

infoblatt



Nr. 1/2012

Inhaltsverzeichnis

Editorial (Präsident Rolf Holzer)	Seite	2
NW-Tour rund ums Wiriehorn	Seite	3
Kegeln vom 29.09.2011	Seite	3
Rangliste Kegeln	Seite	4
Veteranenplausch (-Jass) vom 17.10.2011	Seite	5
Nordic-Walking vom 18.10.2011	Seite	6
NW-Tour „herbstliches Spiez“ vom 01.11.2011	Seite	7
NW-Tour Aeschiried vom 22.11.2011	Seite	8
Chlousehöck vom 06.12.2011	Seite	9
Schlussturnen 15.12.2011	Seite	10
Bänzejass vom 20.12.2011	Seite	11
MTV-Hauptversammlung vom 27.01.2012	Seite	13
Kandersteger Nordic Day vom 04.02.2012	Seite	15
Ski-Challenge vom 11.02.2012	Seite	16
Volleyball-Spielergebnisse der Saison 2011/2012	Seite	17
Das MTV-Schiff in voller Fahrt	Seite	18
Die Seiten der Turnleiter	Seite	19
Ski-, Langlauf- und Wandertag an der Lenk vom 11.02.2012	Seite	21
Unser Infoständer; ein Dankeschön an den Erbauer	Seite	22
Unihockeyturnier vom 29.03.2012	Seite	23
Geburtstagsgratulationen	Seite	24

Aktuelle Kartengrüsse und Berichte sind auf unserer Webseite
www.turnenspiez.ch/mtv publiziert

Auflage: 160 Exemplare, erscheint 2 x jährlich (Frühling/Herbst)

Redaktion, Druck und Verlag:

*Hp. Brönnimann, Kornweidliweg 26, 3700 Spiez
Tel.: 033/654'58'41, E-Mail: broennimann@gmx.ch*

Redaktionsschluss Ausgabe 2/2012: 15.09.2012

Editorial des Präsidenten

„Müssiggang ist aller Laster Anfang“ lautete das Sprichwort. Darum ist vorbeugen angesagt, denn Sport hält jung! Auch im höheren Alter wirken sich sportliche Leistung positiv auf die Gesundheit aus. Mit dem Männerturnverein Spiez (MTV Spiez) erleben sie Sport in der Halle oder draussen, der ihnen Spass macht. Mit dem Jahreswechsel haben wir eine erfreuliche Anzahl neuer Turner begrüßen können, die mit dem Trainingsprogramm „Ski-Fit“ unserer Turnleiter einen guten „Einstieg“ in den „Wintersport“ erleben konnten.

Danken möchte ich auch unseren Inserenten und Gönnern, die es ermöglichen, dass wir über die erfolgreichen Aktivitäten des MTV Spiez berichten können. Ein spezieller Dank geht an Hanspeter Brönnimann, der nicht nur für die Redaktion sondern auch für Druck und Verlag sowie die Webseite verantwortlich zeichnet.

Und jetzt gute Unterhaltung beim Lesen des Infoblattes wünscht

Euer Präsident

Rolf Holzer



**Fürs Auto und Schiff...
ein Polster mit Pfiff...**

bühler
Thun Interlaken

Auto- & Bootssattlerei
Fahrzeugglaserei

Thun 033 336 13 78
Interlaken 033 822 85 15 www.autosattlerei-fb.ch

Rund ums Wiriehorn vom 28.09.2011

Fritz Neukomm

Die 15köpfige Wandergruppe genoss im Diemtigtal einen traumhaften Herbsttag. Rund 3 ½ Stunden dauert die Runde um das Wiriehorn, wer einen Gipfelabstecker plant, packt noch 1 ½ Std. oben drauf. Der Weg folgt anfänglich dem Strässchen zur Alp Schwarzenberg und anschliessend etwas steiler über herrliche Alpweiden zum Tubelfärich und zur Abendmatte. Rechter Hand erheben sich mächtig die Felswände des Wirihorns, der Wiesenpfad geht in felsiges Terrain über und führt steil hinauf in die „Lücke“ 2031 m üM. Ein wunderschöner Platz zur Mittagsrast. Wir beobachten den Steinadler und erfreuen uns am munteren Treiben der Murmeltiere. Der Rückweg über Wirie und undere Heitere eröffnet wunderschöne Aussichten auf Seehorn, Niederhore, Gastlosen, Niesenkette und Thunersee. Im Berghaus Nüegg lassen wir den wunderschönen Tag bei angeregten Gesprächen ausklingen.



Kegeln vom 29.09.2011

Der zweite MTV-Kegelabend fand im Elite in Thun statt. 18 Spiezer Männerturner fanden sich im genannte Lokal ein, darunter auch Franz Zwygart, der sich aus bekannten Gründen auf die Büroarbeit beschränkte und - zur Freude der Kegler - schon fast traditions-gemäss aufgrund seines bevorstehenden Geburtstags die Kegelbahnkosten übernahm, was die Anwesenden selbstverständlich mit tosendem Applaus verdankten. Leider musste sich der Seriensieger Pierrot Glaus infolge Zügeltermin kurzfristig entschuldigen. Dadurch konnten natürlich einige der ewig zweitplatzierten Teilnehmer auf einen Sieg

hoffen. Gekegelt wurde das übliche Programm. Erstmals weilte unter anderen auch Benno Hoen unter den Keglern. Nach einem zögerlichen und sanften Beginn in der ersten Runde, legte er in der zweiten Runde den Geschwindigkeitsrekord von 22 km/h hin, wodurch er sich rangmässig allerdings nicht verbessern konnte; er musste sich nämlich mit dem letzten Rang begnügen. Der erste Rang ging souverän an **Kari Senn mit 696 Punkten**, gefolgt von **Godi Scheiben mit 671**. In den Einzelpassen erreichten folgende Kegler den höchsten Punktestand: 6 x einfach: **Lanz Martin** mit 38 Punkten, Karree: **Holzer Rolf** mit 169 Punkten, 1 - 5-fach: **Krebs Walter** mit 121 Punkten sowie Glücksstich (ehemals Militär): **Scheiben Godi** mit 426 Punkten. Besonders zu erwähnen ist die Tatsache, dass neben dem jüngsten MTV-Mitglied (Benno Hoen) auch der älteste Aktivturner **Hans Wolf** (87) mitkegelte und einen Rang im Mittelfeld belegte. Ein Grossteil der Kegler liess den Abend im Elite-Pob ausklingen. Herzlichen Dank **Toni Fuchs** für die Organisation und **Franz Zwygart** für die Kegelbahnen.

Gesamtrangliste Kegeln 2011

Rang	Name	6x einf.	Karree	Punkte 1-5-fach	Militär	Total
1.	Senn Karl	33	165	83	415	696
2.	Glaus Pierrot	31	151	123	383	688
3.	Scheiben Godi	32	144	69	426	671
4.	Wüest Paul	32	144	106	387	669
5.	Favri Hanspeter	26	156	72	403	657
6.	Luginbühl Hansruedi	40	153	108	354	655
7.	Jost Hans	31	151	79	391	652
8.	Schranz Gerhard	32	142	107	369	650
8.	Krebs Walter	39	113	121	377	650
10.	Bützer Hansruedi	21	127	97	404	649
11.	Fuchs Anton	36	154	108	350	648
12.	Holzer Rolf	26	169	62	383	640
13.	Brönnimann Hp.	31	135	75	390	631
14.	Wolf Hans	29	126	82	384	621
15.	Lanz Martin	38	117	101	363	619
16.	Nüesch Walter	33	122	88	359	602
17.	Vassalli Mario	34	150	96	311	591
18.	Capt Simon	31	111	72	367	581
19.	Kunz Fred	33	140	96	306	575
20.	Kummer Willi	27	122	113	312	574
21.	Rindlisbacher Fritz	34	134	78	303	549
22.	Zwygart Franz	32	107	91	312	542
23.	Wittwer Bruno	25	135	67	311	538
23.	Schneiter H.-R.	30	117	75	316	538
23.	Hotz Ernst	35	115	60	328	538
26.	Müller Sepp	36	124	93	240	493
27.	Hoen Benno	21	56	69	327	473

Veteranenplausch(-Jass) vom 07.10.2011

Nicht weniger als 33 Turnveteranen waren der Einladung zum Herbstplausch (-Jass) gefolgt. Dieser fand erstmals im den Männerturnen vom Segeln her bekannten Lokal des Yachtclubs Spiez statt. Um 11.00 Uhr wurde den Teilnehmern vor dem Lokal ein Apéro serviert. Aufgrund des garstigen Wetters hatte der Gastgeber Hans Jost "sein" Lokal vorgeheizt, so dass man sich sehr wohl fühlen konnte. Um 12.00 Uhr genossen die Veteranen ein Mittagessen in Form von Braten, Kartoffelstock und Edelpilze, zubereitet und geliefert von der Salvisbergküche. Nach dem obligaten Kaffee mit Cake gingen 20 Jasser ans Werk, während die anderen einem unpolitischen Schwatz oder dem Küchendienst den Vorzug gaben. Das Jassturnier umfasste wie üblich vier Serien zu je acht Runden mit ausgelosten Partnern.

Während den administrativen Arbeiten zur Ermittlung des erzielten Jass-Ranges meldete sich Aschi Gerber zu Wort. Er legte den Anwesenden einen Besuch der vom 20. bis 23.10.2011 stattfindenden Spiezer WGA ans Herz. Er selber wird dort an einem Stand ein Stück Schweizergeschichte in Sachen Skisport präsentieren. Aschi sammelt nämlich seit vielen Jahren Skier von Schweizer Herstellern und besitzt davon inzwischen rund 200 Paar. Davon wird er rund 100 ausstellen und deren Geschichten erzählen. Unter den Ausstellungsobjekten befinden sich auch die Skier unseres Kameraden Mario Vassalli, die dieser während der Schulzeit gefahren hatte.

Inzwischen waren die Jass-Ränge ausgezählt. Der Organisator des Anlasses, Martin Lanz, nahm die Rangverkündigung vor. Den ersten Rang belegte der Senior unter den Senioren, Kari Bischoff, mit 2922 Punkten, gefolgt von Paul Wüest mit 2861 und den dritten Rang belegte Heinz Harnisch mit 2818 Punkten.

Am späteren Nachmittag ging der fröhliche Herbstplausch 2011 der Spiezer Turnveteranen zu Ende. Wir danken dem OK Lanz/Fuchs für die Organisation sowie dem Gastgeber Hans Jost für die aufmerksame Bewirtung. Letzterer hatte übrigens während des Anlasses noch eine "Auswasserung" vorzunehmen. Allein deswegen ist der Standort des gewählten Lokals ideal. So kann auch der umtriebige Hans die Arbeit mit dem Vergnügen verbinden. Wir kommen also gerne wieder ins Yachtclublokal.

Rangliste Veteranenjass

1.	Bischoff Kari	2922 P.	11.	Krebs Walter	2486
2.	Wüest Paul	2861	12.	Mäder René	2452
3.	Harnisch Heinz	2818	13.	Reist Werner	2445
4.	Fuchs Toni	2763	14.	Luginbühl Hr.	2436
5.	Bützer Hansruedi	2696	15.	Gerber Aschi	2412
6.	Holderegger Walter	2653	16.	Favri Hanspeter	2411
7.	Oppliger Hansruedi	2619	17.	Kräuchi Oswald	2289
8.	Meyes Edi	2563	18.	Glaus Pierrot	2219
9.	Vassalli Mario	2541	19.	Senn Kari	2130
10.	Schneiter Hansruedi	2526	20.	Marty Jürg	2039



Die Jass-Sieger v.l.: Heinz Harnisch, Kari Bischoff, Paul Wüest

Nordic Walking Tour vom 18.10.2011

Bericht und Bild: Fritz Neukomm

Langsam neigt sich die NW-Saison 2011 dem Ende entgegen. Wir nutzten den herrlichen Spätherbsttag für den "Klassiker" Därstetten-Weissenburg (Thermalwasserbrunnen)-altes Bad Weissenburg-Weissenburgberg und zurück an den Ausgangs-Punkt. Rund 2 Stunden abwechslungsreiches Walking über Weiden und durch Wälder. Der Blick ins Simmental, zur Niesenkette oder zu den bunten Bäumen war einmal mehr grossartig. Im Anschluss an die Tour mischten wir uns im Festzelt unter die Viehhändler und kamen noch in den Genuss eines Gratiskonzertes zweier lustiger "Vögel" mit seltenen Instrumenten.



Wir bauen auf den Sport!



ZAUGG BAU

ZAUGG BAU AG · 3608 Thun · Tel. 033 334 22 55
www.zauggbau.ch · mail@zauggbau.ch



NW-Tour "herbstliches Spiez" vom 01.11.2011

Text/Bild (vom Vortag): Fritz Neukomm

Für die rund zweistündige Tour im Gebiet Seeholzwald - Krattigen amte Heidi als "Tourenchefin". Weil zu dieser Jahreszeit auch mit Frühnebel zu rechnen ist (so war es auch) sind die Bilder zu dieser Tour am Vortag entstanden. Die 11 teilnehmenden Naturfreunde kamen trotzdem in den Genuss der herrlichen Spätherbst-Stimmung.



NW-Tour Aeschiried - Spitz - Bireberg vom 22.11.11

Text/Bild: Fritz Neukomm

Die voraussichtlich letzte Tour im 2011 führte ins Gebiet Aeschiried-Spitz-Bireberg. Leider konnten viele Stammwälder aus terminlichen Gründen oder verletzungsbedingt nicht teilnehmen. Die Gruppe erlebte einen weiteren tollen Spätherbsttag und genoss bei wärmenden Sonnenstrahlen die herrliche Aussicht und die Farbenpracht. Auf halber Strecke stiess auch Mario Vassalli zur Gruppe, und dies nach sage und schreibe 2 Stunden Tennis am Vormittag. Etwelche Schwierigkeiten bereitete uns lediglich der wohlverdiente Kaffeehalt. Blaukreuz geschlossen - Panorma geschlossen - Chemihütte geschlossen - freundliche Aufnahme dafür schlussendlich in der Bärgsunne in Hondrich. Unglaublich bei welchen Bedingungen diese Tour Ende November durchgeführt werden konnte.



Chlousehöck vom 06.12.2011

Der diesjährige MTV-Chlousehöck fand erstmals im Ausbildungszentrum für Fleischwirtschaft statt. Von den 72 Angemeldeten waren 69 anwesend. Die grosszügigen Platzverhältnisse und die Infrastruktur wurden von den Teilnehmenden sehr geschätzt. Die Gastgeber warteten mit einem Salatbuffet, das kaum Wünsche offen liess, sowie den beiden vorbestellten Menüs auf. Die Selbstbedienung am Buffet klappte bestens. Beim von Jürg Meyes mit grossem Aufwand - er hat mehr als 70 Stunden investiert - erstellten Film wurden Erinnerungen an die diesjährige wunderschöne MTV-Reise ins Rheingau geweckt. Kurzweilig konnte man die Anreise via Sassbachwalden, Idstein, den Aufenthalt im Hotel mit der amüsanten "Gesangseinlage" des Einheimischen, den Besuch der BUGA, die wunderschönen Rheingaudörfer, die Stadt Mainz mit Dom, das Kloster Eberbach, das Schlusessen im Weinfass in Bad Dürkheim sowie die hervorragend überbrückte Car-Panne Revue passieren lassen - kurz eine wertvolle Erinnerung an eine unvergessliche und bestens organisierte Reise. Der MTV-Präsident bedankte sich anschliessend bei Jürg Meyes für die Erstellung dieses wertvollen Dokuments. Weiter bedankte er sich bei Hansruedi Luginbühl für die Organisation des Chlousehöcks. Hansruedi fiel dieses ehrenvolle "Amt" während insgesamt 12 Jahren zu und er wird nun zurücktreten. Der Präsident durfte erfreut bekannt geben, dass in der Person von Benno Hoen ein Nachfolger gefunden werden konnte. Rolf Holzer verdankte die Arbeit von Hansruedi Luginbühl mit einem Präsent. Der Abend wurde mit einem amüsanten Kurzfilm über Sommeranlass "Hornussen" abgeschlossen, wobei sich zeigte, dass - mit Ausnahme des Riegenleiters - kein Meister vom Himmel gefallen ist. Für den "harten Kern" endete der Abend ziemlich spät in der gemütlichen ABZ-Gaststube.



Der „Alte“ und der „Neue“

Schlussturnen vom 15.12.2011

44 Aktive, 2 Organisatoren, 4 Schiedsrichter und 2 Mann Filmcrew zählte das diesjährige Schlussturnen, welches von den beiden "Jung-Turnleitern" Simon Capt und Peter Horisberger hervorragend vorbereitet und organisiert worden war. Im Anschluss an das Aufwärmen bildeten je vier Turner insgesamt 11 Gruppen. Zu absolvieren waren 10 Posten, wobei nicht ausschliesslich sportliche Leistungen erbracht werden mussten. Auch Hirnjogging war angesagt. Das betraf besonders die Posten 1 (Memory) und 6 (Sprichwörter). Beim Posten 1 hatten sich die Teilnehmer möglichst viele Gegenstände einzuprägen und anschliessend Aufzuzählen. Und beim Posten 6 mussten aus Wortschnipseln Sprichwörter zusammengestellt werden. Der Beschrieb der übrigen acht Posten würde den Rahmen dieses Berichts sprengen kann ohnehin den Bildern entnommen werden. Die Mannschaften waren bezüglich Leistung und Geschicklichkeit recht stark gefordert, dürfen aber auf einen abwechslungsreichen und amüsanten Wettkampf zurückblicken, bei welchem neben der sportlichen Leistung auch der Spass im Zentrum stand. Fast alle "Schlussturner" fanden sich im Anschluss an den Wettkampf im Kreuz zur mit Spannung erwarteten Rangverkündigung ein. Der Sieg ging an das Team "Jassrundi" (Hofer Urs, Kurt Stefan, Lanz Martin und Ruchti Heinz). Dieses Team hatte mit 645 Punkten als einziges die 600 Punkte Marke geknackt. Alle Wettkampfteilnehmer wurden mit einem Preis belohnt. Auch die Kreuz-Wirtin bedankte sich beim MTV mit einem Lebkuchen, was mit dem Versuch einer La Ola-Welle verdankt wurde. Die Welle muss unbedingt noch geübt werden. Erfreulicherweise konnte der Präsident die Organisation des Schlussturnens 2012 praktisch sicherstellen. Wir bedanken uns bei Simon Capt und Peter Horisberger für die Gestaltung dieses abwechslungsreichen Abends. Die Rangliste:

Mannschaft	1. Memory (x2)	2. Frisbee (?)	3. Kanu (x3)	4. Zielwurf (x1)	5. Baseball (x4)	6. Sprichwörter (x3)	7. Markierbänder (x1)	8. Ping-Pong (x1)	9. Handball (x1)	10. Badminton (?)	Total Punkte
Jassrundi (Hofer U./ Kurt/ Lanz/Ruchti)	50	112	48	34	16	21	88	67	129	78	643
Eiger (Hofer A./Hoen/Stuker/Wenger)	44	102	30	23	32	24	89	41	109	54	548
Tsunami (Jordi/Jost/Aebersold/Schranz)	50	90	24	43	12	18	79	62	94	68	540
Turbo Quartett (Holzer/Harnisch/Neukomm/Jurt)	46	87	33	29	12	18	88	57	111	52	533
Knächte (Hotz/Jordi/Krebs/Luginbühl)	50	97	21	35	8	24	77	20	121	48	501
Schneepflueg (Dietrich/Holderegger/Lehmann/Wittwer)	52	71	30	25	20	24	86	40	100	39	487
Niesen (Schneiter/Peter/Zurbrugg/Capt)	52	95	21	31	4	24	80	28	73	41	449
Punkteschinder (Maurer/Favri/Häner/Matti)	44	82	18	46	20	21	75	51	51	36	444
Turnhallegümper (Reichen/Lörtscher/Nüesch/Scheiben)	50	73	15	20	20	21	86	22	82	38	427
Tuttifrutti (Wüest/Fuchs/Rindlisbacher/Vassalli)	34	86	12	37	8	12	72	13	107	45	426
Super Ruhr (Schmid/Marti/Greber/Capt R.)	46	96	12	25	8	30	87	29	51	42	426



Bäckerei - Konditorei
3645 Gwatt

033 336 29 22
www.butterstengeli.ch

Bänzejass vom 20.12.2011 im Bellevue

Der Einladung zum traditionellen Bänzejass im Bellevue waren 40 Personen gefolgt, davon 7 Lebenspartnerinnen. Gejast wurde im üblichen Rahmen - aufgeteilt nach Geschlecht - innerhalb einer Tischrunde, wobei sich Hansruedi Indermühle "opferte", indem er in der Frauenrunde als achte "Spielerin" Einsitz nahm. Die vier Runden zu je acht Spielen wurden generell recht zügig beendet, so dass die Organisatoren Hansruedi Bützer und Toni Aebersold die Rangverkündigung zeitig hätten vornehmen können, wenn da nicht die Zahl der vorhandenen Bänzen zu Diskrepanzen geführte hätte. Einmal stimmte die Anzahl der "angekommenen" Bänzen mit der Teilnehmerzahl überein, dann wieder nicht. Schlussendlich war dann doch genügend Material für alle Anwesenden vorhanden und die Rangverkündigung konnte zügig durchgezogen werden. Bei den Frauen belegte **da Krebs** den ersten Rang mit der Tagesbestleistung von 2'493 Punkten. Dabei liess sie den Erstplatzierten der Männer, **Meyer Fritz**, um ganze 18 Punkte hinter sich. Dieser erreichte 2'475 Punkte. Wie üblich entsprach die Grösse der Bänzen dem erzielten Rang. Die Bäckerei-Konditorei Schoch hatte diese wie üblich mit grosser Hingabe zubereitet. Obendrauf beschenkte die genannte Firma alle Teilnehmenden mit einem Sack eigens gefertigten Pralinés. Es ist klar, dass die Anwesenden diese freundliche Geste mit tosendem Applaus verdankten. Der Präsident Rolf Holzer bedankte sich bei den Organisatoren für die wie üblich reibungslose Durchführung des Anlasses und wies darauf hin, dass namentlich Hansruedi Bützer auf weit mehr als 30 Bänzejass-Organisatorjahre zurückblicken darf. Diese

Tatsache war den Anwesenden eine weitere Ovation wert. Schlussendlich verabschiedete man sich mit den besten Wünschen für das kommende Jahr.

Rangliste Frauen

Rang	Name	Punkte
1	Krebs Ida	2'493
2	Fuchs Katja	2'234
3	Vassalli Therese	2'224
4	Stuedler Margrit	2'149

Rangliste Männer

Rang	Name	Punkte
1	Meyer Fritz	2'475
2	Zwygart Franz	2'471
3	Wüest Paul	2'432
4	Schmid Hanspeter	2'423
5	Favri Hanspeter	2'408
6	Zurbrügg Hanspeter	2'401
7	Brönnimann Hp.	2'374
8	Holzer Rolf	2'311
9	Krebs Walter	2'308
10	Hofer Urs	2'300
11	Ruchti Heinz	2'270
12	Schranz Gerhard	2'266
13	Lehmann Werner	2'265
14	Jost Hans	2'247
15	Kräuchi Oswald	2'237
16	Meyes Edi	2'235
17	Rindlisbacher Fritz	2'210

Rang	Name	Punkte
5	Stuker Vreni	2'146
6	Marti Vreni	2'090
7	Schranz Marianne	1'988
18	Roth Peter	2'168
19	Stämpfli Hans	2'160
20	Fuchs Toni	2'139
21	Marti Rudolf	2'134
22	Harnisch Heinz	2'133
23	Vassalli Mario	2'090
24	Stuker Res	2'074
25	Indermühle Hansruedi	2'060
26	Lörtscher Fritz	2'053
27	Lanz Martin	2'042
28	Kunz Fred	2'031
29	Holderegger Walter	2'020
30	Luginbühl Hansruedi	1'989
31	Reichen Peter	1'981
32	Nüesch Walter	1'951
33	Glaus Pierrot	1'738



12 Die Sieger: Ida Krebs & Fritz Meier



Hr. Bützer: 30 Jahre Bänzejass!

77. MTV-HV vom 27.01.2012

61 MTV-Mitglieder sowie 2 Gäste des TV Spiez (Ursi Wyler und Martina Leuthold) wohnten der HV des MTV Spiez im Hotel Bellevue bei. Der MTV-Präsident Rolf Holzer konnte auf ein Jahr mit vielen Highlights zurückblicken. So hat der MTV beim nationalen Wettbewerb "Cool & Clean" (Sport Rauchfrei) einen Barpreis und den erstmals vergebenen Spiezer Innovationspreis gewonnen (für die Mithilfe bei der Gestaltung des Spiezer Rundwanderwegs). Auch über mangelnden Nachwuchs darf sich der Verein nicht beklagen, konnten doch insgesamt 19 Neumitglieder begrüsst werden. Ebenso gesichert ist die Turnleitung: Simon Capt und Peter Horsiberger besuchten auf freiwilliger Basis mehrtägige Leiterkurse und werden sich laufend weiterbilden. Leider musste aber auch von vier Mitgliedern für immer Abschied genommen werden. Das betrifft den "Turner des Jahres 2010" Paul Simon (verstorben am 6.6.2011), Ernst Ritschard (verstorben am 18.06.2011), Käthi Schoch (verstorben am 15.10.2011) sowie Hans Schenk (verstorben am 06.12.2011). Es musste ausserdem drei Austritte zu Kenntnis genommen werden (Kneubühl Jürg, Kunz Hans und Uehlinger Urs). Der Mitgliederbestand beläuft sich neu auf 153.

Die Mitglieder ernannten in geheimer Abstimmung Jürg Meyes zum Turner des Jahres. Er hat sich diese Auszeichnung mit Film- und Musikproduktionen mehr als verdient.

Der Riegenleiter Fritz Neukomm überreichte diversen Mitgliedern des Vorstandes und der Riegenleitung Präsente für ausserordentliche Leistungen. Besonders geehrt wurden seitens des Präsidenten die beiden Organisatoren der MTV-Reise, Jürg Marti und René Mäder.

Der Revisor Martin Lanz scheidet aus und an seine Stelle tritt Remy Capt.

Der MTV Spiez engagierte sich aber auch sozial; konnten doch beim Schwenten im Kiental insgesamt Fr. 2'880.00 zugunsten des Kinderheims Hogar Bambi in Kolumbien erwirtschaftet werden.

Nicht zuletzt dank den gewonnenen Barpreisen durfte der Kassier Peter Reichen eine positive Rechnung präsentieren. Auch das Budget 2012 ist ausgeglichen.

Das Motto für das Jahr 2012 lautet: "Zäme zwäg". Dieses Motto bezweckt den Erhalt der Gesundheit sowie den Kontakt untereinander und gemeinsame Aktivitäten. Etwas gemeinsam für die Gesundheit und Fitness tun stehen im Zentrum.

Die heutige Vielfalt sportlicher Angebote spiegelt die ebenso vielfältigen Motive, Erwartungen und körperlichen Voraussetzungen wider, die Menschen zum Sporttreiben mitbringen können. Das Angebot des MTV Spiez wird praktisch allen Erwartungen und Bedürfnissen gerecht. Es umfasst die Bereiche Erwachsenensport 35+, Senioren Fit & Fun sowie "Zwägi Seniore" und eine Volleyball-Gruppe, die sich an der Oberländer Seniorenmeisterschaft beteiligt. Für die Leiter ist es eine grosse Herausforderung, das Angebot optimal auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden abzustimmen.



v.l.: Simon Capt (Turnleiter 35+), Jürg Meyes (Turner des Jahres), Rolf Holzer (Präsident)
Auf dem Bild fehlt: Peter Horisberger (Turnleiter 35+)

Wir heissen unsere neuen Aktivmitglieder herzlich willkommen



vl.: Hanspeter, Hans und Luigi



vl.: Bruno, Kurt, Urs, Bruno, Peter



The Jordi Brother's



Roland und Bruno



vl.: Monika, Natascha, Janine, Sahel

Willkommene Verstärkung für die Volleyball-Gruppe

Kandersteger Nordic Day vom 04.02.2012

Fazit des diesjährigen Nordic Days: Es war - trotz grosser Kälte - einmal mehr SUPER! In Ergänzung zur Rangliste bleibt zu erwähnen, dass der MTV Spiez gemessen an den gelaufenen Runden im Verhältnis zur Teilnehmerzahl den 5. Rang belegen würde.

Am Sonntag beim Halbmarathon ging es dem Organisator Gerhard Schranz leider nicht gut. Nach einem Stolperer über den Stock eines Mitläufers verspürte er einen Schmerz im Oberschenkel, wollte nichts riskieren und stieg aus.



Das Team MTV-AHV

MTV Ski-Challenge vom 11.02.2012 auf Elsigenalp

Nach den Nordischen kamen auch die Alpinen in den Genuss eines herrlichen Wintertages. Pünktlich wie immer fand sich das Dutzend Rennfahrer zum wärmenden Kaffee und zur Befehlsausgabe im Berghaus auf Elsigenalp ein. Trotz erfrischenden -17 Grad ging's schon bald ab, auf die herrlichen Pisten. Natürlich nicht ohne das erforderliche "Warm-up". Mit dem Programm "Elefanten waschen" übernahm Gerhard Schranz diese Aufgabe. Erstaunlich wenig Leute und die wärmende Sonne liessen die Herzen der Teilnehmer höher schlagen.

Nach dem Mittagessen galt das Augenmerk dem Studium der Rennstrecke und dem Festlegen der besten Strategie für den Wettkampf. Dieser verlief dank dem Ski-Fit im MTV unfallfrei. Schön, dass neben den Pistenfüchsen auch Touren- und Sonntagsfahrer mitmachen, schliesslich steht der gemeinsame Plausch im Vordergrund. Während das Rechnungsbüro vom Fischerweg die Resultate auswerte, genoss der Rest noch einige tolle Abfahrten. Nach dem obligaten Gruppenbild und der Siegerehrung erwartete uns noch die rasante Talfahrt hinunter zum Elsigbach. Wir danken dem TV Spiez für die Einladung und Marco Trummer für sein Engagement und gratulieren dem Tagessieger Ernst Hotz zum Superresultat.

Rangliste

Rang	Name	1. Zeit	2. Zeit	Differenz
1.	Hotz Ernst	36.97	36.99	0.02
2.	Schmid Hanspeter	36.74	36.99	0.25
3.	Neukomm Fritz	35.75	35.20	0.55
4.	Schranz Gerhard	38.35	39.04	0.69
5.	Reichen Peter	41.38	42.25	0.87
6.	Müller Sepp	44.80	45.97	1.17
7.	Lörtscher Fritz	37.76	36.07	1.69
8.	Luginbühl Hansruedi	53.74	55.60	1.86
9.	Schneiter Hansruedi	44.98	47.73	2.75
10.	Nüesch Walter	1.05.23	1.08.01	2.78
11.	Fuchs Toni	1.00.26	1.06.81	6.55
12.	Holzer Rolf	56.94	39.78	17.16
Laufbestzeiten:		35.20	Neukomm Fritz	
		36.07	Lörtscher Fritz	
		36.74	Schmid Hanspeter	



Volleyballmeisterschaft TB Oberland

Saison 2011 / 2012

Datum	Heimmannschaft	Gast	Resultat	Punkte
28.10.11	MTV Spiez	MTV Strättligen	1 : 3	0
21.11.11	MR Matten	MTV Spiez	3 : 0	0
07.12.11	MTV Strättligen	MTV Spiez	3 : 1	0
21.12.11	MR Allmendingen S.	MTV Spiez	1 : 3	2
20.01.12	MTV Spiez	MR Matten	3 : 1	2
01.02.12	MR Einigen S.	MTV Spiez	0 : 3	2
17.02.12	MTV Spiez	MR Allmendingen S.	3 : 1	2
14.03.12	MTV Spiez	MR Einigen	3 : 1	2

Nach Saisonende dürfen unsere Volleyballer auf eine anfänglich harzige, dann aber – entsprechend verstärkt – überaus erfolgreiche Saison zurückblicken. Die Spiele seit dem 21.11.2011 waren auch für die im Räumli teilweise recht zahlreich erschienenen Zuschauer eine grosse Freude. Als wohl treuster Fan darf Hans Wolf benannt werden. Er besuchte sogar ein „auswärtiges“ Heimspiel in der Turnhalle Einigen. Wir gratulieren dem Team für die hervorragenden Leistungen und hoffen auf eine von Beginn weg erfolgreiche Saison 2012/2013.



ASKA
Reisen

Telefon 033 654 18 27
Fax 033 654 84 29
www.aska.ch, info@aska.ch

REISEN	AGENDA 2012
Osterfahrt Piemont 06. – 09.04.2012 inkl. HP**** ab Fr. 575.00	24.04. Nightwish ab Stehplatz Fr. 121.00
Wellness & Nordic Walking in Badenweiler 12. – 15.04.2012 inkl. HP**** ab Fr. 560.00	09.05. Kastelruther Spatzen Kat. 2 Fr. 105.00
Frühling in Holland & Brüssel 17. – 21.04.2012 inkl. HP**** ab Fr. 790.00	25.05. Schottische Musikparade Kat. 1 Fr. 120.00
Die Romantische Strasse 21. – 24.05.2012 inkl. HP*** S ab Fr. 575.00	26.05. Coldplay ab Kat. 3 Fr. 169.00
Seniorenferien Fiss 1 – Tirol 17. – 22.06.2012 inkl. HP*** S ab Fr. 715.00	27.05. Pfingstfahrt Schwarzwald Fr. 45.00
Floriade 2012 und Rhein in Flammen 05. – 08.07.2012 inkl. HP**** ab Fr. 675.00	30.05. Nachmittagsfahrt Gemüsepfad Fr. 38.00
Hohe Tatra – Prag 03. – 12.08.2012 inkl. HP**** ab Fr. 1'475.00	07.06. Lord Of The Dance Kat. 2 Fr. 135.00
Sommerhit Engadin 20. – 24.08.2012 inkl. HP ab Fr. 745.00	22.06. Tagesfahrt Jura „La Corniche“ Fr. 42.00
Seniorenferien Fiss 2 – Tirol 26. – 31.08.2012 inkl. HP*** S ab Fr. 715.00	27.06. Guns N' Roses Stehplatz Fr. 130.00
	03.07. Red Hot Chili Peppers Kat. 2 Fr. 189.00
	20.07. Der Pfarrer & der Kapitän Kat. A Fr. 75.00
	Ballenberg Landschaftstheater
	27.07. „Dr Zuchthüsler“ Moosegg Fr. 75.00
	03.08. Europapark Rust Fr. 80.00
	18.08. Oldies-Car und Furka-Dampfbahn Fr. 80.00
	18.08. „Der Pfarrer & der Kapitän“ Kat. A Fr. 75.00
	Ballenberg Landschaftstheater
	26.08. 5-Pässe Tagesfahrt Fr. 42.00

Carfahrt und Ticket sind eingeschlossen – Nur Fahrt ist möglich



Das MTV-Schiff auf Kurs!

Männerturner spielen auch Tennis

Fritz Neukomm

Mit dem Schlussturnier vom 27. März fand das Wintertennis „Fit am Wiriehorn“ seinen Abschluss. Zu diesem Anlass durfte Organisator Toni Aebersold eine Dame und acht Herren begrüßen. Rund 20 Mal, vom 1.11.2011 bis 27.3.2012 traf man sich zum Tennis-Doppel in der Sporthalle Wiriehorn.

Zu viert auf dem Tennisplatz spielen: ein Garant für doppelt so intensive Erlebnisse. Die Ballwechsel sind in der Regel kurz und die Beteiligten sind gezwungen, sich auszutauschen, sich gegenseitig anzufeuern. Ein wahres Teamspiel das keine Altersgrenzen kennt und auf jedem Niveau gespielt werden kann. Aufschlag, Return und Volley sind die häufigsten Schläge und sie verlangen den Ausführenden spezifische Fähigkeiten ab: Schnelle Entscheidungen, Flugbahn des Balles lesen, eine gute Wahrnehmung des Raumes sowie etwas Laufvermögen.

Hoffentlich habe ich einige Männerturner „gluschtig gmacht“. Unser Spielerkader wird leider immer kleiner. Also, wer jemanden kennt der eine Spielgelegenheit sucht, bitte bei Toni melden.

Zusammen mit Ehefrauen und Partnerinnen liessen wir das diesjährige Wintertennis beim gemeinsamen Mittagessen im Beo-Center bei Mario ausklingen. Herzlichen Dank Toni für die Organisation und die präzise Buchführung.

Wertvolle Muskelpflege

Stretching bedeutet für unsere strapazierten Muskeln Pflege und Erholung zugleich.

Die Bedeutung des Dehnens wird oft unterschätzt. Doch Stretching sollte zum Trainingsprogramm eines jeden Spitzen- und Breitensportlers gehören. Dehnen verbessert nicht nur die Beweglichkeit, sondern bietet auch einen Moment der Ruhe, der Besinnung, des «Hineinhorchens» in den eigenen Körper. Dehnen kann man zum Aufwärmen, aber auch zum Auslaufen, nach einer Verletzung und zur Regeneration. Claudia Günsberg vom ewz team zeigt Ihnen einfache und effiziente Stretchingübungen.



Hüfte/Rumpf:
Beine überkreuzt, Hand auf Hüfte aufgestützt. Mit Gegenhand schräg über den Kopf so weit wie möglich nach oben ziehen.



Schulter:
Mit Unterarm gegen Widerstand (Pfosten, Mauer) drücken. Schulter und Hüfte nach vorne schieben.

Statisch oder dynamisch?

Statisches Stretching: Eine statische Dehnung wird ohne Wippen ausgeführt. Dabei wird über rund 30–60 Sekunden eine Position eingenommen, in der ein konstanter Zug im Muskel spürbar ist. Das statische Dehnen kann überall durchgeführt werden. Es normalisiert den Spannungszustand der Muskulatur und ist daher in erster Linie zum Auslaufen oder zur Erholung sinnvoll, nicht aber als Vorbereitung auf eine dynamische Belastung.

Dynamisches Stretching: Ziel eines guten Aufwärmens sind die psychische und physische Vorbereitung auf die nachfolgende Belastung. Die Muskeln sollten in einen optimalen Spannungszustand gebracht werden. Deshalb sollte bei aktiven Belastungen wie z. B. dem Laufsport vor dem Training dynamisch gedehnt werden. Dabei wird der Muskel wie beim statischen Stretching in eine Ausgangsposition gebracht, in welcher ein leichter Zug spürbar ist. In dieser Stellung werden dann 5–10 kleine, wippende Bewegungen ausgeführt. Auch ein Aufwärmprogramm mit gymnastischen Übungen (Arm- und Beinschwingen, Hüpfen) eignet sich gut als unmittelbare Wettkampfvorbereitung.

Die meisten Übungen (Ausnahme Kopf-/Schulterregion nur statisch) können sowohl statisch wie auch dynamisch durchgeführt werden. Wir empfehlen, das vorliegende Musterprogramm statisch durchzuführen in Ruhephasen (also nach dem Training oder vor dem Fernseher).

Leiste/Rücken:

Auf Rücken liegen. Ein Bein rechtwinklig zur Seite überkreuzen. Oberkörper, Hüfte und Kopf halten dagegen in andere Richtung.



Leiste/Hüfte:

Ausfallschritt nach vorne, vorderer Unterschenkel senkrecht zum Boden, Hände aufgestützt. Hüfte nach vorne schieben, Blick geradeaus.



Nacken:

Mit Hand über Kopf fassen und diesen nach unten ziehen. Mit anderem Arm Gegenzug geben und Schulter nach unten drücken.



Wade: Stufe suchen. Hinteres Bein nach unten durchstrecken, vorderes Bein gebeugt.



Leiste/Rücken:

Grätschsitz. Aufrechter Rücken, Knie seitlich in Richtung Boden drücken.

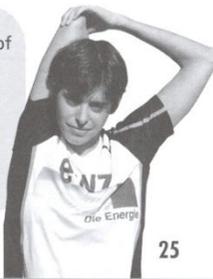


Gesäss:

Auf Rücken flach am Boden liegen. Beine überkreuzen. Mit Knie des unteren Beines Unterschenkel des oberen in Richtung Kopf drücken.

Schulter:

Arme hinter Kopf verschränkt. Mit Hand Ellbogen fassen und nach hinten unten drücken. Hand der gedehnten Schulter zieht zum Boden.



25

Ski-, Langlauf- oder Wandertag vom 11. Februar an der Lenk

Der Ski-Langlauf- oder Wandertag in der Lenk war bereits der 3. Anlass des MTV im Schnee. Wie für den MTV gewohnt, bei super Wetter, besten Loipen und Pisten. Angemeldet waren 34 Teilnehmer (zwei leider Krank), was nach einem neuen Rekord aussah. Die meisten Teilnehmer benützen den Zug, was unterwegs mit den herrlichen Bildern der grossen Schneemengen belohnt wurde. In der Lenk trennten sich die Alpin Skifahren (16) ins Skigebiet Betelberg, die Langläufer (3) in Richtung Simmenfälle und die Wanderer (13) Rund um den Betelberg. Unfallfrei und mit den schönsten Eindrücken eines wunderbaren Schneetages traf man sich um 16'30 Uhr zum traditionelle Raclette à discretion in der Krone. Gemütlich mit dem Zug kehrte man um 18'45 wieder nach Spiez zurück.

Der Organisator: Paul Wüst

Bericht: P. Wüst /R. Holzer





3 supperschöne Tag uf Elsigen
am 14. März 2012

Unser Infoständer; ein Dankeschön an den Erbauer



Über den von **Godi Scheiben** genial gebauten Infoständer können die Informationen über Anlässe / Spezialprogramm sowie private Ausschreibungen an die MTV Turner gebracht werden.

In vielen Arbeitsstunden hat Godi den transportablen Informationsständer gebaut. Aufgestellt in 2 Minuten ist er bereits funktionstüchtig und Anschläge können gelesen oder Listen bequem ausgefüllt werden. Ebenso ist ein Fach für Werbekarten, Listen usw. vorhanden. Vielen Dank Godi!

Unihockeyturnier vom 29.03.2012

Das diesjährige Unihockey bestritten je drei Teams in der Super- und Challenge League. Alle Teams kämpften hart aber fair um den Sieg. Ein Spiel dauerte 8 Minuten und Verletzungen blieben glücklicherweise aus. In beiden Ligen ist bezüglich der Rangliste eine Analogie festzustellen; es gewann das Team Blau, vor Grün und Rot. Rangliste:

Challenge League (Rot – Grün: 3:4, Blau – Rot: 5:2, Grün – Blau: 2:4):

1. Team Blau: Aegler Fritz, Fuchs Toni, Holzer Rolf, Krebs Walter, Peter Bernhard
2. Team Grün: Favri Hp., Nüesch Walti, Hofer André, Holderegger Walter, Greber Ueli
3. Team Rot: Jost Hans, Luginbühl Hr., Scheiben Godi, Schranz Gerhard, Rindlisbacher Fritz

Super League (Rot – Grün: 0:2, Blau – Rot: 5:2, Grün – Blau: 0:4)

1. Team Blau: Martig Bruno, Rebmann Roland, Dermon Mario, Jordi Daniel, Gempeler Kurt
2. Team Grün: Müller Bruno, Abersold Toni, Schlunegger Beat, Rindlisbacher Roland, Tschanz Urs
3. Team Rot: Capt Simon, Capt Rémy, Hoen Benno, Neukomm Fritz, Horisberger Peter

Sämtliche Spieler sowie die Schiedsgerichte wurden mit angemessenen Preisen belohnt.

Sieger Challenge League

- Aegler Fritz
- Krebs Walter
- Peter Bernhard
- Fuchs Toni
- Holzer Rolf



Sieger Super League

- Rebmann Roland
- Gempeler Kurt
- Jordi Daniel
- Dermon Mario
- Marti Bruno



Herzliche Gratulation zum Geburtstag

(Zeitraum: 01.01.2012 – 31.08.2012)

Zum 91. Geburtstag

➤ Gerber Willi geboren am 31.07.1921

Zum 88. Geburtstag

➤ Wolf Hans geboren am 21.07.1924

Zum 87. Geburtstag

➤ Hürlimann Eugen geboren am 02.02.1925

➤ Meyes Eduard geboren am 09.08.1925

Zum 86. Geburtstag

➤ Beyeler Hans geboren am 13.02.1926

Zum 84. Geburtstag

➤ Schmutz Meieli geboren am 14.04.1928

Zum 83. Geburtstag

➤ Hunziker Walter geboren am 22.03.1929

➤ Glaus Jean-Pierre geboren am 31.05.1929

Zum 82. Geburtstag

➤ Scheiben Gottfried geboren am 27.04.1930

➤ Trachsel Werner geboren am 20.06.1930

Zum 81. Geburtstag

➤ Reist Werner geboren am 30.03.1931

➤ Bosshard Hans geboren am 16.08.1931

Zum 80. Geburtstag

➤ Luginbühl Heinrich geboren am 29.02.1932

➤ Stettler Josef geboren am 21.05.1932

➤ Bützer Hansruedi geboren am 29.07.1932

Zum 70. Geburtstag

➤ Vassalli Mario geboren am 23.01.1942

➤ Reichen Peter geboren am 03.02.1942

➤ Maurer Werner geboren am 10.02.1942

➤ Metzger Jakob geboren am 03.06.1942

➤ Eisenhut Ernst geboren am 11.08.1942

➤ Steudler Margrith geboren am 27.08.1942



Gasthof Kreuz

**Daniela Frieden
und das Kreuz-Team**

**Thunstrasse 84
3700 Spiez
Tel. 033 654 13 45**

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 07.30 - 23.30
Samstag 09.00 - 14.00

Für Anlässe sind wir auch Samstag & Sonntag für Sie da

Treffpunkt des MTV Spiez