

Inhalt

Auftakt	2
Gratulationen	6
Aktueller Veranstaltungskalender 2007	7
Turnfahrt Fitnessriege 2007	8
Montagsriege Grillplausch	11
Ausflug der Mittwochsturnerinnen	12
Senioren Faustball-Fitnessriege, Wanderungen	14
Faustball, Hörnli-Cup 2007	16
Mitteilungen	16
BTV Turn-und Spielangebot	17
Who is Who	18
Inserentenliste	20

107. Jahrgang

Nr. 5

22.10.2007

Präsident: Urs Brunold, Helvetierstrasse 28, 4106 Therwil, Tel.G 061 267 93 21
Redaktion: Alfred Homberger, Largitzenstr. 38, 4056 Basel, Tel. P 061 322 80 10

Offizielle Briefadresse:

Adressänderungen, Mutationen und div. Administration bitte an:

Claudia Langmesser, BTV-Mitglieder und Kasse, Schalerstr. 46, 4054 Basel oder
per E-Mail: mitglieder@btv-basel.ch

Druckerei: Copy Land AG, Neue Bahnhofstr. 160, 4132 Muttenz, Tel. 461 84 94

PC-Konti: Bürgerturnverein Basel 40-1188-8

Veteranen, Ehren- und Freimitglieder des BTV 40-4232-3

Der Turnfreund erscheint 6x jährlich und wird allen Mitgliedern des Vereins zugestellt.

Redaktionsschluss Turnfreund 6/2007: 20.11.2007
Beiträge bitte an die Redaktionsadresse schicken

Sport und Bewegung – Grundlage für die Gesundheit

Quelle: Bericht von Dr. Felix Gutzwiller, ordentlicher Professor und Direktor des Institutes für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Durch die grossen technischen Fortschritte des 20. Jahrhunderts ist unser Leben in mancher Hinsicht leichter geworden. Wir haben in weit geringerem Mass körperliche Arbeit zu leisten als frühere Generationen. In vielen Berufen sind die geistigen Anforderungen erheblich gestiegen, während die körperliche Kraftanstrengung auf ein Minimum gesunken ist

Die Folge dieser Entwicklung: Ein Grossteil der Bevölkerung braucht heute die Muskeln kaum mehr, weder am Arbeitsplatz oder im Haushalt noch für die Fortbewegung. So angenehm diese Befreiung von körperlichen Mühen auch ist, so unvorteilhaft sind ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es ist eine biologische Tatsache, dass der menschliche Organismus für ein gewisses Mass an regelmässiger körperlicher Beanspruchung angelegt ist. Wird aber ein solches naturgegebenes System nicht ausreichend beansprucht. Muss es zwangsläufig an Leistungsfähigkeit einbüssen und schliesslich verkümmern.

Folgen der körperlichen Inaktivität

Aus der Schweiz gibt es leider keine Schätzungen darüber, welcher Teil der Todesfälle auf körperliche Inaktivität zurückzuführen ist. Für die USA wurde 1990 geschätzt, dass rund jeder achte Todesfall auf körperliche Inaktivität zurückzuführen ist: Dabei geht es insbesondere um Herzinfarkt, Hirnschlag, aber auch Dickdarmkrebs und Diabetes (Zuckerkrankheit). Damit ist körperliche Inaktivität einer der wichtigen, vor allem veränderbaren Gründe für vorzeitige Todesfälle. Berechnungen zeigen zudem, dass schon relativ bescheidene Veränderungen der Bewegungsgewohnheiten (z.B. die Abnahme der inaktiven Personen in der Bevölkerung um 10 bis 15 Prozent) die Todesfälle bevölkerungsweit um 1,5 bis 2 Prozent reduzieren könnten.

Natürlich gibt es auch das umgekehrte Phänomen: Die bei körperlicher Betätigung und Sport auftretenden Unfälle, Verletzungen und Schäden (zum Beispiel des Bewegungsapparates) gehören mit hinein in eine ganzheitliche Betrachtung der Bedeutung des Sportes. Insgesamt überwiegen aber sicher die positiven Folgen der körperlichen Aktivität der Bevölkerung.

Beim körperlich nicht aktiven Menschen sind Wirbelsäule und Gelenke, Muskulatur und Herz besonders gefährdet. Die Bedeutung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken im täglichen Leben und vor allem bei zunehmendem Alter liegt darin, dass sie eine wesentliche Sicherung gegen Unfälle aller Art darstellt. Desgleichen schützt eine gut ausgebildete Muskulatur den Bewegungsapparat gegen Unfalleinwirkungen beispielsweise beim Ausgleiten oder Stürzen. Die Muskelkraft ist aber auch Voraussetzung für jegliche körperliche Arbeitsleistung, für Geschicklichkeit und Gewandtheit.

Die Bewegungsarmut ist zwar ein im wahrsten Sinne des Wortes bequemer, dafür um so gefährlicherer Risikofaktor, dessen Auswirkungen meist erst mit zunehmendem Alter unmittelbar spürbar werden. Es gibt nur ein wirksames Gegenmittel: Absage an eine allzu grosse Bequemlichkeit und Bereitschaft zu vermehrter körperlicher Aktivität.

Nutzen der körperlichen Aktivität

Bei einer entsprechenden körperlichen Aktivität kann vom einzelnen folgender Nutzen erwartet werden:

Verbesserung der Herz-Kreislauf-Kapazität:

Um sich der Anstrengung anzupassen, beginnt der Körper, mehr Muskeln zu bilden, vor allem bei der Herzmuskulatur. Das Herz stösst mehr Blut aus und muss im Ruhezustand weniger schnell schlagen. Dadurch wird der Herzmuskel bei einer erhöhten körperlichen Belastung, wenn der Körper viel Sauerstoff und Energie braucht, leistungsfähiger.

Kontrolle des Körpergewichtes:

Ausser dem Energieverbrauch (300 bis 400 Kilokalorien für eine Stunde intensiver Gymnastik) hat der Sport vor allem auch einen grossen Einfluss auf den Grundumsatz (Energieverbrauch im Ruhezustand).

Regelmässiges körperliches Bewegen hilft, die Muskelmasse stabil zu halten oder sie zu vergrössern. Und da die Muskeln für den Grundumsatz von entscheidender Bedeutung sind, gilt: Je mehr Muskeln ein Mensch hat, um so höher ist sein Grundumsatz. Dadurch kann das optimale Gewicht leichter gehalten werden.

Senkung des Cholesterinspiegels:

Regelmässiger Sport senkt das schlechte Cholesterin (LDL-Cholesterin) und erhöht das gute Cholesterin (HDL-Cholesterin).

Reduktion des Risikos der Zuckerkrankheit (Diabetes):

Muskeln verbrauchen durch ihre Tätigkeit Energie, unter anderem in Form von Zucker. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel und parallel auch der Bedarf an Insulin (Hormon, das den Blutzucker senkt). Leute, die zu Diabetes neigen, sollten daher vor allem nach dem Essen (zur Anregung des Blutzuckerabbaus) regelmässig eine leichte körperliche Aktivität ausüben.

Verhinderung von Knochenschwund:

Beim Sport werden die Knochen belastet. Dies zwingt sie, harter und dicker zu werden. Nach der Wachstumsphase bis ins junge Erwachsenenalter nimmt die Knochenmasse ab etwa 35 Jahren stetig ab. Der Wachstumsprozess sollte wenn möglich von Kindheit an durch etwas körperliche Bewegung gefördert werden, damit es in fortgeschrittenem Alter nicht zu Problemen durch Knochenschwund kommt (Osteoporose).

Vermeiden vorzeitigen Alterns:

Vergleicht man die verschiedenen, physiologischen Parameter (Herz-Kreislauf-Funktion, Körperzusammensetzung usw.) von 50-jährigen oder älteren sport-

treibenden Menschen mit jenen Gleichaltriger ohne körperliche Bewegung, scheinen Sporttreibende oftmals 10 bis sogar 20 Jahre jünger.

Was fitsein heisst

Das bedeutet aber noch keineswegs die Aufnahme eines harten sportlichen Übungsprogrammes: Es geht für den Durchschnittsmenschen nicht darum, seinen Körper für wettkampfmässige Höchstleistungen zu trainieren. Wichtig ist das Erreichen einer allgemeinen Fitness, mit der sich die vielfältigen Belastungen des beruflichen und privaten Alltags problemlos bewältigen lassen. Fitsein bedeutet nichts anderes als eine gute Gesamtverfassung des Organismus, genügende körperliche Leistungsfähigkeit und psychische Belastbarkeit.

Zu beachten ist allerdings, dass die persönlichen Fitness-Wunschziele innerhalb der erreichbaren Möglichkeiten des eigenen Körpers gesteckt und die Anstrengungen nicht auf eine einzige körperliche Aktivität konzentriert werden. Ein Fitnesstraining soll den gesamten Körper gleichmässig beanspruchen, darf dabei aber die Grenzen der Belastbarkeit niemals zum gesundheitlichen Nachteil überschreiten. Eine optimale Körperertüchtigung erfordert also immer mehrere Arten von Fitnessübungen, deren verschiedene Schwerpunkte auf der Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft und des Dauerleistungsvermögens liegen müssen

Einige Regeln fürs Fitsein

Niemand verlangt von Ihnen, dass Sie ein Leistungssportler oder eine Leistungssportlerin werden. Um Ihren Kreislauf fit zu halten, genügt es, wenn Sie sich regelmässig körperlich belasten. Durch den dabei benötigten Energiebedarf wird der Stoffwechsel Ihres Körpers aktiviert. Und das sind die wichtigsten Regeln:

- Üben Sie zwei- bis viermal pro Woche eine körperliche Betätigung aus, bei der Sie während einer Woche etwa 1000 bis 2000 Kalorien verbrennen. Die untenstehende Energieverbrauchstabelle zeigt Ihnen, wie viel Energie Sie durchschnittlich bei einer tüchtigen Betätigung in 30 Minuten verbrauchen.
- Wichtig ist, dass Ihr Kreislauf auf Touren kommt. Ein leichtes Schwitzen zeigt an, dass Sie die richtige Intensität erreicht haben. Beim Joggen wählen Sie am besten eine Geschwindigkeit, bei der Sie sich noch mit einer Begleitperson unterhalten können.
- Wichtig ist also eine mittlere Intensität der Körperbewegung. Diese wird definiert als eine 50- bis 60 prozentige Ausschöpfung der individuellen Herz-Kreislauf-Maximalkapazität.

Auch im Alltag kann man ein Bewegungstraining einbauen:

- Gehen Sie dreimal während jeweils 30 Minuten pro Woche tüchtig zu Fuss. Steigen Sie zum Beispiel auf dem Arbeitsweg einige Bus- oder Tramstationen früher aus, und legen Sie den restlichen Weg zu Fuss zurück.
- Fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit, oder legen Sie eine Teilstrecke des Arbeitsweges mit dem Velo zurück.

- Betätigen Sie sich im Garten. Mittelschwere Gartenarbeit während einer Stunde entspricht einem Marsch von 30 Minuten.

Bewegungsregeln

Sportart		Kalorienverbrauch in 30 Min.			
		55 kg	67 kg	80 kg	100 kg
Ballspiele	Basketball, Fussball, Handball	230	280	330	380
	Federball (Badminton)	160	200	230	260
Radfahren	8-12 km/h	100	130	150	330
	15-20 km/h	170	200	240	270
Rennen	6.0 min/km	320	390	460	530
	5.0 min/km	350	420	500	560
	4.5 min/km	400	470	540	600
Skilanglauf	Mittleres Tempo/Ebene	200	240	280	320
	Hohes Tempo/hügeliges Gelände	460	560	650	750
Schwimmen	Brust, Kraul, mittleres Tempo	210	260	300	350
	Brust, Kraul, hohes Tempo	260	320	375	430
Squash		360	430	510	585
Tennis		180	220	260	300
Volleyball		80	100	120	130
Wandern	Ebenes bis hügeliges Gelände	130	160	190	220
	Bergwandern	200	240	290	330

Fazit: Länger Leben mit mässig betriebenen Ausdauersport.

Aufruf an alle:

Bitte benutzt das Angebot des Bürgerturnvereins und besucht die Turnstunden.

*Urs Brunold
Präsident*

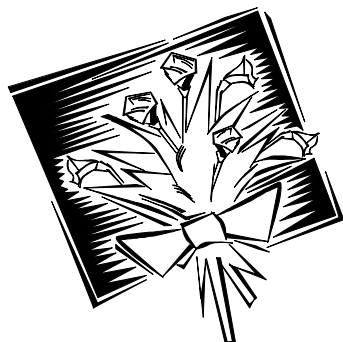
Gratulationen

Folgenden Mitgliedern gratulieren wir herzlich zum Geburtstag:

90.	♥	Frau	Elly	Gruber	12. Dezember 1917
90.	♥	Frau	Elsbeth	Mollinet-Schäublin	14. Dezember 1917
90.	♥	Herrn	Eugen	Fink	27. Dezember 1917
88.	♥	Frau	Martha	Roth-Mundwiler	4. November 1919
88.	♥	Herrn	Fritz	Burkhard-Kranz	5. November 1919
87.	♥	Herrn	Werner	Kolb	12. November 1920
86.	♥	Frau	Elfriede	Saurer-Jakob	20. Dezember 1921
85.	♥	Herrn	Jules	Stauffer	17. November 1922
83.	♥	Herrn	Dario	Sala-Hottinger	1. November 1924
79.	♥	Herrn	Hansruedi	Oser	10. Dezember 1928
77.	♥	Herrn	Ernst	Bächlin	15. November 1930
76.	♥	Herrn	Werner	Egger	13. Dezember 1931
76.	♥	Herrn	Fredy	Ernst	17. Dezember 1931
75.	♥	Herrn	Lothar	Schnyder	22. November 1932
75.	♥	Herrn	Rudolf	Gschwind	15. Dezember 1932
65.	♥	Frau	Trudy	Rogge	10. Dezember 1942
65.	♥	Frau	Anni	Jacober-Grau	17. Dezember 1942
55.	♥	Frau	Bea	Messerli	5. Dezember 1952

Ihnen, liebe Jubilarinnen und Jubilare, wünschen wir im neuen Lebensjahr von ganzem Herzen Glück, Gesundheit und Wohlergehen.

Der Vorstand



Aktueller Veranstaltungskalender 2007

19.12. 2007

Waldweihnacht im Allschwilerwald

Dienstagwanderungen

der Faustball - und Fitnessriegen Senioren des BTV

<u>Datum</u>	<u>Leitung</u>	<u>Route</u>	<u>Gasthof</u>	
13.11.	Werner	Reigoldswil – <u>Lupsingen</u> – Liestal	Rössli	*
11.12.	Werner	Schönenbuch- <u>Gartenareal</u> - <u>Paradies Binningen</u> - Allschwil	chez Zinsli	*

*Kurzwanderung möglich

Termine 2008

08.01. Edgar Schopfheim – Hausen - Zell i.W. Café Läubin *

Jeweils am Dienstag: 5.2. 11.3. 8.4. 6.5. 10.6. 8.7. 12.8. 9.9.
7. oder 14.10 je nach Herbstwanderung
11.11. 9.12.

Werner Rentsch
061 481 36 84

Edgar Walther
061 711 60 82

Aenderungen vorbehalten

Donnerstag-Nachmittag-Wanderungen der Turnerinnen

8. November

Treffpunkt: Aesch Endstation
Zeit: 14.00 Uhr
Route: nach Therwil

13. Dezember

Treffpunkt: Badischer Bahnhof
Zeit: 10.15 Uhr (Abfahrt 10.48 Uhr)
Route: nach Gengenbach (ID und Euro mitnehmen)

Telefonische An-und Abmeldungen sind nicht nötig.

HERREN UNGEFÄHR 40 – 65 JAHRE ALT



Terminkalender 2007



Datum	Anlass	Organisator
Fr 09/11	Nachessen mit Damen	Heinz
Di 18/12	Letzte Turnstunde im 2007	Hans 3
Di 08/01	Erste Turnstunde im 2008	Hans 3

Turnfahrt Fitnessriege 2007

“Turnfahrt“ ? Turnen und fahren, oder fahren mit turnen? Sich mit andern Fitness-Rieglern treffen, irgendwohin fahren, plaudern, diskutieren, wandern, essen, trinken, übernachten und wieder zurückkehren, - das ist „Turnfahrt“.

Diesmal war Willy vom Komitee zum Organisator bestimmt worden. Akribisch, bis ins letzte Detail hat er diesen Ausflug (mehrere Male Vorlaufen der Route) geplant und dem Zufall keine Chance gelassen. Da so nichts Aussergewöhnliches passieren kann, habe ich in meinem Bericht ja auch nichts zu schreiben – oder doch?

Nicht ausgeschlafen, aber zu einer vernünftigen Zeit (Hinweis für weitere Turnfahrten!) machten wir uns bei etwas kühler Witterung und Nebel auf den Weg in den Jura. Schon nach Laufen wärmten uns die ersten Sonnenstrahlen und wir freuten uns auf den Kaffee, den wir aber erst (Minus-Punkte) beim Umsteigen im Bahnkiosk in Glovelier geniessen konnten.

Doch schon in Goumois erwartete uns unter der Pergola der erste Aperitif mit Käseteller, kühlem Wein und kaltem Wind.



Angeregt diskutierend wanderten wir dann dem Doubs entlang. Das fast grüne Wasser mit den Kanuten und Forellen, die Auenwälder, die Stromschnellen und die Fischer welche bis zum Bauch im Wasser standen, die Hügel und die ausgeschliffenen Felswände, die Kühe, die Stiere, die einsamen Bauernhöfe und Ferienhäuschen, dies alles war wunderschön. Beim Mittagessen versuchte unser pensionierter Feuerwehrhauptmann mit tatkräftiger Hilfe einiger Spezialisten, mit feuchtem Holz ein Feuer anzuzünden um seinen Klöpfer zu braten, der dann nach langen Mühen tatsächlich auch schwarz wurde.

Kurz vor dem Tagesziel (Soubey) überquerten wir auf einer wackligen Hängebrücke den Doubs, um auf der andern Seite einen französisch/schweizerischen Grenzstein bewundern zu können – natürlich mit einem grossen Bier aus dem nahen Restaurant in der Hand. Etwas später wählte Beat zu unserer Überraschung als einziger den Berg-weg.



Beim Hotel du Cerf erwartete uns das Komiteemitglied, das direkt von seiner Geschäftsreise aus dem Ausland angereist kam, um uns den Aperitif vor dem Essen offerieren zu können.



Truite au beurre oder Fleisch



konnten wir selbst wählen, aber das Komitee wählte den Wein. Der Lärmpegel erinnerte zwar an einen Schulausflug, wobei 95% der Restaurantgäste gestandene Männer ohne Hörgeräte waren. Die andern Gäste beschwerten sich jedoch nicht ob der Ruhestörung. Punkt Mitternacht suchten wir unsere hart umkämpften Zimmer auf. Nur Willy machte sich Sorgen: Tranken wir wirklich nur sechs Flaschen Rotwein oder mehr?

Überraschend begann die Ämterverteilung durch das Komitee bereits beim Morgenessen - und noch überraschender wurde eines der Ämter abgelehnt. Der „wörtliche“ Kommentar des Komiteemitglieds lautete: „Noch nie hat jemand sich erlaubt. dem Komitee zu widersprechen!“. Nun, so wird Peter R. freiwillig einspringen und die nächste Turnfahrt planen.

Einiges später verliess uns das Komiteemitglied wieder Richtung Basel und der vermeintliche „Bergwanderer“ gesellte sich zu ihm.

Weiter ging's der wunderschönen Flusslandschaft entlang bis zur Doubs-Fähre, einem uralten, halb mit Wasser gefüllten, reparaturbedürftigen Holzboot das uns zum Restaurant auf der andern Seite führte. Für einmal verhielten sich auf dem Boot alle schön brav und ruhig, was dazu führte, dass es leider keine versehentlichen Schubser oder falsche Bewegungen gab, die zu einem Taucher geführt hätten.



Nach der Mittagsrast ging's Richtung St. Ursanne weiter. Eine kleine Gruppe machte sich auf und davon um am Ziel unserer Wanderung im Restaurant die restlichen Sponsorengelder zu verprassen. Den Streit hörte man weit über den Doubs bis ins gegenüber liegende Pärkli.



Trotzdem kehrten alle wieder zufrieden und mit neuen „Turnfahrt-Erfahrungen“ zurück nach Hause.

Dem Willy möchten wir für die perfekte und „führsorgliche“ Organisation vielmals danken.

Sponsoren gab's auch diesmal wieder viele. Allen und vor allem denjenigen, die nicht dabei sein konnten, möchten wir ganz herzlich danken.

HP

Grillplausch am 30. Juli 2007



Zum fünften Mal hatten wir wieder das Vergnügen , von Fränzi und Marcel im Garten auf der „Eigenen Scholle“ eingeladen zu werden.

Charly und Edi stellten sich zur Verfügung, die weniger Geländegängigen mit dem Auto an den „Habertrog“ zu führen. Der Rest machte den Berglauf zu Fuss.

Bei Marcel angekommen gab es ein Glas „Weissen“ mit oder ohne Alkohol und Salzgebäck. Allgemein wurde der schön angelegte Garten mit den vielfältigen Blumen und Sträuchern bewundert. Trotz der plötzlichen Unruhe, hat sich das Schildkrötchen nicht vertreiben lassen.

Nachdem die strammen Läufer eingetroffen waren, wuchs die Zahl der Kollegen auf 15 an. Anschliessend durften wir uns an die zwei schön gedeckten Tische setzen, wo wir von Fränzi und Marcel verwöhnt wurden. Plätzli vom Grill und Reis, dazu einen guten Tropfen „Roten“. Sogar mit Kaffee und Gebäck wurden wir verwöhnt, inklusive Kirsch. So waren alle zufrieden. – Nur Willi fehlte die Zuckerzange, die von Marcel in einer „speziellen“ Ausführung nachgeliefert wurde.

So ging ein schöner und gemütlicher Abend zu Ende. Die Aelteren verabschiedeten sich um ca. 22:00 Uhr, der harte Kern blieb noch eine Weile an der kühler gewordenen Luft sitzen.

Es war wieder ein schöner Hock, und das nächste Mal wird dann Kuchen von den Teilnehmern zum Kaffee mitgebracht.

Vielen Dank an Fränzi und Marcel für den tollen Abend.

Alfred

Ausflug mit den Mittwochsturnerinnen

Am Samstag den 18. August morgens um 8 Uhr 30 trafen sich mit viel Zuversicht 18 frohgelaunte Turnerinnen der Mittwochsriege auf dem SBB Bahnhof.

Die Reise führte uns mit dem Zug nach Biel und von da aus mit dem Schiff auf die St. Peters-Insel.



Das Wetter war uns sehr „wohlgesonnen“ im wahrsten Sinne des Wortes. Nach diesen nassen Tagen, die im Vorfeld waren, wussten wir doch bis Freitag 15 Uhr noch nicht- ob das ganze durchführbar war wegen der Schifffahrt die bis dahin eingestellt war durch das Hochwasser.

Aber wie wir erleben konnten, war Petrus ein „Baseler oder ein BTV`ler“.



Auf der Insel angekommen, machten wir dann noch eine kleine Rundwanderung von gut einer halben Stunde die unseren Appetit fördern sollte!

Im Restaurant St.Petersinsel angekommen wurden wir mit gutem Essen „Fisch ect.“ verwöhnt. Das Ambiente war wunderschön und die Stimmung in unserer Gruppe hervorragend. Eine rundum zufriedene Gesellschaft.



Um 15 Uhr machten wir uns dann zu Fuss über den Damm nach Erlach. Da der Weg nicht beschwerlich war konnten wir uns sehr gut unterhalten. Auch die Lachmuskulatur kam nicht zu kurz .

In Erlach angekommen war der Durst wieder an erster Stelle. Die Gartenwirtschaft erfüllte uns diesen Wunsch ! Jedoch eine Turnerin hatte so heisse Füsse, dass sie nach „Slipper lächzte“.Aber

die Läden waren schon zu „o jeh“., da hiess es noch durchhalten, aber halt ein Lichtblick am Hafen war noch ein Geschäft auf und so war das Problem gelöst.

Auch einige Frauen erhaschten noch ein „Schnäpchen“ von sehr guter Ware somit war auch noch das „Lädele“ zum Zuge gekommen.

Nun ging es wieder auf das Schiff und die Fahrt war wieder wunderschön mit Sonne und Wind . Jedes konnte nun seinen Gedanken nachhängen und den Tag nochmals „revuepassieren“ lassen.



„S` isch eifach super gsi“

Liebes Monika und Anita

Für die tolle Organisation dieses schönen Tages möchte ich im Namen aller Beteiligten nochmals herzlich danken.Wir wünschen Euch weiterhin
“Viel g` freuds und gsundheit“

PS: Wir möchten uns zugleich auch noch für die Donnerstagwanderungen, die mit Eurer Initiative zustande kommt, herzlichst danken.

M.M.M.

Wanderung Dienstag, 12. Juni 2007

Wie gewohnt: die gut eingespielte Wandergruppe machte allen Zweiflern in Sachen Wetter einen Strich durch die Rechnung.

So konnten wir am Bahnhof SBB rechtzeitig und trocken den Zug besteigen. Mit guten und weniger guten Sprüchen wurde von Beginn weg nicht gespart und alles pendelte sich - wie üblich - ins Geschehen ein. Noch bevor der Zug Möhlin erreichte, lief es bald wieder rundum wie geschmiert.

Erste Etappe: Quer durch einen Möhliner Dorfteil Richtung Rhein. Temperatur OK - Stimmung durchwegs vorzüglich. Bei den Sprüchebeflissenen gings bald rege zu und her. Ab und zu galt es das Tempo ein wenig zu drosseln, damit auch die "Schwächsten"- pardon - den Anschluss nicht verpassten.

So erreichten wir bald das Ufer des Rheins. Es ging stets ein wenig auf und ab auf dem Uferweg. Am Kraftwerk Riburg vorbei "stachen" wir bald wieder hinein in den Wald. In einer Waldlichte zeigte sich ein herrliches Plätzchen, prädestiniert für den ersten Marschhalt. Wie könnte es wohl anders sein; Apero-Zeit natürlich. Das gehört einfach dazu.

So wurden wir mit Speis und Trank gut versorgt. Dies muss wieder einmal speziell erwähnt werden. Jeder konnte auftanken und so wieder neue Kräfte sammeln. Ein herzliches Dankeschön den Spendern und selbstverständlich auch den "Trägern".

Gegen 12.30 Uhr näherten wir uns Rheinfelden. Im Restaurant Boccalino trafen wir die mit der Bahn, oder mit Autos angereisten Kameraden. Die Tische im Garten waren gedeckt und wir durften bei herrlicher Temperatur das Mittagessen draussen geniessen. Das Wetter meinte es mit uns immer noch gut und wir alle fühlten uns sehr wohl. Vorspeise und Essen kamen bald "angefahren". Alle wohl-auf! Ja, natürlich - wie könnte es wohl anders sein. Wenn die Verpflegung naht ists immer ein besonderer Moment. So hätten wir es noch lange aushalten können.

Nun, für die "Noch-Wanderer" gabs eine Schlussetappe. Der sehr angenehme Wanderweg entlang des Rheins Richtung Kaiseraugst war für den einen, oder andern ein Quentchen zu viel. Schliesslich erreichten wir aber alle - trotz kurzen Unterbrüchen - Augst-Station. Der Zug fuhr bald ein und in Basel reichte es einigen auch wieder zu einem "Abschieds-Trunk" im Velokeller.

Ein Bravo und ein Dankeschön dem Wanderleiter Werner.

Fritz

Wanderung 14. August 2007 - Gempen - Büren - Lupsingen

Rund zwei Dutzend Wanderlustige fanden sich am Bahnhof SBB zum Start dieser Wanderung ein - gut gelaunt natürlich.

Der Zug brachte uns in wenigen Minuten nach Dornach-Arlesheim.

Ab dort gings dann mit dem Bus Richtung Gempen. Ohne grosse Anstrengung wanderten wir teils auf gut bekannten Routen. Auf freiem Feld gabs - wie üblich nach dem Einlaufen - der obligate Marschhalt. Dazu gehört traditionsgemäss ein Apéro mit knusprigen Zutaten (danke den Spendern).

Vor Seewen gings dann links weg in einen steilen Waldweg. Alle meisterten den Abstieg - mit oder ohne "Stockhilfe" • Oberhalb von Büren , wo uns der Mittagstisch wartete - bestaunten wir die teils noch voll behangenen Zwetschgenbäume, Ein "Versucherli" frisch vom Baum war kaum zu missachten. Die Beiz war nicht mehr allzu weit entfernt. Dort warteten bereits ein paar Kameraden, die mit dem öffentlichen Verkehrsmittel, dem Privatauto, oder sogar mit dem "Töff" anreisten. Die Stimmung war wieder ausgezeichnet. Dann wars soweit. Ein gutes Essen wurde aufgetischt. So klappte wieder alles Perfekt.

Nach ca. 15.00 Uhr brachen wir auf und peilten unser nächstes Ziel Lupsingen an. An intensiven Unterhaltungsgesprächen fehlte es nicht. Nach wenigen Minuten traf der Bus ein, der uns über Seltisberg in kurzer Zeit nach Liestal brachte, wo uns der IC zur Fahrt nach Basel SBB wieder aufnahm.

So fand ein weiterer, schöner Tag schliesslich wieder ein Ende. Ein nächster Wandervorschlag liegt bereits wieder "auf dem Tisch".

Dankeschön den Organisatoren. Euere mustergültige, vorbildliche Art spricht ringsum an.

Fritz



Hörnli-Cup 2007

Bei herrlichem Wetter, nahmen wir am Faustballturnier teil. Die Gruppenphase überstanden wir locker und landeten auf Platz 2. Ein sehr gutes Mittagessen haben wir nach den Gruppenspielen verdient.

Urs hat sich auf das Halbfinale mental gut vorbereitet, weil er wusste, dass er offensiv alles alleine machen muss, da Peter ein Weichei ist! Locker und leicht marschierten wir ins Finale gegen Wehr ein. Beim Endspiel führten wir am Anfang noch mit 2 Punkten. Nach der Halbzeit brachen wir klassisch zusammen und unterlagen mit Punkten.

Trotz Niederlage stand die Kameradschaft an erster Stelle. Bei einem gemütlichen Zusammensein bereiteten wir Lucas auf den morgigen "Marathon" vor.....

Mit anderen Worten wir hatten einen Supertag!

Mitgespielt haben. Lucas, Urs, Michel, Eva, Peter und Jan

Jan Weidmann

Mitteilungen

Achtung

Zu mieten gesucht:

Der Vorstand sucht eine Lokalität als Archiv (Grösse ca. 10-20 m²) für Akten und sonstige Lagergegenstände, welches für die Vorstandsmitglieder zugänglich sein soll.

Wer kennt einen solchen Raum der freisteht?

Meldungen bitte an die Vorstandsmitglieder

Turnfreund

Ausgabe

6/2007

Redaktionsschluss

20.11.2007

Erscheinungsdatum

22.12.2007

**Das Neuste vom BTV findet ihr auch im Internet auf der Seite
www.btv-basel.ch**

BTV Turn- und Spielangebot

FAUSTBALL MÄNNER	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	Sommer: Schützenmatte
	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	Winter: Theater (Spielriege)
	Donnerstag	18.15-20.00 Uhr	Winter: Klingental (Aktive)
FITNESSTURNEN ab 45	Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Sommer: Schützenmatte
			Winter: Theater 1.Stock
			Winter: Theater Parterre
FITNESS ALLGEMEIN	Montag	19.30-21.00 Uhr	Neubad
GERÄTETURNEN	Donnerstag	18.15-20.00 Uhr	Kirschgarten
GYMANSTIK/GYMFIT FRAUEN	Montag	20.15-21.15 Uhr	Sandgruben
GYMNASTIK/TURNEN FRAUEN	Mittwoch	20.00-21.00 Uhr	Gottfried-Keller
GYMNASTIK SENIORINNEN	Mittwoch	14.30-15.45 Uhr	Gotthelf Am Bahndamm
JUGENDRIEGE	Mittwoch	16.15-17.45 Uhr	Gottfried-Keller (Kinder)
	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	Gottfried-Keller (Mädchen)
	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	Wasgenring (SchülerInnen)
KUNSTTURNEN KNABEN	Mittwoch	14.20-16.00 Uhr	Gellertschulhaus
	Mittwoch	17.15-20.00 Uhr	Kirschgarten
	Freitag	18.15-21.45 Uhr	Kirschgarten
SPIELTURNEN KNABEN	Freitag	17.15-19.00 Uhr	Kirschgarten
KUNSTTURNEN MÄDCHEN	Dienstag	16.45-18.00 Uhr	Burggarten Bottmingen
	Mittwoch	16.00-18.00 Uhr	Burggarten Bottmingen
	Donnerstag	17.30-20.00 Uhr	Burggarten Bottmingen
	Samstag	13.30-16.30 Uhr	Burggarten Bottmingen
LAUFGRUPPE	Dienstag	19.00-21.00 Uhr	Sommer: Schützenmatte
	Dienstag	19.00-21.00 Uhr	Winter: Schützenmatte (OB)
	Freitag	19.00-21.00 Uhr	Sommer: Schützenmatte
MÄNNERTURNEN	Montag	18.15-20.00 Uhr	Wi:Neubad, So:Schützenmatte
	Freitag	18.15-20.00 Uhr	Wi:Theater, So:Schützenmatte
VOLLEYBALL FRAUEN	Montag	18.30-20.00 Uhr	Theater 1.Stock
	Montag	20.00-21.45 Uhr	Theater 1.Stock

Who is Who

Vorstand

- Präsident:** Urs Brunold
Helvetierstrasse 28
4106 Therwil
Tel. P: 061 721 44 30
Tel. G: 061 267 93 21
E-Mail P: urs.brunold@datacomm.ch
E-Mail G: urs.brunold@bs.ch
Fax G: 061 267 92 24
- Vizepräsident/
Vizepräsidentin** Vakant
- Technische
Kommission:** Lucas Rentsch
Schalerstrasse 46
4054 Basel
Tel. P: 061 281 39 93/ G: 061 365 24 67
Fax G: 061 361 07 94
E-Mail : l.rentsch@aebo.ch
- Technische
Kommission:** Karoline Unternährer
Belchenstrasse 19
4054 Basel
Tel. P: 061 322 02 32
E-mail : karoline.unternaehrer@gmx.ch
- Sekretariat:** Petra Clavette
Hohestrasse 148
4104 Oberwil
Tel. P: 079 217 78 57/ G: 061 690 99 22
Fax G: 061 690 99 21
E-Mail : info@hoffmann-stetter.ch
- Spezialaufgaben:** Marcel Pfeiffer
Hofstetterstrasse 11
4054 Basel
Tel. P: 061 303 80 15/ G: 061 302 89 08
Fax G: 061 303 80 19
E-Mail : marcel.pfeiffer@tiscali.ch
- Spezialaufgaben:** Fränzi Caviezel
In den Ziegelhöfen 169
4054 Basel
Tel. P: 061 303 83 73
Tel. G: 061 301 14 70
E-Mail : f.caviezel@bluewin.ch
- Spezialaufgaben:** Verena Sütterlin
Hagenthalerstr. 74
4124 Schönenbuch
Tel. P: 061 272 29 90

Weitere Funktionen

Finanzen/ Mitglieder:	Claudia Langmesser Schalerstr. 46 4054 Basel	Tel. P: 061 281 39 93 E-Mail : mitglieder@btv-basel.ch E-Mail : asi@tiscali.ch
Redaktion Turnfreund:	Alfred Homberger Largitzenstrasse 38 4056 Basel	Tel. P: 061 322 80 10 E-Mail : ahomberger@bluewin.ch
Betreuung Homepage:	Renato Mösch Mittlere Strasse 10 4056 Basel	Tel. G: 061 283 18 38 E-Mail : webmaster@btv-basel.ch

Riegenleiterinnen und Riegenleiter

Faustball	Michel Schmid	Tel. P: 061 711 56 75
Fitness Allgemein, gemischt	Marcel Pfeiffer	Tel. G: 061 302 89 08 Tel. P: 061 303 80 15
Fitness Männer	Bernhard Füegi	Tel. P: 061 381 35 13
Gym-Fit Frauen	Susanne Hüglin	Tel. P: 061 681 29 31
Gymnastik Frauen	Ilse Wegschaider	Tel. P: 061 322 23 35
Gymnastik Seniorinnen	Margrit Menzi	Tel. P: 061 692 22 11
Gymnastik Senioren	Marcel Pfeiffer	Tel. G: 061 302 89 08 Tel. G: 061 302 89 08
Jugendriege	Karoline Unternährer	Tel. P: 061 322 02 32
Kunstturner/Geräteturnen	Thomas Misteli	Tel. P: 061 901 13 14
Kunstturnerinnen	Kathrin Amacker	Tel. P: 061 421 21 54
Laufgruppe	Michel Hug	Tel. P: 061 821 54 09
Volleyball	Liviana Benkler	Tel. P: 061 713 17 04

Inserentenliste

AAM Privatbank, 4051 Basel, 061 278 11 11

Basler Kantonalbank

Behrend AG, Heizungen, Basel, 061 685 96 26; Reinach, 061 685 96 36

Copy Land, 4132 Muttenz, 061 461 84 94

Die Mobiliar, Versicherungen & Vorsorge, Basel 061 266 62 72

GIMA, 4057 Basel, 061 631 45 00

Hans Isler Schmuck, 4001 Basel, 061 26116 97

Ingenieurbureau A. Aegerter & Dr. O. Bosshardt AG, Basel

in-tuition, Spalenring 109, 4055 Basel, 061 273 50 56

Justin Unternährer AG, Elektro-Anlagen, 4055 Basel, 061 382 72 72

kiry tore, 4123 Allschwil, 061 481 13 72

Leuenberger, Bauspenglerei, Sanitär&Reparaturen, 4054 Basel, 061 302 55 66

MATTIA FONTi, Maler-Tapezierer-Gipsergeschäft, 4133 Pratteln, 061 821 47 14

ÖKK, Öffentliche Krankenkasse Schweiz, 0800 816 816, www.oekk.ch

Rolladen AG, 4027 Basel, 061 302 08 30

Siegenthaler Möbeltransporte, 4055 Basel, 061 302 84 18

Umzüge Jost, 4153 Reinach, 061 711 38 38

Bitte berücksichtigen Sie unsere Inserenten