

Männerriege: Jahresbericht 2025

Ski-Weekend 11.-13. Januar in Laax



I däm Jahr hei mir üses Schiwucheend s erscht Mou in Laax düregführt. Dr Vorschlag isch vom Urs Röthlisberger cho, är geit scho mängs Jahr dert häre. Es paari hei d Schi do Heime glos u si z Fuess u mit de Gondeli ungerwägs gsi u hei das Winterwätter eso gnosse. Übernachtet hei mir im Hotel Signina. Mit inbegriffe isch ou s Wellness gsi wo mir üse Schi-müed Körper no chli hei chönne regeneriere. D Fahrt hei mir miteme Busli unger d Räder gno. Dr René u i si separat gfahre wiu mir am Mändi Obe (nachem Schifahre) no e Volleymatch gha hei. Dummerwis ha i am Match mit gstrecktem Arm a Volleyball abgewehrt u ha mi so am Oberarmmuskul verletzt (öppis wiene ungere Bizep-Muskuriss), was i bis Ändi Jahr gspürt ha. Danke Fritz fürs Organisiere vom Schiwucheend u ou danke Urs fürs Mithäufe.

Biketage 8.-10. August



Bi sunnigem Wätter hei mir Hür scho 13. Mou üser scho fasch legendäre Biketäg i Agriff gno. Mir si miteme Bus u zum Teu mit Outo uf Gruyère gfahre u si vo dert us mit de E-Bikes gstartet. Nacheme erschte, leider nid ganz unfaufreie, Tag si mir bi üsere Ungekunft am Schwarze see aho. Dr Urs Röthlisberger isch ufeme mit Wurzustöck usgstattete Wäg unglücklech abgstiege und uf si Site gheit, wo sech später blau gfärbt het. Är heit leider so frühzeitig müesse ufgäh. Am nöchschte Morge si mir witer mit Ziu Saanen gstartet. Zu üsne Biketoure oder genereu ghört meischtes ou, das me uf unwägsams Gländ stösst, wo me de aube gschider abstiegt. Mir si schlussändlech guet ir Jugendherbärge Saanen-Gstaad aho. Am dritte u letschte Tag si mir via Lac de Hongrain zugg uf Gruyère gradlet. Danke a die zwe Organisatore, Fritz und Hannes, für die wie immer guet organisierte u interessante Täg i idrückleche Landschaft.

Männerriegereise 23.-24. August



Üsi, wie üblech vom Hans organisiert, Männerriegreis hei mir miteme Bsuech ir Mondsteinbrauerei (ir Heimat vo üsere Wäutmeischtere Jasmine Flury) gstartet. Nachere churze Bergbahnfahrt si mir vom Bärgrestaurant Jatzmeder los gwanderet u nach ca. 2 Stung im Sertigthal i üsere Ungerkunft Walserhuus aho. Das Hotel wird vo de Eutere vom eidg. Chranzschwinger Christian Biäsch gführt. Am nöchschte Tag hei mir nacheme feine Zmorge die knapp 8 km längi Wanderig ufs Jakobshorn, wo öppe 750m witer obe isch, i Agriff gno. Es isch

no idrücklech wie d Davoser d Ko-Existänz vo Biker u Wanderer handhabe. Oft fingt me Wander- u Bikewäge näbenang ohni das me enang i d Queri chunnt. Danke Hans für dä interessant Usflug.

Schlusswort

Zum Teu fingt dir es paar witeri Föteli vo üsne Usflüg uf üsere [Homepage](#). Üses Männerriege-Turne isch nach wie vor prägt vo guetem Ufwärme, Chraftüebige u ab und zu vome Circuit wo me d Intensität säuber cha wähle. U de Spiele mir meischters no guet d Heufti vor Turnstung. Azaumässig si mir konstant, hei sogar wieder turnerische Zuewachs vom Peter Lehmann u am Ernst Jäiser übercho. I hoffe das mir aui gsung u fit chöi blibe u zäme no mängs gfröits Erläbnis choi ha. Dürrenroth, 14. Dezember 2025, Armin Heiniger.