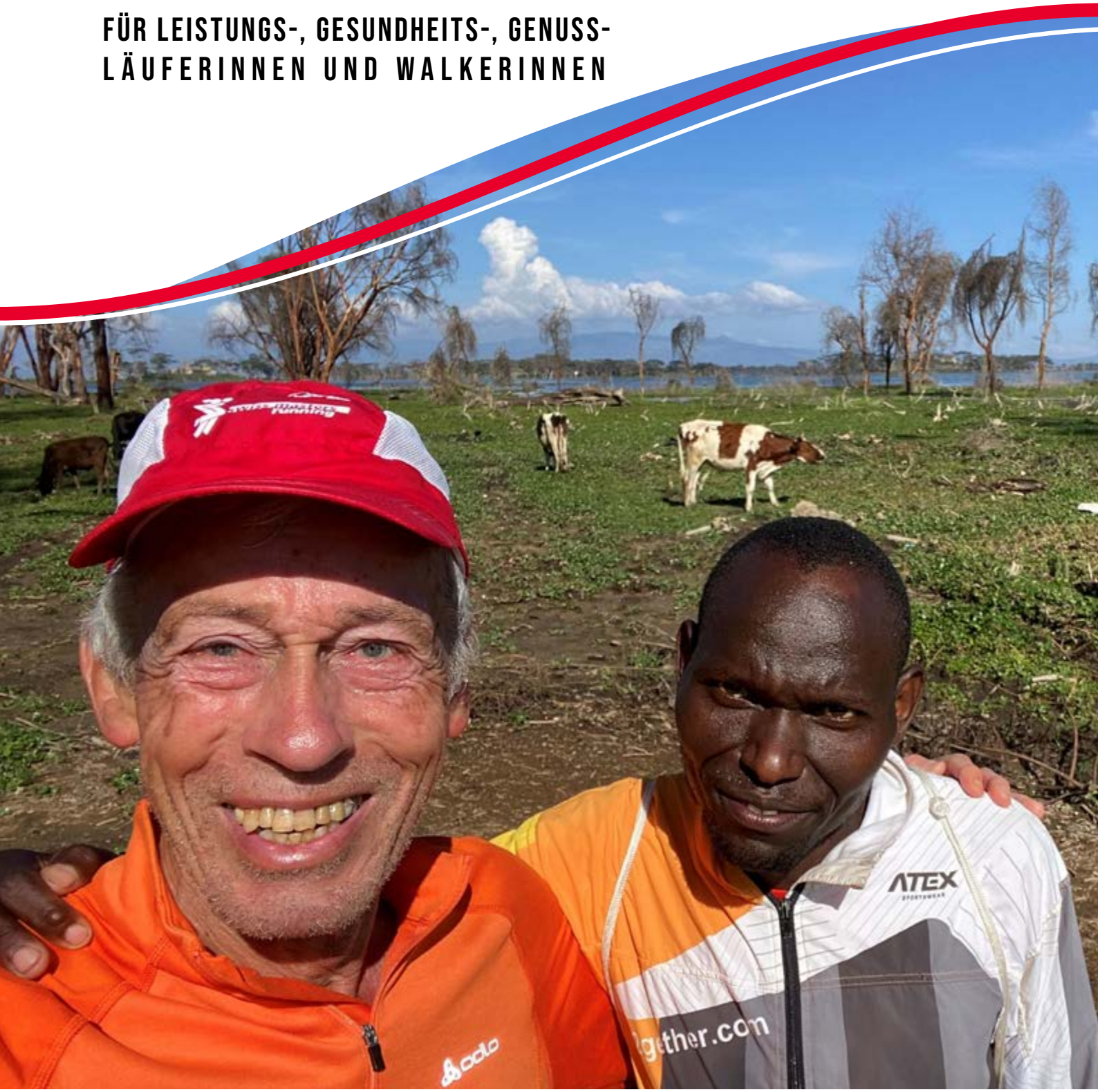
NR. 1
MÄRZ 2022

swiss masters running

JOURNAL

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



Gemeinsam laufen, gemeinsam lernen in Kenia
Vereinsreisen an Europameisterschaften
Comeback für Bauersfrau Ruth

swiss athletics
swiss masters running

Grit X Pro

Premium Outdoor-Multisportuhr

Go wherever your heart takes you

Entwickelt für alle, die gerne draussen trainieren und für die die Welt ein Ort voller Abenteuer ist. Sie ist eine Premium Outdoor Multisportuhr mit integriertem GPS, optischer Pulsmessung am Handgelenk, Kompass und Höhenmesser sowie den einzigartigen Trainingsfunktionen von Polar.

POLAR®

Aus dem Vorstand

Wie haben wir auf den Moment gewartet, als der Bundesrat die Lockerungen der Corona-Massnahmen bekannt gab. Nun kann der smrun Laufcup - nach zwei Jahren - endlich wieder durchstarten. Starten werden wir auch an den Europameisterschaften der Masters. Im Mai fahren wir an die Strassen EM der Masters nach Grosseto und um Juli nach Frankreich, an die EM Berglauf und Trail. Beide Reisen werden von smrun organisiert. Im Moment gibt es für beide Reisen noch freie Plätze. Meldet euch rasch an, wenn auch ihr an einmal an einer Europameisterschaft teilnehmen möchtet. Wenn wir vom Laufcup reden, möchten wir auch noch einmal die Ranglisten ansprechen. Damit ihr korrekt gewertet werdet, müsst ihr euch zwingend mit dem Namen beim Lauf anmelden, mit dem ihr bei smrun registriert seid. Es kann aber immer mal wieder vorkommen, dass bestehende Ranglisten angepasst werden müssen, zum Beispiel wenn nachträglich noch neue Mitglieder hinzugefügt werden müssen. Wenn eine Änderung mit dem Redaktionsschluss des Journals zusammenfällt ist es sehr wahrscheinlich, dass die Änderungen nicht mehr für das Journal angenommen werden können. Vom Zeitpunkt des Versandes des Journals an die Druckerei bis es bei euch im Briefkasten liegt, dauert es mindestens zwei Wochen. In diesem Fall ist die Rangliste im Journal leider nicht mehr aktuell. Bevor ihr nun direkt unserem Laufauswerter schreibt prüft bitte auf der Webseite, ob die Änderungen schon eingetragen sind. Die Rangliste auf dem Web ist jeweils die, die für die Auswertung relevant ist. Und wenn dann doch einmal eine Meldung an den Laufauswerter nötig ist, macht das bitte mit Anstand.

Vom Laufcup kommen wir zur Preisverleihung. Für den Laufcup 2021 erhalten alle Teilnehmenden, die vier oder mehr Läufe absolviert haben, einen Preis. Dieser kann an der Generalversammlung 2022, die am Sonntag, 10. April stattfindet, entgegengenommen werden. Weitere Informationen zur Generalversammlung findet ihr weiter hinten in dieser Ausgabe und die Resultate der letztjährigen Generalversammlung, die leider mit einer schriftlichen Abstimmung stattfinden musste, auf unserer Webseite.
Viel Spass mit dem neuen Journal.

Comme nous avons attendu le moment où le Conseil fédéral a annoncé l´assouplissement des mesures Corona ! Maintenant, la smrun Laufcup peut enfin redémarrer - après deux ans d´absence. Nous participerons également aux championnats d´Europe des masters. En mai nous nous rendrons à Grosseto pour les championnats d´Europe sur route des masters et en juillet en France pour les championnats d´Europe de course de montagne et de trail. Les deux voyages sont organisés par smrun. Il reste encore des places pour les deux voyages : inscrivez-vous rapidement si vous souhaitez vous aussi participer à un championnat d´Europe. En parlant de la coupe de course, nous souhaitons également aborder une fois de plus les classements. Pour que vous soyez correctement classés, vous devez impérativement vous inscrire à la course avec le nom sous lequel vous êtes enregistrés chez smrun. Il peut cependant arriver de temps en temps que des classements existants doivent être adaptés, par exemple lorsque de nouveaux membres doivent être ajoutés ultérieurement. Si une modification coïncide avec le délai de rédaction du journal, il est très probable que les modifications ne puissent plus être prises en compte avant publication. Entre le moment où le journal est envoyé à l´imprimerie et celui où vous le recevez dans votre boîte aux lettres, il faut compter au moins deux semaines. Dans ce cas, le classement dans le journal n´est malheureusement plus actuel. Avant d´écrire directement à notre évaluateur de course, merci de vérifier sur le site web si les modifications n´ont pas déjà été enregistrées : le classement sur internet est toujours celui qui prime pour l´évaluation. Et s´il est nécessaire d´envoyer un message à l´évaluateur de la course, merci de le faire avec courtoisie.

De la Coupe des courses, nous passons à la remise des prix. Pour la Coupe des courses 2021, tous les participants qui ont effectué quatre courses ou plus reçoivent un prix. Ceux-ci pourront être reçus lors de l´assemblée générale 2022, qui aura lieu le dimanche 10 avril. Vous trouverez plus d´informations sur l´assemblée générale plus loin dans ce numéro et les résultats de l´assemblée générale de l´année dernière, qui a malheureusement dû se dérouler avec un vote écrit, sur notre site Internet. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec ce nouveau journal !

Für den Vorstand /Pour le Comité
Gabriela Kleger

INHALT

3 Aus dem Vorstand
5 smrun Vorstand
6 Einladung Generalversammlung
7 Invitation assemblée générale
9 Gemeinsam laufen, gemeinsam lernen
14 Cyprus Challenge
19 Correre Naturale
23 Die vier LLLL
25 Dietiker Neujahrslauf
31 Comeback für Bauersfrau Ruth
33 Kellereien - Cordon Bleu
36 Mutationen
39 Dietiker Neujahrslauf
40 Bremgarter Reusslauf
41 Inserate im Journal
41 Da trifft man sich
43 Laufcup 2022

IMPRESSUM

HERAUSGEBER SWISS MASTERS RUNNING, OFFIZIELLES VEREINSORGAN DES GRÖSSTEN LAUFSPORTVEREINS DER SCHWEIZ.
REDAKTION GABRIELA KLEGER UND MITGLIEDER
AUFLAGE 1200 EXEMPLARE
ERSCHEINT VIERTELJÄHRLICH
NÄCHSTE AUSGABE 17.06.2022
REDAKTIONSSCHLUSS 20.05.2022
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

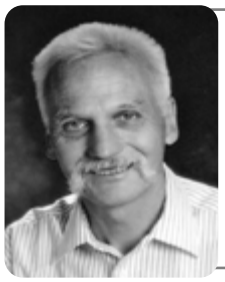
smrun Vorstand

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 / Web
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
IT-Support
it.support@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

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

Einladung Generalversammlung

Einladung Generalversammlung smrun 2022
Sonntag, 10. April 2022 um 15h in Wiedlisbach (BE)

Traktanden

1. Eröffnung

2. Protokoll GV 2021

3. Jahresbericht des Präsidenten

4. Finanzbericht

- **Kommentare Rechnungsführer und Verlesen des Revisorenberichts**
- **Entlastung Vorstand**
- **Budget 2022 – Präsentation und Genehmigung**

5. Wahlen

6. Aktivitäten 2022

- **Lauf- und Nordic Walking Woche Mallorca**
- **Masters Berglauf EM La Féclaz (F)**
- **Masters Strassen EM Grosseto (I)**
- **weitere Vereinsaktivitäten**

7. Anträge

- **Mitgliederanträge müssen gemäss Artikel 16 der Statuten bis spätestens 12 Tage vor der GV, d.h. am 29. März 2022 schriftlich oder elektronisch beim Präsidenten eintreffen.**

8. Ehrungen, Auszeichnungen, Verabschiedungen

9. Preisübergabe und Ziehung Masters Laufcup 2021

- **Preisberechtigte sind im Journal 4/2021 und im Internet auf www.smrun.ch publiziert.**
- **Die Preisgelder und –Produkte müssen persönlich abgeholt werden und werden nur an der Generalversammlung 2022 ausbezahlt oder übergeben. Im Falle der Verhinderung ist eine Stellvertretung im Voraus schriftlich zu bezeichnen. Die abholende Person muss eine Vollmacht vorweisen.**

10. Verschiedenes

Informationen über die Vorbereitungen der Berglauf- und Trail-EM 2023 in Adelboden.

Im Anschluss an die Generalversammlung wird allen Mitgliedern ein feines Essen (Getränke nicht inbegriffen) offeriert.

Für die Teilnehmenden der SM Marathon in Zürich wird ein Transport an die GV koordiniert. Interessierte melden sich bitte bis spätestens Ende März per e-Mail an vizepraesident@smrun.ch bei unserem Vizepräsidenten René Kottmeyer.

Mit sportlichen Grüssen
René Fürst, Präsident

Invitation assemblée générale

Convocation à l'assemblée générale de 2022 du smrun
le dimanche 10 avril 2022 à 15h à Wiedlisbach (BE)

Ordre du jour

1. **Accueil**
2. **Procès-verbal de l'AG 2021**
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 2022**
5. **Élections**
6. **Activités 2022**
   - **Semaine de course à pied et de nordic walking à Majorque**
   - **CE Masters de course à pied en montagne La Féclaz (F)**
   - **Championnat d'Europe Masters sur route Grosseto (I)**
   - **autres activités du clubb**
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 29 mars 2022, par écrit ou par voie électronique.**
8. **Distinctions, récompenses, hommages**
9. **Remise des prix et tirage au sort de la** « Masters **Laufcup 2021 »**
   - **Le classement final est publié dans le Journal 4/2021 et sur internet www.smrun.ch.**
   - **Les prix et les produits doivent être retirés personnellement et ne seront versés ou remis que lors de l'Assemblée générale 2022. En cas d'empêchement, un remplaçant doit être désigné à l'avance par écrit. La personne qui vient chercher le prix doit présenter une procuration.**
10. **Divers**

Information et préparation des Championnats d'Europe de course de montagne et de trail 2023 à Adelboden.

A l'issue de l'assemblée générale, un délicieux repas (boissons non comprises) sera offert à tous les membres.

Un transport à l'AG sera coordonné pour les participants aux CS Marathon de Zurich. Les personnes intéressées sont priées de s'annoncer au plus tard fin mars par e-mail à vizepraesident@smrun.ch auprès de notre vice-président René Kottmeyer.

Avec nos 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

Gemeinsam laufen, gemeinsam lernen

Das "Mount Longonot Sports & Recreation Centre" in Kiambogo im Hochland Kenias (2380m) ist das Herzstück eines innovativen Projekts internationaler Zusammenarbeit. Dank privater Initiative begann 2007 eine Vereinspartnerschaft zwischen Österreich und Kenia, aus der heraus 2009 «run2gether» (r2g, www.run2gether.com) entstand. r2g ist als Laufverein in Österreich und Kenia registriert. Ein Team von europäischen und kenianischen Athlet(inn)en will gemeinsame Läufe, Trainings und Reisen fördern, sich aber auch gegenseitig unterstützen und kulturellen Austausch pflegen. Im Sommer betreut ein Team von etwa 20 kenianischen Läufer(inne)n europäische Teilnehmende an Laufwochen in Österreich (Kals am Großglockner). An den Wochenenden starten die Kenianer(innen) bei diversen Rennen in Europa, auch in der Schweiz. 70-85 Prozent allfälliger Preisgelder gehören den Läufer(inne)n, der Rest fliesst r2g Kenia zu. r2g unterstützt kenianische Athlet(inn)en dabei, ihr Leben und das ihrer Familien mit dem Laufsport zu finanzieren. Das Sportzentrum in Kiambogo will die wirtschaftliche Entwicklung der Region langfristig fördern und sichern, in der es über die Landwirtschaft hinaus sonst kaum Arbeitsplätze gibt. Für die Athlet(inn)en bringt das Sportzentrum eine sichere Unterkunft, ausreichende und ausgewogene Ernährung sowie Lauftraining unter professioneller Betreuung eines Headcoaches. Gäste können individuell Unterkunft im Sportzentrum, Vollpension und Trainingsbetreuung durch einen persönlichen Coach buchen. Die Leitung des Sportzentrums liegt in den Händen von Geoffrey Gikuni Ndungu, Gesamtsieger 2018 des Berglauf Weltcups. Haupt-Sponsor ist der Schweizer Sportschuh-Hersteller On. Auszüge aus meinem Tagebuch:

> "Für die Athlet(inn)en bringt das Sportzentrum eine sichere Unterkunft, ausreichende und ausgewogene Ernährung."

Tag 1: Anreise

Am Flughafen Zürich klappt alles vorzüglich, sie checken schon hier Visum, PCR-Test und Einreiseformular für Kenia. Im voll besetzten Airbus fliegen wir in rund acht Stunden nach Nairobi. Die Maske als ständiger Begleiter von Früh bis Spät ist gewöhnungsbedürftig. Um 22 Uhr Lokalzeit (zwei Stunden Zeitverschiebung) betrete ich kenianischen Boden. Die Grenzkontrollen erfolgen rasch und reibungslos. Ich werde am Jomo Kenyatta Airport vom Sportzentrum abgeholt. Es regnet und hat enorm viel Verkehr inklusive Stau um Mitternacht. Schon im Auto höre ich, dass das Sportzentrum morgen ein großes Laufevent veranstaltet. Um Eins kann ich das Turkana Rundhaus beziehen. „Karibu" - willkommen! Der Wind pfeift ums Haus herum, es ist kalt, und ich schlafe – Icebreaker sei Dank! – bald ein.

Tag 2: Lauf-Event

Mein Rundhaus steht am Abhang der Kiambogo-Region und bietet eine wunderbare Weitsicht ins Rift Valley. Die Bemalung des Hauses und die Gegenstände aus der Turkana-Kultur machen einen authentischen Eindruck. Ich habe sogar ein eigenes WC und eine Dusche. Nach dem Frühstück mit Tee, Toast und Früchten gehe ich zur von r2g gebauten 400m-Laufbahn bei der Dorfschule von Kiambogo, wo der Start der Läufe vorgesehen ist. Ich beteilige mich am 10,3 km Lauf. Alle rund 30 Kenianer sind gleich vorne weg, bin ich doch mit meinen 75 Jahrringen ohnehin langsam, und heute – nach erst wenigen Stunden auf 2400m – auch ohne Ehrgeiz. Unterwegs grüßt mich eine Bauernfamilie freundlich, ich grüße zurück – und stolpere längs über einen Stein. Vor allem den rechten Ellbogen schlage ich auf, Blut und Erde vermischen sich. Ich kann aber gut weiter joggen. Der frühe Regen hat aufgehört, die Sonne setzt sich durch. In 1 Std 17 Min treffe ich am Ziel ein. Auf den letzten Kilometern werde ich überrundet von den 30 km Läufern. Der Sieger für 10,3 km läuft in 31 Min ein, jener für 30

km in 1 Std 38 Min, und das bei z.T. schwierigem Terrain. Der Chefcoach will meine Wunde professionell behandelt haben und schickt mich in Begleitung zum Arzt in der benachbarten Siedlung Longonot. Dieser wäscht die Wunde aus, desinfiziert und verbindet sie. Zudem erhalte ich Antibiotika.

Tag 3: Japhet

Gestern hat sich Japhet Mutwiri Mwenda, gut 30-jährig, beim Mittagessen (Kartoffeln, Bohnen, Spinat) neben mich gesetzt und sich als mein persönlicher Coach für die Woche vorgestellt. Er hat mich nach meinen Zielen gefragt und wir haben gleich einen ersten Lauf vereinbart. Um halb Zehn starten wir. Japhet gibt ein gemütliches Tempo vor, so dass wir gut sprechen können. Thema Nr. 1 ist natürlich Laufen. Läufer zu sein, ist in Kenia ein Traumberuf wie bei uns Fußballer. Er erklärt mir, wie in Kenia dieser Sport systematisch gefördert wird. Auf allen Stufen wie Gemeinde, Distrikt, Provinz gibt es Rennen. In der Oberstufe zählte er zu den besten Läufern, so dass dem Vater das Schulgeld erlassen wurde und er weiter die Schule besuchen konnte. Auch hier im Camp muss sich jeder Athlet durch exzellente Leistungen qualifizieren, damit er oder sie vom Management an Läufe in Europa geschickt wird. Wir laufen in die Ebene hinab, ein Stück weit der Eisenbahntrasse Uganda - Nairobi - Mombasa entlang und in Richtung zweier Hügel. Als es steil bergauf geht, muss ich vorübergehend in den Wandermodus umschalten. Hier absolvieren sie ihre Berglauftrainings.

Tag 4: Corona

Beim Abendessen mit Chapati, Reis, Gemüsevielfalt bestätigt sich, dass ich in einem vegetarischen Camp bin – übrigens auch ohne Alkohol und Nikotin. Ich treffe Thomas Krejci aus Österreich. Er gehört zu den Gründern von run2gether und managt die Einsätze für internationale Läufe ehrenamtlich von Österreich aus. In Corona-Zeiten ist die Selbstfinanzierung von r2g äußerst schwierig geworden. Ich zähle zu den ersten europäischen Gästen in Kenia seit März 2020, obschon hier im Camp praktisch alle geimpft sind und es keine Corona-Fälle gibt. Die Sportwochen von r2g in Österreich mit kenianischen Athleten waren etwas besser gebucht. Wegen der Pandemie blieb das Camp von März bis November 2020 geschlossen. Denn in der ersten Corona-Phase hat es viele Straßen- und Wegsperren auf dem Land und in der City gegeben. Laufsport zu betreiben, war für Monate über Nacht unmöglich geworden. Parallel dazu wurden in Europa viele internationale Läufe gestrichen und Preisgelder reduziert. Beides trifft die Start- und Verdienstmöglichkeiten der Läufer(innen) und von r2g empfindlich.

Tag 5: «Speedwork»

In der Nacht hat es wieder gestürmt und geregnet, doch am Morgen ist der Spuk vorbei. Zuerst bin ich allein am Frühstückstisch, dann setzen sich zwei Läufer zu mir. Ihr Morgentraining von 17 km ist vorbei, um Zehn folgt das nächste. Sie erzählen vom „Speedwork“, d.h. Intervalltraining und bezeichnen es selber als „crazy“, systematisch aufgebaut im Hinblick auf interne Qualifikations-Rennen im Januar. Aufgrund dieser Resultate werden Läufer(innen) bei internationalen Läufen v.a. in Europa angemeldet. Der Eine zeigt mir auf dem Smartphone Abschnittszeiten von weit unter drei Minuten pro Kilometer (2.22-2.50, siehe Foto). An der Spitze ist der Grat sehr schmal, zwischen 60 und 63 Min für den Halbmarathon liegen Welten - mit 63 Min finden sich bereits Hunderte kenianischer Athleten. Intervall-Läufe sind Standard, Laufen mit Pneus im Schlepptau ersetzt das Fitness-Center. Professionell laufen ist unerbittliche Arbeit an sich selber, in Kenia gleichzeitig

aber auch Teamsport. Gäste hier in Kenia oder Europa seien eine Quelle der Inspiration. Laufen sei eben mehr als Bewegung, es gehe auch um Kontakt und Kulturaustausch. Sich klar werden über Lebensperspektiven sei für jeden Athleten, jede Athletin entscheidend.

Tag 6: Vulkanbesteigung

Japhet und ich werden per Motorrad zum Eingang des Longonot-Parks gefahren. Er hat sein Morgentraining schon hinter sich, um Sechs 11 km im 4-Minuten-Schnitt, ein lockerer Lauf für ihn. Es war mein Wunsch, heute den erloschenen Longonot Vulkan zu besteigen und ihn auf dem Kraterrand zu umrunden. Unterwegs entdecken wir in einiger Distanz Büffel, Giraffen und Gazellen. Der Blick in das Kraterrund ist spektakulär, die Fernsicht einmalig. Während der gut vierstündigen Wanderung plaudern wir natürlich oft. Er ist sich bewusst, dass er das jetzige Leben nur einige Jahre führen kann und in die Zukunft investieren muss. So hat er aus den Preisgeldern, die er im Sommer 2021 in Europa gewonnen hat, eine Kuh gekauft. Leider ist sie diese Woche gestorben. Er finanziert seine Familie, Eltern, Frau, Baby und zahlt Schulgelder für seine jüngere Schwester. Selbstversorgung mit Kartoffeln, Mais und Bohnen erleichtern das Leben. Als weitere Investition in die Zukunft hilft er in seinem Dorf aktiv mit, als Mitglied einer Selbsthilfegruppe eine Wasserversorgung zu bauen. Könnte nicht die Regierung Wasser ins Dorf bringen? Da stirbt man vorher, sagt er. Sie wollen Quellwasser im 10 km entfernten Wald beziehen. Vier Kilometer der erforderlichen Leitung sind bis jetzt gebaut. Die Leitungsgräben werden mit unbezahlter Gemeinschaftsarbeit der vierzig beteiligten Familien ausgehoben. Für die Leitung benötigen sie Rohre, welche CHF 1´700 pro Kilometer kosten. Dazu kommen Kosten der technischen Beratung, Sand, Steine, Zement für ein Reservoir, etc. Er und die anderen leisten nicht nur Fronarbeit, sondern zahlen auch in einen Fonds ein, um solche Ausgaben zu finanzieren. Manche Athleten investieren ihr Geld in Immobilien, aber nur wenige sind mit Laufen wirklich wohlhabend geworden.

Tag 7: Longjogg

Noch in der Dämmerung stehe ich auf. Um halb Sieben starte ich mit Japhet zum Longjogg. Es ist perfektes Laufwetter, etwas Sonne, nicht zu warm. Auf der Laufstrecke ist Asphalt ein Fremdwort, wir sind auf praktisch verkehrsfreien Naturpfaden und -strassen unterwegs, manchmal erfordern sie volle Aufmerksamkeit, meist sind sie weniger anspruchsvoll. Etwas außerhalb von Kiambogo sind auch Schulkinder mit ihren Tornistern unterwegs, die spontan aus Spaß einen guten Kilometer bis zur Schule mit uns joggen. Der Nachwuchs der Weltelite … Nach etwa 10 km kreuzen malerische Zebras unseren Feldweg. Weiter vorn lässt sich ein Wiedehopf bewundern. Nach gut 19 km erreichen wir in gemütlichen 2 Std 20 Min den Naivasha-See im Rift Valley. Dessen Ufer gleichen mehr einer riesigen Sumpflandschaft. Der seichte See wächst zur Zeit, sein unterirdischer Abfluss bleibt ein Rätsel. Die fruchtbaren Seeufer sind weitgehend in Privatbesitz von weißen Kenianern, ein Überbleibsel der Kolonialzeit. Wir werden per Motorrad abgeholt und fahren über z.T. steile, ruppige, ausgetrocknete Bachbett-Naturstrassen zurück. Der Fahrer ist routiniert, meine Lebenserwartung hat nicht gelitten. Im Vorbeiweg machen wir einen Halt in der Gesundheitsstation von Longonot. Der Arzt kontrolliert meine Wunde am Ellenbogen, entfernt den Verband, schneidet einen Hautfetzen weg, säubert und desinfiziert die Stelle und verbindet

neu. Diese professionelle Behandlung stellt er mit 200 Sh bzw. CHF 1.60 in Rechnung ... Beglückt und ermüdet zugleich bin ich zurück im Camp. Nach einer warmen Dusche - welcher Luxus! - bin ich am Mittagstisch. Es gibt Reis mit Erbsen und Tomaten.

Tag 8: Sozialprojekt

Beim Tee setzt sich Stephen Ndungu Kiarie zu mir. Er zählt zu den Gründern von r2g und ist verantwortlich für die Reception. Im Gespräch erläutert er mir das Selbstverständnis von r2g als Sozialprojekt. Wenn Läufer(innen) älter werden und nicht mehr Spitzenleistungen erbringen, werden sie nicht ausgemustert, sondern bei Interesse intern in der Organisation für andere Aufgaben eingesetzt. Die Zukunft der Läufer(innen) wird mit ihnen diskutiert und sie werden beraten. „Es gibt nicht nur den Marathon, den du rennst, es gibt auch den Marathon des Lebens." Das Selbstverständnis als Sozialprojekt drückt sich aber auch gegenüber der Bevölkerung von Kiambogo aus. So hat r2g die Primarschule gesponsert und bezahlt Löhne von Lehrpersonen. Bedürftige Kinder erhalten Mahlzeiten. Sehr sichtbar ist die 400m-Laufbahn nebenan. Ein Wasserprojekt soll in Zukunft die Wasserversorgung der Bevölkerung verbessern. r2g unterstützt auch die Gesundheitsstation im Dorf und betreibt selber eine Vorschule („Nursery") für bedürftige Kinder aus der Umgebung. Und nicht das Unwichtigste: für den Eigenbedarf wird nicht nur selber angebaut, sondern Nahrungsmittel werden lokal eingekauft. Run2gether versteht sich als Sozialprojekt, steht aber in Kenia in harter Konkurrenz zu andern Trainingsinstitutionen und Managern. Für r2g ist es nicht einfach, Spitzenläufer(innen) zu halten, wenn andernorts das große Geld winkt. Von gut 50 Athleten im Sportzentrum sind nur zehn Frauen, fünf davon professionelle Läuferinnen, fünf Nachwuchs. Gründe für das geringere Interesse von Frauen sind die oft als unverzichtbar angesehene Rolle in der Familie, der Mann lässt sie nicht gehen, das frühere Heiratsalter. Ob sich das nun ändert, nachdem 2021 das r2g-Teammitglied Joyce Muthoni Njeru den Berglauf Weltcup der Frauen gewonnen hat? In letzter Minute erhalte ich noch das - negative - Resultat des PCR-Tests, das für die Rückreise unverzichtbar ist (mittlerweile genügt der 3-fache Impfnachweis). Bereichert durch den intensiven Kontakt mit Kenianern, den einfachen, unkomplizierten Camp-Alltag, das Erleben der pittoresken Landschaft samt Tierwelt und durch die sportlichen Herausforderungen verabschiede ich mich herzlich und die Fahrt geht los. Nach 2,5 Std haben wir den Jomo Kenyatta Airport erreicht. Kurz vor Mitternacht ist Abflug, am andern Morgen hat mich Helvetia wieder.

Richard Gerster

"Es gibt nicht nur den Marathon, den du rennst, es gibt auch den Marathon des Lebens."

Swiss Masters Running

BERGLAUF EM DER MASTERS IN CHAMBERY (FR)

Donnerstag, 7. Juli bis Sonntag 10. Juli 2022

CE DES MASTERS DE COURSE DE MONTAGNE À CHAMBERY (FR)

Jeudi 7 juillet au dimanche 10 juillet 2022

LIEBE LÄUFERINNEN UND LÄUFER

smrun lädt Dich herzlich ein, mit dem Schweizer Team an den Berglauf Europameisterschaften der Masters in La Féclaz, Chambery in Frankreich teilzunehmen. Sportliche Leistung mit atemberaubender Aussicht ist garantiert! Sei dies beim 10 km Berglauf mit 700 Höhenmeter oder dem Trail von 40 km mit 2000 Höhenmetern, ob als Team oder individuell, es hat für alle eine Herausforderung dabei.

La Féclaz liegt in der Region Auvergne-Rhône Alpes, nur rund eine Stunde von Genf entfernt. in der Gegend werden regelmässig namhafte sportliche Wettkämpfe organisiert. Wir fahren gemeinsam mit dem eigenen Auto am Donnerstag los und sind am Sonntagabend wieder zurück.
Nach den eingegangenen Anmeldungen werden wir uns um eine geeignete Unterkunkft kümmern.

Kommst du mit? Dann melde deine Interesse per E-Mail an René Kottmeyer: vizepraesident@smrun.ch

ANMELDESCHLUSS IST DER 12. APRIL 2022

CHÈRES COUREUSES, CHERS COUREURS

Le smrun t'invite cordialement à participer avec l'équipe suisse aux Championnats d'Europe de course de montagne des Masters à La Féclaz, Chambéry en France. Performance sportive et vue à couper le souffle sont garanties ! Que ce soit pour la course de montagne de 10 km avec 700 mètres de dénivelé ou pour le trail de 40 km avec 2000 mètres de dénivelé, que ce soit en équipe ou individuellement, il y a un défi pour tous.

La Féclaz se trouve dans la région Auvergne-Rhône Alpes, à environ une heure de Genève. Des compétitions sportives de renom sont régulièrement organisées dans la région. Nous partirons ensemble avec notre propre voiture le jeudi matin et serons de retour le dimanche soir.
En fonction du nombre d'inscriptions, nous nous occuperons de trouver un hébergement approprié.

Tu viens avec nous ? Alors fais part de ton intérêt par e-mail à René Kottmeyer : vizepraesident@smrun.ch

LA DATE LIMITE D'INSCRIPTION EST LE 12 AVRIL 2022

Cyprus Challenge

Am Mittwochmorgen den 24. November empfing uns Markus Roth von Albis Reisen persönlich am Flughafen und stellte Brigitte Hartmann als unsere Betreuerin vor, da Rene Kottmeyer gesundheitlich angeschlagen zu Hause bleiben musste. Der rund 3 ½ Std. Flug und der rund 1 ½ Std. Transfer zum Coral Beach Hotel verlief reibungslos, obschon viele Dokus infolge Corona immer wieder gezeigt werden mussten. Nach dem Zimmerbezug und einer kurzen klimatischen Angewöhnung (es war schön und ca. 22° C warm), konnten wir in unserem Hotel die Startnummer und weitere Infos zur Veranstaltung in Empfang nehmen. Dazwischen machten einige erste Lauferfahrungen und Gianpaolo (blutiges Knie) und Michele (blaues Auge) machten erste Sturzerfahrungen!
In der Nacht wurden wir durch ein heftiges Gewitter mit viel Regen aufgeweckt.
Am Donnertag um 13 Uhr war ein «Briefing» und um 15 Uhr wurde einzeln zum 6km Lauf gestartet. Die Strecke verlief kreuz und quer fast um das ganze Hotel und danach weiter kreuz und quer bis zum Ziel in den Pampas. Ich und viele andere staunten nicht schlecht, als der hinter uns startende Gregorio auf einmal vor uns war. Des Rätsels Lösung, er nahm unwissend die erste beste Abkürzung! Vielleicht dachte der Streckenposten «dieser alte Mann, der darf abkürzen». Den Rückweg mussten wir auch mit oder ohne Umwege zu Fuss zurücklegen.

Für die 2. Etappe, den Berglauf, mussten wir mit dem Bus ca. 30 Min. zum Startort fahren. Der Startort befand sind beim Meer und nach dem Start ging es relativ steil und holprig bergauf. Man konnte

die Landschaft gar nicht so geniessen, denn wer nicht auf den Weg schaute, riskierte zu stürzen. Wenigsten war der letzte Kilometer asphaltiert aber auch noch einmal steil

zum Zielort Pano Arodes. Hier erwarteten uns die Nichtläufer und die trockenen Kleider. Als alle im Ziel, waren wurden wir wieder mit den Bussen zu unserem Hotel gefahren. Nach dem Duschen und relaxen bei

Bier, Cola ?? einem Schwumm im 22° C warmen Meer und danach bei einem wunderschönen, schon fast kitschigen Abend mit wunderschönem Sonnenuntergang.

Für die 3. Etappe, dem Halbmarathon, durften wir wiederum mit dem Bus über die Berge in den Norden in das Bergdorf Neo Chorio fahren. Bei angenehmen Temperaturen warteten wir auf dem schönen Dorfplatz bei der Kirche auf den Start. Die Strecke war sehr coupiert und anspruchsvoll. Ausser am Anfang musste man immer auf den Weg schauen, um nicht zu stolpern. So konnte man die Landschaft «nur» mässig geniessen! Dazu hatte es immer noch Pfützen vom heftigen Gewitter. Das Ziel war dann bei der «Schildkrötenbucht». Investoren wollten hier eine Hotelanlage bauen, weil es einen schönen Sandstrand hat, der aber von seltenen Schildkröten für Eiablage benutzt wird. Einige «Eisige» benutzten die Gelegenheit für ein Bad, dies trotz einer Brise frischem Wind.

Für die 4. und letzte Etappe mussten wir früh aus dem Bett und frühstücken, denn der Start war schon um 8 Uhr in der 20 km entfernten Stadt Pafphos. Dies war ein Stadtlauf über 10 km durch die noch fast leeren Strassen von Paphos. Start und Ziel waren beim alten Hafen und in der Nähe der Archäologischen Funde. Reiche Grabfunde bezeugten jetzt den Wohlstand der Stadt. Am Ziel war dann fast Chilbi Stimmung. Vier zum Teil relativ strenge Rennen in vier Tagen

→ ACHTUNG: NEUE STARTZEITEN

ORGANISATOR: STV HITZKIRCH

44. BALDEGGERSEE LAUF

SAMSTAG, 4. JUNI 2022

BALDEGGERSEE LAUF

- 10 MEILEN
- SCHÜLERLÄUFE
- SCHLOSSLAUF
- TEAMLAUF

BALDEGGERSEELAUF.CH

Hauptsponsor

ewl

Partner

Zugerland Verkehrsbetriebe

Medienpartner

Seetaler Bote

Co-Sponsoren

RAMSEIER

SWISSLOS Sportfonds Kanton Luzern

INTERSPORT DÖBELI Seon

STIFTUNG BREITENSPORT

swiss masters running

März 2022

gingen nicht an allen spurlos vorbei. Am Abend war dann «Galaabend» mit Siegerehrung in unserem Hotel. Die Albis Gruppe konnte viele Ehrungen in Empfang nehmen. Ansonsten wurden Fotos der Rennen auf einer Grossleinwand gezeigt und dazu wurde noch zypriotische Folklore vorgeführt. Dies aber leider nicht koordiniert, sondern mehr oder weniger durcheinander!

Am Montag fuhren wir gemeinsam mit dem Linienbus ein Stück Richtung Paphos. Den Rest legten wir zu Fuss am Meer entlang zurück. Hier wusste Sepp ein gutes Restaurant, wo wir sehr gut essen konnten. Die meisten Frauen wollten noch ein bisschen «Lädele» und die meisten Männer verbrachten diese Zeit beim Bier. Als wir alle satt waren, mussten wir uns wiederum ein bisschen bewegen. Deshalb marschierten wir wieder dem Meer entlang zurück Richtung Hotel. Für das letzte Stück benutzen wir nochmals den Bus, denn zu Fuss war es nicht mehr angenehm. Wir hätten auf der Strasse gehen müssen.

Der Dienstag war dann noch ein Ruhetag mit mehr oder weniger leichtem Jogging oder auch gar nichts. Das Hotel war schon fast leer und wir fast noch die einzigen Gäste. Denn nach unserer Abreise ging das Hotel in den Winterschlaf.

Die Rückreise vom warmen Wetter in Zypern in den kalten Dezember bei uns verlief reibungslos.
Willi Guggisberg

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

OFFICIAL SUPPLIER
swiss masters running
THE WORLD AT YOUR FEET
WAVE SKY 5
MIZUNO
WWW.MIZUNOSHOP.CH

Correre Naturale

Caro Membro/a SMRUN,
io, Michele Brugnatti, responsabile Marketing del nostro Club, dal 2017 ho scoperto e attuato su me stesso questo sistema, sviluppato dal coach italiano Daniele Vecchioni. Si tratta del metodo Correre Naturale, che puoi leggere (attualmente solo in italiano) qui: www.correre-naturale.com

Adesso ti spiego brevemente cos'è CORRERE NATURALE:

Correre Naturale® è un metodo di preparazione e allenamento studiato e sviluppato per permetterti di imparare a correre davvero, migliorando la tecnica di corsa, dimenticando gli infortuni e ottimizzando le performance, per farti raggiungere così un nuovo livello di benessere e, finalmente, farti godere del piacere di ogni singola corsa.

Questi i punti cardine:

Acquisisci la Tecnica Perfetta
Scopri i principali errori commessi nella tecnica di corsa grazie alla nostra video analisi, apprendi esercizi specifici, studiati per permetterti di migliorare da subito e acquisire la corretta tecnica della corsa, quella vera.

Dimentica Dolore e Infortuni
Il metodo Correre Naturale ti insegnerà a ristrutturare il tuo corpo affinché tu possa godere dei numerosi benefici della corsa e dimenticando cosa sia il dolore!

Potenzia la tua Performance
Impara ad allenarti grazie ai metodi testati dai più famosi coach del presente e del passato, e che il metodo Correre Naturale rende finalmente alla portata di tutti.

Conquista la tua Forma Migliore
"Imparare a correre" significa innanzitutto re-imparare a usare il tuo corpo nel modo più naturale e funzionale, attraverso un percorso specifico.

Tu, membro di Swiss Masters Running, hai la possibilità di essere fra i primi a raggiungere questi benefici nel panorama podistico svizzero. In che modo?
Contattami a: michele.brugnatti@gmail.com o chiamami al numero 0798871048 specificando che sei socio/a di Swiss Masters Running (puoi parlarmi in italiano, francese o tedesco). Fissiamo due appuntamenti, a distanza di 2-3 settimane l'uno dall'altro, durante i quali io verrò a casa tua (attualmente solo nei weekend), ti sottoporrò 4 test che ti spiegherò al momento, ti filmerò (per il primo: il video dovrò mandarlo a Daniele Vecchioni perché sto facendo un esame pratico di specializzazione nel suddetto metodo; per tutti gli altri, il video sarà assolutamente privato e non verrà in alcun modo trasferito a terzi) e analizzeremo insieme la tua tecnica di corsa. Ogni appuntamento durerà 1,5 – 2 ore al massimo. Al termine del primo incontro, ti invierò una mail con dei video esplicitanti gli esercizi che dovrai svolgere, nonché un piano di azione.
Costo: per te, socio/a di SMRUN, fino al 31.12.2022 completamente gratuito
Interessato/a? Sì?
Allora, contattami a:
michele.brugnatti@gmail.com
oppure a marketing@smrun.ch
o telefonami al numero 0798871048 (se non rispondo, lasciate pure un messaggio in segreteria)

Cher membre SMRUN
Moi, Michele Brugnatti, responsable marketing de notre Club, depuis 2016 j'ai découvert et mis en œuvre sur moi-même cette méthode, développée par le coach italien Daniele Vecchioni.Il s'agit de la méthode "CORRERE NATURALE", que vous pouvez lire ici (actuellement uniquement en italien): www.correrenaturale.com

Je vais maintenant expliquer brièvement en quoi consiste cette méthode :

Correre Naturale est une méthode de préparation et d'entraînement conçue et développée pour te permettre d'apprendre à courir vraiment, en améliorant ta technique de course, en oubliant les blessures et en optimisant tes performances, afin d'atteindre un nouveau niveau de bien-être et, enfin, de profiter du plaisir de chaque course.

Voici ses points essentiels :

Acquérir la technique parfaite
Découvre les principales erreurs de ta technique de course grâce à une analyse

vidéo et apprends des exercices spécifiques conçus pour t'aider à améliorer ta technique de course immédiatement.

Oubliez les douleurs et les blessures

Grâce à la méthode "CORRERE NATURALE", tu apprendras à restructurer ton corps afin de profiter des nombreux avantages de la course à pied et d'oublier la douleur.

Améliorez vos performances

Apprends à t'entraîner avec des méthodes testées par les plus grands entraîneurs d'hier et d'aujourd'hui, et que la méthode "CORRERE NATURALE" met enfin à la portée de tous.

Conquérir votre meilleure forme

"Apprendre à courir", c'est d'abord réapprendre à utiliser ton corps de la manière la plus naturelle et la plus fonctionnelle, grâce à un parcours spécifique.

À toi, en tant que membre de Swiss Masters Running, je t'offre la possibilité d'être parmi les premiers à bénéficier de ces avantages sur la scène suisse de la course à pied. Comment ? Contacte-moi à michele.brugnatti@gmail.com ou appel-moi à l'adresse 0798871048 en précisant que tu es membre de Swiss Masters Running (tu peux me parler en italien, français ou allemand). Nous fixerons deux rendez-vous, à 2-3 semaines d'intervalle, au cours desquels je me rendrai à votre domicile (actuellement uniquement le week-end), je te ferai faire 4 tests que je t'expliquerai à ce moment-là, je te filmerai (pour les premiers intéressés : je devrai envoyer cette vidéo à Daniele Vecchioni car je fais un examen pratique de spécialisation dans la méthode ci-dessus ; pour tous les autres : la vidéo sera absolument privée et ne sera en aucun cas transmise à des tiers) et nous analyserons ensemble ta technique de course. Chaque réunion durera 1,5 à 2 heures maximum. À la fin de la première rencontre, je t'enverrai un e-mail contenant des vidéos expliquant les exercices que tu devras faire, ainsi qu'un plan d'action.

Coût : pour toi, membre du SMRUN, jusqu'au 31.12.2022 totalement gratuit

Intéressé ? Vous l'êtes ? Contactez-moi alors à l'adresse michele.brugnatti@gmail.com ou marketing@smrun.ch ou appelez-moi au numéro 0798871048 (si je ne réponds pas, laissez un message sur le répondeur).

Liebes smrun Mitglied

Ich, Michele Brugnatti, Marketing Manager unseres Vereins, habe seit 2016 dieses System (entwickelt vom italienischen Trainer Daniele Vecchioni) entdeckt und auf mich umgesetzt. Es handelt sich um die Methode "CORRERE NATURALE", die Sie hier nachlesen können (derzeit nur auf Italienisch): www.correrenaturale.com

Ich werde nun kurz erklären, was CORRERE NATURALE ist.

CORRERE NATURALE ist eine Vorbereitungs- und Trainingsmethode, die so konzipiert und entwickelt wurde, dass du lernen kannst, wirklich zu laufen, deine Lauftechnik zu verbessern, Verletzungen zu vergessen und deine Leistung zu optimieren, damit du ein neues Wohlbefinden erreichst und endlich die Freude an jedem einzelnen Lauf genießen kannst.

Dies sind die wichtigsten Punkte:

Du erwirbst die perfekte Technik

Entdecke mal, durch unsere Videoanalyse, die wichtigsten Fehler in der Lauftechnik, lerne gezielte Übungen, die dir helfen, deine Lauftechnik von Anfang an zu verbessern und die richtige Lauftechnik zu erlernen.

Vergiss Schmerzen und Verletzungen!

Durch die Methode "CORRERE NATURALE" lernst du, wie du deinen Körper so umbaust, dass du die vielen Vorteile des Laufens genießen und die Schmerzen vergessen kannst.

Steigere deine Leistung!

Lerne, wie du dank der von den berühmtesten Trainern der Vergangenheit und Gegenwart erprobten Methoden trainieren kannst, die die NATURAL RUNNING-Methode endlich für alle zugänglich macht.

Erobere deine Bestform!

Laufen lernen bedeutet vor allem, den natürlichen und funktionellen Umgang mit dem eigenen Körper wieder zu erlernen, und zwar durch einen speziellen Kurs.

Als Mitglied von Swiss Masters Running hast du die Möglichkeit, zu den Ersten zu gehören, die diese Vorteile in der

Schweizer Laufszene erreichen. Wie?

Kontaktiere mich unter: michele.brugnatti@gmail.com oder rufe mich unter 0798871048 an und gib dabei Bescheid, dass du Mitglied von Swiss Masters Running bist (du kannst mit mir auf Italienisch, Französisch oder Deutsch sprechen). Wir vereinbaren zwei Termine im Abstand von 2-3 Wochen, bei denen ich zu dir nach Hause komme (derzeit nur an Wochenenden), dir 4 Tests gebe, die ich dir dann erkläre, dich filme (für die ersten Interessenten: ich muss das Video an Daniele Vecchioni schicken, weil ich eine praktische Prüfung für die Spezialisierung in der oben genannten Methode mache; für alle anderen: das Video ist absolut privat und wird nicht an Dritte weitergegeben) und wir analysieren gemeinsam deine Lauftechnik. Jeder der beiden Termine wird 1,5 bis maximal 2 Stunden dauern. Am Ende des ersten Treffens sende ich dir eine E-Mail mit Videos, die die Übungen zeigen, die du machen musst sowie einen Aktionsplan.

Kosten: Für dich, liebes smrun-Mitglied, völlig kostenlos, bis 31.12.2022

Interessiert? Ja?
Dann kontaktiere mich unter: michele.brugnatti@gmail.com oder marketing@smrun.ch oder rufe mich an unter 0798871048 (falls ich nicht antworte, bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen).

Sportliche Grüße und...ich freue mich auf deinen Anruf!
Michele Brugnatti

Pfingstlauf Wohlen 5. Juni 2022

Int. Pfingstlauf Wohlen

Neue 10 km Hauptstrecke mit Start und Ziel Sportstadion Niedermatten Wohlen.

Kinder und Jugendliche laufen zwischen 300 m bis 1.5 km auf der Bahn und für Jogger wird eine Kurzstrecke von 3.9 km angeboten.

Also nichts wie hin, Anmelden und Durchstarten, ganz nach dem Motto:

«A de Pfingschte laufsch am ringschte»

www.pfingstlauf.ch · info@pfingstlauf.ch

AZ Goldläufe
Jugendpatronat
gaz energie
ibw
saucony
familia
SWICA
MIGROS
kohler medien
Druck · Copycenter · Design · Medienverarbeitung
SWISSLOS Sportfonds Aargau
www.ottos.ch
FOCUS VATER
swiss masters running

Bon 20%

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

Einlösbar in Apotheken und Drogerien. Nicht kumulierbar.
Gültigkeit: bis 31.12.2022

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

Die vier LLLL

Im täglichen Leben werden wir überhäuft von Berichten, Nachrichten und Informationen. Eine wahre Flut stürzt auf uns ein. Die Digitalisierung hat zudem dazu geführt, dass das Lebenstempo nicht bequemer und langsamer, wie Naivlinge anfangs dachten, sondern immer anspruchsvoller und hektischer wird.

In diesem Umfeld den Überblick zu bewahren und den eigenen Weg zu finden ist eine grosse Herausforderung. Dazu gibt es unzählige Bücher, Filme und Lebensratgeber aller Art. Auch hier ist es gar nicht so einfach, das für sich Wichtige herauszufiltern.

Kürzlich bin ich auf die Publikation der vier L aufmerksam geworden. Und diese hat es wahrlich in sich. Worum geht es dabei? Um nichts mehr oder weniger, als sich an den vier L im Leben zu orientieren.

Laufen: Als Läufer ist es für uns eigentlich eine Selbstverständlichkeit, dass wir unsere Kilometer abspulen. Der Begriff «Laufen» umfasst allerdings eine grössere Bandbreite. Damit ist natürlich Walking eingeschlossen, aber auch allgemein Sport gemeint. Das menschliche Wesen ist nun mal auf Bewegung ausgelegt. Wer täglich eine ausreichende Dosis geniesst, profitiert in physischer und psychischer Hinsicht enorm. Man fühlt sich einfach gut und zufrieden. Dazu tragen natürlich auch die Glückshormone bei, die gerade bei Ausdauersportarten besonders stark ausgestossen werden.

Lernen: Männiglich denkt dabei vielleicht an das lebenslange Lernen, das heute eigentlich unabdingbar ist, will man nicht allmählich den Anschluss in der digitalisierten Welt verlieren. Es geht aber noch um was anderes. Ich nenne es Hirnjogging. Sowie der Körper die physischen Herausforderungen braucht, benötigen die Hirnzellen neue Reize, damit sie nicht verkümmern. Für Berufstätige gehört das eigentlich zum heutigen Berufsalltag. Wer hingegen pensioniert ist, sollte eigentliche geistige Challenges suchen. Das kann vieles sein – vom Kreuzworträtsel lösen über Schach spielen bis zum Sprachen lernen.

Lieben: Dieses L bedarf einer Erläuterung. Natürlich ist hier einmal die partnerschaftliche Liebe zu einer Frau oder einem Mann gemeint. Lieben kann aber auch die Bindung zu einer Familie, zu Freunden und Kollegen bedeuten. Letztlich zu allen Menschen und Lebewesen. Und für Gläubige kann auch die Liebe zu Gott eine wichtige Quelle der Kraft sein. Fazit: Als soziales Wesen ist der Mensch auf Kontakte angewiesen. Hat er keine, verkümmert er oder bekommt psychische Probleme. Ist er hingegen in ein soziales Netzwerk eingebettet, wird er das Leben mit all seinen Freuden und Tiefpunkten besser meistern können.

Lachen: Last but not least. Diese Floskel hat für einmal wirklich seine Berechtigung. Es ist wichtig, dass wir uns selber und das Leben nicht zu ernst nehmen. Über sich selber lachen können ist eine grosse Fähigkeit, die uns hilft, alles zu relativieren. Wie oft hilft ein lustiger Spruch oder ein Witz über eine peinliche Situation hinweg! Wie wohltuend ist es, humorvolle Stunden mit unseren Mitmenschen zu erleben.

Ich kann euch, liebe Smrunler, die LLLL bestens empfehlen. Am besten beginnst du gleich heute mit der Umsetzung. Ganz nach dem Leitsatz des römischen Philosophen Seneca: Nicht, weil es unerreichbar ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es unerreichbar.

Fridolin Hinder

“Als soziales Wesen ist der Mensch auf Kontakte angewiesen.”

SPONSER SPORT FOOD

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, Martina Strähl und Fabienne Schlumpf 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.

WWW.SPONSER.COM/RUNNING

OFFICIAL SUPPLIER OF SWISS ATHLETICS

sponsersportfood_com #SponserYourBest www.fb.com/sponsersportfood

SPONSER SPORT FOOD AG
CH-8832 Wollerau

Dietiker Neujahrslauf

Eccoci qua, con il primo racconto del 2022: riguarda la prima competizione (ovviamente), la Diesiger Neujahrslauf!

Avevo appuntamento con altri due membri del consiglio direttivo, perché mi ero dato disponibile per fare il volontario allo Stand SMRUN (bisogna che lo faccia, sennò che responsabile marketing sarei!?).

Il divertimento e la gioia per questa prima gara iniziano già sul treno per Dietikon, quando un altro partecipante e socio SMRUN mi vede, mi riconosce, mi viene a salutare a si siede di fronte a me, nello scompartimento.

La cosa mi fa un grandissimo piacere: iniziamo a parlare di svariati argomenti e il viaggio termina velocemente. Andiamo alla fermata dell'autobus, facciamo un rapido acquisto e incontriamo W.. Spontaneamente lo seguo, a piedi (non ho voglia di aspettare l'autobus e, se ricordo bene, il luogo di registrazione della gara non è lontano). Mentre camminiamo non posso evitare di notare la costruzione di una nuova ferrovia (si tratta della Limmattalbahn): fantastico che si continui ad investire in nuove tratte ferroviarie!

Chiusa la parentesi, arriviamo alla partenza e subito andiamo a posizionarci. Ci sistemiamo, io vado velocemente a prendere il pettorale, a mettere la borsa in guardaroba (dove trovo altri membri del club che erano in Val Tramontina: ci salutiamo calorosamente!), poi torno allo stand e iniziamo a sistemarlo. Siamo pieni di pacchetti di cereali FAMILIA (uno degli sponsor SMRUN), che attireranno molto diversi ragazzini. Depliant circa il club, pubblicità dei campionati europei di Grosseto, le corse inserite nella nostra Laufcup... Ne abbiamo per pubblicizzare.

Nelle due ore lì trascorse ho modo di parlare con diversi podisti e podiste aventi mostrato interesse ad aderire al nostro club. Incrociamo le dita!! Durante l'ultima ora rimango solo, perché gli altri devono andare a disputare le loro gare: buon divertimento, carissimi! Io partirò alle 14:45.

Il tempo scorre veloce. Alle 14:15 ancora nessuno è tornato. Inizio a preoccuparmi: non posso lasciare lo stand incustodito. Alle 14:30 ecco che arriva qualcuno. Appena si reca allo stand, subito saluto tutti e scappo via: devo ancora cambiarmi, il guardaroba è a 200 m di distanza....devo sbrigarmi!

Sono praticamente obbligato a far riscaldamento: arrivo alla partenza due minuti prima del via. Due podisti mi chiedono se adesso partono quelli col pettorale B e C: suppongo di sì, rispondo loro (guardandomi intorno vedo solo gente con pettorale B e C).

Ormai mancano 10 secondi (non mi riallaccio le scarpe, già fatto prima!), bang..... partiti. Sento una forte adrenalina dentro di me, inizio a correre spedito con tanta gioia nel cuore (non era la stessa sensazione provata a La Neuveville: oggi va molto meglio!).
La gara sarà lunga 12.1 km e 155 m di dislivello positivo.

Corriamo in rettilineo, su una lunga strada asfaltata: prima si chiama Spreitenbacherstrasse, al primo incrocio diventa Fondlistrasse, le gambe circolano veloci, iniziano già i primi sorpassi senza forzature. Occorre che trovi il mio ritmo, lo mantenga costante e lo rispetti.

Arriviamo a Spreitenbach (lo sfioriamo appena), giriamo a sinistra in Fluestrasse, ancora a sinistra e il percorso diventa sterrato. E' decisamente fangoso (sorpasso alcuni atleti già sporchi, chissà come sarò anche io alla fine della gara!!!). Qui inizia la bella salita e chiaramente la mia velocità diminuisce leggermente. Entriamo in un bel bosco e passiamo accanto al Franzosenweier. Il terreno è sempre in salita, sterrato e fangoso. Attenzione anche a non scivolare!
Usciamo dal bosco e lo costeggiamo.

Ah, dopo una salita cosa c'è? La discesa!! E qui il percorso torna ad essere asfaltato! La velocità aumenta, continuo a far girare bene le gambe (evitiamo di sbattere i piedi per terra con troppa forza: si corre il rischio di infortunarsi), veloce, veloce, sempre più veloce, supero altri atleti, arrivo ad una curva strettissima, sulla ghiaia.

Attenzione, frena!!

Entriamo in Eichstrasse. Benone. Ora un altro bel rettilineo asfaltato, rallenta che c'è il ristoro, bevi solo dell'acqua (come già fai agli allenamenti: l'Isostar bevilo alla fine!) e continua a correre. Forza, su! Girata a sinistra in Ziegelägertenstrasse, accelero approfittando della leggera discesa (anche qui fangosa), poi a sinistra, di nuovo in Spreitenbacherstrasse. Adesso dobbiamo ricalcare il percorso fatto prima: infatti avevo notato cartelli indicanti km diversi da quelli che stavamo correndo. Cerco di mantenere la velocità costante e ripercorro le stesse strade di prima. La seconda volta, la salita mi fa sentire che le energie sono un po' calate. Normale. Rimango concentrato sul percorso e mi godo un po' il bellissimo bosco ove ci troviamo. E, una volta usciti da esso, ho modo di dare un'occhiata intorno. Di qua e di là ci sono dei leggeri strati di neve: speriamo che ne scenda ancora.

Ecco che ritorna la terribile curva stretta: ora che le gambe sono più stanche è più che mai opportuno controllarle. Freno un po' di più e riacquisto velocità. Di nuovo il ristoro in Eichstrasse, a sinistra in Ziegelägerstrasse e poi accelerata, ché manca poco ormai. Girata a destra in Sucherstrasse. Cerco di immaginare dove possa essere l'arrivo, ma è meglio rinunciare, sono sforzi mentali inutili. Tengo la velocità al massimo, forza che il traguardo si fa sempre più vicino. Ecco, laggiù. Girata a destra e poi scatta avanti negli ultimi 100m. Sembrano infiniti. Forza gambe, ci siamo quasi.... sempre più vicino.....sempre più grande.....che ora è....tagliato il traguardo!!! Devo aver fatto la gara in circa 49 minuti. Le analisi più tardi e in privato.

Vado a prendere qualche bevanda, brindo ad altri podisti....un ragazzo francese (che aveva quasi sempre corso appresso a me durante la gara, per poi scattare via verso gli ultimi km) mi si avvicina e mi ringrazia per averlo aiutato a trovare il suo ritmo. Involontariamente oggi sono stato anche peace maker di un atleta e l'ho aiutato a svolgere una buona gara. Una sensazione bellissima, una vittoria per tutti e due! Una vittoria che vale più di qualsiasi medaglia! Costui mi chiede anche quale sia la mia specialità: io gli rispondo che sono no Sky-runner, ciò uno di quei matti che amano correre in montagna! Non solo: gli faccio presente che sto preparando i campionati europei di mezza maratona a Grosseto e quelli Trail in Francia. Ho dunque modo di parlargli un po' del nostro club, di cosa facciamo, cosa offriamo, gli lascio i depliant trovati allo stand e lo invito a venire a Bermgarten, per la nostra prossima corsa in Laufcup.

E con questo saluto tutti voi, amici lettori podisti, e anche a voi, salvo imprevisti, do appuntamento a Bremgarten in Argovia (da non confondere con Bremgarten bei Bern) per un altro fantastico weekend podistico.
Vi aspetto!

Nous voici avec la première histoire de 2022 : il s´agit du premier concours (bien sûr), le Dietiker Neujahrslauf!
J´avais un rendez-vous avec deux autres membres du conseil d´administration parce que je m´étais portée volontaire pour travailler au stand du SMRUN (il le faut, sinon quel genre de responsable marketing serais-je?).

Le plaisir et la joie de cette première course ont commencé dès le train pour Dietikon, lorsqu´un autre participant et membre du SMRUN m´a vu, m´a reconnu, est venu me saluer et s´est assis en face de moi dans le compartiment.

Cela me procure un grand plaisir : nous commençons à parler de divers sujets et le voyage se termine rapidement. Nous allons à l´arrêt de bus, faisons un achat rapide et rencontrons W.. Je le suis spontanément, à pied (je n´ai pas envie d´attendre le bus et, si je me souviens bien, le lieu d´inscription à la course n´est pas loin). Pendant que nous marchons, je ne peux m´empêcher de remarquer la construction d´une nouvelle ligne de chemin de fer (le Limmattalbahn) : c´est fantastique qu´on continue à investir dans de nouvelles lignes de chemin de fer !

Tout est dit et fait, nous arrivons au départ et nous nous mettons immédiatement en position. Nous nous sommes installés, je vais vite à chercher mon dossard, je mis mon sac au vestiaire (où j´ai retrouvé d´autres membres du club qui étaient à Val Tramontina : on s´est salué chaleureusement!), puis je suis retourné au stand et nous avons commencé à présenter le club. Nous sommes pleins de paquets de céréales FAMILIA (un des sponsors du SMRUN), ce qui va attirer beaucoup d´enfants. Brochures sur le club, publicités pour les championnats d´Europe à Grosseto, les courses incluses dans notre Laufcup... Nous avons de quoi faire des présentations.
Pendant les deux heures que j´ai passées là-bas, j´ai pu parler à plusieurs coureurs qui avaient manifesté leur intérêt pour rejoindre notre club. Croisez les doigts!

Pendant la dernière heure, je reste seul, car les autres doivent aller à leurs courses : amusez-vous bien, mes chéris ! Je partirai à 14:45
Le temps passe vite. À 14h15, personne n´est encore rentré. Je commence à m´inquiéter : je ne peux pas laisser le stand sans surveillance. A 14h30, quelqu´un arrive. Dès qu´il se rend au stand, je dis immédiatement au revoir à tout le monde et je m´enfuis en courant : je dois encore me changer, le vestiaire est à 200 m.... je dois me dépêcher !

Je suis pratiquement obligé de m´échauffer : j´arrive au départ deux minutes avant le départ. Deux coureurs me demandent si maintenant ceux qui ont les dossards B et C prennent le départ : je suppose que oui, leur réponds-je (en regardant autour de moi, je ne vois que des personnes avec les dossards B et C).
Il reste maintenant 10 secondes (je ne lace pas mes chaussures, je l´ai déjà fait !)...9...8...7...6...5...4...3...2...1... bang..... a commencé. Je ressens une forte adrénaline en moi, je commence à courir vite avec beaucoup de joie dans le cœur

(ce n´était pas le même sentiment que j´avais à La Neuveville : aujourd´hui c´est beaucoup mieux !).

La course est longue de 12,1 km avec 155 m de dénivelé positif. Nous courons en ligne droite, sur une longue route goudronnée

: elle s´appelle d´abord Spreitenbacherstrasse, au premier carrefour elle devient Fondlistrasse, les jambes courent vite, les premiers dépassements commencent sans forcer. Je dois trouver mon rythme, le

garder constant et le respecter. Nous arrivons à Spreitenbach (nous l´effleurons à peine), nous tournons à gauche dans la Fluestrasse, encore à gauche et la route devient un chemin de terre. C´est définitivement boueux (je double des athlètes qui sont déjà sales, qui sait comment je serai à la fin de la course ! !!). Ici commence la belle montée et clairement ma vitesse diminue légèrement. Nous entrons dans une belle forêt et passons le Franzosenweier. Le terrain est toujours en pente, non pavé et boueux. Attention à ne pas glisser !
Nous sortons de la forêt et la contournons.
Ah, qu´est-ce qui vient après une montée ? La descente ! Et là, la route redevient pavée ! La vitesse augmente, je fais tourner mes jambes (évitez de frapper vos pieds au sol avec trop de force : vous risquez de vous blesser), vite, vite, de plus en plus vite, je dépasse d´autres athlètes, j´arrive dans un virage très serré, sur du gravier. Attention, frein!

Nous entrons dans la Eichstrasse. Super. Maintenant une autre belle ligne droite asphaltée, ralentissez car il y a le ravitaillement, je ne bois que de l´eau (comme je le faites déjà pendant les entraînements : l´Isostar est pour la fin !) et je continue à courir. Allez !

Je tourne à gauche dans la Ziegelägertenstrasse, j´accélère en profitant de la légère descente (également boueuse ici), puis encore à gauche dans la Spreitenbacherstrasse. Nous devons maintenant retracer l´itinéraire que nous avons emprunté avant : j´avais en effet remarqué des panneaux indiquant des kilomètres différents de ceux que nous parcourions. J´essaie de maintenir une vitesse constante et de retracer la même route que précédemment. La deuxième fois, la montée me fait sentir que mon énergie a un peu baissé. C'est normal. Je reste concentré sur la route et profite de la belle forêt où nous sommes pendant un moment. Et, une fois sorti de là, je jette un coup d´œil autour de moi. Il y a ici et là de légères couches de neige : espérons qu´il y en aura davantage.

Revoilà le terrible virage serré : maintenant que mes jambes sont plus fatiguées, il convient plus que jamais de les contrôler. Je freine un peu plus et retrouve de la vitesse. Encore une fois, la buvette dans la Eichstrasse, à gauche

Chonsch au?

Osterlauf Eiken

56. Osterlauf Eiken

Ostersamstag, 16. April 2022

- Osterlauf Eiken (10 Meilen)
- Nordic Walking (6.1 km / 10.8 km)
- Hasenlauf (5.85 km)
- Schüler / Jugend (500 m / 1650 m)

Info: www.osterlauf.ch

- Osterlauf-Funktions-Shirt
- Pokale und Medaillen für Jugend und Schüler
- Gabentempel für 15 % der Klassierten
- Bargeldpreise für die besten Acht beim GP
- Festwirtschaft mit Kuchenbuffet
- Hüpfburg, Osterweg
- Osterhase

Am richtigen Ort.ch Aargauische Kantonalbank AZ Goldläufe RUN FOR GOLD mit der Aargauer Zeitung sole uno Wellness-Welt coupony WEIL GESUNDHEIT ALLES IST SWICA ERNE helvetia SWISSLOS Sportfonds Aargau DermaPlast ACTIVE FOCUS WATER

dans la Ziegelägerstrasse et puis on accélère, parce que ce n´est pas long maintenant. Je tourne à droite dans Sucherstrasse. J´essaie d´imaginer où pourrait se trouver la ligne d´arrivée, mais il vaut mieux abandonner, c´est un effort mental inutile. Je maintiens ma vitesse au maximum, alors que la ligne d´arrivée se rapproche de plus en plus. C´est là, par là. Je tourne à droite et je fais un sprint dans les 100 derniers mètres. Ils semblent sans fin. Allez les jambes, on y est presque .... de plus en plus près..... de plus en plus grand..... c´est maintenant.... couper la ligne d´arrivée !!! J´ai dû faire la course en 49 minutes environ. Analyse plus tard et en privé.

Je vais chercher des boissons, je trinque avec d´autres coureurs.... un Français (qui avait presque toujours couru après moi pendant la course, pour s´enfuir vers les derniers kilomètres) m´approche et me remercie de l´avoir aidé à trouver son rythme. Involontairement aujourd´hui, j´ai aussi été le pacificateur d´un athlète et je l´ai aidé à faire une bonne course. Un sentiment merveilleux, une victoire pour nous deux ! Une victoire qui vaut plus que n´importe quelle médaille ! Il m´a également demandé quelle était ma spécialité : je lui ai répondu que j´étais un Sky-runner, un de ces fous qui aiment courir en montagne ! Je lui ai dit que j´étais un Sky-runner, un de ces fous qui aiment courir en montagne ! Je lui ai aussi dit que je me préparais pour les championnats d´Europe de semi-marathon à Grosseto et les championnats de trail en France. J´ai donc l´occasion de lui parler un peu de notre club, de ce que nous faisons, de ce que nous offrons, je lui laisse les brochures trouvées au stand et l´invite à venir à Bermgarten pour notre prochaine course de la Laufcup.

Et sur ce, je vous dis au revoir à vous tous, mes amis lecteurs de course à pied, et vous donne rendez-vous, sauf imprévu, à Bremgarten en Argovie (à ne pas confondre avec Bremgarten bei Bern) pour un autre fantastique week-end de course à pied.

J´ai hâte de vous voir !
Michele Brugnatti

NR. 1 IM SPORT

KOMPROMISSLOSER SONNENSCHUTZ

SENSOLAR
BY LIFEFORCE

GUTSCHEINCODE FÜR
20% RABATT
smrun

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

Emulgatorenfrei
Parfum-frei

HAWAII ACCEPTED
NO MICROPLASTIC
CORAL SAFE

online kaufen **sensolar.ch**

Comeback für Bauersfrau Ruth

Mit grosser Freude erinnere ich mich an die smrun-Generalversammlung im Februar 2020, an der ich bei der Preisverleihung der fleissigsten Masterslaufcup-Teilnehmenden im Jahre 2019 einen tollen Preis entgegennehmen durfte. Diese Auszeichnung spornte mich natürlich enorm an, weiterhin möglichst viele Laufevents zu absolvieren, die zum Masters Laufcup zählen. Doch ich hatte die Rechnung gemacht ohne das kleine unsichtbare Biest, dessen Vorname mit «C» beginnt. Darum standen für mich Ende 2020 nur 3 Laufcupteilnahmen auf der Rangliste. Dass es aber im Jahr 2021 gar zu null Teilnahmen kam, das hätte ich nicht erwartet. Dank grossem Einsatz des smrun-Vorstandes und vielen engagierten Laufveranstaltern nahm der Masters Laufcup in der 2. Jahreshälfte 2021 wieder Fahrt auf. Aufgrund von diversen persönlichen Gründen habe ich mich aber entschlossen, auf die Teilnahme am Masters Laufcup 2021 zu verzichten. Anfangs Januar 2022 packte mich aber das Lauffieber wieder, und ich meldete mich für den Dietiker Neujahrslauf vom 15.01.2022 an. Auf der Startliste sah ich die Namen von Laufkameraden/-innen, welche ich seit bald zwei Jahren nicht mehr gesehen hatte. Voller Freude auf das baldige Wiedersehen mit einigen mir bekannten Gesichtern suchte ich am Vorabend vom Lauf meine Sportsachen zusammen. Ich erlöste meine geliebte Hallwilerseelauf-Sporttasche vom einsamen Verstauben im Estrich und verpackte in ihr alles, was ich für die Laufteilnahme benötigte. Zeitig stieg ich am Samstagmorgen in Wattwil in den Zug und war gespannt darauf, wie die ganze Laufveranstaltung aufgrund der strengen Pandemiemassnahmen über die Bühne gehen wird. Als ich im Hauptbahnhof Zürich umsteigen musste, wurde mir richtig bewusst, dass wohl einiges nicht so sein wird wie in früheren Jahren. Es hatte fast keine Leute auf dem Perron. Zuerst sah es so aus, dass ich hier auf kein einziges Mitglied der smrun-Walkingfamilie treffen würde. Wehmütig dachte ich daran, wie schön es in den vergangenen Jahren jeweils war, als sich mehrere Walkerinnen und Walker auf dem Zürcher Hauptbahnhof trafen um gemeinsam weiter an den Veranstaltungsort zu fahren. Ich hatte mich schon darauf eingestellt, bis nach Dietikon alleine unterwegs zu sein, als ich schliesslich Peter Spiegel auf mich zukommen sah. Nach einer fröhlichen Begrüssung setzen wir die Reise bis zur Stadthalle in Dietikon gemeinsam fort. Dort angekommen, schaute ich mich zuerst einmal um, und meine Augen suchten natürlich einige lange vermisste Gesichter. Mein Herz machte einen Freudengump, als ich eine mir bestens vertraute Stimme hörte und sah, dass Ursi Schatzmann auf mich zulief. Nach einer herzlichen Begrüssung gab es einiges an Neuigkeiten auszutauschen. Natürlich kam es auch noch mit weiteren Laufteilnehmenden zu fröhlichen Wiedersehensgesprächen und so verging die Zeit bis zum Startschuss wie der Blitz. Beschwingt stöckelte ich los, wobei Annemarie und ich schon bald anfingen, miteinander zu schwatzen. Darum drosselten wir automatisch unser Tempo und wurden beinahe von unserem topfitten 81-jährigen Kamerad Ernst Vetsch eingeholt. Ich dachte mir: «Hoppla Ruth, ein besseres Training wäre wohl nicht schlecht gewesen für dein Comeback, sonst wirst du am Ende noch von den fleissigen Senioren überholt». Ach wenn es so ist, dann ist es auch nicht tragisch. Viel wichtiger ist es doch jetzt, dass wir bald wieder unbeschwerter an Laufevents starten dürfen, inklusive anschliessendem gemütlichem Zusammensitzen. Dies fehlte in Dietikon zwar noch, doch ich bin zuversichtlich, dass es in naher Zukunft wieder so sein darf. Damit dies aber wieder möglich wird, muss nicht nur das munzige «C-Biest» seine grosse Macht abgeben, sondern es braucht auch engagierte Laufveranstalter mitsamt vielen mithelfenden Heinzelmännchen/-Frauen. Ich danke hiermit allen Veranstaltern, Helfenden und Sponsoren herzlich dafür, dass sie in den vergangenen zwei Jahren den Elan nicht verloren haben um trotz erschwerten Bedingungen, Absagen und Verschiebungen die Laufevents am Leben zu erhalten.

Ruth Weber

www.lgniederbipp.ch

LAUF ZÄHLT ZUM MASTERS LAUFCUP

58. PFINGSTLAUF

06. JUNI 2022

NIEDERBIPP LEHNFLUH

LAUF 10.25 KM || LAUF 5 KM
WALKING 10.25 KM
NEU! WALKING MIT RANGVERKÜNDIGUNG

KINDERLÄUFE VON 0.2 BIS 2.5 KM
NIEDERBIPPER KINDER STARTEN GRATIS

swiss athletics

SWISSLOS Sportfonds Kanton Bern

swiss masters running

Kellereien - Cordon Bleu

Ausdauersportler*innen können meine Gedanken gut nachvollziehen: Erst wenn wir genügend Kalorien abgespult, - gestrampelt oder sonst wie verbrannt haben, ist eine üppige, mitunter sogar nicht ganz gesunde Mahlzeit oder ein Dessert «verdient». Bei mir meldete sich anfangs Jahr wieder einmal die Lust, beziehungsweise «Gluscht», auf ein Cordon-Bleu. Ich erkor für dieses Festmahl den Heimreisetag eines Langlauf-Weekends als Tat-Abend. Mein Plan war, am Morgen rund 30 km zu skaten, dann die Siebensachen zu packen, mir im Zug zurück ins Unterland ein Sandwich und eine Orange zu gönnen, um mich dann am Abend hemmungslos an einem riesigen, «mastigen» Cordon-Bleu unseres Dorf-Beizers zu erlaben.

Schon kurz nach dem Start zu meinem Langlauf-Training merkte ich, dass es «nichts» werden würde mit den 30 Kilometern. Ich lief von La Punt aus in Richtung St. Moritz und dies frontal dem Maloja-Wind entgegen. Ich war nicht die Einzige, welche sich auf diesen flachen Kilometern abmühte. Das gab Energie und Mut, denn auch andere schufteten, um mit maximaler Energie minimal einen (Skating-)Kilometer pro 6 Minuten hinzubringen. Kamen noch die am Boden liegenden Tannäste hinzu, welche den Fluss des Abstosses noch mehr beeinträchtigten. Mit dem Abzweigen ins Val Bever versuchte ich, dem Wind zu entfliehen. Das war eine gute Idee! In Richtung Spinas, kurz vor dem Eingang zum Albula Bahntunnel, gelangen mir schöne Schritte in einem ordentlichen Tempo. Dass der Ski einfach nicht so richtig lief, ordnete ich der warmen Temperatur zu. Es war um die 0 Grad. Und dass ich auch hier ab und zu «hängen» blieb, dafür waren – meiner Meinung nach – wiederum die Aeste am Boden schuld. In Spinas angekommen und die Schluss-Schlaufe gedreht, war ich froh, meine alten Skating-Ski angezogen zu haben. Ich meinte, dies auch bei einer kurzen Abfahrt zu merken. «Der neue Ski führt halt schon besser», dachte ich. Bei der Fuss-Passage durch die Unterführung bei der Albula-Baustelle wollte ich mal schauen, wie dann der Belag meines Skis gelitten hat, beziehungsweise aussehen würde. Da erschrak ich! - Und eine Sekunde später lachte ich ganz alleine für mich, ganz laut fast zuhinterst in diesem «wild-romantischen Tal» (Original-Lautsprecherdurchsage Rhätische Bahn). Hatte ich doch tatsächlich meine Klassik-Fellskis in der Hand und war bis zu diesem Punkt, also fast 15 Kilometer, mit diesen geskatet! Zu meiner Ehrenrettung sei erwähnt, dass die Oberflächen meines Skating- und meines Fell-Skis gleich aussehen.

Freude an und mit Klassik- und Skating-Skis

Was lernen wir daraus? Natürlich: «Lappi tue d'Auge uf und schaue, welchen Ski Du fürs Skating anziehst». Es zeigt aber auch, dass man bei «schlechten Bedingungen» und vermeintlich schlechtem Material schon alleine mit

dem Willen und der mentalen Einstellung vorwärts (lang)laufen kann und dies gar noch in einem ordentlichen Tempo. Schlussendlich hatte ich an diesem Morgen zwar «nur» 24 Kilometer zurückgelegt, dies aber – nicht nur wegen der «falschen» Skis – mit ziemlich grossem Kraftaufwand. Zudem hatte ich das erste Mal im neuen Jahr herzhaft und ganz alleine über mich selbst gelacht und das soll ja auch sehr gesund sein…

Aha – fast hätte ich es vergessen: auch mein abendliches Cordon-Bleu, abgeholt als Take-Away im Gebenstorfer «Frohsinn» und garniert mit selbst zubereiteter Jackies Spezial-Gemüsemischung, hatte ich mehr als verdient und genoss es auch fürstlich.

Liebe sm-runnler: Ich wünsche Euch viele schöne Lauferlebnisse im 2022, dass es endlich wieder nach Laufwettkämpfen Anlass zu diskutieren und schmunzeln gibt und dass auch Ihr ab und zu herzhaft über Euch selbst lachen könnt.

Eure Jacqueline Keller

19. Vogellisi Berglauf Adelboden – Silleren
Schweizer Berglauf Meisterschaft 2022

Sonntag, 17. Juli 2022

Berglauf | Staffellauf | Nordic Walking | Kinderlauf

www.vogellisi-berglauf.ch

Swiss Masters Running Kleider Bestellformular

T-Shirt Damen* und Herren

Trainerjacke Damen* und Herren

Singlet Herren

Singlet Damen*

Polo-Shirt Damen* und Herren

Sämtliche Damen Versionen haben Damen Passform*

	Anzahl Grösse S	Anzahl Grösse M	Anzahl Grösse L	Anzahl Grösse XL
T-Shirt Damen Fr. 45.- /Stk.				
T-Shirt Herren Fr. 45.- /Stk.				
Singlet Damen Fr. 40.- /Stk.				
Singlet Herren Fr. 40.- /Stk.				
Trainerjacke Damen Fr. 95.- /Stk.				
Trainerjacke Herren Fr. 95.- /Stk.				
Polo-Shirt Damen Fr. 45.- /Stk.				
Polo-Shirt Herren Fr. 45.- /Stk.				
Cap funktionell, Grösse einstellbar Fr. 20.- /Stk.				

Cap

Preise inkl. MwSt, exkl. Porto- und Versandkosten

Liefer- und Rechnungsadresse:

Name Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon/Natel: _____

E-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bestellformular senden oder mailen an: Heike Freiburghaus, Gandstrasse 7, 3718 Kandersteg. E-Mail: shop@smrun.ch

Preise gültig ab 13.02.2022

Mutationen

NAME	VORNAME	EINTRITT
Mathis	Stephan	26.12.2021
Chiaberto	Letizia	17.12.2021
Iten	Kurt	12.12.2021
Tschopp	Claudia	01.12.2021
Hofer	Monique	29.11.2021
Hug	Monica	25.09.2021
Sallin	Marianne	21.08.2021
Mätzener	Erhard	23.09.2021
Hunger	Donat	26.06.2021
Mathieu	Michael	29.12.2021

smrun

sucht

Verstärkung

Per Ende Jahr 2022 suchen wir Personen für folgende ehrenamtlichen Funktionen:

- **1 Laufauswerter:in**
- **2 Revisoren:innen**
- **Interessenten:innen für die Laufkommission**

Hast du Interesse und möchtest bei smrun mitwirken? Dann sende uns eine Nachricht:
praesident@smrun.ch
Wir freuen uns auf dich!

Swiss Masters Running

STRASSEN EM DER MASTERS IN GROSSETO (IT)

Dienstag, 10. bis Montag 16. Mai 2022

CE DES MASTERS SUR ROUTE À GROSSETO (IT)

Mardi 10 au lundi 16 Mai 2022

Frühbucher-rabatt bis 31.01.22

Rabais jusqu'au 31.01.22

LIEBE LÄUFERINNEN UND LÄUFER

smrun lädt Dich herzlich ein, mit dem Schweizer Team an den Strassen Europameisterschaften der Masters in Grosseto (Italien) teilzunehmen. Wir verbinden einmal mehr sportliche Leistung, Abenteuer und Erholung – sei dabei – ein unvergessliches Erlebnis ist garantiert! Halbmarathon, 10 km und 5 km stehen als Disziplinen Individuell oder als Team zur Auswahl, es hat also für alle etwas dabei.

Die in der Toskana gelegene Stadt Grosseto bietet ein grosses Angebot an Kultur, Sehenswürdigkeiten oder Shopping. Wir von smrun fahren mit einem Twerenbold-Komfort Ferienbus und logieren in einem 4-Sterne Hotel. Der Car wird uns jeweils vom Hotel zu den Wettkampfstätten bringen.

CHÈRES COMPÉTITEURS, CHÈRES COMPÉTITRICES

Le smrun t'invite cordialement à participer avec l'équipe suisse aux Championnats d'Europe sur route des Masters à Grosseto (Italie). Nous allions une fois de plus performance sportive, aventure et détente - sois de la partie - une expérience inoubliable est garantie ! Le semi-marathon, le 10 km et le 5 km sont disponibles en tant que disciplines individuelles ou en équipe, il y en a donc pour tous les goûts.

La ville de Grosseto, située en Toscane, offre un grand choix de culture, de curiosités ou de shopping. Chez smrun, nous partons en car de vacances confort Twerenbold et logeons dans un hôtel 4 étoiles. Le car nous conduira à chaque fois de l'hôtel aux sites de compétition.

WICHTIGE INFORMATIONEN

- Wettkampftage 12.05. – 15.05.2022
- begrenzte Anzahl Plätze (first come, first serve)
- Frühbucherrabatt von CHF 55.– bis zum 31.01.2022
- Anmeldeschluss: 20.03.2022
- Preisanpassungen bis Buchungsbestätigung vorbehalten

INFORMATIONS IMPORTANTES

- Compétitions 12.05. – 15.05.2022
- Nombre de places limité (premier inscrit, premier servi)
- Rabais pour inscription anticipée: CHF 55.– jusqu'au 31.01.2022
- Délai d'inscription: 20.03.2022
- Ajustement des prix réservé jusqu'à la date de confirmation de l'inscription

STRASSEN EM DER MASTERS IN GROSSETO (IT) – 10. BIS 16. MAI 2022
CE DES MASTERS SUR ROUTE À GROSSETO (IT) – 10 AU 16 MAI 2022

1. PERSON

Name
Nom de famille _____

Vorname
Prénom _____

Strasse / Nr.
rue / No _____

PLZ / Ort
c.p. / lieu _____

Telefon
Téléphone _____

E-Mail
E-mail _____

Geburtsdatum
Date de naissance _____

Nationalität
Nationalité _____

Einzelzimmer
Chambre simple ☐ Doppelzimmer
Chambre double ☐

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

5 km ☐
10 km ☐
Halbmarathon / semi-marathon ☐
Begleitperson / accompagnant(e) ☐

Wettkampftenue / Tenue de concours (obligatorisch/obligatoire)

Trägerleibchen (CHF 40.–) /
maillots sans manches ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL
T-Shirt kurzärmlig (CHF 45.–) /
T-Shirt à manches courtes ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL
rotes EM Team-Polo-Shirt (inklusive) /
Polo de notre équipe (rouge) ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL

2. PERSON

Name
Nom de famille _____

Vorname
Prénom _____

Strasse / Nr.
rue / No _____

PLZ / Ort
c.p. / lieu _____

Telefon
Téléphone _____

E-Mail
E-mail _____

Geburtsdatum
Date de naissance _____

Nationalität
Nationalité _____

Einzelzimmer
Chambre simple ☐ Doppelzimmer
Chambre double ☐

ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

5 km ☐
10 km ☐
Halbmarathon / semi-marathon ☐
Begleitperson / accompagnant(e) ☐

Wettkampftenue / Tenue de concours (obligatorisch/obligatoire)

Trägerleibchen (CHF 40.–) /
maillots sans manches ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL
T-Shirt kurzärmlig (CHF 45.–) /
T-Shirt à manches courtes ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL
rotes EM Team-Polo-Shirt (inklusive)/
Polo de notre équipe (rouge) ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL

REISEDATEN / DATES DE VOYAGES — KOSTEN / COÛTS

					1. Person	2. Person
Abfahrt Zürich	7 Tage / jours	10.05. – 16.05.22	Hotel DZ + HP	CHF 1050.–	☐	☐
Abfahrt Bern	7 Tage / jours	10.05. – 16.05.22	Hotel DZ + HP	CHF 1050.–	☐	☐
gegen Aufpreis / contre supplément	7 Tage / jours	Einzelzimmer / complément chambre 1 personne		CHF 145.–	☐	☐

(DZ) Doppelzimmer / chambre double (HP) Halbpension / demi-pension

Ich wähle die ELVIA Versicherung (CHF 37.– p / P)*
Je choisis l'assurance ELVIA (CHF 37.– p / p)* ☐

Ich verfüge über eine eigene Annullationskostenversicherung
Je dispose moi-même d'une assurance annulation ☐

Datum und Unterschrift
Date et signature _____

Ich wähle die ELVIA Versicherung (CHF 37.– p / P)*
Je choisis l'assurance ELVIA (CHF 37.– p / p)* ☐

Ich verfüge über eine eigene Annullationskostenversicherung
Je dispose moi-même d'une assurance annulation ☐

Datum und Unterschrift
Date et signature _____

LEISTUNGEN

Hin- und Rückfahrt nach Grosseto im modernen Fernreisebus | Übernachtungen im ****Hotel inkl. Halbpension | Transfer zu Wettkämpfen | EM Team-Polo Shirt | Startgelder werden durch smrun übernommen

PRÉSTATIONS

Voyage aller-retour à Grosseto en autocar moderne longue distance | Nuits à l'hôtel **** y compris demi-pension | Transfert aux compétitions | CE polo de notre équipe | Frais d'inscription pris en charge par smrun

ANMELDUNG / INSCRIPTION René Kottmeyer, Im Rank 159, 6300 Zug, vizepraesident@smrun.ch Anmeldeschluss / Délai d'inscription: 20.03.2022
BEILAGE / ANNEXE Kopie Reisedokument (Pass / ID) / Copie du document de voyage (passeport / CI)

* kombinierte Annulations- und Reisezwischenfallversicherung / Assurance annulation et assurance extra voyage

Dietiker Neujahrslauf

12.1 km

1. Vereinslauf
15. Januar 2022

Stand: 23.02.22 Änderungen vorbehalten
Es gilt die aktuelle Version auf www.smrun.ch

	WALKING (6.6 km)		
	Frey Hansruedi	0:52:14	1
	Gees Maria	1:04:39	1
	Reber Hanspeter	1:01:19	1
	Schmid Max	1:00:14	1
	Spiegel Peter	1:21:55	1
	Spring Franziska	1:11:39	1
	Vetsch Ernst	1:02:51	1
	Weber Ruth	1:02:28	1
	Wolfensberger Annemarie	1:02:29	1

	W40 (1978-1982)		
1	Meili Claudia	0:50:27	1102
2	Hautmann Andrea	1:00:43	915

	W45 (1973-1977)		
1	Koller Susanne	1:03:47	1058
2	Stöckli Luzia	1:11:13	948

	W50 (1968-1972)		
1	Blanke Claudia	0:53:44	1010
2	Monney Stéphanie	0:54:13	1001
3	Haimad Zaina	0:54:56	988
4	Polinelli Christina	0:57:09	950
5	von Gunten Silvia	1:36:58	560

	W55 (1963-1967)		
1	Koller Doris	0:53:45	1150
2	Meienhofer Judith	1:09:56	884

	W60 (1958-1962)		
1	Keller Jacqueline	0:57:26	1037
2	Ummel Susanne	0:58:48	1013
3	Zuber Helen	1:02:26	954
4	Bucher Rita	1:02:51	948
5	Märchy Judith	1:11:24	834

	W65 (1953-1957)		
1	Hug Monica	0:55:33	1022
2	Waldmeyer Jana	0:57:57	979

	W70 (1948-1952)		
1	Gajic Stefica	0:59:38	1052
2	Soldini Maria	1:02:51	998
3	Borer Elsbeth	1:05:38	955
4	Illi Liselotte	1:07:39	927

	W75 (1943-1947)		
1	Tan Siew	1:19:58	1000

	M35 (1983-1987)		
1	Wettstein Markus	0:57:56	1000

	M40 (1978-1982)		
1	Brugnatti Michele	0:49:19	1051
2	Kummer Stefan	0:54:21	954

	M45 (1973-1977)		
1	Trüssel Stefan	0:55:21	1000

	M50 (1968-1972)		
1	Gehrig Roman	0:46:39	1017
2	Ribeiro Albino	0:46:55	1011
3	Uebersax Dan	0:48:45	973
4	Wägeli Sacha	0:55:02	862
5	Berger Gérald	1:10:14	676

	M55 (1963-1967)		
1	Christen Isidor	0:45:17	1056
2	Pileggi Andrea	0:48:00	996
3	Oberti Marco	0:50:09	953
4	Moser Kurt	0:50:12	952
5	Berger Emil	0:51:03	937
6	Bringold Andreas	0:53:12	899
7	Holzinger Adrian	0:53:58	886
8	Mottola Salvatore	0:55:40	859
9	Scarcella Giovanni	1:02:24	766
10	Eggenberger Kurt	1:04:07	746
11	Nivola Gianpaolo	1:24:22	567

	M60 (1958-1962)		
1	Appius Aeneas S.	0:48:29	1065
2	Ebsworthy Martyn	0:52:54	976
3	Oberholzer Beat	0:53:33	964
4	Althaus Rolf	0:53:51	959
5	Ummel Beat	0:56:40	911
6	Bayo Kebba	0:56:47	909
7	Rüdisüli Pius	0:59:29	868
8	Füglister Markus	0:59:40	865
9	Jud Markus	1:04:20	803
10	Zuber Ralf	1:06:15	779
11	Comfort Ran	1:07:22	767
12	Vogel Bruno	1:08:15	757
13	Niklaus Thomas	1:19:57	646
14	von Dach Daniel	1:31:15	566

	M65 (1953-1957)		
1	Widmer Köbi	0:49:23	1124
2	Piccand Gabriel	0:55:21	1002
3	Guggisberg Willi	1:01:43	899
4	Rando Andrés	1:04:17	863
5	Rinderknecht Hubert	1:11:35	775
6	Leuenberger André	1:12:28	766
7	Jeanneret -Grosjean Claude	1:13:40	753
8	Hürzeler Markus	1:19:07	701
9	Sumi Arthur	1:28:50	625

	M70 (1948-1952)		
1	Terreaux Bernard	0:51:07	1086
2	Hirschi Werner	0:55:57	993
3	Gassmann Peter	0:59:31	933
4	Stritt Karl	1:01:39	901
5	Schibig Viktor	1:17:35	716

	M75 (1943-1947)		
1	Fuchs Armin	1:09:56	1040
2	von Gunten Hans	1:15:36	963

	M80 (1941 + älter)		
1	Sablone Gregorio	1:07:20	1042
2	Widmer Paul	1:13:01	961

Bremgarter Reusslauf

11 km

2. Vereinslauf
19. Februar 2022

Stand: 23.02.22 Änderungen vorbehalten
Es gilt die aktuelle Version auf www.smrun.ch

	WALKING		
	Bischof Magdalena	1:34:00	1
	Blum Markus	0:48:19	1
	Bärtschi Hugo	1:55:36	1
	Gees Maria	1:44:36	1
	Heiz Daniel	1:33:04	1
	Huber Peter	1:33:23	1
	Lehner Danièle	2:00:48	1
	Mäder Ruth	1:27:01	1
	Mösli Theresia	1:35:10	1
	Reber Hanspeter	1:42:38	1
	Schmid Max	1:40:26	1
	Spiegel Peter	2:24:32	1
	Spring Franziska	2:08:53	1
	Steiner Kurt	1:42:42	1
	Vetsch Ernst	1:45:40	1
	Weber Ruth	1:38:09	1
	Weiler Hanny	2:02:30	1
	Wolfensberger Annemarie	1:41:28	1
	Wolhauser Jean-Pierre	1:35:37	1
	Zahler Jeannette	1:44:45	1

	W35 (1983-1987)		
1	Ekdahl Malin	0:58:09	1000

	W40 (1978-1982)		
1	Meili Claudia	0:45:12	1093
2	Hautmann Andrea	0:53:37	922

	W45 (1973-1977)		
1	Amato Elita	0:47:23	1067
2	Bionda Zuleika	0:50:46	996
3	Koller Susanne	0:53:30	945

	W50 (1968-1972)		
1	Bourke-Martignoni Joanna	0:43.13	1101
2	Blanke Claudia	0:46.49	1016
3	Scheidegger Therese	0:52.43	903
4	Polinelli Christina	0:55.45	854
5	von Gunten Silvia	1:23.55	567

	W55 (1963-1967)		
1	Koller Doris	0:46:01	1053
2	Traba Fatima	0:48:55	991
3	Sallin Marianne	0:50:27	961
4	Appius Anita	0:59:00	821
5	Meienhofer Judith	0:59:24	816
6	Espi Pilar	1:05:24	741

	W60 (1958-1962)		
1	Keller Jacqueline	0:49:43	1068
2	Zuber Helen	0:53:50	987
3	Bucher Rita	0:55:49	952
4	Märchy Judith	1:00:30	878
5	Abegg Monica	1:03:15	840

	W65 (1953-1957)		
1	Waldmeyer Jana	0:51:20	1038
2	Mathys Odilia	0:55:17	964

	W70 (1948-1952)		
1	Soldini Maria	0:56:32	1024
2	Borer Elsbeth	0:57:29	1007
3	Illi Liselotte	0:59:37	971
4	Müller Anna-Marie	1:16:21	758

	W75 (1943-1947)		
1	Tan Siew	1:11:39	1000

	M35 (1983-1987)		
1	Wettstein Markus	0:49:10	1000

	M40 (1978-1982)		
1	Zeder Andreas	0:40:15	1128
2	Krieger Peter	0:46:06	984
3	Kummer Stefan	0:49:48	911
4	Sekinger Bruno	0:58:08	781

	M45 (1973-1977)		
1	Herrera Vicente	0:39:50	1108
2	De Cristofano Salvatore	0:41:22	1067
3	Trüssel Stefan	0:51:12	862

	M50 (1968-1972)		
1	Leibundgut Armin	0:36:38	1066
2	Bouzon Daniel	0:39:04	1000
3	Gehrig Roman	0:41:29	942
4	Uebersax Dan	0:43:16	903
5	Gerber Roger	0:45:01	868
6	do Aido Carlos	0:46:06	847
7	Barp Eros	0:47:54	815

	M55 (1963-1967)		
1	Pileggi Andrea	0:41:25	1075
2	Oberti Marco	0:43:37	1021
3	Holzinger Adrian	0:48:30	918
4	Mottola Salvatore	0:49:09	906
5	Koller Stephan	0:51:05	871
6	Scarcella Giovanni	0:53:33	831
7	Decorvet Herbert	0:57:36	773
8	Kottmeyer René	0:58:25	762
9	Piller Hubert	1:02:41	710
10	Buser Franz	1:07:12	662
11	Nivola Gianpaolo	1:11:58	618

	M60 (1958-1962)		
1	Appius Aeneas S.	0:41:33	1037
2	Genovese Gaetano	0:42:18	1019
3	Oberholzer Beat	0:45:25	949
4	Althaus Rolf	0:45:47	941
5	Ebsworthy Martyn	0:47:22	910
6	Ummel Beat	0:49:10	876
7	Jud Markus	0:55:40	774
8	Zuber Ralf	0:57:11	754
9	Zuber Benno	0:57:23	751
10	Rehmann Thomas	1:08:52	626
11	Vogel Bruno	1:09:23	621
12	Niklaus Thomas	1:10:26	612
13	Liembd Kurt	1:12:07	597
14	von Dach Daniel	1:19:55	539
15	Fürst René	1:23:53	514

	M65 (1953-1957)		
1	Widmer Köbi	0:43:22	1022
2	Dunlop Stephen	0:43:58	1008
3	Blöchlinger Urs	0:45:39	971
4	Wäfler Ueli	0:46:03	963
5	Sidler Sepp	0:46:05	962
6	Etter Jakob	0:49:11	901
7	Piccand Gabriel	0:49:23	898
8	Huber Erich	0:53:37	827
9	Freiburghaus René	0:53:52	823
10	Rinderknecht Hubert	1:04:06	692

	M70 (1948-1952)		
1	Terreaux Bernard	0:45:08	1064
2	Demont Gallus	0:48:40	986
3	Hirschi Werner	0:50:12	956
4	Gassmann Peter	0:52:33	913
5	Stritt Karl	0:54:38	879
6	Bucher Ruedi	0:54:48	876
7	Ammann Meinrad	0:58:22	822

	M75 (1943-1947)		
1	Wiedemeier Hans	0:53:36	1106
2	Fuchs Armin	1:01:07	970
3	von Gunten Hans	1:03:06	939
4	Gerwer Armin	1:08:21	867
5	Trüssel Bruno	1:16:42	773

	M80 (1941 + älter)		
1	Sablone Gregorio	0:58:40	1028
2	Widmer Paul	0:58:55	1024
3	Züfle Ernst	1:03:20	952

Da trifft man sich

BERN

2. Feb. 3. Aug.**
6. April 5. Okt.
1. Juni 7. Dez.

18.30h 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

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

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

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

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

MITTELLAND

23. Feb. - Rest. Gusto's, Rupperswil
25. Mai - Rest. Rebstock , Däniken
31. Aug. - Rest. Gusto's, Rupperswil
30. 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

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.-

Unterbrechungsfreie Stromversorgung USV.

Produkte, Know-how, Service: Bei CTA stimmt alles!

usv.ch

CTA Energy Systems

CTA Energy Systems AG
Bern 3110 Münsingen / Telefon +41 31 720 15 50
Zug 6331 Hünenberg / Telefon +41 41 766 40 00
www.usv.ch / info@usv.ch

Laufcup 2022

	Veranstaltung / Course	Km	Ort / Lieu	
15. Jan.	Dietiker Neujahrslauf*	12.1/6.6*	Dietikon (ZH)	
19. Feb.	Bremgarter Reusslauf*	11/11**	Bremgarten (AG)	
20. März	**Rhylauf**	**21.1**	**Oberriet (SG)**	**SM/CS**
3. April	**10km SM Vétroz**	**10**	**Vétroz (VS)**	**SM/CS**
10. April	**Frühlingslauf Wiedlisbach***	**13.1/10.9***	**Wiedlisbach (BE)**	**GV/AG**
10. April	**Zürich Marathon**	**42.2**	**Zürich (ZH)**	**SM/CS**
16. April	GP Fricktal - Osterlauf*	16.1/10.8*	Eiken (AG)	
5. Juni	Pfingstlauf Wohlen*	10/8.4*	Wohlen (AG)	
6. Juni	Pfingstlauf Niederbipp*	10.25/10.25*	Niederbipp (BE)	
17. Juni	Mizuno-Städtlilauf*	10/5*	Wangen a. d. Aare (BE)	
17. Juli	**Vogellisi Lauf***	**12.6/8.7***	**Adelboden (BE)**	**SM/CS**
14. Aug.	Rund um den Staufberg*	10/13.5*	Staufen (AG)	
10. Sept.	Ämmelauff Littau	10	Littau (LU)	
17. Sept.	Greifenseelauf*	21.1/10*	Uster (ZH)	
24. Sept.	Willisauer Lauf	12	Willisau (LU)	
15. Okt.	Bürenlauf*	11.5/5*	Büren a. A. (BE)	
23. Okt.	Muttenzer Herbstlauf*	10/5.6*	Muttenz (BL)	
12. Nov.	Kyburglauf*	10.25/5*	Kyburg (ZH)	

Hauptsponsorin
Zürcher Kantonalbank
MEHR ALS KONKUR-RENZ
250
11 Läufe. 1 Event.
ZKB ZÜRILAUF CUP
Mehr als ein Lauf.
zuerilaufcup.ch