

Heilbronn (Halb-)Marathon

Samstag, Sonntag, 5. - 6. Mai 2012
Solothurns Partnerstadt erwartet uns auch in diesem Jahr.
Hinfahrt Samstagmorgen, Rückfahrt Sonntagnachmittag, mit Privatautos

Infos unter: <http://www.trollinger-marathon.de>

Die Anmeldung ist bereits erfolgt. 10 Weissenstein Runners werden teilnehmen.

Sommerprogramm der Weissenstein Runners

Am Montag:

Bergtraining, Montag, 23. April, bis Montag, 24. September 2012
Besammlung um 18.00 Uhr oberhalb des Weberhüslis Oberdorf
Einkehr jeweils im Restaurant zum Sennhaus, nachher im Restaurant Traube, Langendorf

Am Dienstag:

Dienstag, 24. April, bis Dienstag, 25. September 2012
Teilnahme am Läufer- und Walkingtreff beim Sportzentrum Zuchwil, Unkostenbeitrag CHF 3.-
Trainings in div. Stärkeklassen, Beginn 18.30 Uhr
Nach dem Training kann das Hallen- oder Freibad benützt werden.

Am Wochenende:

Teilnahme an Wettkämpfen, ev. gemeinsame Fahrt

Hinweis:

Das traditionelle Röstiesen im Gasthof Hinter Weissenstein ist geplant am Freitag, 19. Oktober 2012.



«inForm»

Liebe Weissenstein Runners, liebe Freunde

2012/1

Der Frühling hat sich mit etlichen warmen Tagen bereits angekündigt. Es ist deshalb mehr als verständlich, dass es uns ins Freie zieht. Schon wenige Schritte vor der Haustüre finden wir ideales Trainingsgelände vor. Indem wir uns in die Laufkleider stürzen, setzen wir einen Kontrapunkt zum alltäglichen Trott, welcher in der Regel in einer von Mauern umgebenen Szenerie stattfindet.

Die Weissenstein Runners versammeln sich jeweils in stattlicher Anzahl zum Wochenendtraining bei der Kanti, eine andauernde Erfolgsgeschichte! Auch dazu lässt sich sofort ein weniger rühmliches Gegenbeispiel finden: Das Winterbergtraining ist beinahe zum Erliegen gekommen. Was ist auch nur los? Dies jedoch soll uns nicht daran hindern, am 21. April das vergangene Winterhalbjahr im Sennhaus Weissenstein zu feiern. Allerdings, so hoffe ich, sehen wir uns vorher zum traditionellen Karfreitagstraining am 6. April 2012.

mit besten Grüssen

Stefan

Kalendarium

6. April 2012.....	Karfreitags-RuBi-Training plus Einkehr im St. Urs + Viktor
13.-18. April 2012	(Halb-)Marathon in Wien + etliche Frühlingstage in Österreichs Hauptstadt
21. April 2012.....	WR Wintertrainingsabschluss im Restaurant zum Sennhaus
23. April 2012.....	Beginn Sommer-Berg-Training auf den Weissenstein
24. April 2012.....	Beginn Läufertreff im Sportzentrum Zuchwil

Karfreitagstraining

Wie in den vergangenen Jahren treffen sich Weissenstein Runners (und Freunde) zum Trainingslauf rund um den Bielersee:

Karfreitag, 6. April 2012

Besammlung um **7 Uhr** bei der Kantonsschule Solothurn
Start **7.30 Uhr** auf dem Parkplatz westlich ehem. Rest. Schlössli, Biel
Treffpunkt/Pause: 10.30 - 11.00 Uhr, beim Bahnhof, La Neuveville
Personen, welche am Nordufer des Bielersees joggen, organisieren sich selber.
Eine bewährte Betreuung auf der Strecke ist sichergestellt.

Anschliessend Treffpunkt im Restaurant St. Urs + Viktor, 2544 Bettlach.
Dies organisiert Annelise Bucher für uns, vielen Dank.

Weitere Termine der Weissenstein Runners

5./6. Mai 2012	(Halb-)Marathon Heilbronn (D)
8./9. Juni 2012	Bieler Lauftage
24. Juni 2012	Helferfest 21. Weissensteinlauf, Bauernhof Stüdeli Bellach
26. August 2012	22. Weissensteinlauf
15./16. Sept. 2012	WR Zweitages-Wanderung: Saas Grund (VS) – Macugnaga (I)
19. Oktober 2012	Röstessen, Gasthof Hinter Weissenstein
28. Dezember 2012	Fondue-Essen Restaurant Lamm, Lommiswil
31. Dezember 2012	Sylvesterlauf Bettlach – Oberes Bruggli

Galadiner bei Bona und Heinz König: kurzer Rückblick

Mir läuft immer noch das Wasser im Mund zusammen: So köstlich war das grossartige Buffet anlässlich des Galadiners vom 21.1.2012. Dem gastgebenden Ehepaar danke ich im Namen aller anwesenden WR und wünsche Ihnen für die Zukunft nur das Beste.
Herzlichen Dank

Winterabschluss im Restaurant zum Sennhaus

Wir sitzen gemütlich zusammen am Samstag, **21. April 2012**, ab 19 Uhr.

Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.

Name: _____ Vorname: _____ Anz. Pers.: _____

- Entrecote, Pommes, Gemüse (CHF 37.-)
- Rahmschnitzel, Nudeln, Gemüse (CHF 22.-)
- Schnitzel, Pommes, Gemüse (CHF 19.50)
- Sennhausrösti mit Käse + 2 Spiegeleier (CHF 16.50)
- grüner Salat (CHF 6.00)
- kleiner gemischter Salat (CHF 8.50)
- grosser gemischter Salat (CHF 13.50)

Das Kaffee wird von den Weissenstein Runners offeriert.
Natürlich sind **alle** Weissenstein Runners (mit Partner) willkommen!
Anmeldungen bis **Dienstag, 17. April 2012**, an:
Stefan Hug, Emmenholzweg 11, 4528 Zuchwil, 032 685 21 84 oder
stefan.hug@solnet.ch (Bitte Termin unbedingt einhalten, danke.)

untenstehende Hüttentour würde mich/uns interessieren!
Anzahl Personen: _____

Hüttentour mit ortskundiger Begleitung

Ein interessantes Sommer-Angebot bietet die Familie Niederberger vom Restaurant Sennhaus Weissenstein an:

Hüttentour: **Werner Huber** führt interessierte Gruppen vom Nesselboden via Vorberg zu verschiedenen Hütten. Das Ziel ist schliesslich im Sennhaus, wo ein wärschafter Happen mit Dessert serviert wird.

Für Interessierte liesse sich am 21. April (bei schönem Wetter) die Hüttentour und das Winterabschlussessen kombinieren. Das wäre selbst für Weissenstein Runners eine Entdeckungsreise am Solothurner Hausberg! Prospekt ebenfalls in der Beilage!