



4. Neujahrsmarsch - Marche de Nouvel An

2019

HAPPY NEW YEAR



CH-2555 Brügg BE

01.- 02. Jan.

Veranstalter / Organisation :	Association « Marche de Nouvel An - Neujahrsmarsch »	
Start-Ziel / Départ-Arrivée :	Hotel Restaurant Jura, Orpundstrasse 1, 2555 Brügg BE	
Strecken / Parcours :	6 & 10 km	
Startzeiten / Heures de départ :	Dienstag / Mardi :	09:00 - 15:00
	Mittwoch / Mercredi :	09:00 - 14:00
Kontrollschluss / Fin du contrôle :	Dienstag / Mardi :	17:00
	Mittwoch / Mercredi :	16:00
Anmeldung / Inscription :	Am Start / Au départ	
Preis / Prix :	CHF 3.00 (für IVV Stempel / pour le timbre IVV) CHF 11.00 (mit Mütze / avec bonnet)	
Verpflegung / Ravitaillement :	Start-Ziel & Kontrollposten Départ-Arrivée & Poste de Contrôle	
Versicherung / Assurance :	Ist Sache der Teilnehmer / A la charge des participants	
Auskunft / Renseignements :	Frédéric Lécureux, 079 882 84 67, info@newyearswalk.ch www.newyearswalk.ch	
VSL / EVG Bewilligung :	304.332.16.19.RK	

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt

La marche aura lieu par n'importe quel temps



www.vsl.ch (Deutsch)
www.jmpr.ch (français)
VSL Info-Telefon ab Mittwoch 071 761 16 10



Aber wie und wo am besten?

Hier die Lösung der «3-Fliegen-auf-einen-Schlag-Idee!»:

Machen Sie mit am Brügger Neujahrsmarsch. **Er findet am 1. und am 2. Januar statt.** So kann man den guten (es gibt wohl kaum einen klügeren, oder??) Vorsatz gleich am ersten Tag des Jahres in die Tat umsetzen. Der Marsch hat schon drei Mal stattgefunden. Jedes Jahr steigt die Teilnehmerzahl.

Weil er ausgezeichnet organisiert ist, weil er immer wieder mit neuen Routen zwischen Brügg, Aegerten und Studen aufwartet, – und weil es Routen bzw. Spaziergänge sind, die man schon lange einmal machen wollte. Wer einen Brummschädel vom Silvesterabend hat: der Neujahrsmarsch ist besser als jedes Aspirin oder jeder Rollmops. Wer also mit einem Gesundheitsvorsatz liebäugelt: nicht auf die lange Bank schieben, der 1. Januar ist der Tag Eins!

Warnung: Wer sich, richtig angezogen, auf die Wanderung begibt, läuft Gefahr, dass er durch den Brügger Neujahrsmarsch auf den Geschmack kommt! Und von da an regelmässig eine Wandertour in der nächsten Umgebung, im schönen Seeland, im wunderschönen Jura unternimmt. Immer wieder, das ganze Jahr hindurch. Und das ab dem 1.1.2019 und noch viele Jahre lang, denn billiger, schneller und besser können Sie Ihr Wohlbefinden nicht steigern und Ihrem Leben mehr Tage schenken!

Doch es gilt einmal mehr: Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es ...

Das Neue Jahr steht vor der Tür. Wieder (einmal) Zeit, gute Vorsätze zu fassen. Die besten sind aber klar nur die, welche man auch umsetzt.

Meist nimmt man sich vor, mehr für die Gesundheit zu tun. Im Klartext: etwas abnehmen, vermehrt an die frische Luft gehen, vor allem jetzt, in der Winterszeit.

Und hier bringen die Dorfnachrichten die Idee, den Gesund-Vorsatz schnell und einfach zu realisieren:

Die «3-Fliegen-auf-einen-Schlag-Idee!»

1. Bewegung, denn nichts trägt schneller, besser und billiger zu Ihrer Gesundheit bei.
2. Abnehmen, indem Sie sich locker und entspannt bewegen.
3. Raus mit Ihnen an die frische Luft.

Text: Dieter Tosoni, Aegerten