



Bärn 21. Februar 2006

RCB Fossy Bears auf dem langen Marsch ans EGORF06 in Zürich – State of play

Liebe Fossy Mannen

In **121 Tagen** ist es soweit, das RCB Fossy Bears All Black & Red Dream Team wird sich nach Zürich verschieben und am Golden Oldies in Züri (www.egorf06.ch) *auf* und vor allem *neben* dem Platz für noch nie da gewesene Schlagzeilen sorgen!!

Wo stehen wir zur Zeit ?:

Erste Trainings: Schweisstreibende Trainingseinheiten haben am 21. Januar im Kiental (Pesche Tischhauser sei für die Organisation offiziell herzlich gedankt) und am 17. Februar in Bern statt gefunden. Nach jeweils sorgfältigem Einlaufen (schlitteln / bowlen) gingen wir, über Fondueschüsseln gebeugt, gnadenlos an unsere Leistungsgrenzen. Die dabei erzielten Resultate lassen nur einen Schluss zu: wir sind auf dem richtigen Weg!

Anmeldungen \$: Bis heute haben bereits **16** Fossy den *vollen* Betrag von Fr. 765. – überwiesen. **9** Fossy haben *Teilzahlungen* geleistet und bei **8** Fossy Helden (nicht alle von diesen sind from Scotland), dürften demnächst der Rubel Richtung Konto bei der CS rollen. Housi the Caveman Keller, unser unbestrittener Finanzminister, hilft bei allfälligen Fragen gerne weiter (keller.bern@bluewin.ch). Merci für eure Mitarbeit.

Wir haben vor wenigen Tagen die gemäss EGORF Reglement pro teilnehmenden Spieler fällig gewordene 50% Anzahlung von Fr. 150 für vorerst 30 Fossy Bears nach Züri überwiesen (die zweite Rate wird per Ende April fällig).

Hemden / Shirts: Die 100 Fossy Bears *Hemden* (feinste Baumwolle by Georgio Armani) wurden bei der Firma O&A bestellt. Sie dürften ca. Ende April eintreffen. Sie werden danach an einem Fossy Training (vgl. nachstehend) der EGORF Kampftruppe abgegeben (bezahlt sind sie bereits über eure EGORF Ratenzahlungen). Die *Kampfshirts* (windschlüpfrige Synthetik aus den Labors von Novartis – speziell für uns entwickelt!) werden demnächst bestellt. (Definitives gut zur Produktion für 100 Stück muss noch erteilt werden).

Trainings: Sobald wir den Moitié-Moitié verdaut haben und den Gabeldreiharm wieder schmerzfrei bewegen können, wird die Trainingsaktivität wieder aufgenommen. Im **März** wird individuell oder in kleinen Selbsthilfegruppen in Bars und Pubs geübt (im Fachjargon nennt man dies auch lockeres Aufbautraining).

Ab Anfang **April** steht individuell oder in Kleingruppen mind. 2mal wöchentlich walken (natürlich in eine Bar oder ein Pub) auf dem Programm. Wer dabei ins Schwitzen kommt, darf wöchentlich noch eine Jogging- und / oder Velostrampeleinheit nachschieben.

Voraussichtlich ab dem **29. April** werden **alle zwei Wochen**, jeweils am **Samstag ab 1300 Uhr, wettkrampfmässige Gruppentherapien** auf der **Allmend** durchgeführt. Die Einzelheiten hierzu werden noch folgen. (Bitte folgende Daten *provisorisch* buchen: **29. April, 13. Mai, 27. Mai und 10. Juni**).

Dear Fossy Bears, das wär's for the moment – nun schön erholen, Footies hochlagern und Six Nations geniessen!

Fossisch der Gabeldreher Reto