

Newsletter VII 2025

Am Klausenlauf 2025 haben gerade zwei unserer Aktiven einen Podestplatz errungen. Helga ist stolze Zweite geworden, Bernd wurde Dritter. Wir gratulieren den Finishern von Herzen.



Am 17.12.2025 haben Iris, Zuzanna, Helga und Helena den Anfängerkurs beendet.



Hier ist die muntere Gruppe mit Claudine und Lucie unterwegs.

Unsere Sponsoren:

KIESER


Tenzler
Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ


HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF

Hier geht es weiter mit den Tipps, wie ihr eure optimale Form finden könnt:

Januar: Setze dir Ziele. Das kann ein Wettkampfziel sein, wie die Teilnahme an einer bestimmten Veranstaltung, oder ein Wochenziel, wie eine bestimmte Kilometerzahl. Du wirst sehen, dass konkrete Ziele deine Motivation steigern und das Training erleichtern.

Februar: Betrachte deine Sportart ganzheitlich und trainiere nicht nur Kilometer, sondern auch alle notwendigen Konditionsfaktoren. Kräftige und dehne regelmässig deine Muskulatur, arbeite an deiner Technik und vergiss die Schnelligkeit nicht.

Ausblick ins 2026

Wir werden wieder versuchen, als Gruppe gemeinsam ein paar Laufveranstaltungen zu besuchen. Diese werden im Chat und auf der Homepage angekündigt.

Am Sonntag, 1.2.2026 gibt's die erste Gelegenheit am Super-Cross in Biel-Benken.

Um 13.15h ist Start. Frauen laufen 5km, die Herren sind auf einer 6km-Strecke unterwegs. Besonderheit: wir laufen auf Naturwiese.

Am 28. März 2026 findet der Birslauf statt. Running 10km

Am 26. April 2026 findet der Lupsinger-Lauf statt: Angebot: Running 4,7km / 12,3km. Walking 8km

Am 3. Mai 2026 findet der Blauen Berglauf statt. Running 5km / 10km / 15km. Walking 5km / 10km. Da ist für alle etwas dabei

Beilage

Minutenmarathon: Dieses Dokument hat mir unser Mitglied Tanja Harrer zukommen lassen (ist schon eine Weile her). Nach wie vor hat es seine Gültigkeit. Kommt euch das Ganze bekannt vor? Klar!! Unsere Trainer:innen machen alles richtig. Wir bedanken uns herzlich bei all unseren Trainer:innen für die «Schinderei» und beklagen uns nicht, wenn wir nach dem Training Muskelkater haben. Es nützt! Der Erfolg am Klausenlauf ist der beste Beweis.

Unsere Sponsoren:

KIESER


Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ


HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF

Achtung:

Entgegen der Ankündigung im Chat werden wir ab 12. Januar 2026 auch eine Lauf-Gruppe für Absolvent:innen des Anfängerkurses 2025, Rekonvaleszente etc. anbieten. Diese Gruppe ist in langsamerem Tempo unterwegs.

Mit besten Wünschen für eine friedliche Weihnachtszeit und einen guten Start in ein gutes, neues Jahr.



Für den Vorstand
Liliane

Unsere Sponsoren:

KIESER


Natura-Qualität
Familientradition seit 1898


St. Jakobs-Apotheke
AM AESCHENPLATZ


HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF