



«inForm» 2012/2

Liebe Weissenstein Runners, liebe Freunde des Laufsports

Im Rahmen unserer Laufgemeinschaft haben wir in diesem Jahr manch attraktiven Anlass erleben dürfen. Ich denke da vor allem an das Galadiner vom Januar, an die wunderschönen Tage in Wien oder Heilbronn, an den gelungenen Weissensteinlauf unter neuer Führung. Unvergessen bleibt auch die Zweitageswanderung über den Monte Moropass. Das Beste daran ist die Tatsache, dass ähnliche Erlebnisse im neuen Jahr wieder geplant sind und hoffentlich auch durchgeführt werden können.

Auch das Trainieren nimmt einen beachtlichen Stellenwert ein. Die Teilnahmen am Weekend-Training oder während des Sommers beim Läufertreff sind und waren erfreulich. Da bietet sich auch die gute Gelegenheit unter seinesgleichen etwas Gesundes für Körper *und* Geist zu tun.

Das vorliegende InForm präsentiert einen Überblick über das zu Ende gehende Jahr und lädt ein zum traditionellen Fondüessen neu im Restaurant Lamm, Lommiswil.

An dieser Stelle danke ich allen herzlich, welche sich 2012 zum Wohl unserer Laufgemeinschaft eingesetzt haben. Mit besten Grüßen *Stefan*

WR-Aktivitäten 2012 (2011)

31. Dezember 11	Sylvesterlauf ins Obere Brüggli
21. Januar	Abschiedsgala-Diner im Restaurant-Café Wildbach
24. – 26. Februar	Schneeschuweekend in Wirzweli, NW
6. April	Karfreitagstraining rund um den Bielersee, anschl. Einkehr im St. Urs & Viktor in Bettlach
13. – 18 April	Vienna City (Halb-)Marathon, Wien A
21. April	Winterabschluss im Restaurant Sennhaus
ab 23. Mai	Bergtraining der WR am Montag
ab 24. April	Läufertreff im Sportzentrum Zuchwil unter bewährter WR-Leitung
5./6. Mai	Halbmarathon von Heilbronn D
8./9. Juni	Bieler Lauftage
24. Juni	Helferfest 21. Weissensteinlauf, Stüdeli Bellach
26. August	22. Weissensteinlauf
2. September	Einsatz einiger WR am Swiss Walking Event
14. September	Finishernight der Jura-Top-Tour 2012
15./16. September	2-Tages-Wanderung SaasGrund - Saas Almagell - Monte Moro - Macugnaga I
ab 2. Oktober	Bergtraining der WR am Dienstag
ab 13. Oktober	Weekendtraining immer jeweils samstags
19. Oktober	Röstiesen Gasthof Hinter Weissenstein
28. Dezember	Fondue-Essen im Restaurant Lamm, Lommiswil
31. Dezember 12	Sylvesterlauf ins Obere Brüggli



Fondue-Essen



Restaurant Lamm

Freitag, 28. Dezember 2012, 18.30 Uhr, Lommiswil

Menü-Auswahl:

- | | | |
|-----------|--|--|
| 1. | Menue Salat | CHF 5.- |
| 2. | Gemischter Salat | CHF 9.- |
| 3. | Blattsalat mit heissem Speck | CHF 11.- |
| 4. | Käse-Fondue | CHF 24.- |
| 5. | Schweinsbauernbratwurst
Zwiebelsauce mit Rösti | CHF 18.- |
| 6. | Schweinesteak (Nierstück)
Reis oder Nüdeli, Kräuterbutter | CHF 19.- (kl. Port.)
CHF 22.- (gr. Port.) |
| 7. | Rinds-Entrecote vom Grill
Reis oder Nüdeli, Haussauce | CHF 30.- (200 g)
CHF 35.- (350 g) |

Anmeldetalon siehe Seite 4

Heilbronn (Halb-)Marathon

Samstag, Sonntag, 4. – 5. Mai 2013

Mittlerweile ist der sportliche Ausflug in die Neckarmetropole Heilbronn nicht mehr aus dem Programm der WR zu streichen!

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

Anmeldungen an: stefan.hug@solnet.ch oder 032 685 21 84

Frohe Weihnachten und alles Gute im neuen Jahr allen Weissenstein Runnern und ihren Angehörigen

Aktuelles unter: www.weissenstein-runners.ch

Anmeldung Fondue-Essen (bis 24. 12. 2012 an stefan.hug@solnet.ch)

Name1: _____ Vorname1: _____

Mein Menü: _____

Name2: _____ Vorname2: _____

Mein Menü: _____