

infoblatt



Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|-------|----|
| Editorial (Rolf Holzer) | Seite | 2 |
| Kegeln vom 12.04.2012, Bericht und Rangliste | Seite | 3 |
| Veteranentagung vom 28.04.2012 | Seite | 4 |
| Nordic Walking vom 01.05.2012 (Fritz Neukomm) | Seite | 6 |
| GP von Bern – Gratulationen | Seite | 6 |
| Hüttenplausch der Turnveteranen (Martin Lanz) | Seite | 7 |
| MTV- Maibummel vom 12.05.2012 (Walter Holderegger) | Seite | 8 |
| Spiezathlon 2012 - Gratulationen | Seite | 10 |
| Kugel und Speer statt Ball und Gymnastikstab (F. Neukomm) | Seite | 10 |
| Schwenten zugunsten Hogar Bambi (Rolf Holzer) | Seite | 11 |
| Segeln vom 12.07.2012 | Seite | 12 |
| Vogellisi-Berglauf: Gratulation an Ernst Altwegg | Seite | 14 |
| NW Augand vom 17.07.2012 | Seite | 14 |
| Besuch der Arena Thun vom 19.07.2012 | Seite | 15 |
| Holzen und Holzaufschichten für den 1. August (Rolf Holzer) | Seite | 17 |
| NW Helsana Trail Schorenwald (F. Neukomm) | Seite | 18 |
| Happy Swimming vom 18.08.12 in Faulensee | Seite | 18 |
| Gratulationen an Fritz Aegler und Mario Dermon | Seite | 19 |
| MTVler auf Wanderschaft im Süden (P. Horisberger/H. Eggimann) | Seite | 20 |
| Volleyball-Spielplan Saison 2012/2013 (Res Stuker) | Seite | 21 |
| Herbstwanderung auf die Feselapl/VS (Benno Hoen) | Seite | 21 |
| Die Seite der Turnleiter | Seite | 23 |
| Geburtstagsgratulationen | Seite | 24 |

Aktuelle Kartengrüsse und Berichte sind unter der Webseite
www.turnenspiez.ch/mtv abrufbar

Nr. 2/2012

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 1/2013: 31.03.2013

Editorial

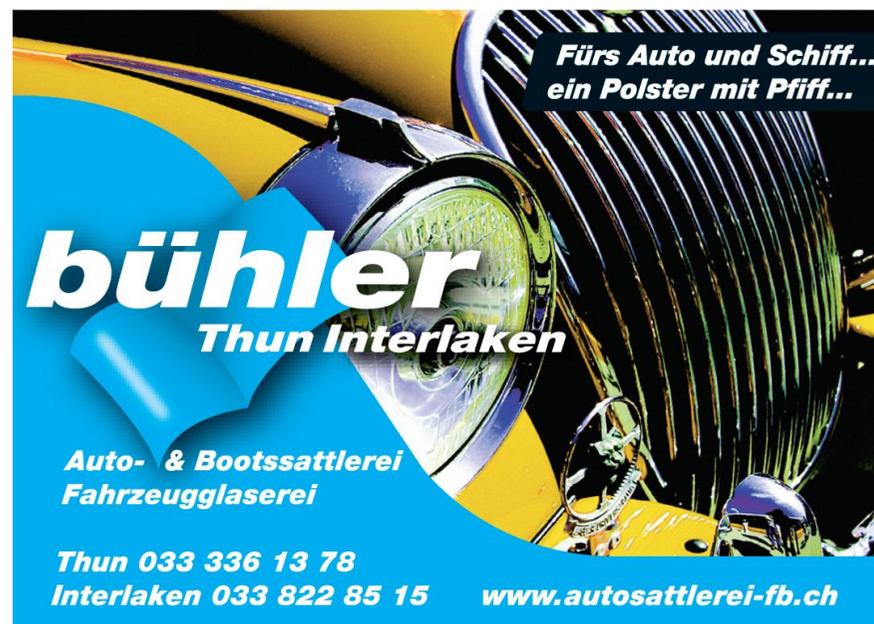
Wiederum zeichnet sich ab, dass wir eine beachtliche Anzahl neuer Mitglieder an der kommenden HV aufnehmen können. Das motiviert Turnleiter und Vorstand, weiterhin unser Bestes zu geben. Auch das freiwillige Engagement mit den monatlichen Einsätzen zu Gunsten Pro Senectute (Abräumen der Stühle und Tische im Lötschberg), das alljährliche „Schwenten“ im Kiental für Hogar Bambi, Holzen für das 1.-August-Feuer in der Bucht und auch die Mithilfe bei den Bring- und Holtagen gehören zum MTV Spiez. Das neben dem Turnen auch die Kameradschaft gepflegt wird, ist selbstverständlich.

Ganz nach unserem Jahres-Motto „Zäme zwäg“

Und nun hier wie dort viel Spass 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**

Kegeln vom 12. April 2012 im Lamm, Gwatt

Für einmal holte der Kegler mit der besten Stilnote auch den Gesamtsieg des Frühjahreskegelns. Hansruedi Luginbühl gewann das Turnier mit hervorragenden 607 Punkten, gefolgt von Fritz Aegler, der erstmals mitmachte und auf Anhieb 586 Punkte erzielte. 29 Kegler wohnten dem von Toni Fuchs organisierten Anlass bei, darunter auch Hans Wolf, der sich mit guten 516 Punkten den 13. Rang mit Fritz Lörtscher teilte. Einmal mehr durften die Kegler von den „Geburtstagskindern“ Kräuchi Oswald (05.04.1938) und Scheiben Godi (27.04.1930) profitieren. Diese übernahmen nämlich wiederum die Kegelbahnkosten. Diese noble Geste wurde mit grossem Applaus verdankt. Für einen Teil der Kegler endete der Abend traditionsgemäss in der Lamm-Gaststube.

Die Rangliste:

| Rg. | Name | 6x | Karree | Punkte | 1-5-fach | Militär | Total |
|-----|---------------------|----|--------|--------|----------|---------|-------|
| 1 | Luginbühl Hansruedi | 27 | 88 | 96 | 396 | 607 | |
| 2 | Aegler Fritz | 40 | 85 | 89 | 372 | 586 | |
| 3 | Kräuchi Oswald | 32 | 102 | 85 | 358 | 577 | |
| 4 | Glaus Pierrot | 36 | 108 | 102 | 326 | 572 | |
| 5 | Fuchs Anton | 41 | 79 | 95 | 351 | 566 | |
| 6 | Krebs Walter | 36 | 71 | 93 | 357 | 557 | |
| 7 | Senn Karl | 36 | 87 | 87 | 333 | 543 | |
| 8 | Rindlisbacher Fritz | 30 | 52 | 85 | 375 | 542 | |
| 8 | Hotz Ernst | 36 | 97 | 76 | 330 | 539 | |
| 10 | Schranz Gerhard | 41 | 84 | 52 | 347 | 524 | |
| 11 | Scheiben Godi | 33 | 82 | 57 | 350 | 522 | |
| 12 | Jost Hans | 35 | 85 | 85 | 313 | 518 | |
| 13 | Wolf Hans | 39 | 57 | 73 | 347 | 516 | |
| | Lörtscher Fritz | 28 | 98 | 85 | 305 | 516 | |
| 15 | Vassalli Mario | 28 | 92 | 80 | 315 | 515 | |
| 16 | Mäder René | 23 | 102 | 89 | 300 | 514 | |
| 17 | Favri Hanspeter | 34 | 74 | 95 | 304 | 507 | |
| 18 | Nüesch Walter | 29 | 77 | 74 | 325 | 505 | |
| | Brönnimann Hp. | 24 | 86 | 72 | 323 | 505 | |
| 20 | Aebersold Toni | 29 | 83 | 64 | 325 | 501 | |
| 21 | Zwygart Franz | 27 | 103 | 73 | 291 | 494 | |
| | Kunz Jörg | 30 | 87 | 88 | 289 | 494 | |
| 23 | Neukomm Fritz | 30 | 109 | 55 | 293 | 487 | |
| 24 | Müller Philipp | 29 | 60 | 84 | 288 | 461 | |
| 25 | Hoen Benno | 33 | 92 | 91 | 241 | 457 | |
| 26 | Kummer Willi | 24 | 57 | 63 | 292 | 436 | |
| 27 | Wüest Paul | 33 | 85 | 53 | 259 | 430 | |
| 28 | Holzer Rolf | 36 | 98 | 42 | 249 | 425 | |
| 29 | Schneiter H.-R. | 26 | 85 | 88 | 199 | 398 | |

Veteranentagung vom 28.04.2012

Die 74. Tagung der Turnveteranen Berner Oberland fand in der Widi-Halle in Frutigen statt. Der Obmann Hanspeter Fuchs begrüßte die 130 teilnehmenden Frauen und Männer. Die Spiezer Delegation bestand aus 17 Mitgliedern. Den offiziellen Teil der Tagung begleitete das Jodlerquartett „Aberot“ mit traditionellem Liedgut.

Der Gemeindepräsident von Frutigen, Kurt Zimmermann, stellte sein 6'700 Seelen umfassendes Dorf vor. Die im 12. Jahrhundert erstellte Tellenburg stellt den Grundstein dar. Diese ging im Jahr 1863 an die Gemeinde über und brannte 1885 aus. Heute verfügt die Ruine über keine Infrastruktur und wird individuell für Partys genutzt. Industriell geprägt ist Frutigen von den Firmen Wandfluh und Bucher, die hydraulische Geräte herstellen und je ca. 300 Mitarbeiter beschäftigen sowie 70 Lehrlinge ausbilden. Ein neuer und wichtiger Industriezweig öffnet sich ab dem kommenden Jahr in Form der Produktion von russischem Kaviar im 2009 eröffneten Tropenhaus. Die jährliche Produktion wird auf ca. 3 Tonnen geschätzt. Natürlich ist Frutigen auch wichtiger Knotenpunkt der BLS. Im Jahr 1901 wurde die Bahnstrecke Spiez – Frutigen eröffnet und 1913 der Lötschberg- sowie 2007 der Basistunnel. Frutigen verfügt über ca. 300 Gewerbe- sowie 250 Landwirtschaftsbetriebe. Hier findet nach wie vor der grösste Viehumschlag der Schweiz statt. Nicht vergessen darf man das wunderschöne Skigebiet Elsi- gen/Metsch. Für die Freizeitgestaltung sind nicht weniger als 80 Vereine vor Ort. Frutigen verfügt auch über ein wunderschönes Wandergebiet.

Der Präsident des organisierenden TV Frutigen, Michael Moser, stellte kurz seinen Verein vor. Dieser bietet ein breites Spektrum für alle Altersgruppen an. Jährlich besuchen die Mitglieder zwei Turnfeste und begrüßen mehrmals Gäste wie die Turnveteranen – ein überaus aktiver Verein mit motivierten Mitgliedern.

Walter Krebs ehrte die Frauen, die mehrheitlich aus Wimmis und Aeschi ange- reist waren, mit einem Blumenpräsident. Es folgte die Totenehrung. Erneut mus- ten im vergangenen Vereinsjahr 10 Oberländer Turnveteranen zu Grabe getra- gen werden, darunter auch die Spiezer Paul Simon und Werner Burri. Für die Verstorbenen wurden Kerzen angezündet. Im Anschluss an die Ehrung folgte ein besinnliches Jodellied.

Unter den geehrten 80jährigen befand sich auch Heinrich Luginbühl. Aelttester Teilnehmer war Ruedi Ast (Jahrgang 1916) aus Wimmis. Unter den über 80jährigen befanden sich die Spiezer Bischoff Kari, Glaus Pierrot, Meyes Edi, Reist Werner und Scheiben Gottfried. Neben zwei anderen Geehrten durfte Franz Zwygart die Ehrung als 75jähriger erfahren.

Der TBO-Präsident Daniel Iseli wies erneut auf die rückläufigen Mitgliederzahlen hin. Auch fehlt zunehmend die Bereitschaft zur Uebernahme von Verantwor- tung im Rahmen einer Vorstandsfunktion. Im Kanton Bern sind die Turner in nicht weniger als 7 Verbänden organisiert. Diesen Luxus kann und will man sich nicht mehr leisten und strebt deshalb die Zusammenlegung an, wobei natürlich am Grundangebot festgehalten werden muss. In unserem Kanton finden dieses Jahr 4 Turnfeste statt, darunter auch das „Oberländische“ in Saanen/Gstaad (15. – 17.06.2012). Daniel Iseli übermittelte die besten Grüsse des TBO und bedankte sich für die grosszügige Spende der Veteranen zugunsten der Turner- jugend.

Aus dem Seeland übermittelte Werner Jutzi die die Grüsse der Turnkameraden. Der Kassier Franz Zwygart durfte einen positiven Rechnungsabschluss vermel- den. Demnach erfährt der Jahresbeitrag keine Aenderung. Das Budget bewegt sich im bisherigen Rahmen und sieht auch im kommenden Jahr einen positiven Abschluss vor.

Die Tagung 2013 findet in Brienz statt. Die Tagungsorte der folgenden Jahre sind derzeit noch nicht bekannt. Der Obmann würde sich freuen, wenn die künftigen Tagungen an neuen Orten durchgeführt werden könnten und man sich nicht auf die bekannten rund 6 Standorte beschränken müsste.

Die von Hanspeter Fuchs durchgeführten Nachforschungen haben ergeben, dass die Turnveteranenvereinigung im Jahr 1938 in Burgdorf gegründet wurde und die Gründungsversammlung der Turnveteranen Berner Oberland am 29.09.1938 in Spiez stattgefunden hat. Demnach kann im Rahmen der Tagung 2013 das 75jährige Jubiläum gefeiert werden.

Der offizielle Teil wurde mit einer eindrucklichen akrobatischen Vorführung des Teams Aerobic Frutigen abgeschlossen.



Nordic Walking vom 01.05.2012 in und um Spiez(-wiler)

Fritz Neukomm

Nach dem Saisonauftakt in Wimmis, führte die 2. Tour vom Dürrenbühl via Lattigen - der Kander entlang - zum Denkmal (Schlauchbootunfall vom 12.6.08) und über den Spiezwilerwald zurück an den Ausgangspunkt. 9/4 Std. herrliches Nordic Walking Vergnügen für Körper und Seele. Frische Luft - junges Buchenlaub in herrlichem Grün- buntes Vogelgezwitscher (danke Toni für das Erkennen) und das Rauschen der hochgehenden Kander waren unsere Begleiter. Bis zum nächsten Mal! Keep on Walking.



GP vom Bern

Unsere Mitglieder Fritz Aegler und Mario Dermon absolvierten den GP von Bern und erzielten die folgenden Resultate:

Fritz Aegler belegte in der Kategorie M70 den 6. Rang mit einer Laufzeit von 01:23:08 (Gesamtrang 6003).

Mario Dermon belegt in der Kategorie M40 mit 1:24:07 den Platz 1012 (Gesamtrang 6313).

Herzliche Gratulation!

Hüttenplausch der Turnveteranen

Martin Lanz

Der traditionelle Hüttenplausch fand bei idealen Wetterverhältnissen mit 28 Teilnehmern in der Fischerhütte Mülönen statt. Nach dem obligaten Apéro genoss man das von Walter Häner hervorragend zubereitete Risotto ai Funghi, sowie Hansruedi Indermühle's Bratwurst vom Grill. Nach dem Mittagessen stand für 20 Teilnehmer der Jass im Zentrum, während sich die anderen dem Küchendienst widmeten, oder einem gemütlichen Schwaz den Vorzug gaben. Nach vier Runden war der Jassieger in der Person von **Ernst Gerber** erkoren. Er erzielte 2'808 Punkte. Mit 2'797 Punkten belegte Peter Reichen den zweiten Rang und dritter wurde mit 2'768 Punkten Heinz Harnisch. Abgeschlossen wurde dieser gemütliche Hüttenplausch mit Kaffee und Kuchen.

Die Jass-Rangliste

| | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|-----|-----|-----|-------------|
| 1. | Gerber Ernst | 676 | 672 | 655 | 805 | Total 2'808 |
| 2. | Reichen Peter | 580 | 666 | 746 | 805 | Total 2'797 |
| 3. | Harnisch Heinz | 746 | 758 | 546 | 718 | Total 2'768 |
| 4. | Favri Hanspeter | 838 | 571 | 652 | 687 | Total 2'748 |
| 5. | Glaus Pierrot | 851 | 685 | 652 | 538 | Total 2'726 |
| 6. | Rindlisbacher Fritz | 851 | 672 | 546 | 558 | Total 2'627 |
| 7. | Lanz Martin | 609 | 561 | 710 | 718 | Total 2'598 |
| 8. | Kunz Alfred | 647 | 758 | 712 | 451 | Total 2'568 |
| 9. | Senn Kari | 746 | 561 | 710 | 538 | Total 2'555 |
| 10. | Vassalli Mario | 647 | 695 | 510 | 698 | Total 2'550 |
| 11. | Meyes Edi | 418 | 695 | 712 | 698 | Total 2'523 |
| 12. | Fuchs Anton | 838 | 498 | 604 | 574 | Total 2'514 |
| 13. | Hürlimann Eugen | 676 | 666 | 544 | 569 | Total 2'455 |
| 14. | Schranz Gerhard | 510 | 685 | 655 | 558 | Total 2'408 |
| 15. | Jost Hans | 405 | 584 | 604 | 682 | Total 2'364 |
| 16. | Holzer Rolf | 580 | 584 | 510 | 682 | Total 2'356 |
| 17. | Wüest Paul | 415 | 590 | 746 | 574 | Total 2'325 |
| 18. | Oppliger Hans-Rudolf | 510 | 498 | 601 | 687 | Total 2'296 |
| 19. | Luginbühl Hansruedi | 609 | 590 | 601 | 451 | Total 2'251 |
| 20. | Kräuchi Oswald | 405 | 571 | 544 | 569 | Total 2'089 |



MTV-Maibummel vom 12.05.2012

Walter Holderegger

Eine muntere Schar von 46 Teilnehmenden startete am 12. Mai, dem 2. Eiseiligen-Tag <Pankratius>, mit einem ASKA-Bus zum Cafehalt beim Restaurant Gabelspitz auf dem Schallenberg. Fast alle wanderten anschliessend via Hinter Naters in 1 ½ Stunden zum Chnubel bei Eggwil hinunter. Die schöne Aussicht auf die Emmentaler-Höger und Gräben mit den Berner Alpen verwehrt uns Pankratius mit einem kurzen, aber heftigen Gewittersturm. Ziel war die Alphornmacherei Bachmann. Walter Bachmann wies auf die erste geschichtliche Erwähnung eines Alphorns um 1555 hin. An Modellen zeigte er dann die praktischen Schritte der in echter Handarbeit hergestellten Alphörner seit Beginn des zur Familientradition gewordenen Nebenerwerbs ab 1925 bis heute. Aus schön gewachsenem Mändlerfichtenholz aus dem oberen Kander- und Simmental wurden anfänglich die Alphörner aus einem Stück hergestellt. Wegen Transportproblemen werden diese heute in zwei oder gar drei Teilen und einem speziellen Mundstück angefertigt. Mundstück, Ringe sowie die geschnitzte Teile werden in Buchs oder Nussbaum angefertigt. Die Länge des Holzklangkörpers ist für die Tonlage massgebend. Mit Verlängerungen und Einsätze am Rohr werden neben Fis weitere Tonlagen wie As oder G möglich. Für ein Fis-Horn sind ca. 80 Stunden Arbeit nötig, es wiegt um 4 kg und kostet ca. 3'200 Fr. Pro Jahr können maximal 30 handangefertigte Alphörner mit Lieferfristen (bzw. Wartelisten) bis 2 Jahren hergestellt werden. Absatz finden diese Hörner im In- und Ausland, als Exportgut bis nach USA, China oder Japan. - Nach einem feinen Mittagessen bei Salat, einem feinen Steak mit Gratin verabschiedete sich die Gruppe mit dem Bus und fuhr zur angekündigten Überraschung. Vor dem telegenen Sahlenweidli der Familie Schenk auf die andere Talseite des Rötensbachs löste sich das Rätsel. Von der Besitzerfamilie Schenk wurden wir gleich nach Ankunft mit währschaften Chemmeriboden-Meringues und Cafe mit „Güggs“ bewirtet. Hans Schenk erzählte uns anschliessend im „Vorgaden“ aus der Geschichte dieses 1762 er-

bauten, typischen Emmentaler Zweifamilien-Bauernhauses. Besitzer- und eine Tagelöhnerfamilie teilten die einfachst eingerichtete, hohe Rauchküche. Neben zwei Gotthelfstöchtern waren verschiedenste weitere Personen Besitzer dieses mit herben Schicksalen behafteten Heimwesens. 2004 übertrug bekanntlich das Schweizer Fernsehen mehrere Sendungen aus diesem Haus. Nach den witzigen Erläuterungen von Hans Schenk wurde uns auf der Rückfahrt von Chauffeur Kurt Burgener der wenig bekannten Übergang „Chapf“ mit vielen schönen Bauernhäusern näher gebracht. Via Schüpbach, Konolfingen ging dann wieder heimwärts nach Spiez.



Spiezathlon 2012

Unsere Aktivmitglieder **Ueli Huber** und **Gerhard Schranz** haben am 16.06. den diesjährigen Spiezathlon bestritten und erzielten in der Kategorie 55+ die folgenden hervorragenden Resultate:

- Huber Ueli: 8. Rang, Zeit 1:32.28,5
- Schranz Gerhard: 9. Rang, Zeit 1:33.31,2

Herzliche Gratulation!

Kugel und Speer statt Ball und Gymnastikstab

Fritz Neukomm

Die Idee, das herrliche Sommerwetter vom 28.06.12 für einen Leichtathletik-Wettkampf zu nutzen, stiess zum Erstaunen des Leiters auf grosse Zustimmung. Slalomsprint, Kugelstossen rechts und links, Weitsprung aus Stand und Speerwurf ergaben einen vielseitigen 4-Kampf. Einige hielten seit der Schulzeit wieder einmal eine Kugel in der Hand oder versuchten sich zum ersten Mal an einem Speerwurf. Die jüngere Generation (ab Jahrgang 1952) mussten dabei ein Handicap wettmachen. Längerer Lauf, schwerere Kugel sowie Speer 800 gr. Hier noch einige Details:

- Die Weiten im Speerwurf fanden sich auf keiner Wertungstabelle, daher kam die Diskuswertung zur Anwendung!!
- Simon Capt verpasste mit 3 Standweitsprüngen seine ehemalige Bestleistung von 6,79 m im Weitsprung knapp!!

Den Teilnehmern wurde vor Augen geführt welche Leistungen in der Spitzenleichtathletik vollbracht werden (z.B. 21 m, mit der Kugel 71/4 kg) oder ein Weitsprung auf ca. 8 m.

Die Podestplätze:

| Jugend | | Senioren | |
|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| Kurth Stefan | 3135 Punkte | Lanz Martin | 2470 Punkte |
| Stuker Res | 3032 Punkte | Neukomm Fritz | 2464 Punkte |
| Eberhart Roland | 2874 Punkte | Holzer Rolf | 2240 Punkte |

Schwenten zugunsten Hogar Bambi

Rolf Holzer

Traditionell haben sich Mitglieder vom MTV und weitere Helfer am Samstag 7. Juli zu einem speziellen Einsatz auf dem Brüggerbärgli im Kiental getroffen. Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr war „Schwenten“ (säubern der Alp von Büschen und Bäumen) für die Burgerbäuert Faulensee angesagt. Bei idealem Wetter verteilten sich die Gruppen in das mehr oder weniger steile Gelände. Auch der sichere Standort des Rucksackes war von Bedeutung!! Um das anfallende Holz zu verbrennen, waren vier Feuer notwendig. Die doch ungewohnte Arbeit verlangte einigen Schweiss ab. Nach dem Mittagessen aus dem Rucksack, schmeckte der mitgelieferte Kaffee und Kuchen von Marianne Fahrni besonders gut. Anschliessend trafen sich zwei Gruppen bei der hinteren Alphütte um gemeinsamen in der unteren Weide zu „Schwenten“. Auch das „zvieri“ kam nicht zu kurz, gespendet von der Aelplerfamilie. Nach einem überaus erfüllten Tag mit viel Kameradschaft, Witz und Humor begab man sich im späteren Nachmittag auf dem Heimweg.



Wir bauen auf den Sport!



ZAUGG BAU

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



Segeln vom 12.06.12; für einmal ohne Sonnenuntergang

Zum diesjährigen Segelabend konnte der Organisator Hans Jost eine Rekordteilnehmerzahl von **32!** Segelwilligen begrüßen. Dank seinen hervorragenden Beziehungen in einschlägigen Kreisen standen genügend „Fahrzeuge“ zur Verfügung. Die Auslosung der Besatzungen erfolgte im üblichen Rahmen. Kurz vor halb acht stachen 6 der insgesamt 7 Yachten bei idealen Windverhältnissen, jedoch unter bewölktem Himmel, in See. Nachdem schlussendlich auch der letzte Teilnehmer aus dem Wallis angereist war und den Einstiegsort gefunden hatte, konnte auch die Yacht des Organistors starten. Die guten Windverhältnisse wurden für das Segeln der Kurse genutzt; man segelte „am Wind“, mit „halbem Wind“, „räumlich“ und „vor dem Wind“, das alles natürlich mit der korrekten Segelstellung und - wie vom Organisator gefordert - unter Einbezug sämtlicher Besatzungsmitglieder als Steuermann und/oder Vorschoter. Während diesen Manövern lernten die „Segler“ die Launen des Windes kennen. Dieser drehte nämlich vom „Wester“ auf einen „Oben“. Unter Letzterem erreichte man dann – aufgrund der Bewölkung leider ohne Sonnenuntergang – die Spiezer Bucht. Unterwegs begegneten die Segler der „Blüemlere“ auf ihrer Abendfahrt sowie dem „Stockhorn“ auf der (ebenfalls verpassten) Sonnenun-

tergangsfahrt. Der Verfasser dieses Berichts erlebte während dieser Fahrt ein persönliches Highlight. Dieses bestand darin, dass aufgrund der neu installierten Infrastruktur die Beleuchtung einwandfrei funktionierte. Nun traf man sich im üblichen Rahmen zum Ausklang im Lokal des Segelclubs Spiez. Fazit: Trotz verpasstem Sonnenuntergang werden sich die Teilnehmenden gerne an diesen schönen Segelabend erinnern.



Foto: Fritz Neukomm



Reisen

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

| | |
|---|--|
| <p>REISEN</p> <p>Kastelruter Spatzenfest inkl. 2 Konzerte 11. – 14.10.2012 inkl. HF*** ab Fr. 640.00</p> <p>Badenweiler Wellness & Nordic-Walking 18. – 21.10.2012 inkl. HP**** ab Fr. 560.00</p> <p>Abschlussfahrt Bodensee von Lindau bis zum Rheinfall 27. – 28.10.2012 inkl. HP**** ab Fr. 275.00</p> <p>Bad Wörishofen Thermal & Kneipp im Allgäu 10. – 17.11.2012 inkl. HP**** ab Fr. 980.00</p> <p>Weihnachtsmarkt Stuttgart ein wahres Märchen 06. – 07.12.2012 inkl. ZF**** ab Fr. 198.00</p> <p>Weihnachtsmärkte Südtirol Brixen, Bozen und Sterzing 14. – 16.12.2012 inkl. ZF**** ab Fr. 350.00</p> | <p>AGENDA</p> <p>12.10. Musical „Altweiberfrühling“ Kat 1 Fr. 129.00 12.10. André Rieu nur Fahrt Fr. 50.00 20.10. Tagesfahrt Kürbisland Fr. 42.00 03.11. „Ich war noch niemals in New York“ Musical ab Fr. 133.00 04.11. Elsass mit Weinstrasse Fr. 45.00 02.02.13 Art on Ice ab Fr. 150.00</p> <p>Carfahrt und Tickets sind eingeschlossen. Nur Carfahrt ist möglich.</p> <p>TAGESFAHRTEN WEIHNACHTSMÄRKTE 2012</p> <p>01.12. Freiburg im Breisgau Fr. 45.00 01.12. Montreux Fr. 38.00 06.12. Bremgarten Fr. 38.00 07.12. Einsiedeln Fr. 40.00 08.12. Colmar (F) Fr. 45.00 08.12. Freiburg im Breisgau Fr. 45.00 15.12. Europa Park Rust Fr. 73.00</p> |
|---|--|

Vogellisi-Berglauf vom 15.07.2012 in Adelboden

13

Ernst Altwegg bewältigt die Strecke von 13,4 km und 824 Höhenmetern als einer der ältesten Nordic Walker in der Zeit von **1.31.31 !!**

Herzliche Gratulation!

Nordic Walking Augand vom 17.07.2012

Nordic Walking ist in der Gruppe am Schönsten. Gemeinsam etwas unternehmen, frische Luft tanken, dabei reden, über Privates, Banales, Wichtiges oder Geschäftliches. Bewegung hilft den Gehirnzellen auf die Sprünge, der kreative Nährboden für Ideen, Pläne und Lösungen. Bewegung schafft die Balance zwischen Körper und Geist. Rund ein Dutzend Teilnehmer an dieser Tour werden dies bestätigen.

Tour-Telegramm:

- Ein Dutzend fröhliche und motivierte Teilnehmer
- Erstmals dabei Ruedi Zeller
- Ideales Walking Gelände im schönen Naturschutzgebiet
- Gleichgewicht, Mobilisieren, Dehnen und Kraft gehörten dazu
- Staunen über Naturgewalten (Kander, Simme)
- 2 Stunden Bewegung und Spass in einer tollen Gruppe

Bis zum nächsten Mal „Keep on Walking“



Toni (hinten) berichtet über das Liebesleben der Wasserramsel



Zusammenfluss von Kander und Simme

Besuch der Arena Thun vom 19.07.2012

31 der 35 Angemeldeten fanden sich pünktlich vor der Arena Thun beim Fanshop des FC Thun ein. Hier nahmen sie die Guides Erich Beutler und Jürg Täschler in Empfang und führten sie anschliessend in den Presseraum. Mittels Video wurde die eindrückliche Entstehung der Thun-Arena aufgezeigt. Auch in die Geschichte des FC Thun gewannen die Teilnehmenden einen kurzen Einblick, wobei natürlich auch der erfolgreichste Trainer des FC Thun, Hanspeter Latour, zu Wort kam. Die Arena Thun fasst bei Sportveranstaltungen in etwa 10'000 Besucher und bei Musikevents bis zu 20'000. Bisher besuchten ca. 8'500 Personen das Stadion im Rahmen von Führungen (vorwiegend Schüler und Firmenpersonal). Damit der Betrieb rentabel bleibt, sind auch Events ausserhalb des Fussballs erforderlich. Man denkt da beispielsweise an die Durchführung eines Schwinganlasses.

Die im Anschluss folgende Führung umfasste auch einen Besuch der Einstellhalle und des benachbarten Einkaufszentrums. Neben dem eindrücklichen Technikraum konnten die Spieler- und Trainergarderoben der Gastmannschaft sowie der Dopingkontrollraum besichtigt werden. Beim Spieleraufgang zum Spielfeld begegneten wir der derzeit wichtigsten Person des FC Thun, dem Trainer Bernard Challandes (übrigens, ausserhalb eines Meisterschaftsspiels ein überaus

netter Herr). Wir trafen dann auf die trainierenden Spieler der 1. Mannschaft des FC Thun, welchen Mauro Lustrinelli gerade das Tore-Schiessen beibrachte, und teilten mit Ihnen für kurze Zeit den sehr angenehm zu betretenden Kunstrasen. Schliesslich konnten wir es uns auf den VIP-Plätzen bequem machen. Mit dem Besuch der VIP-Lounge – mit Fr. 5'000.- pro Saison ist man dabei – endete diese interessante Führung.

Während sich einige Teilnehmende in Thun verabschiedeten, schlossen die restlichen 27 den Anlass in wie üblich gemütlicher Runde mit einem Imbiss im Restaurant Wiler ab.

Schlussbemerkung: Es ist schade und für den/die Organisator/en demotivierend, wenn sich Angemeldete, namentlich bei kostenpflichtigen Anlässen, bei Verhinderung nicht abmelden. Hier sind vier Personen betroffen.





Bäckerei - Konditorei
3645 Gwatt

033 336 29 22
www.butterstengeli.ch

Holzen und Holzaufschichten für den 1. August

Rolf Holzer (Text und Bilder)

Wiederum an den Vortagen zum 1. August hat Toni Fuchs zum Holzrücken und aufstellen des 1. Augustfeuers aufgeboten. Über ein Dutzend Männerturner hatten sich im Rustwald an die Arbeit gemacht und den vom Werkhof Spiez breit gestellten Container mit dem herumliegenden Brennholz gefüllt. Die grossen Äste und Stämme mussten mit der Motorsäge noch zugeschnitten werden, was für Martin Lanz, der speziell für diesen Einsatz ausgerüstet war, kein Problem darstellte. Am darauf folgenden Morgen konnte das überführte Holz in der Bucht zum 1. Augustfeuer aufgerichtet werden. Ein immer spezieller Anlass, bei welchem Muskelkraft, Schweisstropfen und ein gutes „Znüni“ dazugehören.

Bild rechts: Auch Hans Wolf (88) war dabei!!



Die „Holzaufschichter“

NW auf dem Helsana Trail im Schorenwald 14.08.12

Fritz Neukomm

Als Vorbereitung auf die kommenden Herbsttouren kam dieses Training gerade richtig. Die Kombination von Nordic Walking und Fitness lässt sich auf dem Helsana Trail im Schorenwald bestens realisieren. Der prächtige Wald mit seiner Stille und gleich nebenan der Lärm auf der Autobahn sind eindrücklich. Auch die Aussicht vom Strättlihügel begeistert immer wieder.



Happy Swimming vom 18.08.2012

Sehr zur Freude von Fritz konnte beim diesjährigen „Happy Swimming“ gegenüber dem Vorjahr eine Steigerung von sage und schreibe 250 % registriert werden. Das morgendliche Bad im Thunersee mit Sonnenaufgang liessen sich dieses Jahr neben Fritz Neukomm Peter Roth (mit Ohrschutz), Ernst Hotz, Mario Dermon mit seinen Kindern Flurina und Laurin sowie der Schreibende nicht entgehen und sie bereuten diese frühmorgendliche „Ueberwindung“ keine Sekunde. Die Anwesenheit von Flurina und Laurin sorgte für eine massive Senkung des Durchschnittsalters und bereicherte das Ereignis. Von einer Entenfamilie neugierig begutachtet, stürzte man sich in die Fluten. Das Wasser war gegenüber der Luft (16,5°) schon fast angenehm warm. Mit einer Ausnahme erreichten alle das Floss und genossen vor dort aus den Sonnenaufgang sowie den Blick auf die wunderschöne Landschaft. Um dem an diesem Tag zu erwartenden Ansturm auf das Strandbad Faulensee rechtzeitig zu entgehen, war schon bald „Schluss mit lustig“ – es hiess zurückschwimmen, auswassern, ankleiden und ab ins Restaurant Wiler, wo man sich im Anschluss an die willkommene Stärkung verabschiedete, um den weiteren Verlauf dieses Hitzetages individuell zu geniessen.



Happy Swimming in Faulensee

Herzliche Gratulation Fritz Aegler

Bravo Fritz:

5. Rang Kat. Männer 70+ am Waldstattlauf (AR) vom 18.08.12, 10 km in 57.03.



Herzliche Gratulation Mario Dermon

402. Rang in der Kat. M40 (Gesamtrang 1519) des Jubiläums Jungfrau Marathons vom 09.09.2012. Mario erreichte das Ziel in einer Zeit von 5:10.19,8 bei strahlendem Sonnenschein. Rund 50'000 Zuschauer feuerten die Teilnehmer entlang der Strecke mit den unterschiedlichsten Hilfsmitteln an.



MTVler auf Wanderschaft im Süden

Text: Peter Horisberger / Foto: Hansruedi Eggimann.

Hansruedi Eggimann (TV Einigen), Walter Zobrist (MTV Heimenhausen) sowie MTVler Konrad Schüpbach und ich reisten am 26. August mit Bahn und Bus ins Nufenenpassgebiet. Bei der Haltestelle Alpe di Cruina schnallten wir die Rucksäcke an und machten uns auf den Weg über den Passo San Giacomo ins italienische Val Toggia. Im Rifugio Maria Luisa des italienischen Alpenclubs schlugen wir das erste Nachtlager auf. Am nächsten Morgen brachen wir in Richtung Süden auf, vorbei am Lago Castel und am Lago Nero. Anschliessend in östlicher Richtung über drei steile Passübergänge auf die Alpe d'Antabia im Kanton Tessin. Im heimeligen, sehr schön gelegenen Rifugio Piano delle Creste des SAV-Valle Maggia übernachteten wir das zweite Mal. Morgens, an wärmerer Sonne, machten wir einen ca. einstündigen Aufstieg zur Bocchetta della Crosa, den höchsten Punkt, unseres letzten Tages. Nun ging es an den langen beeindruckenden Abstieg, vorbei an den Laghi della Crosa, über kunstvoll angelegte Steintreppen ins Val Calnegia und vorbei am Wasserfall nach Foroglio im Val Bavona. Nach einem kühlen Bier und einem feinen Zvieri traten wir mit dem öV die Heimreise an. So ging unsere Wandertour, die uns in eine beeindruckende Bergwelt führte und das bei traumhaftem Wetter, mit müden aber zufriedenen Teilnehmern spät abends zu Ende.



Volleyball Spielplan 2012/2013

| | Datum | Zeit | Halle | Ort | Heim | Gast |
|----|----------|-------|---------------|----------|------------------|------------------|
| Mo | 29.10.12 | 20:30 | Moos | Matten | MR Matten | MTV Spiez |
| Fr | 09.11.12 | 20:30 | Räumli | Spiez | MTV Spiez | MTV Strättligen |
| Di | 20.11.12 | 20:15 | Allmend. | Allmend. | MR Allmend. S. | MTV Spiez |
| Mi | 05.12.12 | 20:30 | Roggern | Einigen | MR Einigen Sen. | MTV Spiez |
| Fr | 14.12.12 | 20:30 | Räumli | Spiez | MTV Spiez | MR Allmend. S. |
| Fr | 18.01.13 | 20:30 | Räumli | Spiez | MTV Spiez | MR Matten |
| Mi | 23.01.13 | 20:30 | Gotthelf | Thun | MTV Strättligen | MTV Spiez |
| Fr | 01.02.13 | 20:30 | Räumli | Spiez | MTV Spiez | MR Einigen Sen. |

Herbstwanderung vom 15.09.12 auf die Feselalp

Bericht Benno Hoen

Am Samstag 15. September 2012 fanden sich 39 Personen zur diesjährigen Herbstwanderung am Bahnhof Spiez ein. Die Reise führte in den Heimatort des Organisators Benno Hoen nach Gampel / Jeizinen am Fusse des Lötschbergs. Die lustige Wandergruppe besammelte sich am Infotreff von wo sie dann mit dem Lötschberger via Lötschberg Scheiteltunnel nach Goppenstein gelangte. Nachdem der Kantonswechsel ins Wallis vollzogen war, bestiegen wir das Postauto, das uns ins Rhonetal nach Gampel führte. Dort bestiegen wir das kleine süsse Luftseilbähnli nach Jeizinen, wo wir dann bei strahlend blauem herrlichem Herbstwetter einen ersten Blick über das Rhonetal geniessen und die frische Bergluft beschnuppern konnten. Das kleine Dörfchen Jeizinen liegt auf einem Südhang mit einmaliger Aussicht auf viele Viertausender der Walliser Alpen. Das Angebot ist, verglichen mit den grossen Feriendestinationen im Wallis, klein aber fein. Ideal für alle, die das Besondere lieben: Unberührte Landschaften geniessen, weit weg von Hektik und Stress, dies genossen auch die MTVler. Ab Jeizinen nahmen wir die 470 Höhenmeter gemütlich durch Wald und Flora, durch sonnendurchflutete Weiden und Lärchenhänge in Angriff. Auf dem „Turu“ wurden wir durch Benno's Onkel und Tante überrascht, die uns mit Walliserplatten mit herzhaftem Trockenfleisch, Hamme und Roggenbrot verköstigten, dazu spielte sein Jahrgänger Imboden Philipp auf dem Akkordeon ein Willkommenständchen. Zum Abschied des „Zwimpfs“ bedankte sich die Turnerschar zu einem Walzer mit einer turnerischen Darbietung. Anschliessend nah-

men wir den weiteren Weg in Angriff, wo wir dann die „Underi Fäsälpu“ erreichten. In der unteren Feselalp auf rund 1937 m.ü M nahmen wir das Fondue a discretion a la „Trächu Franz“ ein. Nach gemütlichem Beisammensein, begaben wir uns auf die Rückreise nach Spiez via Visp mit dem Bus ab Gampel mit dem Reiseкар mit der „Pfyffoltra“, wo uns Benno noch eine 3/8 Flasche Leukersonne als präsent überreichte, damit der Tag als Erinnerung erhalten bleibt und die Wallisersonne bei trübem Wetter weiterhin für eine gute Laune sorgen wird und liessen den wunderschönen Tag auf uns wirken und genossen die Zugfahrt durch den 34.6 km langen Lötschbergbasistunnel zurück ins Berner Oberland. Um 19.24 Uhr verabschiedeten sich die MTVler mit ihren Partnern von ihren Kollegen und so ging die wunderschöne Herbstwanderung 2012 zu Ende.



Fondue à Discretion à la «Trächu Franz»
Weitere Bilder im Internet

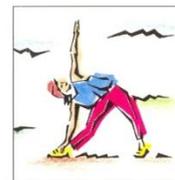
An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an den Organisator **Benno Hoen**. Wir freuen uns auf den nächsten von Dir organisierten Event!! Die Redaktion.

Die Seite der Turnleiter Mythen und Fakten kritisch betrachtet

Einmal Training pro Woche bringt nichts

Das stimmt nur bedingt. Einsteiger oder Wiedereinsteiger können auch mit einem Training pro Woche gewisse Fortschritte erzielen, denn einmal ist besser als keinmal. Insbesondere um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten ist jede körperliche Aktivität sinnvoll. Mit einem einmaligen Training pro Woche kann man langfristig aber kaum Leistungsverbesserungen erzielen, sondern erst mit zwei bis drei Trainingseinheiten. Muskeln und Kreislauf müssen kontinuierlich gefordert werden, damit sich die körperliche Fitness verbessert. Auch wer meint, dass es genüge einmal pro Woche „ordentlich“ Sport zu treiben, reiche völlig aus, liegt falsch. Dadurch wird nicht nur der Bewegungsapparat überfordert, sondern auch das Herz-Kreislauf-System zu stark beansprucht. Es ist also ratsam, neben der wöchentlichen Turnstunde noch ein- bis zweimal Sport zu treiben oder täglich ein kleines Gymnastik- und/oder Ausdauerprogramm zu absolvieren.

A K T I V 
+ G E S U N D



Viel hilft viel

Nein! Denn wer beim Training übertreibt, überfordert seinen Körper. Nur bei systematisch gesteigertem und regelmässigem Training kann sich der Körper optimal entwickeln. Dazu gehört neben dem optimalen (weder zu schwachem noch zu starkem) Trainingsreiz und –umfang vor allem auch eine ausreichende Erholung. Ist das Training zu intensiv und zu umfangreich, kann das sogenannte „Übertraining“ zu Verletzungen oder zu einer Schwächung des Immunsystems führen.

Geburtstagsgratulationen!

01.09.2012 bis 31.12.2012

Zum 91. Geburtstag

- Spring Hans geboren am 09.10.1921
- Steiner Ueli geboren am 09.10.1921

Zum 88. Geburtstag

- Brasseley Georges geboren am 04.12.1924
- Kuster Hans geboren am 15.12.1924

Zum 87. Geburtstag

- Bischoff Karl geboren am 26.10.1925
- Steiner Walter geboren am 01.12.1925

Zum 86. Geburtstag

- Freidig Gottlieb geboren am 14.12.1926

Zum 85. Geburtstag

- Ribi Edgar geboren am 04.12.1927

Zum 83. Geburtstag

- Stämpfli Hans geboren am 09.09.1928
- Mathys Anton geboren am 30.09.1928

Zum 81. Geburtstag

- Jost Hans geboren am 12.11.1931

Zum 80. Geburtstag

- Kunz Jörg geboren am 07.11.1932
- Kummer Willy geboren am 23.12.1932

Zum 75. Geburtstag

- Zwygart Franz geboren am 08.10.1937
- Bohny Heinz geboren am 28.10.1937
- Steuri Heinz geboren am 20.11.1937

Zum 70. Geburtstag

- Nyfeler Vreni geboren am 01.09.1942
- Kunz Alfred geboren am 09.12.1942
- Aegler Fritz geboren am 27.12.1942

