann	Fabienne	65	01.02.20	
Stolz	Eric	70	31.12.20	
Studer	Jürg	67	31.12.20	
Suter	Roland	63	18.02.20	
Tischhauser	Guido	71	31.12.20	
Tuchschmid	Hanspeter	59	17.12.20	
Vogelbacher	Hans	35	08.01.20	
von Känel	Christoph	59	28.12.20	
Wiss	Jolanda	66	04.01.20	
Zimmerli	Eveline	79	31.12.20	

Laufcup 2021

DATUM DATE	LAUFVERANSTALTUNG COURSE	KM	ORT LIEU	
~~27. Februar~~	~~Reusslauf*~~	~~11~~	~~Bremgarten (AG)~~	
~~21. März~~	~~Rhylauf~~	~~21.1~~	~~Oberriet (SG)~~	~~SM/CS~~
~~3. April~~	~~GP Fricktal – Osterlauf*~~	~~16.1/10.8*~~	~~Eiken (AG)~~	
10. April	Grosser Preis der Stadt Dübendorf*	10/6.2*	Dübendorf (ZH)	
~~25. April~~	~~Zürich Marathon~~	~~42.2~~	~~Zürich (ZH)~~	~~SM/CS~~
12. Mai	Geländelauf Messen*	8.3/4.5*	Messen (SO)	
~~24. Mai~~	~~Pfingstlauf Niederbipp*~~	~~10.25~~	~~Niederbipp (BE)~~	
18. Juni	Mizuno-Städtlilauf*	10/5*	Wangen an der Aare (BE)	
27. Juni	Grenchenberglauf*	11.8/12*	Grenchen Nord (SO)	
14. August	Münsiger-Louf*	10.5/5.2*	Münsingen (BE)	
21. August	Kerzerslauf*	15	Kerzers (FR)	GV/AG
28. August	Frauenfelder Stadtlauf*	7.2	Frauenfeld (TG)	
28. August	StraLugano	10	Lugano (TI)	SM/CS
29. August	Bösingerlauf*	10/4.7*	Bösingen (FR)	
18. September	Greifenseelauf*	10/21.1	Uster (ZH)	
26. September	TOUR DE MORON*	11.8	Malleray (BE)	SM/CS
24. Oktober	Bremgartenlauf*	10.6	Bremgarten b. B. (BE)	
30./31. Oktober	gurtenCLASSIC*	15/10*	Wabern (BE)	
7. November	Augusta Raurica-Lauf*	12/5.5*	Augst (BL)	

* Walking — abgesagt

Es werden höchstens 18 Läufe für die Rückvergütung berücksichtigt.

Inserate im Journal

Inserate S/W, innen		1x	4x jährlich
1/1 Seite	188x250mm	CHF 290.-	CHF 970.-
1/2 Seite quer	188x125mm	CHF 180.-	CHF 620.-
1/3 Seite quer	188x80mm	CHF 150.-	CHF 490.-
1/3 Seite hoch	62x250mm	CHF 150.-	CHF 490.-
1/4 Seite quer	188x60mm	CHF 120.-	CHF 390.-

Zuschläge auf Inseratepreise gemäss Liste	
4-farbig	25%
Umschlagseite vorne, innen, 4-farbig	75%
Umschlagsseite hinten, aussen, 4-farbig	150%

Inserate für Laufcupveranstalter	
1/2 Seite quer, 4-farbig	180.-
1/1 Seite, 4-farbig	290.-

Schlussrangliste 2020

«251 smrun-Mitglieder haben mindestens einen Laufcup-Lauf absolviert und somit Anrecht auf den Sachpreis.Eine kleine Statistik unseres Laufcup-Auswerters Herbert Decorvet:
251haben 1 bis 4 Läufe gemacht
122 haben 2 bis 4 Läufe gemacht
57 haben 3 bis 4 Läufe gemacht
13 haben 4 Läufe gemacht

251 membres de smrun ont effectué au moins une course de la coupe de course et ont donc droit au prix matériel. Une petite statistique de notre évaluateur de la coupe de course à pied, Herbert Decorvet
251 ont fait un à quatre courses
122 ont effectué 2 à 4 courses
57 ont effectué 3 ou 4 courses
13 ont effectué 4 courses

251 membri smrun hanno completato almeno una corsa di coppa in corsa e hanno quindi diritto al premio materiale. Una piccola statistica del nostro valutatore di coppa in corsa Herbert Decorvet:
251 hanno fatto da una a quattro corse
122 hanno fatto da 2 a 4 corse
57 hanno fatto 3 o 4 corse
13 hanno fatto 4 corse

Althaus Rolf	2
Ammann Jürg	2
Andrade Fernando	1
Andrews John	2
Andrist Bernhard	1
Barp Eros	2
Bayo Kebba	4
Bebié Ernst	2
Beeler Karl	1
Berger Emil	3
Beutler Hans	1
Bischof Magdalena	2
Blättler Beat	1
Blöchlinger Urs	3
Blum Markus	1
Bognanni Luigi	1
Borer Egon	3
Bösch Concetta	2
Bosi Atena	2
Boss Jasmin	1
Bourke-Martignoni Joanna	1
Bouzon Slavka	1
Bringold Andreas	2
Broch Josef	2
Brücker Hansjörg	1
Brunner André	2
Brunner Valentin	1
Bucher Rita	2
Bucher Ruedi	1
Bühler Jürg	1
Bumbach René	2
Burger Marlyse	1
Buser Franz	2
Candolfi Nelson	2
Castrovinci Bruno	1
Caviezel Ulla	1

Chavaillaz Bernardin	3
Christen Isidor	3
Collenberg Ursula	3
Comfort Ran	1
Costa Areias Lisette	1
Dattrino Kordula	1
Dattrino Sergio	1
Davidson Alistair	1
De Bellis François	1
De Cristofano Salvatore	2
Deck-Meier Rosemarie	1
Decorvet Herbert	2
Düggelin Robert	1
Dunlop Stephen	1
Durussel Raymond	1
Ebsworthy Martyn	1
Etter Jakob	1
Fankhauser Yvonne	2
Fernandes Amaro	1
Fluri Toni	1
Föhn Sigi	3
Frei Peter	1
Freiburghaus René	1
Frey Hansruedi	1
Fuchs Armin	1
Füglister Markus	1
Fürst René	1
Gajic Stefica	2
Galati Francesco	3
Gasser Patrick	1
Gassmann Peter	4
Gassmann Ursula	1
Gäumann Cornelia	1
Gees Maria	1
Gehrig Roman	2
Gehrig Trudi	1

Gerber Daniel	1
Gerber Roger	4
Gerwer Armin	1
Graf Rolf	3
Grob Christian	2
Guggisberg Willi	2
Gygax Martin	3
Gysin Urs P.	1
Haimad Zaina	1
Häni Thomas	1
Hänni Barbara	2
Hatt Roland	1
Hautmann Andrea	2
Hegner Norbert	1
Herrera Vicente	1
Hilber Markus	3
Hirschi Hans-Peter	1
Hirschi Werner	2
Hodel Thomas	2
Holzinger Adrian	1
Holzner Jolanda	2
Honegger Rudolf	1
Hoz-Hug Christine	3
Huber Erich	1
Huber Erwin	3
Huber Peter	3
Hürzeler Markus	1
Illi Liselotte	3
Inglin Karl	1
Iseli Jeannine	1
Iseli Patrick	1
Jauner Geri	3
Jeanneret - Gorsjean Claude	1
Joliat-Ruch Jean-Louis	1
Jud Markus	1
Jung Max	2

Kabis Erwin	1
Kälin Rita	3
Käser Ueli	2
Kaufmann Monika	1
Keigel Hansruedi	1
Kohler Neri Christine	1
Koller Doris	1
Koller Susanne	2
Köstinger Guido	1
Kottmann Nartano	1
Kottmeyer René	3
Krieger Peter	2
Kühni Martin	1
Kummer Stefan	4
Kundert Hanspeter	1
Kupper Franziska	1
Landolt Ruedi	1
Lehner Danièle	2
Leibundgut Fritz	2
Leserf Gottlieb	2
Leuenberger André	2
Lips Susanne	1
Luder - Gautschi Maja	3
Luder Heinz	2
Lüthi Willi	3
Maag Heinz	1
Märchy Judith	4
Margot Michelle	1
Mathys Odilia	1
Meienhofer Judith	2
Meili Claudia	3
Merk Christian	1
Merk Erwin	1
Merkt Jürg	1
Merkt Peter	1
Messerli Peter	1
Mettler Paul	2
Monney Stéphanie	2
Moreira Rosa	2
Moser Kurt	3
Luder - Gautschi Maja	3
Luder Heinz	2
Lüthi Willi	3
Maag Heinz	1
Märchy Judith	4
Margot Michelle	1
Mathys Odilia	1
Meienhofer Judith	2
Meili Claudia	3
Merk Christian	1
Merk Erwin	1
Merkt Jürg	1
Merkt Peter	1
Messerli Peter	1
Mettler Paul	2

Monney Stéphanie	2
Moreira Rosa	2
Moser Kurt	3
Mosimann Monika	3
Mottola Salvatore	4
Moulin Xavier	1
Mozzini Luca	1
Müller Anna-Marie	1
Müller Heinz	1
Neri Filippo	2
Niklaus Thomas	2
Nivola Gianpaolo	4
Oberti Marco	3
Oliveira Narciso	1
Pagani Livio	1
Pascual-Büchi Judith	1
Peter Markus	2
Peter Peter	2
Petrulli Salvatore	1
Pfister Rolf	3
Piccand Gabriel	3
Piccirillo Antonio	1
Pileggi Andrea	4
Polinelli Christina	1
Reber Hanspeter	2
Rehmann Thomas	3
Remy Giuseppina	2
Ribeiro Albino	1
Ricci Andrea	1
Ricklin Nicole	1
Rigolet José	2
Rinderknecht Felix	1
Rossinelli Mara	2
Roth Markus	1
Rüdisüli Pius	1
Rüfli Roland	2
Sablone Gregorio	4
Saurer Andreas	1
Scarcella Giovanni	4
Schacher Christian	1
Schertenleib Beat	1
Scheuss Evelyne	1
Schibig Viktor	2
Schmid Luzia	2
Schmid Max	1
Schnyder Roger	1
Schüpbach Petra	1
Schwegler Roman	2
Seitz Jürg	1
Sekinger Bruno	3
Sestito Luzia	3
Sidler Sepp	4
Soldini Maria	3
Sommer Brigitte	1
Spahr Thomas	1

Spiegel Peter	2
Spring Franziska	1
Spring Ueli	1
Steiner Kurt	2
Stöckli Luzia	4
Strässle Markus	1
Streicher Gruber Dominik	2
Stricker René	3
Stritt Karl	1
Studer Bernadette	1
Sumi Arthur	2
Tan Siew	2
Terreaux Bernard	2
Thommen Roland	1
Tormen Laura	3
Trüssel Stefan	1
Uebersax Dan	2
Uhler Roland	1
Ulrich Josef	3
Ummel Beat	2
Ummel Susanne	2
Vetsch Ernst	3
Vogel Bruno	2
Vögeli Bernhard	1
von Dach Daniel	1
von Gunten Hans	3
von Gunten Silvia	3
Wägeli Sacha	1
Wagmann Michael	3
Waldmeyer Jana	2
Weber Ruth	3
Weibel Gerold	1
Weiler Hanny	3
Wettstein Markus	2
Widmer Köbi	3
Widmer Paul	3
Wiedemeier Hans	4
Wildhaber Andrea	1
Witz Andreas	1
Wolf Etienne	2
Wolfensberger Annemarie	3
Wolfensperger Andy	1
Zeller Corinne	1
Zeller Martin	1
Zeller Peter	1
Zimmermann Rolf	1
Zingg Stefan	1
Zuber Helen	3
Zuber Ralf	3
Züfle Ernst	1
Zürcher Martin	1

Alle Informationen zu den Läufen auf
zkbzuerilaufcup.ch

Hauptsponsorin

Zürcher Kantonalbank