TURNVEREIN ZOLLIKOFEN

www.tvz.ch

Herausgeber STV-Turnverein in Zollikofen. Erscheint jährlich 4 mal in einer Auflage von 2576 Exemplaren. Das Turnerblatt wird in Zollikofen allen Haushaltungen gratis zugestellt.

84. Jg. Nr. 2 Juni 2023

PP 3052 Zollikofen Post CH AG

BSR-Skitour Albristhore

Urs Walther AG
Elektro · Telefon · EDV-Netzwerke

Urs Walther AG
Wahlackerstrasse 2
3052 Zollikofen
Tel. 031 911 31 21
Fax 031 911 33 07
mail@urswalther-ag.ch
www.urswalther-ag.ch

Von der **Visitenkarte,** über **Briefpapier,** bis zum **Plakat.** Kleinauflagen in jedem Format.

NIESENPRINT
Plakate • Digital- & Offsetdruck • Kopien
www.niesenprint.ch • Mobil 079 471 84 40

PIZZERIA Rebstock
Bernstrasse 96 / 3052 Zollikofen
Tel. 031 911 03 69 / Fax: 031 911 15 03
www.rebstock-zollikofen.ch

HOTEL-RESTAURANT-PIZZERIA
Bahnhof Zollikofen
Bernstrasse 215 Tel. 031 911 16 58
info@hotel-bahnhof-zollikofen.ch
www.hotel-bahnhof-zollikofen.ch

BISTRO TREFF
Migros Zollikofen
Bernstrasse 103 *Tel. 031 911 44 19*
3052 Zollikofen *Fax 031 911 15 03*

KÄSEPLATTEN

Für jeden Anlass

TREFFPUNKT

Ihr Käsespezialist in der Nähe:
F.+M. Pfister-Aebersold
Gantrischstrasse 1, 3052 Zollikofen
Telefon 031 911 02 78
www.pfisters-molki.ch

Hell
PAPETERIE
COPY-SHOP

Die Papeterie in Ihrer Nähe
Papeterie Hell GmbH
Bernstrasse 105, 3052 Zollikofen
Tel. 031 911 28 88
e-mail: papeterie@hell.ch
www.hell.ch
☞ papeterie ☞ online-shop

Bürobedarf
Stempelservice
Computerzubehör
Ballonservice
Copy Shop
Bastel- + Malartikel
Einbände • Laminieren
Bücher
Geschenke
Rucksäcke
Feuerwerke
und vieles mehr!

CRESTA
swiss bike

Wälti Velos-Motos
Nachfolger Stephan Ulmann
Stämpflistr. 23, 3052 Zollikofen
Tel. 031-911 18 74
Fax. 031-911 11 64

K. JÖRG GMBH
SANITÄR HEIZUNG

TEL. 031 911 32 83
www.joerg-zollikofen.ch
Magdalenaweg 18
3052 Zollikofen
E-Mail: joerg.zollikofen@bluewin.ch

• Reparaturen
• Rohrreinigungen
• Boilerentkalkungen
• Liegenschaftsunterhalt
• Beratung, Planung
• Umbau, Neubau

Aktiv und sportlich

Coiffure DANTE
seit 1975
Wahlackerstrasse 1
3052 Zollikofen
031 911 13 00
www.coiffure-dante.ch

Impressum und Kontakte

Druck	Suter & Gerteis AG, Bernstrasse 223, 3052 Zollikofen info@sutergerteis.ch	031 939 50 50
Redaktion	Sarah Panholzer, Mühlestrasse 27, 3053 Münchenbuchsee sarah.panholzer@tvz.ch	
Finanzen Vereinsblatt	Philippe Walk, Fellenbergstrasse 21, 3052 Zollikofen philippe.walk@tvz.ch	
Postkonto TVZ	TV Zollikofen, 30-15653-1	
Postkonto Vereinsblatt TVZ	TV Zollikofen Vereinsblatt, 30-12511-4	
Präsident	Martin Köchli, Linckweg 15, 3052 Zollikofen martin.koechli@tvz.ch	
Technische Leitung Erwachsene	Ruth Kaufmann-Hayoz, Hubelstrasse 17, 3052 Zollikofen ruth.kaufmann@tvz.ch	
Technische Leitung Jugend und J+S Coach	Hans Ritter, Grubenweg 23, 3052 Zollikofen hans.ritter@tvz.ch	
Geräteturnen	Sonja Baumann getu@tvz.ch	
Leichtathletik	Thom Ryser la@tvz.ch	
Polysport	Barbara Zingre polysport@tvz.ch	
Vorschulturnen	Susi Blaser vst@tvz.ch	
Fitness Frauen	Ruth Kaufmann-Hayoz, Hubelstrasse 17, 3052 Zollikofen ruth.kaufmann@tvz.ch	
Fitness Männer	Beat Merlach b.merlach@bluewin.ch	
Fitness Mixed	Kurt Hefti kurt.hefti@gmx.ch	
Nordic Walking	Urs Schweingruber, Gurtenfeldstrasse 7, 3053 Münchenbuchsee uschweingruber@yahoo.de	031 869 32 72
Volleyball	Rebekka Psota, sweet-p@gmx.ch	
Winterfit	Urs Schweingruber, Gurtenfeldstr. 7, 3053 Münchenbuchsee uschweingruber@yahoo.de	031 869 32 72
Berg- und Skiriege	Yannik Kübli praesident@bsrz.ch, www.bsrz.ch	
TV Zollikofen	TV Zollikofen, 3052 Zollikofen www.tvz.ch	

Abteilung Jugend

Hallenwettkampf

(von Hans Ritter)

Am Samstag, 18. März 2023, stand der Hallenwettkampf auf dem Programm. Von Jung bis Älter konnte man sich für den TVZ internen Wettkampf anmelden. Ein Teil vom Jugendleiter Team traf sich am frühen Samstagvormittag in der Geisshubelhalle zum Einrichten. Die Anlagen für die Disziplinen Triff und Lauf, Sprint, Medizinball stossen, Hindernislauf und Seilspringen galt es einzurichten. Es wurden Matten verlegt, Strecken abgemessen, Ballbehälter bereitgestellt und in der kleinen Halle wurde ein anspruchsvoller Hindernisparcours aufgestellt. Punkt 9 Uhr starteten die jüngeren Kids in ihren Wettkampf. Nach einem kurzen Aufwärmen wurden die einzelnen Disziplinen erklärt. Die Kids wurden auf die Anlagen verteilt und los ging es. Es wurde gesprintet, geworfen und gestossen. Beim Hindernislauf war neben der Kondition auch Geschicklichkeit gefragt. Beim abschliessenden Seilspringen (die Jüngeren 2 Min.), staunte ich nicht schlecht. Die «Zähler» mussten sich richtig konzentrieren, gab es doch schon bei den Jungen solche, die richtig gut Seiligumpä können.

Kurz vor dem Mittag waren die Jüngeren fertig und nach einer kurzen Pause standen die Älteren und die Aktiven am Start. Bald einmal zeigte sich auch hier wer schnell, beweglich und geschickt ist. Den Hindernisparcours galt es auch hier zwei Mal zu durchlaufen. Man konnte sich also beim zweiten Durchgang noch etwas steigern. Es brauchte danach aber auch entsprechend Erholungszeit, bevor es zum abschliessenden Seilspringen ging. Für diese Alterskategorie sind jeweils 3 Min. angesagt. Wie schon bei den Jüngeren, gab es auch in dieser Kategorie Athleten/innen, bei denen man sich beim Zählen richtig konzentrieren musste.

Alle Teilnehmenden hatten alles gegeben. Die Resultatblätter wurden dem Coach abgegeben. Die Auswertung stand nun noch bevor. Die Rangverkündigung mit Pokalübergabe gab es dann am Jugendabend vom 1. April 2023.

Auch dieses Jahr war der Hallenwettkampf ein super Anlass. Die Kids, über alle Riegen verteilt, sahen einander wieder mal und konnten sich miteinander messen. Ganz herzlichen Dank allen Leitern die zum guten Gelingen dieses Anlasses beigetragen haben.

Jugendabend

(von Hans Ritter)

Nach längerem Unterbruch, die Gründe sind bekannt, konnten wir die Familien der Jugend TVZ wieder zu einem Jugendabend einladen. Am Samstag, 1. April 2023, es war kein Scherz, stand dieser Anlass auf dem Programm.
Am Vormittag traf sich wieder einmal… ein Teil des Jugendleiter Teams in der Aula des Oberstufenzentrum. Fleissig wurden Tische und Stühle aufgestellt, Tischtücher ausgerollt, Servietten gefaltet und die Fahne aufgestellt. Um den Mittag war alles bereit. Schön sah es aus in der Aula. Bereit für die rund 150 Personen, die sich im Vorfeld angemeldet hatten.
Um 18 Uhr gingen die Türen auf. Wie bei einem grossen Konzert gab es eine lange Schlange vor dem Eingang. Die Familien strömten rein, brachten Kuchen, Cake und sonstiges zum Dessert mit. Alle fanden einen Platz. Bevor das Pasta Buffet eröffnet wurde, gab es eine kurze Modenschau der TVZ-Kollektion. Die Firma M+M hatte einen Stand mit allen TVZ Kleiderartikel vor Ort aufgestellt. Wer wollte hatte die Gelegenheit, die Sachen anzuprobieren und zu bestellen. Nun ging es an's Buffet. Alles war schön angerichtet. Salate, Pasta und feine verschiedene Saucen dazu. Herzlichen Dank an Stebä Baumann und die Eventmakers für ihren Einsatz.
Nach dem Essen, die Kids waren schon gespannt, stand der Hauptteil an. In einer Präsentation wurden den Anwesenden die verschiedenen Trainingsgruppen mit ihren Leitern vorgestellt. Kribbelig warteten aber eigentlich alle auf die Rangverkündigung des Hallenwettkampfs. In den Kategorien Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe und Aktive gab es je eine Rangverkündigung Modis und Jungs. Pokale gab es für die ersten drei pro Kategorie. Für Diejenigen, denen es nicht für einen Pokal gereicht hat, ist es Ansporn für den nächsten Hallenwettkampf. Nach dem Ausblick auf das laufende Jahr mit den Grossanlässen Mittelländisches Turnfest in Säriswil und Kreisturntag in Uettligen wurde der Hauptteil beendet. Bei Kaffee und selber gemachten Dessert liessen wir den Abend ausklingen. Wie schon beim Hallenwettkampf war auch hier das Aufräumen eine zackige Angelegenheit. Es wurde einander geholfen und schnell einmal war aufgeräumt und geputzt. Bei einem letzten Schlummertrunk im Stehen verabschiedeten wir uns und machten uns auf den Heimweg. Besten Dank für den gelungen und zufriedenen Abend.

Osterhase im Leichtathletik U10

(von Susi Blaser)

Dr Osterhas isch ou is Liechtatletik U 10 cho...

Getu-Lager 2023

(von Sonja Baumann)

104 Teilnehmer, 6 verschiedene Vereine, 12 Leiter, 52 Kilo Brot, 57 5er Matten, 23h Training, unzählige Glücksmomente und viele schöne Erinnerungen!

Dies sind einige Zahlen aus dem Getu-Lager 2023 in Zollikofen. Bereits zum 10. Mal organisierte der TV Zollikofen das Jugend & Sport Lager – nicht nur für Turnerinnen und Turner des TV Zollikofen, sondern auch für Turnerinnen und Turner, sowie Leiterinnen und Leiter aus dem SGV Büren, Getu Brügg, TV Orpund, Getu Heimberg und dem TV Stettlen.

Nach den Ostertagen am Dienstag, 11. April 2023, zogen die Teilnehmenden für eine Woche in die Zivilschutzanlage im Geisshubel ein. Massenschlag, schlafen im Schlafsack und zwei Mal täglich Training standen uns bevor.

Das Küchen-Team verwöhnte uns mit Frühstück, Znüni, Zmittag, Zvieri und leckerem Abendessen. Wer viel trainiert, braucht auch viel Energie! Für einige reichte die Energie trotz hartem Training sogar noch über die Nachtruhe hinaus…

Am Donnerstagnachmittag gönnten wir uns eine Auszeit im Bernaqua. Wir reisten alle zusammen mit dem ÖV via Bern ins Westside – eine Herausforderung, insbesondere wenn es in Strömen regnet. Aber auch dieses «Hindernis» haben wir überwunden und konnten unsere Muskeln und Gelenke für einen Moment entspannen.

Am nächsten Morgen ging es gleich weiter mit einturnen, einlaufen und trainieren an den Geräten – Reck, Boden, Schaukelring, Sprung, Barren, Balken und grosses Trampolin.

Das Highlight der Woche war wohl für alle das Showturnen am Freitagabend. Viele Zusehende auf der vollen Tribüne sowie 104 nervöse Turnerinnen und Turner warteten gespannt auf die 1,5h Show. Die Teilnehmenden und Leitenden zeigten eine Turnshow mit Lagertanz, Sprungprogramm und Choreos an allen Geräten.

Am Samstagnachmittag ging das Lager auch schon zu Ende. Eine trainingsreiche, emotionale und schöne Lagerwoche neigte sich dem Ende zu. Viele Erinnerungen und die eine oder andere Blessur werden noch einige Tage ans Getu Lager 2023 erinnern.

Merci allen Leiterinnen und Leiter, danke dem Küchen-Team für die grossartige Verpflegung, merci dem Hauswart für die Reinigung und danke allen Turnerinnen und Turner für eure Leidenschaft am Turnen!

Jugendmeisterschaft Geräteturnen 6. Mai 2023 in Wiedlisbach

(von Sandra Pauli)

Am Samstagmorgen um viertel nach sieben war Besammlung der neuen K1-Turnerinnen und es blickten mich noch etwas müde, aber sehr nervöse Mädchen an. Zuerst Einturnen, dann Einstehen und Einmarsch in die neue Halle in Wiedlisbach, sehr aufregend! Mit tausend «was isch de, wenn…» starteten wir den Wettkampf und zunehmend wurde es ruhiger. Die Mädchen haben ihren ersten Wettkampf toll absolviert, mit Spitzenübungen, so erturnte Norina am Boden eine Note von 9.70 (!), und solchen mit Verbesserungspotential ;-)

Auch in den anderen Kategorien war die Anspannung gross. Der erste Wettkampf im Jahr gibt einen Anhaltspunkt wie viele Fortschritte man durch den Winter gemacht hat. Gerade beim Kategorienwechsel sollte man aber die Erwartungen nicht zu hoch schrauben und je höher die Kategorie, desto schwieriger wird es.

Die erturnten Resultate waren sehr positiv und geben Lust auf mehr. In einer Woche geht es ja schon weiter.

Die schnäuschte Mittuländer

(von Denise Hänggi)

11 Leichtathleten vom TVZ standen am Sonntag, 7. Mai 2023, im Stadion Neufeld am Start.

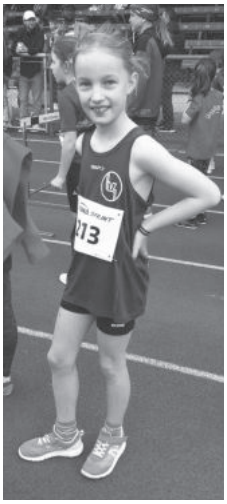
Bei frühlingshaftem Wetter eröffnete unsere jüngste Athletin Nayla über 50m den Wettkampf. Die gleiche Distanz in einer anderen Kategorie rannten auch Sofia, Marilena und Alexandra.

Nun wurden die Startblöcke um 10m nach hinten verschoben, damit die 60m Rennen erfolgen konnten. Mit Flavia, Julia, Selina, Deniz und Benjamin rannten weitere 5 Athleten im blauen Dress für den TVZ.

Am Nachmittag erfolgten dann die Langstreckenläufe für die Kleinen. Über die 600m starteten Sofia, Marilena und Alexandra. Über die 1000m waren Selina und Jonas am Start.

Ab 14.30 Uhr begann der Wettkampf für die älteren Kids ab Jg. 2011. Für den TVZ war nur Celina am Start. Leider verpasste Celina um einen Hundertstel den Finallauf über die 60m.

Herzliche Gratulation allen für ihre Leistung.



Oberländische Gerätemeisterschaften 13./14. Mai 2023 Brienz

(von Sandra Pauli)

Nach 2021 durften wir ein weiteres Mal in Brienz an einem Wettkampf teilnehmen. Etwas weit ist es ja schon und schön wäre es wohl auch, wenn man etwas sehen würde und nicht der Regen die ganze Aussicht verdirbt ☹

Am Samstag starteten unsere K5-Neulinge mit der Verstärkung von «Oldie» Nadja und Fede im K4 in ihren Wettkampf. Mit 3 Auszeichnungen bei 4 TeilnehmerInnen in den Aktiv-Kategorien ist dies eine super Bilanz.

Am frühen Sonntagmorgen traten drei unserer K1er-Turnerinnen an und kamen, nach etwas Anlaufschwierigkeiten, immer besser in den Wettkampf. Mit 2 Auszeichnungen und Platz 3 im Team-Wettkampf war eine super Basis für den weiteren Tag gelegt.

Neun K2er-Girls erturnten eine tolle Teamleistung. Mehr als die Hälfte erhielt eine Auszeichnung und die anderen waren ganz knapp dahinter – das nächste Mal klappt's für alle!

Zum Abschluss unseres Wochenendes traten noch unsere K3-Girls an – und wie! Yela Marti sicherte sich nach einem super Wettkampf den ersten Platz und Lea Rohrer wurde Dritte. So ein Erfolg, vor allem, weil danach noch weitere tolle Rangierungen folgten und wir Zollikofer zudem noch die Teamwertung gewannen!

Die Anreise hat sich also gelohnt und wir gehen mit viel positiver Energie weiter in unserer Wettkampfsaison.

Erwachsene

Winterfit

(von Susi Blaser)

Merci Urs...für diä tolle Turnstunde…es het gfägt…
mir chöme wieder...

Maibummel 2023
Fitness Männer/Mixed

(von Beat Merlach)

Der jährliche Maibummel fand diesmal bereits am Samstag, 6. Mai 2023, statt. Er führte uns von Steffisburg nach Brenzikofen.
Stolze 25 Männerturner sowie der Präsident des TVZ machten sich kurz vor 13.00 Uhr auf den Weg, um auf der geselligen Wanderung teilzunehmen.

Mit Bahn und Bus erreichten wir Steffisburg Dorf. Dort begann die Wanderung für die «Fitten». Neben der Kirche durch und über Flühli erreichten wir über die ansteigenden Wege und Treppen nach 100 Höhenmetern den Waldrand. Dank des recht sonnigen Wetters und der entsprechenden Weitsicht konnte das Panorama «Thunersee/Alpen» bewundert werden. Eine Mehrheit entschied sich dann, den steileren «Chatzenstieg» zu erklimmen. Bald nach der Wiedervereinigung erreichten wir den Landgasthof Schnittweierbad. Dieser hat eine lange und bewegte Geschichte. Von der klösterlichen Fischzucht 1427 zum angesehenen, aber teils auch verruchten Badekurort und schliesslich zum heutigen Landgasthof.

Im Schnittweierbad trafen wir auf die Gruppe der «weniger Fitten», welche dank der Weiterfahrt mit dem Bus bis zum Schiessplatz einen zeitlichen Vorsprung von 15 Minuten hatten. Die freundliche und speditive Bedienung im Landgasthof erlaubte es, dass einige sogar zwei Getränke konsumierten.

Schon bald machten sich die «weniger Fitten» auf den Weg, verfolgt durch die um 15 Minuten später startenden «Fitten». Durch das schöne Schnittbach-Täli führte die Wanderung auf Naturwegen dem Bach entlang. Dann, nach einem kurzen Aufstieg, der relativ steile Abstieg zum Zusammenfluss des Schnittbaches und der Rotache. Da hatten doch einige etwas Mühe, aber alle schafften es unfallfrei.

Nach gut anderthalb Stunden erreichten beide Gruppen gemeinsam den Gasthof Bahnhof Brenzikofen. Nach einem kurzen «Ankunftsbierchen» war schon das Abendessen parat. Mit Kalbsschnitzel oder Schweinesteak wurden wir verwöhnt.

Es war so gemütlich, dass praktisch alle noch ein Dessert bestellten. Wie der Organisator vermutet hatte, reichte die Zeit nicht, um den vorgesehenen Zug über Thun nach Zollikofen zu nehmen. Jedoch hatte mit der Verschiebung um eine Stunde kaum jemand ein Problem.

Somit fand der gemütliche Maibummel erst um 20.41 Uhr in Zollikofen ein Ende.

Fitness Mixed

(von Kurt Hefti)

Auch wenn ein WM-Spiel der Schweiz oder der CUP-Halbfinal von YB während einem Training stattfindet, wird trotz allem während der Live-Übertragung trainiert ☺.

Im Mai 2023 hatten wir einen TurnerInnen Rekord. Das erste Mal waren über 30 Leute im Training, und zwar 34. So sind wir glücklich, dass wir in der Dreifachturnhalle trainieren können.

Das Turnfest in Wohlen Säriswil steht vor der Tür. Das Turnfest für die Aktiven findet vom 9. – 11. Juni 2023 statt.

Am Freitag, 9. Juni 2023, starten 12 EinzelwettkämpferInnen am Einzelwettkampf.

Am Samstag, 10. Juni 2023, starten wir am Vereinswettkampf mit 37 TurnerInnen in der Stärkeklasse 1.

Über eine Fanunterstützung würden wir uns sehr freuen. Hier unsere Startzeiten vom Samstag, 10. Juni 2023;

Fachtest-Allround 9:28 Uhr auf Platz 2, 3 und 4

Pendelstafette 10:42 Uhr Bahn 1 und 2

800 Meter 11:30 Uhr auf der Anlage 1
Weitsprung 11:30 Uhr auf der Anlage 3
Wurf 11:36 auf der Anlage 2

Am Samstag, 6. Mai 2023, haben wir den ganzen Tag für das Turnfest trainiert und anschliessend durften wir den Tag bei Andrea und Kurt in ihrem Garten ausklingen lassen.

Einige vom Training fehlen auf dem Bild, da sie noch Wertungsrichter waren oder noch am Unihockeytor für den Einzelwettkampf schleifarbeiten machten und die Zeit vergessen haben ☺ usw..

Es war eine toller Trainingseinsatz und wir freuen uns alle auf das bevorstehende Turnfest!

Renovation 2023 des Vitaparcours Meielewald

(von Beat Merlach)

Geschichte

Der **erste Vitaparcours** wurde am **18. Mai 1968** mit Unterstützung der Vita Lebensversicherungs-Gesellschaft am Zürichberg, unweit des Zoo's errichtet. Den Startfunken bildete die Männerriege aus Wollishofen, die umgestürzte Bäume und andere natürliche Objekte nutzte, um darauf zu üben. Da aber Waldarbeiter diese oft wieder entfernten, schlug man der Gemeinde vor, einen bleibenden Parcours mit Turnübungen zu errichten. Die Gemeinde griff diesen Vorschlag auf und sicherte die Unterstützung der damaligen Vita-Versicherung.

Genau **3 Jahre später**, am 8. und 22. Mai 1971, **erstellten 15 Mitglieder des Turnvereins Zollikofen in freiwilliger Fronarbeit** im Meielenwald einen 2.2 km langen Vitaparcours mit 19 Posten. Die Kosten für das Baumaterial betrugen ca. Fr. 4'000.00 und wurden von der Gemeinde übernommen. Das Tafelmaterial wurde von der Vita-Versicherung zur Verfügung gestellt.
1997 wurde das Konzept der mittlerweile auf ca. 500 Stück angewachsenen Vitaparcours geändert. Die Anzahl der Posten wurde auf 15 reduziert. Das bedeutete, dass praktisch der gesamte Parcours neu erstellt werden musste. Auch die Route wurde teilweise geändert, da gewisse Waldbesitzer kein Durchgangsrecht mehr gewährten. Die neue Länge beträgt seither 3.0 km. Der **Umbau erfolgte von April bis Juni 1998 durch die Männerriege des STV Zollikofen** unter der Leitung von Fritz Häberli und Beat Merlach. An der Neueröffnungsfeier am 6. September 1998 nahmen ca. 100 Personen teil.

Renovation 2023

Zwanzig Fitness Männer, ein Fitness Mixed und eine «Wirtin», also 22 Personen haben am 22. April 2023 mitgeholfen, den Vitaparcours wieder auf Vordermann zu bringen. Wie immer herrschte bei der recht harten Arbeit eine gute Stimmung.

Die wegen der Kollision mit dem Fest «50 Jahre Schwestergemeinden Neudörflel – Zollikofen» etwas reduzierte Mannschaft

ersetzte Pfosten,

montierte neue Posten- und Wegweiser-Tafeln, sanierte zwei Übungsposten,

hob Wasserablauf-Gräben aus,

verteilte Kies und Häcksel,

und reinigte die Umgebung von «Ghüder» und die Wege von Laub, Steinen, Ästen und «Rossbouele».

Damit ist der Vitaparcours wieder in einem Top-Zustand. Er ist über die Gemeindegrenze hinaus beliebt und wird sehr oft von Jung und Alt benutzt.

Informationen
- Die schweizweite Betreuung und Qualitätsprüfung sowie die Lieferung des Tafelmaterials erfolgt durch die **Radix, Schweizerische Gesundheitsstiftung**, Sponsor ist die Zurich Versicherung, welche vor längerer Zeit die Vita-Versicherung übernommen hat.
- Das Baumaterial (Häcksel, Kies, Pfosten etc.) sowie die Verpflegung am Unterhaltstag übernimmt die Gemeinde Zollikofen.
- Die Unterhaltsarbeiten werden durch den Turnverein Zollikofen (Fitness Männer) in Fronarbeit unter der Leitung des Verantwortlichen Beat Merlach geleistet.

Neu: **Die kostenlose Zurich vitaparcours App ist da.** Sie ist Parcoursfinder, Trainingshilfe und Tracker in einem und bringt mehr Abwechslung auf dem Vitaparcours. **Infobanner und Sticker findet ihr beim Posten 1.**

Berg- und Skiriege

Alternativ-Hüttenskitour 20. Februar 2023

(von Susanne)

Alternativer Titel: Mir si gsi...

Statt einer zweitägigen Hüttentour machten wir eine eintägige Skitour und berücksichtigten die Hütten und Restaurants am Weg :-).
Bei schönstem Sonnenschein ging es mit der Bahn und auf Fellen auf die Gitzifurggu. Es hatte beinahe durchgängig Schnee und wir kamen teilweise sogar in den Genuss von Sulzschnee. Die Schneesituation und die Temperaturen waren frühlingshaft und die Kleiderschichten fielen unterwegs.

Skitour Albristhore 4. März 2023

(von Yannik)

Aufgrund der knappen Schneeverhältnisse und einer Terminkollision entschieden wir uns, statt einer dreitägigen Skitour für eine Tagestour am Samstag, 4. März 2023. Da es anfangs der Woche noch wenig Schnee gegeben hatte und die Gipfelbuch-Berichte für's Diemtigtal gut aussahen, entschieden wir uns für eine Tour auf's Albristhore. Wir wurden alle bequem mit dem Auto abgeholt und fuhren bis kurz vor der Alp im Färmeltal. Auf der Südseite, Richtung Rauflihorn, hatte es bereits keinen Schnee mehr, auf der Nordseite und im Talkessel hatte es aber noch wenige Zentimeter.

Bei schönstem Wetter gings bergauf und der Pulver im Talkessel wurde immer besser. Ab 2000 m ü. M. fanden wir ganz hinten im Tal noch wunderbaren Pulver. Hier sollten wir im Anschluss die Abfahrt geniessen. Doch zuvor durchstiegen wir noch den Grat vor dem Gipfel, mit den Skis auf dem Rucksack, auf den Schultern oder auch ohne. Oben angekommen, genossen wir gemütlich, ohne Wind und bei schönstem Sonnenschein, den Gipfel des Albristhore.

Nachdem sich unsere Vorgänger alle für eine direkte Route durch den Biregraben entschieden, nahmen wir die Abfahrt zu unserem Pulverhang in Angriff. Oben wechselte der Schnee von Windgepresst bis Pulver, weiter unten fanden wir super Pulver, sodass wir uns entschieden, noch mal ein Couloir aufzusteigen, um den ganzen Hang erneut zu geniessen. Mit brennenden Oberschenkeln suchten wir dann auf der Sonnenseite den Sulz, um die letzten Höhenmeter zum Auto herabzufahren. Ein grossartiger Tag.

Skitourentage Goms 17. März 2023

(von Yannik)

Geplant war eine Skitourenwoche vom Tessin nach Italien und dann in's Goms, auch bekannt als Tour de Soleil. Eigentlich hatten wir die Befürchtung, zu wenig Schnee zu haben. Da es aber am Wochenende vor der Skitourenwoche schneite, war das Problem, dass wir mit zu viel Schnee und vor allem zu viel Triebschnee zu rechnen hatten.

Da das Wetter für Dienstag nicht so gut aussah und wir an diesem Tag in einer abgelegenen Hütte inmitten eines Gletschers übernachtet hätten, mussten wir neu planen.

Nach Ideen von Italien über Österreich, kamen wir schlussendlich in's Goms.

Wir machten die Anreise am Vorabend, lehrten unsere Bünder Teilnehmer und Teilnehmerinnen kennen und konnten am Mittwoch gemütlich ausschlafen und das Zmorge im Hotel Walser in Ulrichen geniessen.

Am ersten Tag startete wir um 09:00 Uhr in Richtung Blashorn. Es wurde seinem Namen gerecht und es blies uns teilweise fast weg. Auch ein paar Fellnetze findet man nun dort wieder. Wir machten nicht den ganzen Weg auf's Blashorn, sondern genossen den Pulver um die Baumgrenze mit einem Zusatzaufstieg. Nach der Tour nahmen ein paar ein Bad in der Rotten und im Anschluss fanden wir uns alle auf der Sonnenterrasse des Hotel ein.

Am zweiten Tag stellten wir den Wecker auf 05:00 Uhr, um den Zug um 06:18 in Ulrichen zu erwischen. Zum Glück stellte ein Teilnehmer am Bahnhof fest, dass der Zug um 06:18 als Postauto bei der Kirche fährt, so erreichten wir nach einem kurzen Spurt doch noch die richtige Verbindung.

Die Donnerstag Tour führte uns aufs Chly-Chastelhorn. Nach dem Wald wurde es warm an der Sonne. Ein vorausschauender Teilnehmer hatte 4 Liter Wasser dabei, das er gerne teilte. Wir entschieden, nur auf das kleine statt das grosse Chastelhorn zu gehen, um den Schnee bei der Abfahrt noch zu geniessen. So suchten und fanden wir die guten Hänge und genossen eine wunderbare Abfahrt. Im Wald wurde es dann etwas ruppig und die anschliessende Strasse ging richtig in die Beine. Bei der Rückfahrt wurden verlorene Natels wieder abgeholt und wir kamen um 13:00 Uhr beim Hotel an. Den Nachmittag verbrachten wir mit Skiwachsen, shoppen, schlafen oder baden. Jedem das Seine.

Den Freitag starteten wir zur gleichen Zeit wie am Donnerstag, doch heute wussten wir, wo das Postauto fuhr – so war der Start etwas ruhiger. Wir fuhren nach Geschinen, um auf Teltschehorn aufzusteigen. Vor dem Gipfel machten wir noch eine Extrarunde, welche uns 500hm wunderschönen Pulver bescherte. Dann ging es konstant und zügig auf zum Teltschehorn, wobei wir fast alle Gruppen überholen konnten und uns so die Pulverhänge sicherten. Es hat aber immer noch genug.

Auf dem letzten Gipfel unserer Skitourenwoche gabs noch ein paar Gruppenfotos und dann war wieder Powdern angesagt. Bis zur Waldgrenze und ab dort wurde der Schnee massiv schwer und klebrig. Die letzten Meter machten wir auf der Nufenen Passstrasse und rundeten die Tage im Goms nochmals mit einem Mittagessen im Hotel Walser ab.

Das waren wirklich tolle Skitourentage.

BSR-Abendbummel 21. April 2023

(von Beatrice)

Frühlingstour Zollikofen-Bremgarten der Aare nach über Reichenbach bis Restaurant Tiefenau

Am Treffpunkt um 18:00 Uhr im Geisshubel fanden sich rechtzeitig 11 gut gelaunte Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Wanderung ein. Rosmarie Althaus, Margrit Burri und Rolf Habegger kamen dann um 20:15 direkt dazu ins Restaurant. So freuten wir uns über 14 Personen.

Bei immerhin trockenem, aber nicht sehr warmem Wetter ging es los Richtung Herrenvogel/Bremgarten ans Aare-Ufer. Es gab viel zu erzählen und trotz grauen Wolken genossen wir auch ein schönes Panorama. Alle freuten sich auf das mitgebrachte Apéro. Dieses wurde an einer schönen Stelle an der Aare aufgebaut, die Proseccobüchsli und Bierfläschli und auch Wasserflaschen aus den Rucksäcken geholt, dazu natürlich einige Chips und ganz feine Wasabi-Nüsse. Wir genossen das Beisammensein, Schiefern war angesagt. Da haben wir wirklich einige Naturtalente in der Gruppe. Was für ein herrlicher Abend für unseren BSR-Abendbummel.

Zentral
APOTHEKE
Bernstrasse 110a | 3052 Zollikofen
☎ 031 911 20 55 | www.zentral-apotheke.ch

Weiter ging es der Aare nach Richtung Reichenbach / Worblaufen. Eine steile Treppe gab es noch zu erklimmen, und schon waren wir oben an der Tiefenaustrasse. Dann war es nur noch ein Katzensprung bis in den Gasthof Tiefenau. Um ca. 20:10 traten wir ein und wurden auch schon mit einem schön gedeckten Tisch freundlich erwartet. Ein erneutes Apéro wurde serviert. Das Essen war sehr fein, der Abend gemütlich. Schön war's, dass wir wieder einmal beisammensitzen konnten.

Mit bereits am Nachmittag vor dem Gasthof deponierten Fahrrädern – tolle Idee, echt schlau um dann heimzuradeln, planten Herr und Frau Iseli ihre Heimfahrt. Wenn nur die Schlüssel für die Schlösser nicht in der daheimgebliebenen Hose geblieben wären.

Ein gelungener Abend war das und bestimmt hatten alle Spass. Mit 14 Personen waren wir diesmal eine grössere Gruppe, Peter Burri hat da gute Motivationsarbeit geleistet.

Wir freuen uns schon wieder auf den nächsten Abendbummel (evtl. Störche gucken in Grossaffoltern) – und hoffen, viele auch an anderen Aktivitäten rund ums Höreli wiederzusehen.

Danke für die Hilfe mit der Organisation, Esther Iseli und Peter Burri. Peter hat seine Frau Esther sehr gut vertreten. Genoss Esther doch ein schönes Wochenende mit den Töchtern in Paris. Dies mochten wir ihr von Herzen gönnen.

BSR – Nächste Anlässe

Datum	Anlass	Ort
Sa, 1. Juli	Gartenarbeiten	Hörel
Sa–So, 12.–13. August	Höreli-Bikeweekend	Höreli
Sa, 19. August	Gartenarbeiten	Höreli
Sa–So, 26.–27. August	Hochtour	
Sa, 16. September	Gartenarbeiten	Höreli
Sa, 23. September	Bergwanderung	
Sa, 21. Oktober	Herbstarbeiten	Hörel

Anmeldungen an: Yanik Kübli | 079 730 53 12 | yannik.kuebli@gmail.com

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren den Turnerinnen und Turnern herzlich zum Geburtstag und wünschen ihnen für die Zukunft alles Gute, beste Gesundheit und viele schöne Momente.

Althaus Rosmarie	Passivmitglieder	90 Jahre am	09.06.2023
Jutzi Hans	Passivmitglieder	90 Jahre am	20.06.2023
Wyssmann Liselotte	Fitness Frauen 4, Freimitglieder	85 Jahre am	21.06.2023
Walk Philippe	Fitness Mixed 1-2 (Hefti-Fit)	40 Jahre am	24.06.2023
Schneider Willy	Passivmitglieder	85 Jahre am	29.06.2023
Chevallaz Madleine	Passivmitglieder	95 Jahre am	30.06.2023
Kompis Véronique	Fitness Frauen 2	60 Jahre am	02.07.2023
Rüfenacht Nicolas	Volleyball Männer	25 Jahre am	03.07.2023
Wernli Katharina	Passivmitglieder	80 Jahre am	15.07.2023
Psota Rebekka	Volleyball Frauen	45 Jahre am	22.07.2023
Mundwiler Urs	Fitness Männer 2	55 Jahre am	25.07.2023
Schmidhauser Alfred	Passivmitglieder	90 Jahre am	25.07.2023
Herrmann Markus	Fitness Männer 2	50 Jahre am	28.07.2023
Piot Serge	Fitness Männer 3-4	80 Jahre am	11.08.2023
Heiri Renate	Fitness Frauen 3	70 Jahre am	12.08.2023
Bucher Roger	Fitness Mixed 1-2 (Hefti-Fit), Leiter Jugend, Leiter Aktive, Leiter Polysport, Leiter LA, Leiter J&S	45 Jahre am	14.08.2023
de Graaf Wout	Getu K3 - K7	25 Jahre am	31.08.2023

bernische krebsliga
ligue bernoise contre le cancer

Kostenlose Beratung und Begleitung für Betroffene und Nahestehende.

KREBS FORDERT HERAUS – WIR SIND FÜR SIE DA.

Bernische Krebsliga
Marktgasse 55, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 313 24 24, Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch, bern.krebsliga.ch

Spenden: Mit einer Spende auf das Postkonto 30-22695-4 unterstützen Sie unsere Angebote.

Vereinbaren Sie noch heute eine unverbindliche Bad-Beratung.

Leu Haustech — Rund ums Haus für Sie da

Wir verwandeln Badezimmer in Wohlfühloasen. Egal ob Um- oder Neubau, wir beraten, planen und realisieren Ihr Wunschbad.

Bad · Sanitär · Heizung · 24 h Service

3302 Moosseedorf · Tel: 031 850 15 50
www.leu-haustech.ch

LEU Haustech

BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ

Je
ropfe
Jeder T
zählt. Jede
Jeder Tropfe
pfen zählt. Jeder
n zählt. Jeder Trop
Tropfen zählt. Jeder
en zählt. Jeder Tropfen
Jeder Tropfen zählt. Jede
en zählt. Jeder Tropfen zäh
Tropfen zählt. Jeder Tropfe
hlt. **Jeder Tropfen zählt.** Jed
fen zählt. Jeder Tropfen z
er Tropfen zählt. Jeder Tro
fen zählt. Jeder Tro
der Tropfen zählt

SPENDE BLUT RETTE LEBEN

blutspende.ch

Da dank Gönnern.

rega

Unsere Gönner halten uns in der Luft und ermöglichen uns, jährlich mehr als 11’000 Menschen zu helfen.

Jetzt Gönner werden: rega.ch/goenner

Kostenlose Anzeige

Wichtige Daten

nicht vergessen ...

Fr – So, 9. – 11. Juni	Mittelländisches Turnfest Wohlen, Fitness Mixed
Mi, 14. Juni	Jugendbrätlen, Jugend
Mo – Fr, 10. – 14. Juli	Sommersportlager, Jugend
Mo, 10. Juli	Bräteln, Fitness Frauen
Do, 13. Juli	Sommerprogramm, Fitness Männer / Fitness Mixed
Mo, 7. August	Minigolf, Fitness Frauen
Sa, 2. September	Bergwanderung, Fitness Frauen

Nächster Redaktionsschluss ist am 12. August 2023

Bei uns dürfen Sie gerne auf dem Sofa herumturnen.

Nehmen Sie sich mal Zeit, widmen Sie sich den wichtigen Dingen in Ihrem Leben und lassen Sie uns arbeiten. Mit Ideen, Ausdauer und Leidenschaft finden wir gemeinsam den richtigen Weg um auch Aussergewöhnliches zu erreichen.

Als grafischer Medien-Dienstleister nutzen wir alle Kompetenzen der Mitarbeiter, unser ganzes Produktions-Spektrum und alle technischen Möglichkeiten, um Ihre Wünsche wirkungsgvoll und zielgerichtet umzusetzen.

Und wenn Sie wollen, auch in Farbe und personalisiert.
Lassen Sie sich von uns inspirieren.

Wir freuen uns auf Sie!

PRINT ▪ MEDIEN ▪ VERLAG
suter&gerteis

Suter & Gerteis AG
Bernstrasse 223
3052 Zollikofen
www.sutergerteis.ch