NR. 4
DEZEMBER 2020

swiss masters running

JOURNAL

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

Einladung Generalversammlung 2021
Läuferumfrage
Neue Vorstandsmitglieder

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

Weisst du noch, damals im 2020, als…? In ein paar Jahren werden wir uns hoffentlich einige Anekdoten über diese turbulente Zeit erzählen, in der plötzlich nichts mehr war wie vorher. Auch im smrun Vorstand mussten wir umdenken. Ein Lauf nach dem anderen wurde abgesagt und so hatten wir irgendwann keinen Laufcup mehr. Es gab also sehr viel zu bereden, aber persönliche Treffen wurden untersagt. Wir haben daher auch auf online Meetings umgestellt, telefoniert und Textnachrichten gesendet. Mit euch Mitgliedern sind wir mit Newslettern, Facebook Posts, Infos über die Webseite und die App und natürlich mit dem Journal in Kontakt geblieben. Eure Treue dem Verein gegenüber sowie das Verständnis für unsere Situation hat uns sehr erfreut und dafür sagen wir euch allen Danke.

Der Laufcup stand dieses Jahr klar im Vordergrund unserer Diskussionen - soll er abgebrochen werden oder weitergeführt? Sollen wir ihn verkleinern oder zusätzliche Läufe kurzfristig aufnehmen? Viele Entscheide mussten getroffen werden. Es kamen aber auch Grundsatzfragen auf: Weshalb nehmen unsere Mitglieder am smrun Laufcup teil? Was ist ihre Motivation? Könnten wir ihn verbessern? Aus diesen Fragen haben wir einen kurzen Fragebogen zusammengestellt. Ihr findet ihn auf den Seiten 21 und 22 in dieser Ausgabe. Selbstverständlich steht er euch auch auf unserer Homepage zur Verfügung. Ihr könnt ihn dort direkt online ausfüllen. Bitte retourniert eure Antworten bis zum 31. Januar 2021 an die angegebene Adresse. Wir freuen uns auf viele kritische und konstruktive Rückmeldungen, die uns helfen, uns stetig zu verbessern.

Wenn wir in die nahe Zukunft schauen, ist wohl nur eines ganz gewiss; wir werden ab nächstem Jahr ohne Christian Grob weiterfahren müssen. Christian verlässt den Vorstand und smrun per Ende dieses Jahres. Wir können gar nicht aufzählen, was Christian in den 6 Jahren, in denen er im Vereinsvorstand tätig war, alles geleistet hat. Erwähnen möchte ich aber, dass er DER Treiber in die digitale Kommunikation war. Mit den von ihm gegründeten Communities auf Facebook und Instagram haben wir nun eine weitere Möglichkeit, unter den smrunnern zu kommunizieren. Dazu zählt auch die smrun App, die er in Eigenarbeit für uns implementiert hat. Wir vom Vorstand konnten uns an der letzten Sitzung von Christian verabschieden. Es ist aber bestimmt im Sinne aller Mitglieder, wenn ich auch in eurem Namen hier nochmals ein «DANKE CHRISTIAN» ausspreche.

Als Nachfolge für ihn konnten wir Susanne Ummel und Doris Koller für den Vorstand gewinnen. Beide Damen werden an der GV 2021 zur Wahl vorgeschlagen. Auf Seite 7 in dieser Ausgabe stellen sie sich kurz vor. Für mich ist es toll, nach drei Jahren als weibliche Einzelkämpferin, wieder Verstärkung zu erhalten.

Was leider noch ganz und gar nicht gewiss ist für nächstes Jahr, ist unsere Terminplanung. Von den vorgesehenen 22 Läufen für den Laufcup mussten bereits 3 wieder gestrichen werden. Darunter auch der Dietiker Neujahrslauf, der traditionelle Saisonauftakt vom Laufcup. Auch die Form der Durchführung der GV 2021 konnten wir noch nicht abschliessend verabschieden. Wir vom Vorstand werden natürlich weiterhin der aktuellen Situation Rechnung tragen und behalten uns vor, aufgrund der Entwicklungen situativ zu agieren. Bitte schaut hin und wieder auf unsere Homepage, die Social Media Kanäle und unsere App, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Der gesamte Vorstand wünscht euch und euren Angehörigen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit.

Schauen wir mit Zuversicht ins 2021 und freuen uns an den alltäglichen, kleinen und grossen Wundern, welche das Leben uns trotz allem bietet.

Für den Vorstand
Gabriela Kleger

Le mot de votre Comité

Vous souvenez-vous en 2020, quand… ? Nous espérons nous raconter, dans quelques années, des anecdotes sur cette période turbulente, où tout à coup, plus rien n´était comme avant. Le comité a dû répondre à de nombreuses questions. Une course après l´autre a été annulée et ainsi, à un moment donné, nous n´avions plus de coupe de course. Il y avait donc beaucoup de choses à discuter, mais les rencontres personnelles étaient interdites. Nous sommes donc passés à des réunions en ligne, nous avons passé des appels téléphoniques et envoyé des SMS. Nous sommes restés en contact avec vous, chers membres, par le biais de bulletins d´information, de messages sur Facebook, d´informations sur le site web et l´application et, bien sûr, du journal. Votre loyauté envers le club et votre compréhension de notre situation nous ont rendus très heureux et nous vous en remercions tous chaleureusement.

Cette année, la coupe de course était clairement au premier plan de nos discussions - doit-elle être arrêtée ou poursuivie ? Devrions-nous réduire la taille de la coupe ou faire des courses supplémentaires à court terme ? De nombreuses décisions ont dû être prises. Mais il y avait aussi des questions de principe : Pourquoi nos membres participent-ils à la smrun Laufcup ? Quelle est leur motivation ? Pourrait-on l´améliorer ? À partir de ces questions, nous avons élaboré un bref questionnaire, que vous trouverez en pages 21 et 22 de ce numéro. Bien entendu, il est également disponible sur la page d´accueil de notre site internet, et vous pouvez le remplir directement en ligne. Merci de renvoyer vos réponses avant le 31 janvier 2021 à l´adresse indiquée. Nous attendons avec impatience de nombreux commentaires critiques et constructifs, qui nous aideront à nous améliorer constamment.

Si nous regardons vers l´avenir proche, une seule chose est sûre : nous devrons continuer sans Christian Grob à partir de l´année prochaine. Christian quittera le comité et le smrun à la fin de cette année. Il est impossible d´énumérer ce que Christian a accompli au cours de ses 6 années en tant que membre du comité de l´association. Mais je voudrais mentionner qu´il a été LE moteur de la communication numérique. Avec les communautés qu´il a fondées sur Facebook et Instagram, nous disposons désormais d´un autre moyen de communiquer entre les smrunners. Cela inclut également l´application smrun, qu´il a mise en place par lui-même. Nous, membres du comité, avons pu dire au revoir à Christian lors de la dernière réunion. Mais je peux sans doute, au nom de tous les membres, dire un grand «MERCI CHRISTIAN».

Nous pouvons nous féliciter d´avoir été rejoints par Susanne Ummel et Doris Koller, qui lui succèdent au comité. Les deux dames seront proposées à l´élection lors de l´assemblée générale de 2021. Elles se présentent brièvement en page 7 de ce numéro. Pour moi, c´est formidable d´avoir à nouveau des renforts après trois ans de combat solitaire féminin.

Ce qui n´est malheureusement pas encore certain du tout pour l´année prochaine, c´est notre calendrier. Sur les 22 courses prévues pour la coupe de course, 3 ont déjà dû être annulées. Parmi elles, la course Dietiker Neujahrslauf, le traditionnel début de saison de la coupe de course. La forme de l´AG 2021, elle aussi, n´a pas encore pu être adoptée de manière concluante. Le comité continuera bien entendu à tenir compte de la situation du moment et avisera en conséquence. Veuillez consulter régulièrement la page d´accueil de notre site internet, les réseaux sociaux, ainsi que notre application pour rester à jour.

L´ensemble du comité vous souhaite, ainsi qu´à vos proches, de passer de merveilleuses fêtes de fin d´année.

Regardons avec confiance l´année 2021 et réjouissons-nous des miracles quotidiens, petits et grands, que la vie nous offre malgré tout.

Au nom du comité,
Gabriela Kleger

INHALT

3 Aus dem Vorstand
4 Le mot de votre Comité
6 smrun Vorstand
7 Vorstellung zukünftiger Vorstandsmitglieder
8 Einladung Generalversammlung
9 Invitation assemblée générale
11 Lauftagebuch
17 Zu Besuch bei / En visite chez Heike Freiburghaus
20 Nachruf Heinz Maag
22 Evolution de la coupe du smrun
22 Aggiornamenti circa il campionato smrun
22 Entwicklung smrun Laufcup
25 Auflösung Wettbewerb
27 Läufergeschichten - Der Regenläufer
28 Verbundenheit
30 Rigi statt Gurten für Bauersfrau Ruth
33 London Ultramarathon
36 Das Herz
39 Kellereien
42 Da trifft man sich
44 Inserate im Journal
44 Laufcup 2021
45 Hallwilerseelauf

IMPRESSUM

HERAUSGEBER SWISS MASTERS RUNNING, OFFIZIELLES VEREINSORGAN DES GRÖSSTEN LAUFSPORTVEREINS DER SCHWEIZ.
REDAKTION GABRIELA KLEGER UND MITGLIEDER
AUFLAGE 1200 EXEMPLARE
ERSCHEINT VIERTELJÄHRLICH
NÄCHSTE AUSGABE 18.03.2021
REDAKTIONSSCHLUSS 19.02.2021

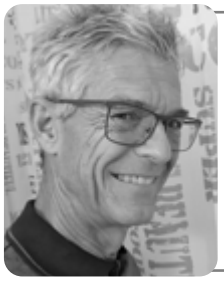
DIE IN DEN ARTIKELN GEÄUSSERTEN MEINUNGEN MÜSSEN NICHT DIE MEINUNG DES VORSTANDES ODER VEREINS WIDERGEBEN.
ARTIKEL ODER TEILE DAVON DÜRFEN MIT DEM EINVERSTÄNDNIS DER REDAKTORIN UND DES AUTORS FÜR ANDERE SPORTLICHE PUBLIKATIONEN BENUTZT WERDEN.

LAUFENDES FÜR LAUFENDE, JOGGENDE UND WALKENDE

smrun Vorstand

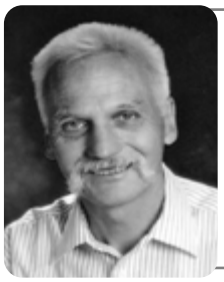
RENÉ FÜRST
Präsident
praesident@smrun.ch
Engelhardstr. 38 - 3280 Murten
026 670 16 66

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

Vorstellung zukünftiger Vorstandsmitglieder

Susanne Ummel

Ich bin schon einige Jahre im smrun Verein mit dabei und seit längerem auch in der Laufkommission oder am smrun Stand anzutreffen. Den Laufsport betreibe ich schon viele Jahre. Auch meine gesamte Familie ist in diesem Bereich aktiv und mit Freude unterwegs. Beruflich bin ich im Gesundheitsbereich tätig.

Doris Koller

Ich bin 55 Jahre alt, wohne in Buttikon im Kanton Schwyz und habe eine Familie mit zwei erwachsenen Kindern, welche alle auch sehr gerne Sport betreiben.

Zum Laufen kam ich erst vor ca. 6 Jahren durch meine Tochter Anja. Mittlerweile liebe ich es und kann mir gar nicht vorstellen, nicht mehr zu Laufen und an Wettkämpfen teilzunehmen.

An schönen Tagen findet man mich oft auf dem Rennvelo oder Bike, am Wandern oder Joggen. Ein weiteres Hobby ist Backen und Kochen.

Seit 1.5 Jahren bin ich Mitglied von smrun. Mich fasziniert, wie alle Mitglieder, ob alt oder jung die gleiche Leidenschaft zum Laufen teilen. Nach einem Lauf gibt es oft neue Begegnungen und gute Gespräche. Später wartet man auf der HP gespannt auf die Klassierung in der jeweiligen Kategorie. Miteinander an einer EM oder SM teilzunehmen ist mit viel Emotionen verbunden. Geteilte Freude ist doppelte Freude. Gerne wirke ich in dieser Gemeinschaft mit.

Einladung Generalversammlung

Einladung Generalversammlung smrun 2021
Samstag, 20. März 2021
Kerzers FR – Sporthalle Schmittengässli

	Traktanden
1.	**Eröffnung, Grussworte der Gemeindebehörden und des OK-Präsidenten**
2.	**Protokoll GV 2020 in Payerne**
3.	**Jahresbericht des Präsidenten**
4.	**Finanzbericht** ▪ **Kommentare Rechnungsführer und Verlesen des Revisorenberichts** ▪ **Entlastung Vorstand** ▪ **Budget 2021 – Präsentation und Genehmigung**
5.	**Wahlen** ▪ **Wahl neue Vorstandsmitglieder**
6.	**Aktivitäten 2021** ▪ **Trainingswoche Gstaad/Saanen** ▪ **Masters Berglauf-, Trail- und Nordisch-Walking-EM Valtramontina** ▪ **weitere Vereinsaktivitäten**
7.	**Anträge** ▪ **Mitgliederanträge müssen gemäss Artikel 16 der Statuten bis spätestens 12 Tage vor der GV, d.h. am 8. März 2021 schriftlich oder elektronisch beim Präsidenten eintreffen.**
8.	**Ehrungen, Auszeichnungen, Verabschiedungen**
9.	**Preisübergabe und Ziehung Masters Laufcup 2020** ▪ **Die Berechtigten für den Sachpreis für mindestens 1 Laufcup-Teilnahme sind im Journal 4/2020 publiziert.** ▪ **Die weiteren gezogenen Preise und Produkte werden den Anwesenden direkt an der GV übergeben.**
10.	**Verschiedenes**

Der Vorstand wird alles unternehmen, dass die GV wenn immer möglich physisch und den Covid-Bestimmungen entsprechend, für alle Teilnehmenden sicher durchgeführt werden kann. Da wir den genauen Zeitplan des Kerzerslaufes noch nicht kennen, wurde noch keine Startzeit der GV festgelegt.

Natürlich möchten wir wie üblich ein feines Essen offerieren. Um die GV zeitlich so kurz wie möglich zu halten, prüfen wir die Möglichkeit ein Buffet aufzustellen, damit man sich nach seinem Lauf fortlaufend verpflegen kann. Mehr Informationen zur GV 2021 werden wir mit dem Journal 1/2021 kurz vor der GV an die Mitglieder versenden.

Mit sportlichen Grüssen

René Fürst, Präsident

Invitation assemblée générale

Convocation à l'assemblée générale de 2021 du smrun
le samedi 20 mars 2021 à Chiètres (Kerzers FR)
dans la Salle de sport Schmittengässli

Ordre du jour

1. **Accueil, messages des autorités municipales et du président du CO**
2. **Procès-verbal de l'AG 2020 à Payerne**
3. **Rapport annuel du président**
4. **Rapport financier**
   - **Commentaires du caissier et lecture du rapport des réviseurs**
   - **Décharge du comité**
   - **Présentation et approbation du budget 2021**
5. Élections
   - Élection de nouveaux membres du comité
6. **Activités 2021**
   - **Semaine d'entraînement à Gstaad / Saanen**
   - **Championnats des masters de course en montagne, de trail et de marche nordique,** « EM **Valtramontina** »
   - **autres activités du club**
7. **Propositions et motions**
   - **Conformément à l'article 16 des statuts, elles doivent être remises au Président au plus tard 12 jours avant l'Assemblée générale, soit jusqu'au 8 mars 2021, par écrit ou par voie électronique.**
8. **Distinctions, récompenses, hommages**
9. **Remise des prix et tirage au sort de la** « Masters **Laufcup 2020 »**
   - **La liste des ayants droit à un prix pour au moins 1 participation à la coupe de 2020 sera publiée dans le Journal 4/2020.**
   - **Les autres prix et récompenses tirés au sort seront remis aux personnes présentes à l'AG.**
10. **Divers**

Le Comité fera tout son possible pour que l'AG annuelle puisse se dérouler physiquement et en toute sécurité pour tous ses participants, et conformément à la plus récente réglementation Covid. Comme nous ne connaissons pas encore l'horaire exact de la course à Chiètres, aucune heure de départ de l'AG n'a encore été fixée.

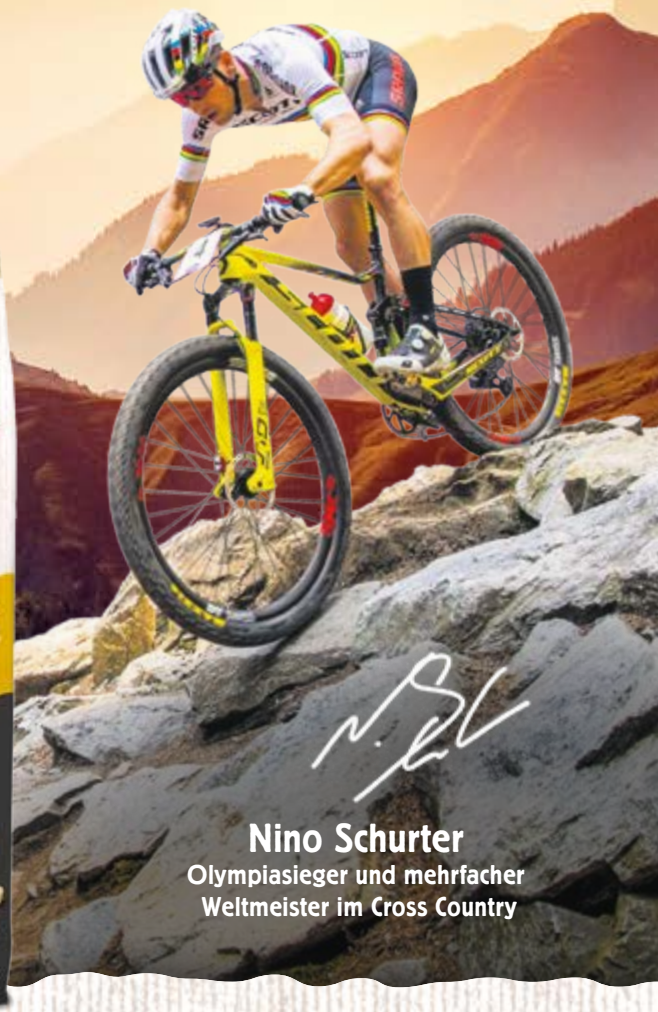
Nous aurions aimé pouvoir comme à l'habitude vous convier à partager un bon repas. Afin de rendre l'AG annuelle aussi courte que possible, nous étudions la possibilité d'organiser un buffet afin que vous puissiez vous restaurer après votre course. Nous vous enverrons plus d'informations sur l'Assemblée générale 2021 dans le Journal 1/2021, peu avant sa date.
Je vous présente mes salutations sportives

René Fürst, président

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

Lauftagebuch

Eigentlich hätte diese von MegaJoule, speziell auch für smrun, erstmalig im Herbst angebotene Lauf- und Nordic Walking Woche ja in Peguera auf Mallorca stattfinden sollen, doch musste sie – coronabedingt – abgesagt werden. Mit dem Hotel Huus in Saanen-Gstaad fand Dan Übersax allerdings einen mehr als geeigneten Ersatz, auch wenn den Teilnehmer(innen), vor allem bezüglich Temperaturen, eine gewisse Flexibilität abverlangt wurde. Statt 20 bis 30 Grad wie in Mallorca um diese Zeit üblich, sah man sich, zumindest zu Beginn und am Ende der Woche, mit Schnee konfrontiert.

Ruth Mäder (Läuferin)
Da ich punkto Lauftraining noch sehr wenig Erfahrung hatte, fühlte ich mich schon etwas «komisch» bei der Anmeldung für diese Woche. Mir war sehr wohl bewusst, dass ich mit meinen bislang angeeigneten Laufkenntnissen nicht zu den Schnellsten gehören würde. Auch den Trainingsplan kannte ich nur vom Hörensagen. Item, wer nicht wagt, der nicht gewinnt!

Sonntag, 27. September

Schon beim Eintreffen im Hotel trat die erste «Entspannung» auf. Das Hotel Huus in Saanen bietet alles, was das Herz erfreut, inklusive Massage…! Nachdem ich mich in meinem Zimmer in der 3. Etage einquartiert hatte, wurden wir vom Hotel sowie auch von Dan Übersax und seinem motivierten Team offiziell, freundlich und informativ empfangen. Anschliessend stand bereits das erste «Training» für uns auf dem Programm. Ein extensiver Dauerlauf von ca. 1 Stunde war angesagt. In drei Gruppen eingeteilt, liefen wir los. In der Gruppe 1 waren unsere sportlich ambitionierten Läufer und Läuferinnen mit Elias Gemperli unterwegs. Elias absolvierte an diesem Morgen noch die Schweizermeisterschaft im Berglauf, wo er den tollen 10. Platz erreichte! In der Gruppe 2 liefen die Läuferinnen und Läufer, begleitet von Luzia, mit etwas weniger Tempo. Der Gruppe 3, begleitet von Dan, schlossen sich die Läuferinnen und Läufer an, welche es etwas gemütlicher angehen wollten. Für mich war von Anfang an klar, dass ich mich dieser Gruppe anschliessen werde. Die Nordic Walking Gruppen wurden von Peter und Philipp begleitet.

Am Abend, nach der Dusche, durften wir bei einem guten 4-Gang-Menue den Tag Revue passieren lassen.

Montag, 28. September

Beim ersten Morgentraining wurde das Lauf ABC wieder auf Vordermann gebracht. Nach dem lockeren Zurückjoggen ins Hotel genossen wir ein reichhaltiges Morgenbuffet. Dies auch zur Stärkung für die folgenden Trainings.

In der kurzen Talkrunde nach dem Frühstück informierte uns Dan über den Ablauf des Tages. Am Nachmittag erwartete uns ein polnisch/schwedisches Fahrtspiel mit Belastungen sowohl im extensiven wie auch im mittleren und intensiven Bereich. Ich konnte mir ehrlich gesagt nicht recht vorstellen, was das denn genau bedeutet und dachte einfach, schauen wir mal. Das Training dauerte 90 Min. während denen wir mit der Geschwindigkeit variierten. Super war es, doch meine Beine fragten mich schon, «warum machst Du das»?

Das supergute Stretching am Abend, geleitet von Luzia, brachte mir und auch den anderen Läufer(innen) aber wieder erholsame Momente für unsere Beine. Danke Luzia!

Dienstag, 29. September

Am Dienstagmorgen durfte die Hälfte der Läufer(innen)/Walker(innen) das Kraus & Co – Training, geleitet von Josef, kennenlernen. Viele, wie zum

SCHWEIZER
HALBMARATHON
MEISTERSCHAFTEN
21. MÄRZ
21. MARS
2021
43. RHYLAUF
OBERRIET
swiss
athletics

Beispiel ich, kannten dieses Training noch nicht. Kraus & Co heisst nichts anderes als «Kraft-Ausdauer und (K)Coordination». Dabei werden unter Einbezug vorhandener Hilfsmittel wie Bäume, steile Wege, Bänke, Trottoirränder, Wände, Treppen etc. Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen gemacht. Die andere Hälfte der gesamten Gruppe absolvierte bei Philipp im Fitnessraum des Hotels ein Krafttraining. Auf Turnmatten arbeiteten wir mit unserem eigenen Körpergewicht. Und ehrlich gesagt, es braucht nicht immer Geräte, um ins Schwitzen zu kommen!

Am Nachmittag führte uns ein extensiver Dauerlauf, welcher wieder in drei Gruppen durchgeführt wurde und ca. 90 - 120 Min. dauerte, in die Region von Rougemont, welches im angrenzenden Waadtland liegt. Dieser Lauf und das anschliessende Stretching von Luzia schlossen den Tag sportlich ab.

Josef Schmid (Leiter)

Mittwoch, 30. September

Auch heute begann der Tag nebelverhangen. Dennoch kamen sowohl diejenigen, die draussen am Kraus & Co – Training teilnahmen wie auch jene, die im Fitnessraum ein 45-minütiges Krafttraining absolvierten, schon am frühen Morgen und noch vor dem Frühstück ins Schwitzen.

Im Verlaufe des Morgens lichtete sich die Nebeldecke immer mehr – ein strahlend sonniger und warmer Tag stand bevor. Das Wetter spielte dem sportlichen Programm also perfekt in die Karten, war doch am Nachmittag ein Berglauf auf den Hornberg angesagt. Die Läufer(innen) wie auch die Walker(innen) starteten vor «unserem» Hotel Huus (1111 MüM). Über Schönried ging´s aufs Horneggli und von dort über die Hornflue (1949 MüM) zum Berghotel Hornberg. Ich übernahm den Gepäcktransport und fuhr, zusammen mit zwei Teilnehmern, die sich eine «sportliche Auszeit» gönnten, aber dennoch nicht auf die wunderbare Aussicht verzichten wollten, mit dem Auto zum Ziel hinauf.

Einige ziemlich steile Passagen soll es auf dem Weg ins Ziel gegeben haben, die einiges abverlangten, berichteten mehrere der zufrieden strahlenden, nach und nach im Ziel eintreffenden Läufer(innen) und Walker(innen). Nach einer Stärkung und dem Genuss der Aussicht auf der Terrasse des Berghotels, machten sich die «Bergbezwinger(innen)» laufend, walkend, teilweise zwischendurch auf dem Horneggli-Sessellift Platz nehmend oder im Auto mitfahrend auf den Rückweg. Die meisten sahen sich noch vor dem Nachtessen bei einem 30-minütigen, wohltuenden Stretching mit Luzia wieder. Für viele war dieser «Berglauf-Mittwoch» nicht nur, aber auch des Wetters wegen, der schönste Tag der Woche.

Donnerstag, 1. Oktober

Um sicher zu stellen, dass alle hellwach in den Ruhetag starten können, wartete am Morgen ein 45-minütiges Footing auf die Frühaufsteher(innen). Der Rest des Tages stand zur freien Verfügung und sollte im Hinblick auf den morgigen Longjog bzw. Erlebnislauf der Erholung dienen. So jedenfalls sah es das sportliche Wochenprogramm vor. Einige wenige mochten aber dennoch nicht ganz auf sportliche Aktivitäten verzichten und verbrachten den Tag mit (E-) biken, im Fitnessraum und/oder Wellnessbereich des Hotels, unternahmen eine Wanderung oder begaben sich auf einen ausgedehnten Spaziergang. Andere besuchten Gstaad und liessen es sich in einem Strassencafé gut gehen.

Jörg Feller (Läufer)

Freitag, 2. Oktober

Zum Glück habe ich den gestrigen Ruhetag auch als solchen genutzt. Denn bereits als ich mich am Morgen aus dem Bett schwinge, spüre ich meine müde Beinmuskulatur – das Ergebnis der letzten Tage!

Jedoch ein tolles Gefühl, soviel geleistet zu haben!

Mit dem Song von Span «Louenesee», traumhaften Bildern und natürlich mit den Routenbeschreibungen für jede Gruppe, hat uns Dan gestern bestens auf den heutigen Lauf eingestimmt.

Die Wettervorhersage hat einen kräftigen Sturm angekündigt. Davon lässt sich die Sportgruppe aber nicht aufhalten – wir verlassen uns voll und ganz auf das Organisationstalent von Dan. Er wird wohl auch an das perfekte Laufwetter gedacht haben! Und tatsächlich, auch hier kein Durchhänger: trocken, Temperatur um 12°C während des ganzen Longruns.

Auch heute geniessen wir das feine und vielseitige Frühstück im Hotel Huus. Ich darf richtig viele Pan-Cakes essen, um genügend Kohlenhydrate vorrätig zu haben. Der Reisebus bringt uns bequem nach Lauenen. Die Nordic Walker(innen) und Läufer(innen) teilen sich in die entsprechenden Gruppen auf und nehmen unter der Führung ihrer Laufleiter/ihrer Laufleiterin die rund 20 km in Angriff. Nach einer ordentlichen Steigung erreichen wir den höchsten Punkt unseres Laufes. Einmal mehr spüre ich meine müden Beine. Ob ich das eingeschlagene Tempo unserer Leistungsgruppe halten kann? Wir folgen einem Wanderweg, lassen den Lauenensee hinter uns und rennen dem Louwibach entlang. Meine Beine fühlen sich locker an und ich kann das Lauftempo bergabwärts gut mithalten. Jedoch wird sich das in Kürze ändern.

Nach Kilometer 6 wird es flach und ich kann die Pace von Elias, Peter und Geri kaum mehr halten. In einer kurzen Trinkpause wechsle ich in die Gruppe von Luzia. Mit neuen Kräften und einer etwas langsameren Geschwindigkeit laufen wir weiter. Der idyllische Bach begleitet uns. Nun kann ich die schöne Landschaft besser wahrnehmen und geniessen. Die Kilometer 9 bis 13 fliegen nur so an uns vorbei. Und bald schon flanieren wir durch das mondäne Gstaad.

Wir nehmen unser gewohntes Lauftempo wieder auf, passieren Kilometer 16 und stoppen kurz vor dem Flugplatz in Saanen. Luzia orientiert, dass diejenigen Läuferinnen und Läufer welche noch nicht «genug» gelaufen seien, von hier aus noch eine rund 4 km lange Zusatzschlaufe anhängen oder die letzten 100m Aufstieg zum Hotel gleich in Angriff nehmen können. Zusammen mit drei weiteren Läufer(innen) entscheide ich mich für die Zusatzschlaufe. Den Weg kennen wir bereits aus vorhergehenden Jogs in dieser Umgebung. Was anfänglich für mich gut beginnt wird mühsamer und leichte Krampferscheinungen in den Waden lassen meine Pace weiter sinken. Trotzdem, die letzten 100 Höhenmeter von Saanen-Dorf ins Hotel kann ich gut bewältigen. Es war ein toller Lauf in einer schönen, voralpinen Gegend. Ich freue mich auf ein entspannendes, warmes Bad. Bei einem feinen Nachtessen lassen wir den heutigen wunderbaren Tag Revue passieren und tauschen spannende Erlebnisse aus.

Samstag, 3.Oktober 2020

Es fällt noch kein Tageslicht ins Zimmer ein und trotzdem heisst es aufstehen. Heute, an unserem letzten Tag, ist noch ein Wake up Training um 07:45 Uhr für die Nimmermüden angesagt. Etwas schlaftrunken prüfe ich wie jeden Tag die Aussentemperatur und entscheide mich für lange Trainingshosen, Kurzarm- und darüber ein Langarmshirt. Regnet es oder ist es trocken? Ich weiss es nicht. Jedenfalls höre ich keine Regentropfen, also wird es wohl nur nass sein. Meine leicht abgelaufenen Schuhe werden für diese lockere, kurze Trainingseinheit wohl reichen – doch weit gefehlt. Erst als ich durch den Hoteleingang nach draussen trete,

merke ich, welche Überraschung das Wetter bereithält: Frau Holle schüttelt ihre Decken kräftig aus – es schneit in grossen Flocken. Hätte ich doch nur meine Trailrunning Schuhe angezogen! Die hätten bestimmt mehr Griff auf den glitschigen und schmierigen Wegen geboten. Es ist schön zu Laufen in dieser frisch verschneiten Umgebung. Die Äste der noch grünen Laubbäume biegen sich bedrohlich nach unten und präsentieren sich in einem seltenen, wunderbaren Bild.

Zusammen mit meiner Frau durfte ich eine sehr abwechslungsreiche, kameradschaftliche und lehrreiche Laufwoche in schönster Umgebung geniessen. Ich habe einiges dazu gelernt und bin stolz, die rund 80 km und gut 2000 Höhenmeter geleistet zu haben.

Danke dem ganzen Leiterteam für euren Einsatz! Ihr habt alles getan, um uns Walker(innen) und Läufer(innen) eine unvergessliche Woche unter Gleichgesinnten zu ermöglichen. Danke der Crew vom Hotel Huus, wir haben uns wohl gefühlt.

Ruth Mäder
Josef Schmid
Jörg Feller

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

Zu Besuch bei / En visite chez Heike Freiburghaus

Heike und ihr Mann René Freiburghaus wohnen im beschaulichen Kandersteg, zuhinterst im Kandertal. Während meines Besuches scheint im Mittelland die Sonne, hier oben regnet es in Strömen. In Kandersteg erlebt man die Berner Hochalpen hautnah. Schneegekrönte Gipfel umgeben den Talgrund und laden zu vielfältigen Aktivitäten ein, die viel Erholung oder etwas Nervenkitzel bringen. Im Sommer hat man etwa die Wahl zwischen Bergwanderrouten verschiedenen Schwierigkeitsgraden, Abenteuern am Klettersteig oder einem Einstieg ins Bergsteigen. Ruhe und viel frische Luft finden sich auch im Blausee, in Reichenbach und im idyllischen Kiental. Der Winter bietet einzigartige Erlebnisse im Schnee: Kandersteg weist ein umfangreiches Netz an Winterwanderwegen auf und gehört zu den grössten Langlaufgebieten der Schweiz, die auch Hans Oberli bestens kennt. Schneeschuh-Trails, Schneeschlittenbahnen sowie familienfreundliche Skigebiete runden das Angebot ab. Kandersteg ist mit öffentlichen und mit privaten Verkehrsmitteln rasch erreichbar. Dennoch hat sich das Dorf seinen typischen Berner Oberländer Charakter bewahrt – ganz im Sinne der Pflege alpiner Kultur. Kandersteg ist für Sommer- und Wintertouristen ein Begriff und bietet zahlreiche Möglichkeiten zum Wandern und für Wintersportarten. Während den Sommermonaten wird der Ort auch von Pfadfindern aus aller Welt besucht, welche einen Aufenthalt im Internationalen Pfadfindercenter von Kandersteg verbringen. Anfangs Jahr, jeweils in der letzten Januarwoche findet eine «Belle Epoque-Woche» statt, bei der das ganze Dorf mitmacht.

«ICH SORGE DAFÜR, DASS DIE SMRUN-MITGLIEDER MIT EINEM TOLLEN OUTFIT AN DEN LÄUFEN TEILNEHMEN KÖNNEN»

Heike Freiburghaus ist am 12. Juni 1962 in Braunschweig (Niedersachsen) geboren. Sie ist verheiratet mit der bekannten Rennschnecke René Freiburghaus. Heike hat zwei Töchter, ein Sohn und sechs Enkelkinder, welche Abwechslung in den Alltag bringen und ab und zu auch eine Pause in einer Oase mit Bananenbäumen und Palmen ermöglichen. Beruflich arbeitet Heike bei der Post und sorgt dort für Ordnung. Ihre Hobbys sind ihre Familie, die Berge, die Natur und die Blumen. Auf ihrem Balkon blühen die schönsten Blumen von ganz Kandersteg.

Wie kommt es, dass Du nach Kandersteg gezogen bist?
Nach Kandersteg bin ich wegen der Liebe und der Berge gezogen. Die Berge haben mich immer schon angezogen. Wo ich herkomme, da gibt es zwar den Harz, aber keine wirklich hohen Berge. Schon in der Schulzeit haben mich die Gletscher und die Bergwelt interessiert. Im März 1988 war es so weit, der Umzug in die Schweiz.

Was ist Deine Aufgabe bei smrun?
Ich sorge dafür, dass die smrun-Mitglieder mit einem tollen Outfit an den Läufen teilnehmen können. Zuhause lagere ich die Kleider und bei Bestellungen liefere ich diese rasch und zuverlässig aus (wenn ich in den Ferien bin, müssen sich die Bestellenden etwas gedulden).

Wie viele Pakete machst Du pro Monat?
Ich habe diesen Posten erst an der GV im März übernommen, es ist gut angelaufen, aber Corona hat auch bei mir stark gebremst.

Wie sieht es im Moment mit der Kleidermenge aus?
Wir haben zurzeit wenig Kleider an Lager. Einerseits auch, weil die EM auf Madeira leider abgesagt wurde. Sobald wir wieder an einer neuen Meisterschaft teilnehmen werden, wird die benötigte Kleidermenge sprunghaft ansteigen.

Gibt es im neuen Jahr auch eine neue Kollektion?
Wir sind immer auf dem neusten Stand bezüglich Preis/Leistung, Qualität, Funktionalität, Farben und Design.

Macht Dir diese Aufgabe Spass?
Uh, ja! Es ist abwechslungsreich. Ich mache dies gerne, um auch etwas retour zu geben. Es gibt mir auch die Möglichkeit zum Kontakt mit vielen anderen sympathischen smrunerInnen.

Was gefällt Dir am Verein smrun?
Die super Organisation und Stimmung an smrun-Reisen, die Möglichkeit dabei zu sein und dadurch neue Ecken dieser Welt zu entdecken. Der Zusammenhalt der Mitglieder. Das offene Ohr des Vorstandes und die vielen Kontakte.

Wie bestellt man Kleider von smrun?
Man geht auf www.smrun.ch, dann auf smrun, Vereinsdress und findet dort ein Bestellformular. Dieses ist ausgefüllt zu senden an shop@smrun.ch

Liebe Heike, vielen Dank für dieses Interview und viel Freude mit Deiner Tätigkeit.
René Fürst

Heike Freiburghaus et son mari René résident à Kandersteg, en amont de la vallée de la Kander. Il pleuvait lorsque je suis arrivé dans ce paisible village alors que le soleil brillait dans le Mitteland. A Kandersteg vous êtes près des hautes alpes bernoises et leurs sommets enneigés dominent le fond de la vallée. Cette situation privilégiée vous permet de pratiquer diverses activités de détente ou qui vous provoquent des frissons. L'été vous pouvez opter pour de nombreux itinéraires pédestres et envisager des ascensions de différents degrés de difficulté. Certains s'aventureront sur une via ferrata ou s'initieront à l'alpinisme. Vous trouverez paix et air pur près du Lac Bleu, à Reichenbach ou dans le Kiental. En hiver vous disposez d'un vaste réseau de chemins pédestres avec le plus grand domaine pour le ski de fond dans notre pays, bien connu de Hans Oberli. Des sentiers pour ceux qui vont raquettes aux pieds, des pistes de luge et de ski, de quoi réjouir et compléter l'offre de distractions pour les familles. De plus Kandersteg est facilement accessible en transports publics et privés et a gardé son caractère typique de l'Oberland bernois. La renommée de Kandersteg est due également à son centre international du scoutisme.

Beaucoup de jeunes étrangers en gardent un très bon souvenir. Durant la dernière semaine de janvier tout le village participe costumé à un retour nostalgique faisant revivre la « Belle époque ».

Heike Freiburghaus, née le 12 juin 1962 à Braunschweig en Basse-Saxe est l'épouse de René, un coureur qui prend le temps d'admirer le paysage des parcours de compétition. Le couple a deux filles, un fils et six petits-enfants qui animent leur vie quotidienne tout en leur permettant de prendre de temps en temps une pause dans une oasis de bananiers et de palmiers. Heike, employée de la poste y fait régner l'ordre La famille, la montagne, la nature et les fleurs sont ses distractions favorites. Les plus belles fleurs de Kandersteg fleurissent sur le balcon familial.

Pourquoi es-tu venue habiter Kandersteg ?
C'est l'amour et les montagnes qui m'y ont conduite : les montagnes m'ont toujours attirée. Même s'il n'y a pas de hauts sommets dans la région du Harz d'où je suis originaire, j'ai été intéressée par les montagnes et les glaciers dès ma scolarité. En mars 1988 je suis venue résider en Suisse.

Quel est ton rôle au sein du smrun ?
Je fais en sorte que les membres smrun participent aux courses revêtus de notre tenue très seyante. Stockés chez moi les vêtements sont livrés rapidement. Les destinataires doivent être un peu plus patients quand je suis en vacances !

«JE FAIS EN SORTE QUE LES MEMBRES SMRUN PARTICIPENT AUX COURSES REVÊTUS DE NOTRE TENUE TRÈS SEYANTE»

Combien de paquets expédies-tu par mois ?
Je n´ai repris ce poste qu›à l´AG en mars ; ça avait bien commencé, mais le Corona a beaucoup ralenti l'évolution des ventes.

Qu´en est-il actuellement du stock de vêtements ?
Nous n'avons actuellement que peu de vêtements en stock vu que l›EM à Madère a malheureusement été annulé. Dès la reprise des compétitions et du championnat les demandes de tenues de courses augmenteront.

Y aura-t-il une nouvelle collection pour la nouvelle année?
La collection actuelle reste à jour en terme de prix / performances, de qualité, de fonctionnalité. Il en est de même pour les couleurs et le design.

Quel plaisir prends-tu à exercer cette tâche ?
C´est varié. Bénévole, j›aime faire ça et me dévouer. J'ai également l›opportunité de prendre contact avec de nombreux membres sympathiques du smrun.

Qu'est-ce qui te plaît dans l'association du smrun?
Au sein de cette remarquable organisation je goûte l'ambiance des petits voyages qui me permettent la découverte de nouvelles destinations. J'apprécie la camaraderie, la convivialité et les nombreux contacts tant avec les membres qu'avec le Comité

Comment commander les tenues du smrun ?
Vous allez sur www.smrun.ch, puis cliquez «smrun, club dress». Veuillez ensuite compléter le bon de commande que vous envoyez à shop@smrun.ch

Chère Heike, merci beaucoup pour cet entretien et pour ton dévouement pour un travail qui t'apporte aussi satisfaction.

René Fürst

Nachruf Heinz Maag

Fröhlich und gut gelaunt traf sich zu Beginn August die Covid-19 resistente Regio Gruppe Bern zum Sommer Stelldichein. Unter ihnen, wie immer in den letzten Jahren, Heinz und Lotti Maag. – Am 11. August machte sich Heinz zu seinem gewohnten und geliebten Jogging Richtung «Forst» auf den Weg; kehrte aber nicht wieder nach Hause zurück. Heinz hinterlässt Ehefrau, Kinder und Enkelkinder.

In Trubschachen (Emmental) geboren zog es Heinz via Flamatt (FR) 1976 nach Neuenegg (BE). 1962 heiratete er seine Lotti. Als gelernter Werkzeugmacher erreichte er mit Weiterbildungen die Position «Betriebsfachmann» bei der Firma Styner+Bienz. Unser Mitglied war aber auch «Bricoleur», was Familie und Freunde immer zu schätzen wussten. Nach der Pensionierung 2004 brachte sich Heinz als Hauswart für Reparaturen, Umgebung und Umwelt ein. Am Morgen seiner letzten Joggingrunde restaurierte er gerade ein antikes «Schemeli» für die Wohnung seiner Enkelin Cathia.

Heinz Maag trat im Juni 1983 dem damaligen Senioren Laufverein Schweiz bei. Als Mitglied des lokalen Turnvereins, des Sportclubs Styner+Bienz und Lauffreund des TV Bösingen gehörte er ab dem 36igsten Altersjahr über Jahrzehnte hinweg zum Gesicht der regionalen, nationalen und europäischen Masters Laufgemeinschaft. Seit Gründung der smrun Regio Höcks waren Heinz und Lotti treue und interessante Gesprächspartner im Restaurant «Tscharni». Die beiden Reisefreudigen waren ebenso mit von der Partie in den Sommer Laufferien im Oberengadin zu Beginn der Jahrtausendwende. Bei den von smrun organisierten Auslandreisen fehlten Heinz als Läufer und Lotti als Supporterin mit Schweizerfahne praktisch nie. Speziell fokussiert war Heinz auf die Teilnahme an Masters Europameisterschaften in Ländern von Dänemark bis Portugal. Heinz war dabei auch Teamplayer und trug so massgebend zu den grossen Erfolgen unseres Vereins auf europäischer Ebene bei.

Heinz wir von smrun Regio Bern vermissen dich.

Stefan Zingg

Laufsportliches Résumé

Training	3–4 x die Woche Lauftraining, 1 x «Fit ab 50» pro Woche, Rennvelo, Bike, im Winter Langlauf klassisch
Wettbewerbe	50 Marathons, 37 x Murten–Freiburg, 33 x GP Bern, 15 x Brienzersee, 100km von Biel, NY Boston, Berlin, Wien, Paris, Rotterdam, Zürich, Jungfrau Marathon u.a. (über 400 Wettkampfteilnahmen)
Erfolge	EM Monte Gordo PT 2005 – Team Gold Cross M65 Masters WM Linz AT 2006 – Silbermedaille HaMa M65 Schweizermeister 2006 Marathon M65 in Basel EM Aarhus DK 2009 – Team Bronze Cross M65 EM Grosetto IT 2015 – Team

OFFICIAL SUPPLIER

swiss masters running

MIZUNO

REACH BEYOND

WAVE RIDER 24

FLOATING RUN

MIZUNOSHOP.CH

HÄNDLER-INFO: MZERO.CH

Entwicklung smrun Laufcup

Liebe Mitglieder

Auf www.srmun.ch findet sich die Statistik der Teilnahmen an den Läufen des Laufcups von smrun. Herbert Decorvet unser versierter Verantwortlicher für die Laufcupauswertungen führt diese Tabelle jeweils nach. Wir sehen darauf grosse Differenzen bei der Anzahl Teilnehmenden. Gründe für eine mässige Teilnahme können weite Reisewege, frühe Startzeiten oder Überschneidungen mit dem persönlichen Laufkalender sein. Bitte beantwortet folgende Fragen für uns.

Bitte retourniert den Fragebogen bis zum 31.01.2021 an
Rene Fürst.
Engelhardstr. 38
3280 Murten
praesident@smrun.ch

Evolution de la coupe du smrun

Chers membres

Sur le site www.srmun.ch vous trouverez les statistiques et résultats de vos participations aux courses de la coupe du smrun. Herbert Décorvet, son responsable chevronné met constamment à jour les classements. Nous constatons de grandes variations dans le nombre de participants. Les raisons de cette décevante participation peuvent être dues aux longues distances pour atteindre le lieu et aux heures de départ, ou au conflit de dates avec d'autres compétitions. Veuillez répondre aux questions suivantes.

Veuillez retourner le questionnaire avant le 31.01.2021 à
Rene Fürst.
Engelhardstr. 38
3280 Murten
praesident@smrun.ch

Aggiornamenti circa il campionato smrun

Cari soci
Su www.srmun.ch trovate le statistiche, riguardanti le partecipazioni alle gare previste dal Campionato podistico smrun. Herbert Decorvet, il nostro esperto responsabile in materia, aggiorna periodicamente questa tabella. Si possono notare notevoli differenze nel numero dei partecipanti. I motivi di una partecipazione così bassa possono essere dati da: lunghe distanze, orari di partenza anticipati o la sovrapposizione con i propri programmi di gara. Vi preghiamo di rispondere alle seguenti domande.

Si prega di restituire il questionario entro il 31.01.2021 a
Rene Fürst.
Engelhardstr. 38
3280 Murten
praesident@smrun.ch

smrun LÄUFERUMFRAGE

Ich mache am smrun Laufcup mit:

☐ ab und zu ☐ regelmässig

Was ist der Grund dafür?

Was macht den smrun Laufcup attraktiv?

Wie könnten wir den Laufcup attraktiver machen?

Welche Läufe machst du jedes Jahr, die normalerweise nicht im smrun Laufcup sind?

Der Datenschutz greift immer weiter und erschwert uns die Resultatbeschaffung.
Wäre es für Dich vorstellbar,

Ja	Nein	
☐	☐	alle deine Läufe selber in einer Datenbank zu erfassen?
☐	☐	einen Teil deiner Läufe selber in einer Datenbank zu erfassen?
☐	☐	eine Einverständniserklärung abzugeben, damit wir bei den Zeitmessfirmen die Daten weiterhin abholen können?

smrun ENQUÊTE COUREUR - SONDAGGIO SUI CORRIDORI

Je suis un coureur ou un marcheur qui participe à la smrun running cup:
Sono un corridore o un camminatore che partecipa alla smrun running cup per unirsi a noi:

☐ occasionnellement
occasionalmente

☐ régulièrement
regolarmente

Quelle en est la raison ?
Qual è il motivo di tutto questo?

Quel est pour vous le plus grand attrait de la coupe du smrun ?
Cosa ti spinge a partecipare alla smrun running cup?

Quelles améliorations recommandez-vous ou proposez-vous ?
Come potremmo rendere la coppa di corsa più attraente per voi?

Quelles sont vos courses disputées chaque année et qui habituellement ne figurent pas dans le calendrier de la coupe du smrun ?
Quali sono le corse alle quali sei solito partecipare e che non trovi mai nel nostro Campionato?

La protection des données devient de plus en plus étendue, ce qui nous rend le traitement des résultats toujours plus difficile. Vous serait-il envisageable de enregistrer vous-même,
La protezione dei dati sta diventando sempre più stringente e rende più difficile l'acquisizione dei risultati. Ti andrebbe bene se,

Oui *Si*	Non *No*	
☐	☐	enregistrer vous-même, tous vos résultats dans une base de données ? *registrassi tutti i tuoi risultati in un database?*
☐	☐	enregistrer vous-même, une sélection de vos courses ? *registrassi una parte dei tuoi risultati?*
☐	☐	de faire une déclaration de consentement afin que nous puissions demander aux entreprises de chronométrage de nous livrer les données ? *firmassi una dichiarazione di consenso, cosicché chi si occupa del chilometraggio possa raccogliere e classificare i dati?*

Auflösung Wettbewerb

A

B

58. PFINGSTLAUF
01. JUNI 2020
NIEDERBIPP LEHNFLUH

C

D

E

Am Wettbewerb haben bis zum Einsendeschluss 31.10.2020 15 Mitglieder teilgenommen.

Folgende 12 smrun-Mitglieder haben alle Fragen richtig beantwortet:

Ruedi Bucher, Giffers
Roland Fürst, Gunzgen
Judith Märchy, Baar
Doris Junker, Rüfenacht
Susanne Lips, Bäriswil
Silvia von Guten, Thun
Rita Kälin, St. Peterzell
Andreas Bringold, Beinwil
Lotti und André Perrinjaquet, Auvernier
Hans von Guten, Thun
René Stricker, Grosshöchstetten
Brigitte Sommer, Münsingen

Sie erhalten alle einen Preis per Post zugeschickt.

Bon 20 %

Beim Kauf von Magnesium Vital Sport oder Vital One 375.

Einlösbar in Apotheken und Drogerien. Nicht kumulierbar.
Gültigkeit: bis 30.06.2021

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 sollen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. VERFORA AG

VERFORA®
FÜRS LEBEN

Läufergeschichten - Der Regenläufer

Der RUBI (Rund um den Bielersee) war für mich der schönste Lauf, den ich absolviert habe. Er führte von Nidau über Täuffelen, Hagneck, Lüscherz nach Erlach. Dort war Halbzeit. Auf der gegenüberliegenden Seeseite ging es in die Reben über Ligerz, Twann, Tüscherz zurück nach Nidau. Die Strecke war 43,5 km.

Am 27. September 1987 (der Geburtstag meiner Mutter) startet ich ebenfalls am RUBI. Bereits Tage vorher hat es fast unaufhörlich geregnet. Auch am Samstagmorgen beim Start regnete es weiter. Die Wege waren aufgeweicht und überall lagen tiefe Pfützen. Zum Schutz vor Kälte trug ich eine Nabholz Baumwolltrainerhose. Diese war natürlich sehr schnell durchnässt und wurde schwer. Beim Verpflegungsposten in Hagneck zog ich die Trainerhose aus. Glücklicherweise hatte ich noch kurze Laufhosen darunter. Der Strandweg nach Lüscherz war überschwemmt, da der See über die Ufer traten. Wir mussten durch 20cm tiefes Wasser laufen. Ich fühlte mich aber wohl, da die Temperaturen angenehm waren. Auf der gegenüberliegenden Seite durch die Reben hellte sich der Himmel etwas auf und der Regen liess nach. Die Steigungen auf der zweiten Streckenhälfte konnte ich sehr locker und in einem flotten Tempo bewältigen. Die letzten zwei Kilometer durch den Strandboden von Biel waren für mich ein reines Vergnügen. Nach 2.57h lief ich in Nidau ins Ziel.

Nach der Dusche und der Verpflegung fuhr ich nach Hause, mit einem Zwischenstopp in Hagneck. Dort musste ich noch meine Trainerhose abholen. Die Helfer am Verpflegungsstand waren immer noch im Einsatz. Sie fragten mich, ob ich den Lauf aufgegeben habe. Es sei doch nicht möglich, dass ich das ganze Rennen beendet habe und schon wieder zurück sei.

Im folgenden Jahr meldete ich mich zum zweiten Mal für den 100 km – Lauf in Biel an. Nach meiner Premiere vor zwei Jahren wollte ich es nochmals unter 10h versuchen. Der Start erfolgte am Freitagabend um 22.00 h beim alten Eisstadion. Kurz vor dem Start setze starker Regen ein. Es war förmlich spürbar, wie die Stimmung bei den Läufern «in den Keller» sackte. Bei mir war das Gegenteil der Fall. Nach dem guten Ergebnis am RUBI war ich überzeugt, dass das mein Wetter war. Ich freute mich und war hochmotiviert für den Lauf. Der Regen hielt die ganze Nacht an. Damals konnte ich den Lauf kurz vor km 50 bei einer bekannten Familie unterbrechen und dort eine Dusche nehmen. Ich zog trockene Kleider an und ging nach kurzer Zeit wieder auf die Strecke. In Jegenstorf prasselte ein richtiger Wolkenbruch auf uns nieder. Ich überlegte mir, bei einem Haus kurz unter zustehen. Doch dann liess der Regen etwas nach und ich lief weiter. Ob mein Velobegleiter dieses Wetter auch so geschätzt hat, weiss ich nicht. Auf jeden Fall hat er mich bis zum Schluss begleitet.

“WIR LIEFEN DURCH KNÖCHELTIEFES WASSER UND DURCH SCHLAMM”

Die Grenchenwiti zwischen Arch und Meinisberg war total unter Wasser. Wir liefen dort durch knöcheltiefes Wasser und durch Schlamm. Kurz nach km 90 führte der Weg hinunter nach Pieterlen. Dort war eher Rutschen und Gleiten angesagt als Laufen. Irgendwie kam ich auch dort durch. Die letzten 7 km der Bahn entlang nach Biel waren nur noch Zugabe. Dort war der Weg gut und sicher.

Das Ziel beim alten Eisstadion erreichte ich mit 8.57h sogar unter 9 h. Damit hat sich auch bei mir der 100km – Virus eingenistet. In den folgenden Jahren konnte ich weitere 8 Rennen über diese Distanz finishen.

Seither bin ich überzeugt, dass ich bei Regenwetter gute Rennen laufen kann und ein Regenläufer bin, was ich später noch bei etlichen Wettkämpfen belegen konnte.

Jakob Etter

Verbundenheit

Besonders in älteren Jahren weiss man dies zu schätzen. Allein sein, ohne Freunde oder Bekannte, da kommt keine Lebensfreude auf. Da sorgt das Leben im Seniorenzentrum Schüpfen für Abhilfe. Es gibt Aktivitäten für alle, von Spielen über Singen, Sport für alle, bis Filmvorführungen. Beteiligt sind ganz liebe Angestellte verschiedenster Hautfarbe aus über einem Dutzend Nationen.Eritrea, Somalia, Bosnien, Armenien, Rumänien, Portugal, Sri Lanka, Portugal, Holland oder Slowakei sind ebenso vertreten wie natürlich die Schweiz – und alle sprechen unsere Mundart!

Verbundenheit gibts auch mit Mitgliedern von unserer Vereinigung. Da tauchte kürzlich Franz Buser mit einem Freund bei mir auf. Es war ein Wiedersehen nach Jahren. Hoch erfreut war Post aus Walchwil von Ursula Obrecht, ebenfalls von swiss masters running. Das tut gut, denn wir sahen uns vor mehr als zwei Jahrzehnten. Ein ganz treuer echter Kamerad ist seit dem Brückenlauf 2000 von Kopenhagen nach Malmö der Belper Edgar Friedli (87), hier beim Kerzerslauf. Wir liefen gemeinsam den Halbmarathon über den Öresund und teilten das Hotelzimmer. Auch mit ihm bin ich eng verbunden, teile Freud und Leid. So ist das Leben lebenswert. Leider zu früh verstorben ist mein Genfer Freund Boris Acquadro. Er war das Aushängeschild im Westschweizer Fernsehen in Sachen Sport (1979 auf dem Bild beim Murtenlauf 50-jährig im Gleichschritt mit brö 48-jährig).

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

Rigi statt Gurten für Bauersfrau Ruth

Da die Gurtenclassic vom 1. November 2020 leider abgesagt werden musste, hatte ich ein kleines Problem wegen der bereits gekauften SBB-Tageskarte. Zurückgeben konnte ich diese Karte nicht mehr und abschreiben wollte ich das ausgegebene Geld auch nicht. Ein Tagesausflug war also naheliegend – doch wohin? Nachdem ich den Wetterbericht studiert hatte, entschloss ich mich kurzfristig, wieder einmal auf Besuch bei der Königin der Berge zu gehen. So meldete ich mich am Sonntagmorgen von zu Hause ab und stieg um halb neun Uhr - nach monatelangem Verzicht auf's Bahnfahren - auf dem Bahnhof Wattwil voller Freude in den Voralpenexpress. In Arth-Goldau hiess es aussteigen und eine halbe Stunde auf die Abfahrt der Rigibahn warten. Da ich solo unterwegs war konnte ich die gemütliche Fahrt mit der Zahnradbahn, die Aussicht und die vorbeiziehende Landschaft geniesse, ohne ablenkendes Geplauder, sehr geniessen. Es war eine hoch willkommene Erholung, nach einer turbulenten, strengen Zeit, welche ich im Oktober erlebt hatte. Je näher die Bergbahn dem Rigi-Kulm kam, desto mehr Wolken zeigten sich am Himmel. Oha, da war die Wetterprognose wohl etwas daneben. Zwar war kein strahlender Sonnenschein angekündigt, doch Regen sollte es laut Wetterbericht keinen geben. Als ich auf Rigi-Kulm aus dem Zug stieg, merkte ich, dass die ersten Regentropfen vom Himmel fielen. Schnell zog ich den Regenschutz an und entschloss mich, trotz natürlicher Dusche von oben, den kurzen Weg zum höchsten Punkt unter die Füsse zu nehmen. Aber ans Aussicht geniessen war nicht mehr zu denken, denn ein kalter Wind und das herabfallende Wasser vom Himmel machten mir dieses Vergnügen zunichte. Schnell lief ich zum Gasthaus zurück und nach einer kurzen Kaffeepause wanderte ich talwärts. Nach etwa einer Viertelstunde regnete es nur noch leicht und ich drosselte mein Tempo, damit ich die grossartige Aussicht doch noch geniessen konnte. Etwas Positives hatte das Regenwetter aber auch. Hätte auf der Rigi die Sonne gelacht, wäre eventuell das Mittelland im Nebelmeer versunken und mir wäre die Sicht auf die vielen Seen nicht möglich gewesen. So aber konnte ich auf das Seetal hinunterblicken und den Hallwilersee zur Abwechslung aus der Ferne bestaunen. Gemütlich wanderte ich Richtung Rigi-Kaltbad und dachte zwischendurch an den abgesagten Laufevent in Bern. Wandern, Aussicht geniessen und über abgesagte Laufevents nachdenken gab Hunger. So war ich froh, als ich in Rigi-Kaltbad in einem Restaurant ein feines Mittagsmahl geniessen durfte. Da ich mir vorgenommen hatte, möglichst um viertel nach drei Uhr ab der Station Rigi-Klösterli wieder nach Arth-Goldau retour zu fahren, dauerte meine Mittagsrast nicht allzu lange. Frisch gestärkt ging meine Wanderung weiter Richtung Rigi First. Dort entdeckte ich eine Tafel mit dem Hinweis «Alpkäse zu verkaufen». Ein Blick auf die Uhr zeigte mir, dass ich noch genug Zeit hatte, einen kleinen Abstecher zu machen, um mir ein gesundes Mitbringsel von der Rigi zu kaufen. Bei einem Alpbeizli verkaufte ein älterer Alpsenn feinen Rigikäse und fragte mich: «Willst du 3, 4 oder 500 Gramm Käse?» Nachdem ich dem fröhlichen Senn erzählte, dass ich im Alpsteingebiet schon mehrmals einen ganzen Alpkäse gekauft und

"SCHNELL ZOG ICH DEN REGENSCHUTZ AN UND ENTSCHLOSS MICH, TROTZ NATÜRLICHER DUSCHE VON OBEN, DEN KURZEN WEG ZUM HÖCHSTEN PUNKT UNTER DIE FÜSSE ZU NEHMEN."

heimgetragen hatte, schaute er mich verschmitzt an. Er erwähnte, dass seine Käselaibe gross seien und deutete mit seinen Armen einen Käse mit ca. 70cm Durchmesser an. Ich musste schmunzeln und gab dem gutgelaunten Mann den Auftrag, mir 2 Kilo Käse einzupacken. Als ich den Käse zu Hause auspackte, stelle ich fest, dass es sich um einen halben Alpkäse handelt und somit ein ganzer Laib Rigikäse wohl einiges weniger als 70cm Durchmesser hat. Für mich war die Begegnung mit dem fidelen Käseverkäufer ein lustiges Erlebnis, und der heimgebrachte Käse erhielt auch von meinem Mann gute Noten. Bald nach dem Käseeinkauf kam ich bei der Bahnstation Rigi-Klösterli an und fuhr mit der Rigibahn ins Tal und mit der SBB zurück nach Wattwil. Kurz vor 18.00 Uhr war ich wieder zu Hause und konnte mich ausgeruht und zufrieden meinen Arbeiten im Stall zuwenden. Der Ausflug auf die Rigi war und ist für mich viel Wert und eine tolle Entschädigung für die vielen abgesagten Laufevents. Bleiben wir optimistisch und hoffen, dass das kommende Jahr weniger turbulent sein wird als das zu Ende gehende 2020. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern schöne Weihnachten, einen guten Start ins neue Jahr und vor allem gute Gesundheit.

Ruth Weber

Die Freiburger Kuh Rasse

Klein Erna sieht zum erstenmal eine schwarz-weiss-Kuh: „Du, Mami. Ist die Kuh verbrannt?" Die Mutter fragend: „Warum meinst du?" Das Kind ängstlich: „Sie hat ganz schwarze Flecken!"

Franziska Spring, smrun Mitglied

Lauf- und Nordic Walking Woche
15.05. – 21.05.2021
Gstaad – Saanen

MEGAJOULE

swiss masters running

Ob alt oder jung, schnell oder langsam, Frau oder Mann, Single oder Paar, Nordic Walker oder Läufer – bei uns sind alle herzlich willkommen und finden eine passende Gruppe! In 3-4 Läufer- und 1-2 Nordic Walking Gruppen erkunden wir die Wege im Saanenland. Nebst den variationsreichen Lauf- oder Walkingrunden welche wir hauptsächlich im Grundlagebereich absolvieren, stehen auch ein Fahrtspiel und ein Berglauf auf dem Programm. Daneben runden Kraft-, Stabilisation- und Krafteinheiten, Stretching, Kraus&Co, Lauf- und Walkingtechnik und kurze, praxisbezogene Theorieinputs aus den Bereichen Laufsport, Walking, Trainings- und Ernährungslehre das Programm ab.

Trainieren – Regenerieren: Wir logieren im Hotel HUUS****sup in Gstaad Saanen. Nebst den grossen Zimmern, alle mit Balkon, steht ein einladender Wellnessbereich und eine Kinderbetreuung zur Verfügung. Zum Glück trainieren wir meisten zweimal pro Tag, so können wir das vielseitige Frühstücksbuffet und das leckere 4-Gang Abendessen richtig auskosten. Im Hotel können einige Nordic Walking Stöcke ausgeliehen werden und wer einmal den Laufschuhen frei geben will, kann sich ein Bike auslehnen. Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen und dürfen sehr gerne das eine oder andere Training mitmachen.

Ziel: Ob Läufer oder Nordic Walker, mit abwechslungsreichen und niveaugerechten Trainings unter fachkundiger Leitung verbesserst du die Fitness, legst die Grundlagen für einen nachhaltigen Formaufbau und verbringst eine aktive und gesellige Woche mit aufgestellten Leuten. Nebst dem Training sieht das Programm auch Freiräume vor, die individuell genutzt werden können. Lässig, wenn du auch mit dabei bist!

Die Teilnehmerzahl ist begrenz.

Für weitere Auskünfte stehen wir dir gerne zur Verfügung.

Ich melde mich / uns an für:

Lauf- und Nordic Walking Wochen 15.05.-21.05.2021, 6 Übernachtungen, Halbpension, Preise inkl. Sportkursprogramm und Taxen

☐ **Lauf- und Nordic Walking Woche 15.05.-21.05.2021, Fr. 1270.- inkl. Mwst** ☐ **EZ Zuschlag sFr. 220.- inkl. Mwst**

☐ **Läufer/in** ☐ **Nordic Walker/in** ☐ **Begleitperson (minus sFr. 150.-)**

Name	**Vorname**	**Datum**
Strasse	**PLZ/Ort**	
Natel	**Mail**	
Name	**Vorname**	
Strasse	**PLZ/Ort**	
Natel	**Mail**	

Information /Anmeldung:
MegaJoule GmbH
Dan Uebersax
Sonnenbergstrasse 20
8508 Homburg
info@megajoule.ch
www.megajoule.ch
052 763 41 23

MEGAJOULE FIT for LIFE SPONSER salomon LEKI swiss masters running

London Ultramarathon

Die Gitter des Eingangstors zum Tooting Bec Leichtathletikstadion spiegelten sich in Toms Sonnenbrille..

»Sie erwarten aber nicht, dass ich da mitlaufe?«
Stewart musste lachen angesichts der Sorgen, die sich sein Bodyguard gerade zu machen schien. »Nein, erwarte ich nicht.«
»Gut. Ist das der einzige Eingang hier?«
»Ja. Das ganze Gelände ist mit einem über zwei Meter hohen Zaun gesichert.«
»Dann werde ich mich hier vorne am Eingang postieren. Wie lange werden Sie für den Lauf vermutlich brauchen?«
»Das ist ein 24-Stunden-Lauf.«
»Ja, ja, ich weiß. Aber wie lange bleiben Sie hier?«
»Ich wollte schon bis zum Ende bleiben«, antwortete Stewart belustigt.
»Dann haben Sie also ein Hotel in der Nähe?«
»Nein, ich bleibe die ganze Zeit im Stadion.«
Tom ließ sich seine Überraschung nicht anmerken, überlegte aber etwas länger, bevor er seine nächste Frage stellte: »Und wer sind die anderen Teammitglieder?«
»Es gibt keine. Ich werde versuchen, möglichst die kompletten vierundzwanzig Stunden am Stück durchzulaufen.«
Tom riss sich mit einer unbeherrschten Handbewegung die Sonnenbrille herunter, trat einen Schritt auf Stewart zu und blickte den um einen Kopf kleineren Mann wütend von oben herab an.
Stewart bewegte sich nicht von der Stelle und schaute Tom ruhig und selbstsicher in die Augen.

Nach einigen Sekunden fing Tom an, langsam und mit ernstem Gesichtsausdruck zu nicken. Dann heiterte sich seine Miene plötzlich auf, und er grinste Stewart verschwörerisch an.

»Okay, du 24-Stunden-Läufer. Ich muss mich mit der Zentrale in Verbindung setzen«, sagte er, nahm das Handy aus seiner Tasche und ging in Richtung seines vor dem Stadion geparkten Vauxhalls.
Stewart hatte weder Lust noch Zeit, auf die Antwort aus der Zentrale zu warten. Schließlich hatte er mit seiner Kontaktperson vorher über die Art der Veranstaltung gesprochen, auch wenn er aus Sicherheitsgründen keine Details genannt hatte. Nur noch sieben Minuten bis zum Start.

Stewart betrat das Stadion. Schnell versuchte er, sich im Startbereich in dem unübersichtlichen Gewusel von Athleten, Zuschauern und Helfern zu orientieren. Aber dann erblickte er sie auch schon. Mit ihren kurzen blonden Locken und ihrer rosaroten Softshelljacke war sie nicht zu übersehen. Die einzige Person, die wusste, dass er heute hier war. Die einzige Person, die wusste, wer er war. Die einzige Person, der er hundertprozentig vertrauen konnte. Jamie, seine Zwillingsschwester.

In einer Laufwoche vor ungefähr 7 Jahren durfte ich das ehemalige smrun Mitglied Uli Schiffgen kennenlernen und mit ihm einige Laufkilometer unter die Füsse nehmen. Damals wusste ich noch nicht, dass er meine Leidenschaft fürs Schreiben teilt. Umso mehr hat es mich gefreut, als er mir seinen neusten Thriller vorgestellt hat. Die Leseratten unter euch werden bestimmt auch begeistert sein. Schaut doch mal auf seine Webseite: www.schiffgen.net.

Uli wohnt unterdessen wieder in Deutschland, doch vielleicht lässt er sich wieder einmal zu einem schönen Lauf in der Schweiz überreden…

Gabriela Kleger

Über den Autor: Finn Crawley
Hinter dem Pseudonym Finn Crawley verbirgt sich der Dortmunder Maschinenbauingenieur und Autor Uli Schiffgen. Der Autor hat lange Zeit im Kanton Bern gelebt, wo er mit seinem Laufklub bei vielen Laufveranstaltungen aktiv war. Seine Freizeit verbringt er am liebsten mit spannenden Büchern oder in Laufschuhen.

Unter dem Pseudonym Finn Crawley ist bereits der London-Krimi „Der Tote vom Swan Pub" erschienen. Als Teil eines Autoren-Duos erschien unter dem Pseudonym John Kellermann im August 2020 der Öko-Thriller „CREE – Die Weissagung".

Wer sind wir…

Die heutige Lifeforce GmbH wurde kurz vor der Jahrhundertwende im Kanton Luzern unter dem Namen Palico GmbH von einer Apothekerin & Biologin gegründet. Die Apothekerin lernte der jetzige Eigentümer der Firma, Herr Jürgen Küttel, schon in seiner Jugendzeit kennen, in der er sich als Pfadfinder öfters eine Schnittverletzung oder Schürfwunden zugezogen hatte und Frau Dr. Lenherr ihm immer eine hilfreiche Salbe mischen konnte. Per „Zufall“ trafen sich Frau Dr. Lenherr und Herr Küttel wieder nach über 20 Jahren. Bei dieser Begegnung erzählte sie ihm auch, dass sie einen Nachfolger für ihre Firma suchen würde.

Ich erkannte diese Chance für mich, ein solides Unternehmen übernehmen zu können. Zuvor wollte ich aber noch eines der Hauptprodukte, Sensolar Sonnenspray, selbst ausprobieren. Bei einer Bergtour am Jungfraujoch konnte ich mich dann von der Qualität des Produktes überzeugen. Insbesondere fiel mir auf, dass einige meiner Begleiter, die diverse Sonnencremes verwendeten, mit Brennen und Jucken in den Augen zu kämpfen hatten, während ich damit keine Probleme hatte. Dies hat mich voll und ganz von dem Produkt überzeugt.

2012 wurde dann der Firmenname in Lifeforce Gmbh geändert, um mit diesem Namen auch auf die Unternehmensphilosophie hinzuweisen: Produkte zu schaffen, die die Lebenskraft & Vitalität verbessern und die Lebensqualität der Menschen verbessern können.

Der Firmensitz befindet heute sich in Rotkreuz. Die Philosophie der Gründerin habe ich beibehalten und bis heute weitergelebt. Immer noch lautet das Credo von Lifeforce, einzigartige und innovative Produkte mit hohem Kundennutzen zu entwickeln. Die Lifeforce Produkte sprechen dabei vor allem aktive Menschen und Sportler an. Die Lifeforce GmbH ist heute ein hoch geschätzter Partner von vielen Sport-Verbänden und bekannten Athleten/innen.

Alle SENSOLAR® Produkte werden exklusiv im Fachhandel angeboten.

Mehr zu uns unter www.sensolar.ch oder www.lifeforce.ch

Wir LASSEN SIE NICHT IM STICH!

SENSOLAR
BY LIFEFORCE

NR.1 IM SPORT! SONNENSCHUTZ DER PROFIS

HAWAII ACCEPTED
NO MICROPLASTIC — CORAL SAFE

Emulgatorenfrei
Parfum-frei

- Fettet und klebt nicht
- Schwitz- & wasserresistent
- Brennt nicht in den Augen, auch beim Schwitzen nicht

GUTSCHEINCODE FÜR **20% RABATT** smrun-2021

ONLINE KAUFEN
sensolar.ch

Das Herz

Denken wir an den Laufsport oder Bewegung, kommen wir an den Muskeln nicht vorbei. Ein besonders wichtiger Muskel ist der Herzmuskel. Das Herz hat einen mythischen und metaphysischen Stellenwert in der Menschheitsgeschichte gefunden. Oft wird es als die Seele betrachtet. <<Es ist mir ein Stein vom Herz gefallen>>, hört man oft, wenn sich jemand von der Last eines Problems löst. Oder, <<lass das Herz sprechen>>

Angedockt an zwei Kreislaufwege, die es nie verlassen kann, verrichtet das Herz seine Sklavenarbeit, ohne eigenen Willen seine Pflicht zu der Zeiteinheit zu halten. Die zwei Bewegungen, die es lebenslang tut gleichen einer Pendeluhr, die statt zwei Zeiger eine beschlauchte Ballpumpe in Trab hält. Für die eigene Leistung trennt es einen Bruchteil des Bluts ab, den es für den gesamten Körperhaushalt bereithält. Trotz solcher Bescheidenheit ist das Herz jenes Organ des Menschen, das in der Poesie den Logenplatz eingenommen hat und seinen Inhaber zur Gottheit schwingen lässt, oder tief nach unten zu reissen vermag.

Was kommt heraus, wenn man das Herz sprechen lässt, wollte Vukasin erfahren und hat eigens sein Herz zu einem Dialoggespräch eingeladen. Dabei verlor er den Boden unter der Füssen, jedoch rettete er sich Dank dem nachsichtsvollen Herz.

Vorhang auf!

Ich: Seit die Naturwissenschaft die Forschung über die Menschenseele und den Geist vorantreibt, kommt man nicht mehr daran vorbei, ohne über eine andere Stellung zu dir nachzudenken. Bis anhin warst du dasjenige, das den Puls des Lebens bestimmt hat und der Kapitän unseres Glücks war. Die Entwicklung der Dinge zielt darauf hin, dies zu widerlegen. Der Gedanke, eine Stellung zu dir zu beziehen, passt in keinem Fall zu uns beiden, deswegen ziehe ich es vor, einen Dialog mit dir zu führen.

“DIE ZWEI BEWEGUNGEN, DIE ES LEBENSLANG TUT GLEICHEN EINER PENDELUHR, DIE STATT ZWEI ZEIGER EINE BESCHLAUCHTE BALLPUMPE IN TRAB HÄLT.”

Mein Herz: Ich finde deinen Vorschlag sehr gut. Es war mir bereits aufgefallen, dass irgendetwas noch nie da gewesenes passiert ist. Ich höre gerne zu.

Ich: Ich lenke nicht so schnell ein, zumal mir bekannt ist, dass mir ein Signal von dir geleitet wird, sobald ich mich in einem Angst- und Stresszustand befinde. Ebenso drückt mich ein Unbehagen in deiner Umgebung, wenn meine wichtigen Wünsche nicht in Erfüllung gehen können.

MH: Du hast es sehr gut begriffen. Ich habe sehr viele Wünsche, wie auch Identitätsansprüche.

Ich: Würde das heissen, dass die Wünsche tatsächlich von dir kommen? Auf die dumme Frage bringt mich eine andere Tatsache, nämlich, bereits haben sich viele Menschen einverstanden erklärt, mit einem fremden Herzen weiter zu leben und es funktioniert.

MH: Auch das Fremdenherz hat seine Wünsche, die sich nicht von denen des Vorgängerinhabers unterscheiden können.

Ich: Jetzt verstehe ich Bahnhof.

MH: Es war nicht Anliegen des Herzens, dass die Menschen uns zu den Vulkanen des Lebens erklärt haben. Die Signale, die wir entsenden, kommen aus der Lage, in der wir uns befinden. Wir können nur das machen, was von uns verlangt wird. Die Mediziner betrachten uns als autonom. Wir sind nur beschränkt autonom, weil wir uns einem System treu zu sein verpflichtet haben und nicht in der Lage sind, unseren Egoismus vollständig auszuleben, wie die Menschen.

Ich: Wo hast du denn die Wünsche her, wenn du nicht voll autonom bist? Die Forscher meinen, dass die Seele und der Geist ein und dasselbe sind und in dem Bereich des Grosshirns liegen. Von dort müssen auch die Wünsche kommen.

MH: Vorsicht bitte! Was immer du mit deiner Seele und deinem Geist meinst und damit anfangen kannst, ist allein deine Sache. Das

Grosshirn ist ebenso wichtig wie ich, und wenn ich noch andere Organe erwähne, bleibt die Frage, ob noch etwas von dir übrig bleibt. Kannst du deine Seele und den Geist ohne uns alle orten?

Ich: Nein! Ich verbiete mir solche Fragen. Es wird noch so weit kommen, dass du behauptest, es gäbe mich gar nicht? Woher hast du Anspruch auf ein „Ich"?

MH: Weil du mich zum Gespräch und Nachenken eingeladen hast. Nun bin ich auch ein Subjekt geworden, ob es dir passt oder nicht. Übrigens, deine Aufregung tut uns nicht gut.

Ich: Aha! Uns, hört sich schon besser an.

MH: Uns, damit meint dein Herz: dein Grosshirn und all die anderen Organe. Und wenn du es fertig bringst, dass deine Seele und der Geist in der Harmonie mit dem was du „Ich" erwähnst, verbleiben, dann wird es uns allen besser gehen.

Ich: ( )

MH: Weisst du was? Dein Herz freut sich auf unser nächstes Bergrennen und bitte nimm auch Stefi mit!

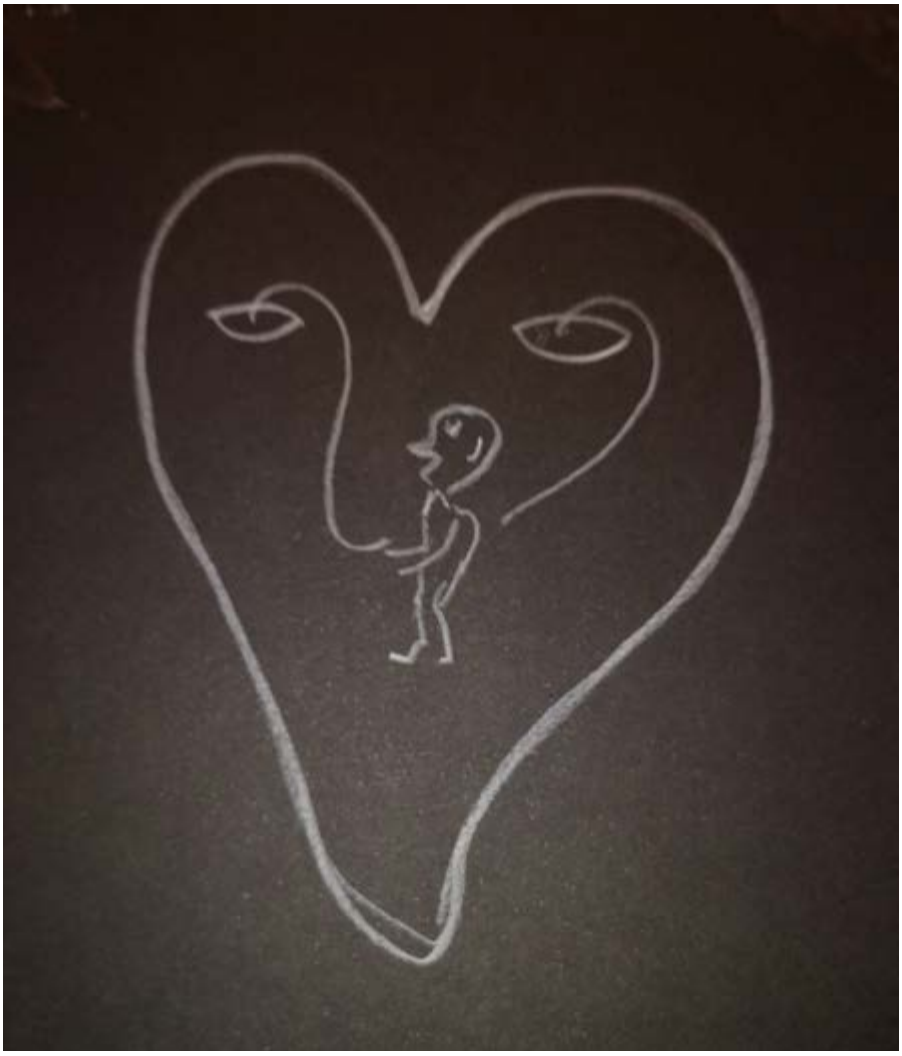
Ich: Hoppla! Ich bin wieder da. Ich werde nie mehr auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse hereinfallen. Ich sehe, ich bin Bestandteil der Seele meines Herzens.

Vorhang zu!

Einladung zum Eintauchen in die positive Innenwelt, nur atmen nicht vergessen und die negativen Informationen draussen lassen. Verweilen in der Welt ohne Pflichten, dem Infinitiv sei Dank.

Vukasin Gajic

ATMEN - denken - schauen - sehen - aufnehmen - verstehen - fühlen - fassen – halten - halten - wärmen - brennen - glühen - sein - atmen - denken - fühlen - lieben - wachsen - wollen - wissen - geben - geben - geben - wachsen - fliegen - FÜHLEN - schauen - denken - atmen - atmen - atmen - LAUFEN - nicht weglaufen - zuhören - denken - nachdenken - fragen - atmen - verzeihen - geben - vergeben - LEBEN!



KERZERS LAUF

Swiss Season Opening **19./20./21. März 2021**

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

MIGROS

CRAFT

www.kerzerslauf.ch

Swiss Runners Ticket

Der Kerzerslauf zählt zum Swiss Masters Laufcup 2021

15 km, 10 km, 5 km · Running, Walking
Anmeldeschluss: 10. März 2021, keine Nachmeldungen

SPORTXX MIGROS · RUGENBRÄU · groupe e · remund carrosserie werbetechnik · FOCUS WATER · FRITZ UND JULIA JÖRG-STIFTUNG MURTEN

Es gab im Jahr 2020 auch Erfreuliches! Weit über die Hälfte aller Schweizerinnen und Schweizer gingen am «Super-Wahl-Sonntag» vom 27. September an die Urne und stimmten – unter anderem – auch über ein neues Jagdgesetz ab. Wobei: nimmt man die TV-Diskussionen und die Leserbriefspalten der Tageszeitungen als Massstab, das Jagdgesetz mündete schliesslich in die Gretchen-, bzw. Rotkäppchen-Frage: Soll der Wolf dem vorsorglichen Abschuss freigegeben werden?

Es ist schon lange her, seit auch ich mich so intensiv mit einer Wahlempfehlung auseinandergesetzt hatte. Ja, es ging sogar so weit, dass ich mit voller Absicht vor den Fernseher sass, einen DOK-Film zu diesem Thema anschaute und mir gespannt die Diskussionen über das Jagdgesetz zu Gemüte führte. Mitten drin – als vehemente Gegnerin des Jagdgesetzes – eine Frau, mit welcher ich manches sportliche Duell ausgetragen habe und welche sich nun im Wallis bei den Grünen Oberwallis engagiert: Brigitte Wolf! Mal war sie vorn an den Bergläufen – mal ich - beide konnten wir kämpfen – und genauso, wie sie früher gerannt und OL gelaufen ist, ist Brigitte geblieben: Zielgerichtet und bewundernswert kampffreudig.

Die Rotkäppchen-Frage ist tatsächlich Teil des Themas: Der Wolf ist in der Menschheit als bös und fressfreudig festgenagelt. Mir ist keine einzige Erzählung und kein einziges Märchen bekannt, in welchem er als positiv dargestellt wird. Er war, ist und bleibt böse. In einer Sequenz eines DOK-Filmes sah man einen scheinbar gesättigten Wolf, welcher an einem Berghang lag und sich sonnte. Zwei Hirsche spazierten in Sichtweite vorbei – der Wolf blieb zufrieden liegen, sah dem Wild-Duo nur nach. Quintessenz: Ein Wolf reisst a) nur andere Tiere, wenn er hungrig ist und b) wenn diese nicht (Herden-)geschützt sind.

“IM LICHTEN BERG-NADELWALD SAH ICH PLÖTZLICH DURCH DIE WENIGEN BÄUME HINDURCH EIN TIER.”

In besagtem Wolfs-Sommer unternahm ich frühmorgens mit Sohn Samuel einen Trainingslauf von La Punt aus auf die Alp Müsella, welche knapp über der Baumgrenze, auf ca. 2100 Metern liegt. Im lichten Berg-Nadelwald sah ich plötzlich durch die wenigen Bäume hindurch ein Tier. Es durchzuckte mich! Leise wies ich Samuel auf dieses Tier hin, welches nun davon trottete. Er bemerkte meine Unsicherheit, überlegte einen ziemlich langen Moment, schmunzelte, schaute mich an und sagte: «Nein, es war kein Wolf». Wir liefen weiter nach oben, erlebten eine wunderbare Morgenstimmung hoch über dem Talboden und stiegen danach wieder nach La Punt ab. Da ich am Zmorgetisch kein Gelächter von Ehemann und Sohn riskieren wollte, vermied ich das Thema. Ich merkte aber, dass es mich beschäftigte und ertappte auch mich in der Wolf-Angst-Falle.

Zwei Tage später las ich einen Artikel in der Sonntags-Zeitung über eine Wolf-Sichtung … in La Punt. Genau genommen eingangs Chamuera-Tal, also ganz nahe des Waldstückes, welches auf die Alp Müsella führt!

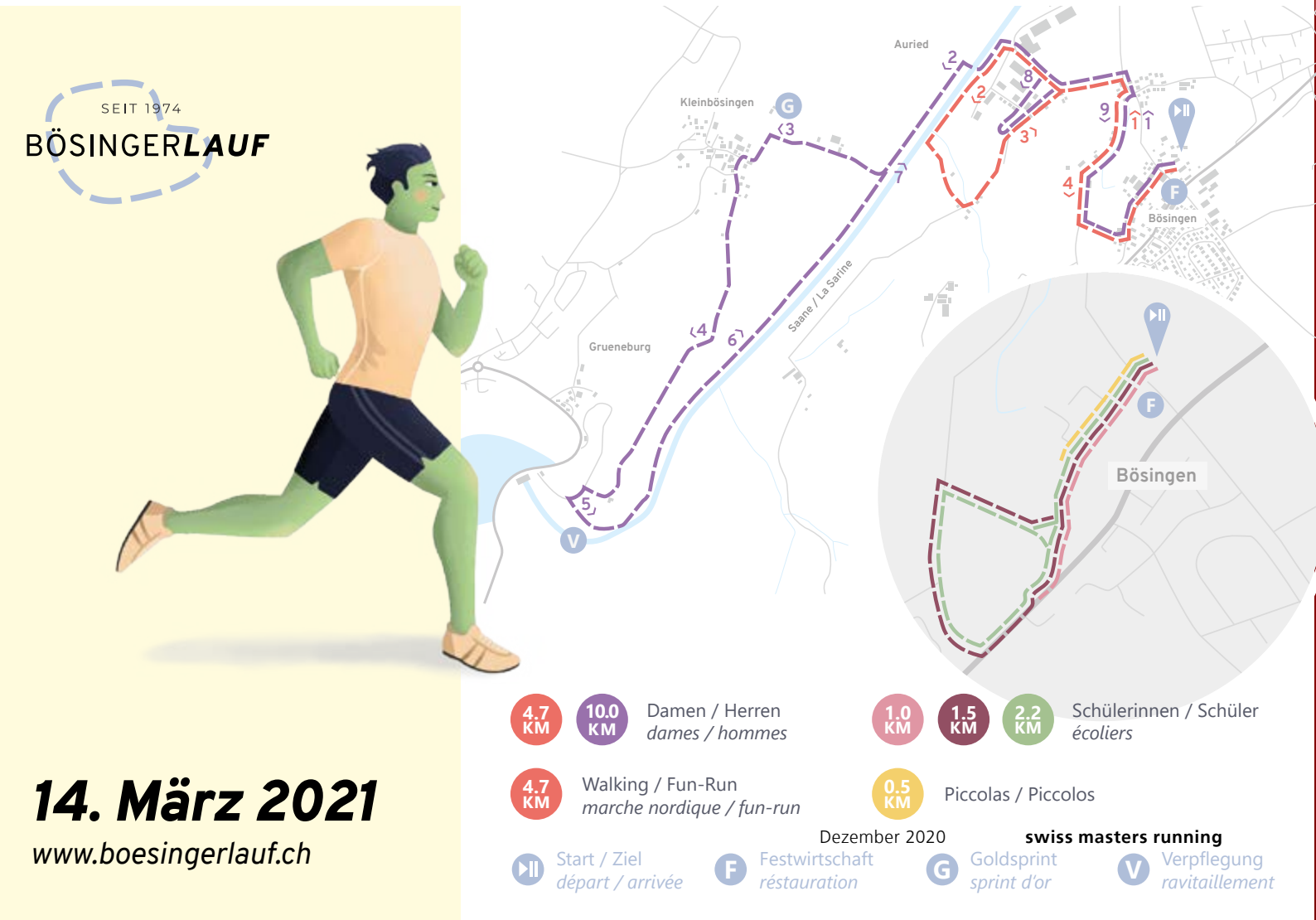
Samuel, mit dem Zeitungsartikel konfrontiert, blieb beim Fuchs. Mein Bruder, auch ab und zu in den Bünder Bergen

unterwegs und welchem ich von unserem Erlebnis erzählte, tippte auf einen Goldschakal.

Ich konsultierte Wikipedia und musste ihm «Recht geben». Genau so sah das Tier aus, welches ich gesichtet hatte. Beine, hoch wie die des Wolfs, aber der Kopf eher dem Fuchs ähnlich. Wir könnten noch lange über unsere Wildbeobachtung diskutieren. Wir werden nie erfahren, «was» wir gesehen haben. Das Tier ist schon lange ins übernächste Tal weitergezogen. Eines weiss ich aber seit jenem Juli-Morgen: Es ist tatsächlich nicht ganz einfach mit dem Problem «Wolf» und es ist wirklich einfacher, als Unterländer darüber zu reden, als als Bergler mit ihm zu leben.

Liebe smrun-Familie: ich wünsche Euch allen von Herzen eine schöne Weihnachtszeit, einen gelungenen Jahreswechsel und ein gutes, gesundes 2021. Mögen die nächsten smrun-Journale wieder vermehrt mit Laufberichten, Cup-(Zwischen-) Ranglisten und aktuellen Wettkampffotos gefüllt sein. Und was ich mir ebenso sehnlichst wünsche, dass wir uns alle bald wieder persönlich treffen und austauschen können. Das wäre mit A b s t a n d das Beste!

Jacqueline Keller



BREMGARTER REUSSLAUF

38.

27. FEBRUAR 2021

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

11 km, 6.6 km, 2.1 km, 1.3 km
Schüler: 0.5 km bis 1.3 km

Aargau Verkehr
OCHSNER SPORT
isostar
ZÜRCHERSTRASSE 3 5620 BREMGARTEN STAUBLI Family Service
TRACKMAXX
maymove HAPPY TO SUCCESS
swisssnow walk & run Arosa

www.reusslauf.ch

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

Laufcup 2021

DATUM DATE	LAUFVERANSTALTUNG COURSE	KM	ORT LIEU	
27. Februar	Reusslauf*	11	Bremgarten (AG)	
14. März	Bösingerlauf*	10/4.7*	Bösingen (FR)	
20. März	Kerzerslauf*	15	Kerzers (FR)	GV/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)	
28. August	Frauenfelder Stadtlauf*	7.2	Frauenfeld (TG)	
28. August	**StraLugano**	**10**	**Lugano (TI)**	**SM/CS**
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)	
7. November	gurtenCLASSIC*	15/10*	Wabern (BE)	
7. November	Augusta Raurica-Lauf*	12/5.5*	Augst (BL)	

* Walking

Es werden nur Läufe aufgeführt, deren Durchführung bei Redaktionsschluss gemäss Ausschreibung geplant waren. 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.-

Hallwilerseelauf

21.1km 10. Oktober 2020

49 smrun-LäuferInnen waren am Hallwilerseelauf am Start. Wie sich jetzt herausstellte, war es der einzige Laufcuplauf im Herbst 2020, der Gurtenlauf und Augst wurden leider abgesagt. Wir dürfen uns über tolle Resultate freuen. Allen herzliche Gratulation.

49 coureurs de smrun ont participé au semi-marathon de Hallwilersee. Il s›est avéré que c›était la seule course de la coupe de course à l›automne 2020, la course Gurtenlauf et Augst ont malheureusement été annulées. Nous pouvons nous réjouir des résultats obtenus. Félicitations à tous !

49 corridori smrun hanno partecipato alla mezzo-maratona di Hallwilersee. Come si scopre ora, è stata l›unica coppa in corsa nell›autunno del 2020, la corsa Gurtenlauf e Augst sono stati purtroppo cancellati. Possiamo essere felici per i grandi risultati. Congratulazioni a tutti!

Althaus Rolf	1:32:41
Andrews John	1:47:42
Andrist Bernhard	2:03:36
Bayo Kebba	1:34:13
Beeler Karl	1:34:55
Blum Markus	1:39:48
Bosi Atena	1:34:21
Broch Josef	2:05:48
Brücker Hansjörg	1:24:03
Deck-Meier Rosemarie	1:54:22
Dunlop Stephen	1:28:27
Frei Peter	1:48:21
Gassmann Peter	1:54:56
Gerber Roger	1:25:08
Huber Erich	1:16:32
Jud Markus	2:22:45
Koller Susanne	1:46:16
Krieger Peter	1:29:56
Kühni Martin	1:20:54
Kummer Stefan	1:38:13
Kundert Hanspeter	1:53:17
Leibundgut Fritz	1:24:47
Märchy Judith	2:05:46
Merk Christian	3:16:24
Messerli Peter	1:47:51
Moreira Rosa	1:46:32
Mottola Salvatore	1:37:01
Müller Heinz	1:48:15
Nivola Gianpaolo	2:31:53
Pileggi Andrea	1:22:55
Rehmann Thomas	2:04:41
Rinderknecht Felix	2:22:50
Rüdisüli Pius	1:49:52
Sablone Gregorio	2:05:11
Saurer Andreas	1:26:06
Scarcella Giovanni	1:53:46
Schüpbach Petra	2:20:48
Schwegler Roman	1:41:16
Sidler Sepp	1:34:13
Spahr Thomas	1:44:44
Spring Ueli	1:37:30
Stöckli Luzia	2:18:05
Streicher Gruber Dominik	1:33:04
Stricker René	1:54:05
Tan Siew	2:24:51
Vögeli Bernhard	2:12:07
Wagmann Michael	1:52:43
Wiedemeier Hans	1:43:13
Zeller Martin	1:36:26

Rangliste 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