



WORLDWIDE  
TRAINING  
PROGRAMS • 24/7 ONLINE

**LIVE**  
MUSIC



***Club – Nachrichten 2015/3***

## Präsiseite

Was ist Glück ?

Diese Frage wurde bestimmt schon sehr oft gestellt. Doch was ist Glück? Soll ich der Swisslos – Werbung glauben, dass eine Lottomillion glücklich macht? Wenn das so wäre, dann müssten ja alle anderen, welche nie eine Million gewinnen würden, unglücklich sein?

Ich habe für mich nochmals auf das Jahr 2015 zurückgeschaut und überlegt, was für mich Glück bedeutet. Dabei haben sich drei Punkte herauskristallisiert. Diese Punkte passen zudem ideal auch für unseren Verein:



Der erste Punkt wird mit dem Spruch von Wilhelm von Humboldt ausgezeichnet beschrieben: "Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben." So sind es doch die kleinen und grossen Freundschaften und Begegnungen, mit welchen wir interessante Gespräche führen können, unsere Sorgen und Freuden teilen und welche uns während diesen Gesprächen den Alltag für eine kurze Zeit vergessen lassen. Es ist auch nicht die Anzahl der Begegnungen welche den Wert bestimmen. So hat jeder von uns sicherlich auch Begegnungen, welche man (leider) nur ein bis zwei Mal pro Jahr trifft, aber in dieser Zeit sich extrem gut unterhalten kann und sich sehr nahe fühlt. Dabei hat man oft das Gefühl, als habe man sich erst vor wenigen Tagen das letzte Mal getroffen. Doch für mehr Begegnungen fehlt heutzutage leider oft die Zeit. Dies bringt mich zu Punkt zwei:

Zeit zu haben bedeutet für mich Glück. In der heutigen Zeit wird man sehr oft "fremdbestimmt". Sei es von der zeitlichen Arbeitsbelastung sowie vielen anderen Faktoren, die das Leben mitbestimmen. Das Ausüben von ehrenamtlichen Aufgaben, sei es in der Vereinswelt, in der Kultur, in der Politik oder im Sozialen ist sehr wichtig. Dank diesen vielen ehrenamtlichen Helfenden ist die Schweiz so entwickelt, wie sie heute ist. Doch oft ist es eine Gratwanderung, zwischen Ausüben von ehrenamtlichen Aufgaben und der Zeit, die dann für die Familie und sich selber fehlt. Es ist auch nicht immer die Menge der Zeit, die glücklich macht. Wichtig ist, dass man seine (wenige) Freizeit bewusst geniesst und davon profitieren kann – das macht glücklich.

Der dritte Punkt in Sachen Glück können wir nicht immer mitbestimmen: Gesundheit. Sobald wir krank sind oder eine Verletzung haben, sind wir zu Recht unglücklich. Doch schätzen wir es auch wirklich ganz fest, wenn wir gesund sind und ohne Gebrechen und Verletzungen durch die Welt gehen können? Ich behaupte, dass wir als "gesunde und verletzungsfreie" Menschen dies als selbstverständlich ansehen und dies nicht bewusst als Glück anschauen. Vielleicht sollten wir für einen Moment innehalten und dankbar und glücklich sein, für die Gesundheit, welche wir haben.

Die LVF Muri bietet ganz viel Glück... Wieso denn das? Erstens bleibt man dank Joggen und Sport gesünder. Und da schon fast jeder Joggende mal verletzt war, schätzen wir es dann umso mehr und sind wirklich glücklich, wenn wir wieder verletzungsfrei Sport treiben können. Zweitens bietet die LVF Muri wie viele andere Vereine Orte der Begegnungen mit vielen interessanten Menschen. Sei dies der Schwatz vor, während und nach dem Laufträff oder bei einem der geselligen Anlässe. Diese Verbindungen sind für unser Leben eine wertvolle und glückliche Begegnung. Und der dritte Punkt um glücklich zu sein, können wir als Verein nur mithelfen: Wenn jeder den Dienstagabend schon fix in der Agenda notiert hat und sich die Zeit für den Laufträff nimmt, dann ist dieser Abend wichtige Zeit in der sogenannten Work-Life-Balance. Zeit, den Kopf von den Alltagsgedanken frei zu machen und den Kopf zu entspannen.

Eigentlich drei einfache Punkte – und trotzdem ist es im Alltag oft sehr schwer, diese anzuwenden. Mein Ziel und mein Vorsatz für das 2016 ist es noch glücklicher zu sein. Meine drei Punkte kenne ich und ich versuche diese Tag für Tag besser umzusetzen.

Ich wünsche Euch frohe Festtage und ein glückliches, neues Jahr. Dass jeder von Euch das Rezept "glücklich" zu sein kennt und es erfolgreich verwirklichen kann. Ich wünsche Euch dazu viel Glück ☺

Euer Präsi

Erich

# PROTOKOLL

## 57. Generalversammlung der LVF Muri - Vereinsjahr 2014

Freitag 16. Januar 2015, Café-Restaurant St. Martin, Marktstrasse 15, 5630 Muri AG

### Traktanden

#### 1. Begrüssung der Mitglieder und Freunde

Nach dem ersten gemütlichen Teil mit Apéro und Nachtessen begrüsst der Präsident Erich Thalmann alle Vereinsmitglieder zur diesjährigen Generalversammlung im Café-Restaurant St. Martin des Altersheims in Muri. Speziell begrüsst er die anwesenden Ehren- und Freimitglieder sowie die Mitglieder und Gäste. Er bedankt sich bei all denjenigen, welche etwas zum Apéro oder zum Dessert mitgebracht haben. Das Essen sowie alle Getränke werden von der Vereinskasse bezahlt.

Anschliessend bittet er die Versammlungsteilnehmer für eine Schweigeminute für Willi Schmid aufzustehen, welcher sich im vergangenen Jahr, im Kampf gegen den Krebs, viel zu früh von uns verabschieden musste. Erich verstand es sehr gut einfühlsame Worte zu finden.

Allen Versammlungsteilnehmer wurde die Einladung korrekt und rechtzeitig zugestellt. Aufgrund eines Antrages, welcher den Huwiler-Sport Herbstlauf betrifft, schlägt Erich der Versammlung vor, das Traktandum 12 dem Traktandum 11 vorzuziehen. Die Versammlungsteilnehmer stimmen dem Vorschlag zu.

#### 2. Appell durch Eintrag in die Präsenzliste

Anwesende stimmberechtigte Mitglieder	31
Absolutes Mehr	16
Gäste	3
Total Anwesende	34

Verschiedene Mitglieder haben sich beim Präsidenten entschuldigt; u.a. musste sich kurzfristig das Vorstandsmitglied Stefan Huber abmelden.

#### 3. Wahl von 2 Stimmzählern und des Tagespräsidenten

Als Stimmzähler werden einstimmig Marcel Willi und Thomas Huwiler gewählt. Ebenfalls einstimmig gewählt wird Andrea Rüttimann als Tagespräsidentin.

Der Präsident bedankt sich bei den Vorerwähnten für die Wahlannahme.

#### 4. **Protokoll der 56. Generalversammlung**

Das Protokoll wurde statutengemäss rechtzeitig im Mitteilungsblatt vom Dezember 2014 veröffentlicht.

Das Protokoll wird einstimmig gutgeheissen und Erich bedankt sich beim Aktuar Roger Koch für das Schreiben des Protokolls.

#### 5. **Rechnungsablage und Bericht der Revisoren**

Der Kassier Simon Hasler erläutert die Rechnung 2014 wie gewohnt sehr kompetent:

Reingewinn Herbstlauf 2014 :	CHF	4'252.00	
Reingewinn Rechnung 2014 total:	CHF	1'959.06	
Bilanzsumme 2014:	CHF	119'094.43	(Gebäude Yvonne: CHF 87'400)

Im Namen der Revisoren verliest Röbi Imfeld den Revisorenbericht. Er empfiehlt der Versammlung, die Rechnung zur Annahme und dem Kassier sowie dem Vorstand Entlastung zu erteilen.

Die Versammlung genehmigt die Rechnung einstimmig und erteilt dem Kassier/Vorstand Déchargé.

Der Präsident verdankt die Arbeit des Kassiers sowie der Revisoren Dani Christen und Röbi Imfeld.

#### 6. **Jahresbericht des Präsidenten**

In gewohnter Manier verliest der Präsident seinen Jahresbericht, welcher sportliche und andere Ereignisse wie Geburten von Mitgliedern beinhaltet. Ergänzt und aufgelockert wird der Bericht mit speziellen Nationalen und Internationale Geschehnissen. Er entschuldigt sich bei all jenen, welche er nicht persönlich erwähnt oder vergessen hat.

Der Jahresbericht wird mit grossem Applaus von allen verdankt sowie einstimmig gutgeheissen.

#### 7. **Mutationen**

Aufgrund des Wohnortwechsels von Regula Bärtschi wie auch von Reto Strübi erteilen sie uns den Austritt aus der LVF Muri, welches wir alle sehr bedauern. Auf der anderen Seite dürfen wir drei neue Vereinsmitglieder willkommen heissen. Sie werden einstimmig von der Versammlung in die LVF Muri aufgenommen. Es sind dies Manuel Maurer, Hans Fritsch und Klaus Wesp.

Neu anwesende stimmberechtigte Mitglieder	34
Neues absolutes Mehr	18

Der Präsident heisst Manuel, Hans und Klaus herzlich willkommen und übergibt ihnen die Statuten der LVF Muri.

## **8. Wahl des Vorstandes**

Die Tagespräsidentin Andrea Rüttimann dankt dem Vorstand für das Vertrauen und nimmt die Wahlen auf ihre eigene Art und Weise wie folgt vor.

Als Präsident wird Erich Thalmann einstimmig wieder gewählt.

Als Kassier wird Simon Hasler einstimmig im Amt bestätigt.

Als Aktuar wird Roger Koch einstimmig wieder gewählt.

Die übrigen Vorstandsmitglieder Geri Härdi (Vizepräsident), Stefan Huber (Beisitzer), Roger Klausner (Vereinsmeisterschaft) und Roland Käppeli (Mitteilungsblatt) werden einstimmig wieder gewählt.

Erich bedankt sich bei Andrea Rüttimann als Tagespräsidentin für die Durchführung der Wahlen.

Weiter bedankt sich der Präsident bei seinen Vorstandskollegen, welche ihn während dem ganzen Jahr immer wieder tatkräftig unterstützen.

## **9. Festsetzung der Jahresbeiträge**

Die Versammlung beschliesst, die Jahresbeiträge 2015 unverändert wie folgt zu belassen:

CHF 50.00 für Aktive

CHF 30.00 für Passivmitglieder

CHF 20.00 für Schüler

Am Schluss der Versammlung wird der Kassier Simon Hasler wie üblich die Jahresbeiträge einziehen.

## **10. Festsetzung Zins „Anteilscheine“ Chalet Yvonne**

Die Versammlung beschliesst einstimmig, die Anteilscheine trotz tiefem Zinsniveau unverändert mit 1% zu verzinsen.

**Infos der IG Yvonne über Chalet Yvonne** (reine Info, keine Abstimmung)

Josef Peter informiert über die Aktivitäten im 2014 sowie über den allgemeinen Zustand des Chalets Yvonne. Erich Thalmann bedankt sich bei Josef sowie bei der IG Yvonne.

## 12. Anträge des Vorstandes oder der Mitglieder

Erich verliest den Antrag von Willi Lüthi. Er beantragt, dass der Start des Waffenlaufs, anlässlich des Huwiler-Sport Herbstlaufs Muri, auf 11:00 Uhr vorzulegen sei, da es dann vermutlich noch nicht so heiss wie um 14:00 Uhr ist. Im weiteren wäre es wünschenswert, wenn mit der Werbung etwas früher begonnen wird. Die Versammlung ist sich einig, dass diese Vorschläge durch das OK zu prüfen sind. Der Antrag wird von Willi Lüthi zurückgezogen, er wünscht aber an der OK-Sitzung wo dies traktandiert wird, dabei zu sein. Dies wird von der Versammlung einstimmig gutgeheissen.

## 11. Infos über den Murianer Herbstlauf 2014 (reine Info, keine Abstimmung)

Die OK-Präsidentin Anita Frey-Elliker erwähnt, dass der Huwiler-Sport Herbstlauf Muri erneut bei sehr warmen Temperaturen durchgeführt werden konnte. Deshalb habe sich auch bewährt, eine zusätzliche Getränkestation einzurichten. Die Laufweste als Finisher-Preis sei bei allen gut angekommen. Im Weiteren ist ihr aufgefallen, dass sehr viele Helfer mitgeholfen haben, welche nicht im Verein sind.

Anita orientiert uns, dass das OK prüfe, ob die Festwirtschaft ohne allzu grossen Aufwand in der Nähe der Rundbahn eingerichtet werden kann. Als Finisherpreis 2015 werden Aermlinge oder ein Badetuch weiter verfolgt.

Im 2015 findet der Herbstlauf am Samstag 5. September statt. Der Herbstlauf zählt weiterhin zu den 10 az Goldläufen („Run for gold“) und im 2015 auch zur Jahresmeisterschaft des SMRUN.

Da der Waffenlauf in der Schweiz im 2016 sein 100jähriges Bestehen feiert, findet am Sonntag 24. April 2016 ein Jubiläumslauf über 30.5 km sowie ein Armee-Gepäckmarsch in Wiedlisbach statt. Es wäre toll, wenn von der LVF Muri möglichst viele daran teilnehmen.

Bis Ende Januar 2015 kann auf der Homepage [www.laufkalender.ch](http://www.laufkalender.ch) für die Wahl des schönsten Laufs im 2014 abgestimmt werden. Bitte macht davon Gebrauch und stimmt für den Huwiler-Sport Herbstlauf Muri ab.

## 13. Ernennung von Frei- und Ehrenmitgliedern, Ehrungen

Ernennungen: Es werden keine Frei- oder Ehrenmitglieder ernannt.

Ehrungen: Erfolgreichste Sportlerin im 2014: Rosa Moreira

Erfolgreichster Sportler im 2014: Norbert Utz

Anita Frey-Elliker erwähnt die Demission von Stephan Meyer sowie Roger Klausner aus dem OK des Huwiler-Sport Herbstlaufs Muri und bedankt sich bei den beiden mit einem Geschenk für ihren langjährigen Einsatz. Neu werden Norbert Utz und Josef Peter im OK Einsitz nehmen.

## 14. Rangverkündigung der Vereinsmeisterschaft 2014

Roger Klausner informiert, dass 18 Personen an den Vereinsmeisterschaften 2014 teilgenommen haben. Es fanden 7 Läufe statt, davon werden max. 6 Läufe gewertet. Für die Wertung muss man an mind. 4 Läufen teilgenommen haben. Er führt die Rangverkündigung wie folgt durch.

Vereinsmeisterin 2014	Andrea Rüttimann
Vereinsmeister 2014	Norbert Utz (unter 50)
	Richi Denier (über 50)

Herzliche Gratulation an alle Teilnehmer! Der Vorstand hat an seiner letzten Vorstandssitzung beschlossen, die Vereinsmeisterschaften 2015 im gleichen Rahmen und Orten durchzuführen.

Die Daten der Läufe der Vereinsmeisterschaft 2015 werden allen Teilnehmer der GV abgegeben sowie auf der Homepage aufgeschaltet. Der 1. Vereinslauf findet am Samstag 21. Februar 2015 statt.

## 15. Verschiedenes

### Jahresprogramm 2015:

Erich verteilt das Jahresprogramm 2015 und gibt zu ein paar Anlässen einige Erläuterungen ab. Nebst den Daten für die Vereinsmeisterschaft und dem Herbstlauf ist auch eine Teilnahme an Weltklasse Zürich vom Donnerstag 3. September 2015 geplant.

Erich bedankt sich bei allen Sponsoren und fordert uns auf, diese Sponsoren bei unseren Einkäufen entsprechend zu berücksichtigen. Bei Huwiler-Sport erhält jedes Vereinsmitglied 20% Rabatt. Immer erwähnen, dass ihr von der LVF Muri seid!

Aufruf unsere Webseiten [www.lvfmuri.ch](http://www.lvfmuri.ch) und [www.herbstlauf.ch](http://www.herbstlauf.ch) oder [www.freiaemter-lauftraeff.ch](http://www.freiaemter-lauftraeff.ch) rege zu besuchen. Allen Designer und Beitragslieferanten spricht Erich ein herzliches Dankeschön aus.

Auch für das Mitteilungsblatt sind Beiträge jeglicher Art jederzeit herzlich willkommen. Bitte jeweils Roland Käppeli zustellen.

Der Kassier Simon Hasler wird anschliessend den Jahresbeitrag 2015 einziehen.

Allen Interessierten wird Geri Härdi den SLV Laufguide 2015 abgeben.

Mitglieder, welche umgezogen sind und dies in der Adressdatenbank der LVF Muri noch nicht mutiert haben, können sich anschliessend bei Erich melden.

Da der Druck auf dem neuen Vereinstrainer nicht optimal herausgekommen ist, fordert er diejenigen auf, welche ihre Trainerjacke mitgebracht haben, sich im Anschluss an die GV bei ihm bzw. Geri zu melden.

Nicht vergessen:

Jeden Dienstag-Abend, 19:00 Uhr, Laufträff (Treffpunkt Parkplatz Schulhaus Bachmatten).

Samstag 21. Februar 2015, 1. Vereinslauf (Pulverhaus, Muri).

Nächste GV:

Die nächste Generalversammlung findet am Freitag 15. Januar 2016 statt.

Willi Lüthi bedankt sich speziell bei Thomas Käppeli für die Erstellung des Mitteilungsblattes, bei Erich für den tollen Jahresbericht 2014 sowie bei Simon Hasler für die Bewirtschaftung der Homepage.

Der Präsident schliesst um 22:10 Uhr die Versammlung und wünscht allen ein gutes, gesundes und erfolgreiches Jahr 2015!

19. Januar 2015

Der Aktuar

Roger Koch



# Vereinsmeisterschaft 2015

<b>7. Lauf</b>	<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 2. September 2015</b>
	<b>Strecke</b>	<b>neue Herbstlaufstrecke, 10km</b>
	<b>Wetter</b>	<b>schöner Sommerabend</b>

<b>Kategorie:</b>	<b>Name:</b>	<b>Zeit:</b>
Männer 1	<b>Denier Claude</b>	<b>39.00</b>
	Utz Norbert	39.13
	Klausner Roger	46.56
	Thalmann Erich	50.44
Männer 2	Thomas Rudolf	47.04
	Meyer Stephan	53.25
	Denier Richard	53.35
Frauen 1	Frey Anita	44.49
	Rüttimann Andrea	51.22
	Schneider Jacqueline	56.03
Gäste	Wytttenbach Martin	43.00
	Waldenmaier Wolfgang	45.39
Walking (verkürzte Strecke)	Lüthi Willi	56.10

<b>6. Lauf</b>	<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 12. August 2015</b>
	<b>Strecke</b>	<b>Tannenlaube, 6km</b>
	<b>Wetter</b>	<b>schöner warmer Sommerabend</b>

<b>Kategorie:</b>	<b>Name:</b>	<b>Zeit:</b>
Männer 1	<b>Utz Norbert</b>	<b>22.30</b>
	Denier Claude	26.32
	Klausner Roger	29.58
Männer 2	Denier Richi	30.03
Frauen 1	Schneider Jacqueline	34.10
Gäste	Wytttenbach Martin	25.37
Walking (verkürzte Strecke)	Lüthi Willi	27.10

<b>5. Lauf</b>	<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 17. Juni 2015</b>
	<b>Strecke</b>	<b>Feldermoos, 5.4km</b>
	<b>Wetter</b>	<b>sonnig und warm</b>

<b>Kategorie:</b>	<b>Name:</b>	<b>Zeit:</b>
Männer 1	<b>Utz Norbert</b>	<b>19.00</b>
	Huwiler Thomas	20.09
	Wirth Nils	20.31
	Denier Claude	20.44
	Klausner Roger	23.05
	Thalmann Erich	23.49
Männer 2	Thomas Rudolf	23.17
	Fritsch Hans	26.03
	Denier Richi	26.03
Frauen 1	Frey Anita	21.30
	Rüttimann Andrea	24.30
Gäste	Wytttenbach Martin	21.16
Walking (verkürzte Strecke 1.9km)	Lüthi Willi	18.59

<b>4. Lauf</b>	<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 27. Mai 2015</b>
	<b>Strecke</b>	<b>Flachsee, 10 km</b>
	<b>Wetter</b>	<b>sonnig und warm</b>

<b>Kategorie:</b>	<b>Name:</b>	<b>Zeit:</b>
Männer 1	<b>Utz Norbert</b>	<b>36.17</b>
	Huwiler Thomas	37.43
	Klausner Roger	45.19
	Dübendorfer Nik	46.17
Männer 2	Koch Roger	45.19
	Denier Richi	49.18
	Rüegg Beat	50.30
Frauen 1	Frey Anita	42.28
	Rüttimann Andrea	46.56
	Schneider Jacqueline	57.32
Gäste	Wytttenbach Martin	42.46
Walking (verkürzte Strecke)	Weiler Hanni	38.02
	Lüthi Willi	38.02

<b>3. Lauf</b>	<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 6. Mai 2015</b>
	<b>Strecke</b>	<b>Maiholzwaldhütte, 6 km</b>
	<b>Wetter</b>	<b>ideales Laufwetter</b>

<b>Kategorie:</b>	<b>Name:</b>	<b>Zeit:</b>
Männer 1	<b>Utz Norbert</b>	<b>21.56</b>
	Huwiler Thomas	22.18
	Denier Claude	22.58
	Klausner Roger	25.55
Männer 2	Thomas Rudolf	26.04
	Denier Richi	29.10
Frauen 1	Frey Anita	24.48
	Rüttimann Andrea	28.19
Gäste	Wyttenbach Martin	24.52
	Loher Heinz	26.53
1 Runde (3km)	Schneider Jacqueline	15.50

<b>2. Lauf</b>	<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 1. April 2015</b>
	<b>Strecke</b>	<b>alte Herbstlaufstrecke, 10 km</b>
	<b>Wetter</b>	<b>kalt und windig</b>

<b>Kategorie:</b>	<b>Name:</b>	<b>Zeit:</b>
Männer 1	<b>Huwiler Thomas</b>	<b>37.52</b>
	Utz Norbert	39.06
	Denier Claude	44.09
	Thalman Erich	48.18
	Fischer Bruno	53.52
Männer 2	Rudolf Thomas	47.44
Frauen 1	Frey Anita	44.54
	Rüttimann Andrea	49.31

1. Lauf	Datum	Samstag, 21. Februar 2015
	Strecke	Pulverhaus, 8 km
	Wetter	kühl

Kategorie:	Name:	Zeit:
Männer 1	<b>Huwiler Thomas</b>	<b>31.00</b>
	Utz Norbert	33.06
	Klausner Roger	39.37
	Fischer Bruno	43.16
Männer 2	Meyer Stephan	45.06
Frauen 1	Rüttimann Andrea	40.02





# Resultate

## 15.11.15: Frauenfelder Waffenlauf, 42.2km

Beat Rüegg	Zeit 4:19.28,4	15. Rang Männer M50
------------	----------------	---------------------

## 13.11.15: Villa La Angostura, Patagonien, 15km, 750 Höhenmeter

Karin Strebel	Zeit 2:12.29	25. Rang Frauen F30
---------------	--------------	---------------------

## 08.11.15: Athens Marathon, Athen, 42.1km

Klaus Wesp	Zeit 4:09.17	340. Rang Männer M50-54
------------	--------------	-------------------------

## 07.11.15: Kyburglauf, Kyburg, 5km

Willi Lüthi	Zeit 51.5,8	Walking
-------------	-------------	---------

## 01.11.15: Waffenlauf, Niederbipp, 21.1km

Norbert Utz	Zeit 1:32.34	5. Rang M40
Anita Frey	Zeit 1:49.05	<b>2. Rang Damen</b>

Bericht mit Bildern zum Waffenlauf in Niederbipp

Bei idealen Laufbedingungen trauten sich Anita und Norbert in Niederbipp zum Projekt "erster Waffenlauf" an den Start. Nach der Ankunft in Niederbipp sahen wir gleich, was für eine Veranstaltung wir heute besuchten. Wir begaben uns umgehend zur Startnummernausgabe und zur Ausgabe des Tenue. Hier vertrauten wir uns voll dem Team an, welches uns auf Anhieb die passende Grösse reichte.

Das Einlaufen stellte für uns auch gleich das Kennenlernen im ungewohnten Dress dar. Für uns beide verlief der Lauf sehr gut. Auch traten keine Probleme mit der Packung auf. Im Ziel blickten wir auf einen schönen Lauf zurück, bei dem auch die sportliche Seite passte. Mit dem 2. Rang bei den Damen stellte Anita eine hohe Messlatte für die kommenden Wettbewerbe. Auch Norbert durfte mit seinem 5. Rang M40 und 8. im Overall sehr zufrieden sein. Nun heisst es die Leistung beizubehalten, damit wir am 24. April 2016 am Jubiläums-Waffenlauf in Wiedlisbach parat an den Start gehen können. Wir würden uns sehr freuen, wenn noch einige Teilnehmer aus den Reihen des LVF Muri daran teilnehmen.



#### 25.10.15: Swiss City Marathon, Luzern, 42.1km

Beatrice Steiner	Zeit 4:04.22,8	16. Rang Frauen W50
Roger Koch	Zeit 1:39.07,2	100. Rang Halbmarathon Männer M50
Alois Andermatt	Zeit 1:41.39,7	190. Rang Halbmarathon Männer M45
Patrick Andermatt	Zeit 1:44.23,9	228. Rang Halbmarathon Männer M40
Karin Bachmann	Zeit 1:53.32,8	100. Rang Halbmarathon Frauen W40
Hans Fritsch	Zeit 1:57.59,4	328. Rang Halbmarathon Männer M50

#### 24/25.10.15: Transruinaulta & Transviamala 2015 - Kombi-Ergebnis

Norbert Utz	6. Rang Run Herren Overall
-------------	----------------------------

#### 25.10.15: Transviamala, Thusis nach Donat, 19km

Norbert Utz	Zeit 1:35.10,2	10. Rang H2
-------------	----------------	-------------

#### 24.10.15: Transruinaulta Ilanz nach Thusis, 42.2km

Norbert Utz	Zeit 3:54.29,3	5. Rang H2
Andrea Rüttimann	Zeit 5:03.49,4	12. Rang F2

#### 10.10.15: Hallwilerseelauf, Beinwil, 21.1km

Rosa Moreira	Zeit 1:29.29,5	<b>3. Rang Frauen W40</b>
Stephan Meyer	Zeit 1:56.17,8	57. Rang Männer M60

#### 10.10.15: Brienerseelauf, Bänigen, 35km

Klaus Wesp	Zeit 3:31.02,7	51. Rang Männer M50
------------	----------------	---------------------

#### 03.10.15: 1. Halbmarathon, Malmö (Schweden), 21.1km

Roger Koch	Zeit 1:38.58,0	125. Rang Männer Overall
Karin Bachmann	Zeit 53.36,0	71. Rang W40 10km Lauf

#### 03.10.15: Morat-Fribourg, 17.45km

Hans Thalmann	Zeit 1:57.22,0	510. Rang Männer M50
---------------	----------------	----------------------

#### 27.09.15: Pfäffikerseelauf, Wetzikon, 12.2km

Roger Koch	Zeit 57.43,6	64. Rang Männer M50
Karin Bachmann	Zeit 1:06.50,4	41. Rang Frauen W40

#### 27.09.15: Stralugano, Lugano, 30km

Rosa Moreira	Zeit 2:10.49,7	<b>1. Rang Frauen W40</b>
--------------	----------------	---------------------------

#### 19.09.15: Greifenseelauf, Uster, 21.1km

Rosa Moreira	Zeit 1:32.05,7	<b>2. Rang Frauen W45</b>
Beatrice Steiner	Zeit 1:55.05,5	47. Rang Frauen W50
Hans Fritsch	Zeit 1:55.13,7	316. Rang Männer M50

#### 17.09.15: 6. Etappe Zuger Mountain Trophy: Oberägeri-Raten 6km, 340 Höhenmeter

Norbert, Beatrice, Hans, Michael, Stephan, Wisu und der verspätete René nahmen die Strecke bei schönem Wetter und kühlen Temperaturen nach kurzem Einlaufen in Angriff. Die letzte und längste Etappe der Mountain Trophy führt über Asphalt von Oberägeri auf den Raten und ist im Profil her ungleichmässig in den Steigungen. Norbert war sehr schnell unterwegs, ebenso waren auch Wisu und Michael bei den schnelleren Läufern. Aber schlussendlich hat jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer den Lauf genossen ausser 1 Person hatte einen Knoten in der Lunge und musste den Lauf abbrechen.

Nach dem Lauf trafen sich einige LVF`ler zur Schlussrunde in einem Restaurant um diese MountainTrophy gebührend abzuschliessen. Ein grosses Dankeschön und Kompliment geht an Norbert, welcher das Ganze für den LVF aufgleiste und organisierte. Es gab viele schöne Momente und hoffen auf eine Wiederholung im nächsten Jahr .

#### 12.09.15: Jungfrau-Marathon, Interlaken, 42.1km & 1'829 Höhenmeter

Beat Rüegg	Zeit 4:56.27,9	150. Rang Männer M50
Karin Strebel	Zeit 5:54.21,9	83. Rang Frauen F35

#### 12.09.15: Rüttilauf, Rüti, 6.6km

Willi Lüthi	Zeit 1:06.35,7	Walking
-------------	----------------	---------

#### 06.09.15: Switzerland Marathon Light, Sarnen, 21km

Rosa Moreira	Zeit 1:29.46,4	<b>1. Rang Frauen F45</b>
Beatrice Steiner	Zeit 1:51.17,9	22. Rang Frauen F50
Hans Fritsch	Zeit 1:51.41,5	102. Rang Männer M50

# Einladung zur 58. GV der LVF Muri

Wann / Wo: **Freitag 15. Januar 2016**  
**Café Kreyenbühl**  
**Luzernerstrasse 28, 5630 Muri**

Programm: 18.45 Rechnungseinsicht  
19.00 Apéro  
19.30 Nachtessen (Anmeldung ist zwingend)  
20.45 Generalversammlung

Traktanden:

1. Begrüssung der Mitglieder und Freunde
  2. Appell durch Eintrag in die Präsenzliste
  3. Wahl von 2 Stimmzählern + Tagespräsidenten
  4. Protokoll der 57. GV
  5. Rechnungsablage und Bericht der Revisoren
  6. Jahresbericht des Präsidenten
  7. Mutationen
  8. Wahl des Vorstandes
  9. Wahl der Rechnungsrevisoren
  10. Festsetzung der Jahresbeiträge
  11. Festsetzung Zins „Anteilscheine“ Yvonne Infos der IG Yvonne über Chalet Yvonne\*
  12. Infos über den Murianer Herbstlauf 2016\*
  13. Anträge des Vorstandes oder der Mitglieder
  14. Ernennung von Frei- und Ehrenmitgliedern, Ehrungen
  15. Rangverkündigung der Vereinsmeisterschaft 2015
  16. Verschiedenes
- \* reine Information, keine Abstimmung

Anträge: Anträge zur 58. GV der LVF Muri müssen schriftlich bis **4. Januar 2016** an unseren Präsidenten Erich Thalmann, Chliacherweg 3, 5623 Boswil, gerichtet werden.

Anmeldung: Bitte bis **10. Januar 2016** anmelden! Die Anmeldekarte findet Ihr am Ende des Mitteilungsblattes. Eine Anmeldung ist auch via E-Mail an [erichthalmann@bluewin.ch](mailto:erichthalmann@bluewin.ch) möglich.

## Rückblick Huwiler Sport Herbst- und Waffenlauf Muri 2015



Bereits zum 15. Mal fand der Huwiler Sport Herbstlauf Muri am 5. September 2015 statt. Für einmal mussten wir nicht gegen die Hitze „kämpfen“, sondern uns auch auf etwas Regen einstellen. Doch Petrus war uns gut gesinnt und liess es bei ein paar Tropfen belassen.

So konnten sich die Sportlerinnen und Sportler bei optimalem Laufwetter messen.

Die angenehmen Temperaturen kamen sicherlich am meisten den Waffenläuferinnen und Waffenläufern zu Gute, welche in den letzten Jahren in Muri schwer kämpfen mussten.

Die Teilnehmerzahl stieg im Vergleich zum letzten Jahr wieder an, was uns positiv in die Zukunft blicken lässt. Befinden wir uns doch damit wieder in der Norm. Besonders positiv stimmt uns der Teilnehmerzuwachs bei den Waffenläufern. So konnten wir im 2015 erstmals die 100er-Grenze knacken und gelten nun als fester Bestandteil im Jahreskalender der Spezialisten. Auch die Kategorie der Walkerinnen und Walker findet Anklang und rundet unser Angebot ab.

Als Finisherpreis konnten wir den Läuferinnen und Läufer neben dem Micro-Fasertuch auch noch die Preise der letzten zwei Jahre zur Auswahl anbieten. Dies kam sehr gut an. Somit wurde sicherlich Jedermanns Wunsch erfüllt. Natürlich sind wir bestrebt, auch im kommenden Jahr einen attraktiven Preis zu präsentieren.

Zum zweiten Mal durfte ich den Anlass als OK-Präsidentin erleben und war dank der letztjährigen Erfahrung nahezu gelassen. Dies verdanke ich der tatkräftigen Unterstützung von euch allen! Für den grossen Einsatz meiner Kollegin und meinen Kollegen im OK sowie die unermüdliche Bereitschaft der vielen Helferinnen und Helfer danke ich euch ganz herzlich!

Auch bei den Aufräumarbeiten habt ihr tolle Arbeit geleistet und somit konnten wir den Abend noch gemütlich ausklingen lassen.

Ein grosser Dank gilt auch unserem Hauptsponsor Huwiler Sport, welcher den Herbstlauf finanziell und materiell grosszügig unterstützt. Ebenso sorgen alle übrigen Sponsoren für das Gelingen des Laufes, worüber wir sehr dankbar sind.

Gerne weise ich euch auf den Samstag, 3. September 2016 hin. Dann wird der Huwiler Sport Herbstlauf Muri bereits zum 16. Mal ausgetragen. Schon heute freue ich mich, wenn ihr uns auch im kommenden Jahr wieder tatkräftig unter die Arme greift.

Euch allen wünsche ich von Herzen schöne Festtage und fürs kommende Jahr alles Gute!

Sportliche Grüsse  
Anita Frey

### Wintertraining (Herbst- bis Frühlingsferien):

**Dienstag:** 19.00 Uhr: Freiämter Laufträff Treffpunkt: Parkplatz Bachmatten, Muri

**Freitag:** 19.30 Uhr: Unihockey. Treffpunkt: Badweiherturnhalle, Muri

### Sommertraining (Frühlings- bis Herbstferien):

**Dienstag:** 19.00 Uhr: Freiämter Laufträff Treffpunkt: Parkplatz Bachmatten, Muri

**Freitag:** 18.30 Uhr: Biken. Treffpunkt: Parkplatz Bachmatten, Muri

Interessiert, eines unserer Trainings zu besuchen? Dann zögern Sie nicht! Besucher sind jederzeit herzlich willkommen.

Bei Fragen können Sie sich an Erich Thalmann (079 631 77 88) wenden. Bis bald im Training!!!



**Nicht verpassen:**

### Freiämter Laufträff in Muri

**Wann: Jeden Dienstag, 19.00 Uhr**

**Wo: Parkplatz Bachmatten, Muri**

**Mit verschiedenen Stärkeklassen und abwechslungsreichen Strecken.**

**Infos unter [www.freiaemter-lauftraeff.ch](http://www.freiaemter-lauftraeff.ch)**





Vo Afang a i oisem

Zwei Auge wo wänd d`Wält entdecke,  
zwei Ärmli wo üs tüend entgägestrecke,  
zwei Händli wo üs wänd gspüre,  
zwei Öhrli wo liebi Wort wänd ghöre,  
es Müli wo üs entgägelacht,  
es Herzli wo üses Läbe richer macht.

Mer froid ois riesig öber d`Geburt vo de

## MALEA

Sie esch am 1. 10. 2015 um 10.59 Uhr  
Im Spital z`Muri uf d`Wält cho.  
Mer send om 3.220 kg ond 49 cm grösser worde.

Leider hed d`Malea ganz en schwerige Start is Läbe gha.  
Mer hoffed sehr dass sie di schweri Ziit guet öberstoht  
ond dass mer sie trotz ehrer schwere Chrankheit bald  
dörfed met Hei neh.



Janine & Stefan Huber  
mit Shana & Lina  
Kirchfeldstrasse 18  
5630 Muri



Das ist Liebe,  
die Gestalt angenommen hat.  
Das ist Glück,  
für das es keine Worte gibt.  
Das sind Gefühle,  
die man nicht beschreiben kann.  
Das ist Gewissheit,  
das Wertvollste dieser Erde in den Händen zu halten.  
Das ist eine kleine Hand,  
die zurückführt in die Welt,  
die wir längst vergessen haben.....

Fiona



17.17 Uhr  
1'530 g  
38.5 cm

*Unbeschränkt dankbar & glücklich....*

Nicole & Erich Thalmann  
Chliacherweg 3  
5623 Boswil  
056 210 10 77

# Abnehmen nach den Feiertagen

**Weihnachten und Silvester liegen hinter uns und für viele beginnt das neue Jahr gleich wieder mit dem Diät-Stress. Schließlich hat sich der festliche Schmaus auf den Hüften angesammelt und mancher 2 – 4 Kilo zugenommen. Da heißt es: Abnehmen nach den Festtagen! Doch bitte nicht gleich eine Diät.**

Lebkuchen, Weihnachtsplätzchen, Christstollen, Spekulatius, Weihnachtsgans, Silvester-Fondue und Co.: Gerade an den Feiertagen genießen wir im großem Maße und so bleibt es nicht aus, dass man über Weihnachten und Silvester ein paar Kilos zugenommen hat. Dann heißt es, den Weihnachtsspeck abzutrainieren, wobei die meisten auf irgendeine Diät zurückgreifen. Ein Fehler!

## Abnehmen nach den Feiertagen: Bitte keine klassische Diät

Auch wenn man mit diesen durchaus schnell abnehmen kann, sind die Erfolge nicht von langer Dauer. Denn das Problem ist, dass die Ernährung nur für eine gewisse Zeit umgestellt wird, bis das Wunschgewicht erreicht ist.

Nach der Zeit der vielen Entbehrungen werden die meisten „rückfällig“ und kehren in alte Essgewohnheiten zurück. Doch da der Körper während der Diät primär Muskeln statt Fett abgebaut hat, wird automatisch weniger Energie verbrannt und schnell hat man die mühsam abgenommen Kilos wieder drauf. Dank des JoJo-Effekts steigt das Gewicht sogar über das Ursprungsgewicht an. Aber wie sollte Abnehmen nach den Feiertagen denn nun aussehen?

Statt die Ernährung für zwei Wochen umzustellen, ist es generell ratsam, diese langfristig gesund und ausgewogen zu gestalten. Am besten einen Blick auf die Ernährungspyramiden werfen, die anzeigen, welche Lebensmittel bedenkenlos konsumiert werden können und welche nur in kleinen Mengen auf dem Speiseplan stehen sollten. Doch das A und O ist Bewegung.

## Abnehmen: Bewegung in Alltag problemlos einbauen

Nur wer sich regelmäßig bewegt und Sport treibt und zudem seine Ernährung umstellt, wird mit dem Abnehmen nach den Feiertagen keine Probleme haben. Auch wenn Geduld gefragt ist und man vielleicht nur 1 bis 2 Kilo im Monat verliert, ist es besser und gesünder als die Crash-Diäten-Varianten. Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag zu integrieren gibt es ohne Ende: Treppenlaufen statt Fahrstuhl fahren, zu Fuß gehen statt mit dem Auto fahren. Aber auch der regelmäßige Spaziergang, das Gassi gehen mit dem Hund, das Toben mit den Kindern usw. kurbelt die Fettverbrennung an.

## Krafttraining und Ausdauersport: Effektive Kombination zum Abnehmen

Am besten jedoch, wenn man sich einen Sport sucht. Die Kombination Ausdauersport und Krafttraining ist dabei die erfolgversprechendste wenn es um das Abnehmen nach den Feiertagen geht. Schwimmen, Joggen, Walking, Cardiogeräte, Radfahren usw. sind ein gutes Herz-Kreislauf-Training, gut für die Gesundheit und Ausdauer und helfen, den Fettpölsterchen an den Kragen zu gehen. Durch den Muskelaufbau beim Krafttraining wird ebenfalls der Kalorienverbrauch erhöht, da die Muskeln wahre Energieöfen sind und auch im Ruhezustand deutlich mehr Energie verbrauchen.

## Fazit: Abnehmen nach den Feiertagen – so wird's gemacht

Wer nach den Feiertagen abnehmen will, sollte unbedingt langfristig planen. Bewegung in den Alltag integrieren, auf die Kombination von Ausdauersport und Krafttraining vertrauen und zudem bei der Ernährung auf frische, ausgewogene, bunte Kost setzen sowie die Ernährungspyramiden zu Hilfe ziehen. In jedem Fall gesünder, erfolgreicher und spaßiger, als das neue Jahr gleich mit einer lästigen Diät zu beginnen

## Volkswagen Ingenieur findet neuen Job



# Wir gratulieren!!!

Folgende Mitglieder dürfen im 2016 einen runden oder halbrunden Geburtstag feiern. Dazu gratulieren wir bereits heute recht herzlich und wünschen weiterhin gute Gesundheit und noch viele frohe Stunden beim Laufsport.

<b>Hörler</b>	<b>August</b>	<b>27.01.1936</b>	<b>80 Jahre</b>
<b>Schellenberg</b>	<b>Bruno</b>	<b>07.02.1941</b>	<b>75 Jahre</b>
<b>Bréguet</b>	<b>Edi</b>	<b>06.01.1946</b>	<b>70 Jahre</b>
<b>Küng</b>	<b>Werner</b>	<b>03.02.1946</b>	<b>70 Jahre</b>
<b>Rüegg</b>	<b>Beat</b>	<b>20.04.1961</b>	<b>55 Jahre</b>
<b>Imfeld</b>	<b>Robert</b>	<b>29.09.1961</b>	<b>55 Jahre</b>
<b>Giger</b>	<b>Andi</b>	<b>24.05.1966</b>	<b>50 Jahre</b>
<b>Willi</b>	<b>Marcel</b>	<b>05.06.1966</b>	<b>50 Jahre</b>
<b>Rüttimann</b>	<b>Andrea</b>	<b>02.05.1971</b>	<b>45 Jahre</b>
<b>Härdi</b>	<b>Geri</b>	<b>07.03.1976</b>	<b>40 Jahre</b>
<b>Denier</b>	<b>Claude</b>	<b>19.12.1986</b>	<b>30 Jahre</b>
<b>Wirth</b>	<b>Nils</b>	<b>22.10.1991</b>	<b>25 Jahre</b>

Die LVF Muri gratuliert recht herzlich und wer weiss, vielleicht gibt es bei dem einen oder anderen Geburtstag einen Apéro !!?.



Bitte  
frankieren

Absender:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

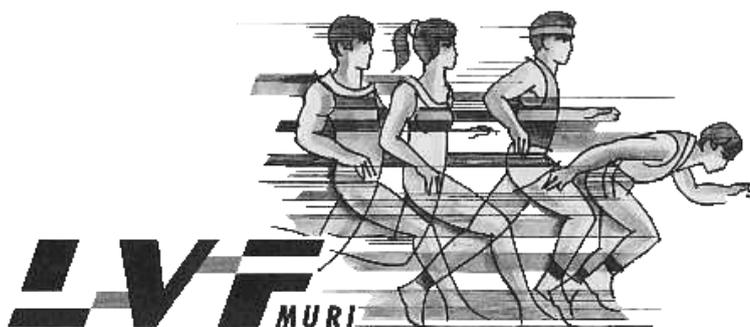
Erich Thalman  
LVF Muri  
Kleinzelligli 4  
5623 Boswil

P.P.

Roland Käppeli

LVF Muri

Luzernerstrasse 28



Redaktion: Roland Käppeli, Luzernerstrasse 28, 5630 Muri, [mb@lvfmuri.ch](mailto:mb@lvfmuri.ch)



## Anmeldung für die 58. GV der LVF Muri

Ich nehme an der GV vom 15 Januar 2018 im Café Kreyenbühl, Luzernerstrasse 28, 5630 Muri teil. Anzahl Personen: \_\_\_\_\_

Nein, ich kann leider nicht teilnehmen und möchte mich entschuldigen.

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bis 10. Januar 2016 einsenden an Erich Thalmann, Chliacherweg 3, 5623 Boswil oder via E-Mail [erichthamann@bluewin.ch](mailto:erichthamann@bluewin.ch)