

# Auf zum Duell

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Es ist soweit – das Programm steht. Seien Sie dabei – wenn es heisst – auf zum Duell gegen Hägendorf!

Seit Anfang Jahr ist das OK an den Vorbereitungen. Die steigende Begeisterung während den letzten Sportwochen zu beobachten war ein tolles Erlebnis und zeigt, dass miteinander etwas Tolles auf die Beine gestellt werden kann.

Nebst den Strecken, die immer geöffnet sind, gibt es auch ein detailliertes Wochenprogramm mit diversen Möglichkeiten sich nach Lust und Laune in einer Gruppe oder auch alleine zu bewegen. Die Angebote sind vielfältig und für jede Altersstufe geeignet. Denken Sie daran, es wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistung der Teilnehmenden gemessen. Somit ist das Mitmachen ohne Leistungsdruck möglich. Ziel ist es,

möglichst viele Bewegungsminuten für Kappel zu sammeln. Natürlich ist für Erholung und das leibliche Wohl nach den sportlichen Aktivitäten gesorgt – besuchen Sie unsere Festwirtschaft.

Zusammen mit dem Organisationskomitee und allen teilnehmenden Partnern, freue ich mich, an den tollen Bewegungsangeboten viele grosse und kleine Einwohner anzutreffen. Raffen Sie sich also auf und helfen Sie persönlich mit, für Kappel Bewegungsminuten zu sammeln! Ein Duell gegen Hägendorf ist doch Motivation genug ☺!

Bis bald – sportliche Grüsse

## Arzu von Arb

OK-Präsidentin schweiz.bewegt  
Kultur-/Sozialkommission Kappel

**Eröffnung am Samstag, 3. Mai 2014 um 9.30 Uhr beim Torbogen auf dem Schulhausplatz Kappel.**

**vivell+co**  
Schwimmbadtechnik

### **vivell+co AG**

Schwimmbadtechnik  
Lischmatt 17  
4616 Kappel  
062 209 68 68  
info@vivell.ch  
www.vivell.ch

**KÄSER  
ELEKTRO  
TELEMATIK**

### **Käser AG**

Elektro + Telekommunikation  
Gheidgraben 4  
4603 Olten  
Telefon 062 205 60 60  
info@kaeser-elektro.ch  
www.kaeser-elektro.ch

# Inhaltsverzeichnis

Schnellster Kappeler	5
VUK mit Velo & zu Fuss	5
Volleyball Night	6
Lauftreff/Nordic Walking/Bike	6
OL Kids und Erwachsene	7
Wings for Life World Run	7
Harrassenstapeln	7
Zumba Kids	8
1000er-Stägeli-Lauf	8
Gewerbe Parcours	8
Zumba	9
Fussball für alle	9
Volleyball für alle	10
Kinderwagentreff	10
Unihockeyturnier für Schulkinder	10
Inline	11
Hip Hop	11
Spielnachmittag / offener Parcours	12
Long-Jog am Abend	12
Bike Training	13
Mister X	14
Aerobic und Bodytoning	14
Fahnenwanderung	14
Mini Gigathlon Kappel 2014	15
Fussballturnier	16
Bodysoccer	16
<b>Anmeldetalon</b>	<b>17-18</b>
Streckenplan	19

# Herzlichen Dank!

## Ans OK

Arzu von Arb	Kultur/Sozialkom.
Patrick Hellbach	Kultur/Sozialkom.
Cornelia Siegrist	D/FTV
Rebekka Keller	D/FTV
Stefan Wyss	STV The Tigers
Bruno Stalder	FC Kappel
Nicole Da Zanche	Primarschule Kappel
Sarah von Däniken	Primarschule Kappel

**An die Helferinnen und Helfer**, welche uns am Anlass in allen möglichen Bereichen unterstützen!

**An unsere Sponsoren**, welche uns auch finanziell unterstützen.

**An die Primarschule Kappel**, welche uns praktisch das gesamte Schulareal zur Verfügung stellt und die jährliche Projektwoche zusammen mit schweiz.bewegt durchführt.

**An die Einwohnergemeinde**, welche uns die Möglichkeit bietet, einen solchen Anlass durchzuführen.

**Und natürlich an die teilnehmenden Kappeler**, welche unseren Anlass unterstützen und so fleissig viele Bewegungsminuten für Kappel sammeln!



**impress**  
media+print

**Für Drucksachen direkt zur Impress!**

Impress Spiegel AG  
Bühlstrasse 49 | 4622 Egerkingen | T +41 62 388 80 70  
info@impress.ch | www.impress.ch | www.printdirect.ch



**MUNDART**  
KÜCHEN+DESIGN

**Mundart Küchen & Haushaltgeräte AG**  
Landstrasse 177 | 5430 Wettingen  
056 437 10 37 | info@mundart-kuechen.ch  
www.mundart-kuechen.ch

# Zeiterfassung

## Parcours-Zeit mit persönlicher Startnummer

Auf dem Schulhausplatz in Kappel erhalten Sie Ihre persönliche Startnummer. Diese können Sie die ganze Woche behalten.

Wenn Sie sich mit Ihrer persönlichen Startnummer bei unserer Zeiterfassung einlesen, wird diese Zeit auf Ihre Startnummer verbucht. Bitte lesen Sie sich für sämtliche Aktivitäten mit Ihrer persönlichen Startnummer ein.

## Öffnungszeiten Zeiterfassung

Samstag	9.30 – 22 Uhr
Sonntag	9.30 – 20 Uhr
Montag bis Freitag	17 – 21 Uhr

## Gruppen-Zeit bei externen Anlässen

Externe Aktivitäten werden als Gruppenanlässe pauschal verbucht und sind im Programmheft mit einem Gruppen-Icon markiert. Sollten Sie sich schon persönlich eingelesen haben, teilen Sie dies der Kursleitung bitte mit.



Falls Sie sich ausserhalb der Öffnungszeiten der Zeiterfassung bewegen möchten, dürfen Sie Ihre Zeit auf einem Zettel, welcher bei der Zeiterfassung bereit liegt, notieren und in den Briefkasten werfen. Wir werden die Zeit für Sie erfassen.

# Festwirtschaft

## Günstig Essen und Trinken

Während der ganzen Woche erhalten Sie in unserer kleinen Festwirtschaft die notwendige Verpflegung für Ihre Aktivitäten. Nebst Bratwurst und Hot Dog, gibt es auch etwas

Gesundes. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich verwöhnen.

Sie werden jeden Tag durch einen anderen Verein von Kappel bedient.



**Chopf &  
HANDWÄRC'H**

Chopf- & Handwärc'h · Maria-Luisa Fürst  
Hägendorfstrasse 2 · 4616 Kappel  
079 126 78 36 · chopfundhandwaerch@me.com



**CARROSSERIE  
PONTICELLI**

Reparaturen • Lackierungen • Autoverglasung  
Carrosserie-Design • Drücktechnik • Schadenmanagement

---

Carrosserie Ponticelli AG    Hägendorfstrasse 1    CH-4616 Kappel  
Tel. 062 216 50 10    [www.ponticelli.ch](http://www.ponticelli.ch)

# Bewegungsrouten und andere Möglichkeiten

## Jederzeit und überall

Eigentlich spielt es überhaupt keine Rolle, wo und wann Sie sich bewegen. Hauptsache ist: Sie bewegen sich und sammeln Bewegungsminuten für Kappel! Die markierten Routenvorschläge sind auf der Seite 19 dieses Programmheftes ersichtlich.

Ebenfalls steht Ihnen auf dem Schulhausgelände ein Parcours, ein Powergame, eine Hüpfburg sowie ein Wettbewerb von Coop zur Verfügung, welche bei Absolvierung ebenfalls zur Zeit gezählt werden können.

**Es heisst schweiz.bewegt, also bitte fahren Sie nicht mit dem Auto zum Schulhaus, sondern nehmen Sie das Velo oder kommen Sie zu Fuss.**

## Schnellster Kappeler: Kids und Erwachsene

Zu Beginn der schweiz.bewegt Woche wollen wir herausfinden, wer der schnellste Kappeler oder die schnellste Kappelerin ist, **und zwar bei den Kindern und den Erwachsenen**. Der Anlass findet auf dem roten Platz bei der Mehrzweckhalle statt. Die Bürgergemeinde von Kappel überreicht den schnellsten Kappeler in der Kategorien Kinder je einen Goldpreis.

Wann	Samstag, 3.5.
Zeit	Kids: 10 – 12 Uhr Erwachsene: 14 – 16 Uhr
Anmeldung	Bis 28.4. mit beiliegendem Anmeldetalon
Ort	Roter Platz bei der Mehrzweckhalle
Kontakt für Fragen	STV Kappel, Stefan Wyss, stefan.wyss@ch.selecta.com, 079 376 91 83

## Naturkundliche Exkursion mit Velo & zu Fuss

Am Samstag findet die alljährliche naturkundliche Exkursion der Versorgungs- und Umweltkommission statt. Das diesjährige Thema ist «Renautierung der Dünnern» und wird durch den Referent Stefan Freiburghaus vom Amt für Umwelt begleitet. Nach der Exkursion erhalten alle Teilnehmer einen Bon für die Festwirtschaft auf dem Schulhausplatz Kappel.

Wann	Samstag, 3.5.
Zeit	9.30 – 12 Uhr
Treffpunkt	Schulhausplatz Kappel
Kontakt für Fragen	Roger Beck Präsident VUK, vuk@kappel.ch, 079 287 54 47

# Volleyball Night



Die Volleyballerinnen des D/FTV Kappels laden zu ihrer Volleyball Night ein. Es findet am Abend in den beiden Hallen statt und es werden nur Mixed-Mannschaften zugelassen. Jeder der ein bisschen Ballgefühl hat kann mitmachen. Ein geeigneter Anlass auch für Teamförderung, sei es für Firmen, Kommissionen oder sonstige Gruppierungen.

Wann	Samstag, 3.5.
Zeit	17 – 23 Uhr
Ort	Turnhalle Bornblick und Mehrzweckhalle
Anmeldung	Bis 28.4.14 mit beiliegendem Anmeldetalon, per Mail oder via persönliche Einladung
Wichtige Info	Eine Mannschaft benötigt mind. 3 Frauen
Leitung	D/FTV Kappel, Anja Schmidt
Kontakt für Fragen	Rebekka Keller, keller.rebekka@bluewin.ch, 078 896 29 06

# Lauftreff | Nordic Walking | Bike

Laufen, Walken oder Biken kann man immer die ganze Woche. Damit man aber mal nicht alleine gehen muss, gibt es 4x am Morgen die Möglichkeit, sich zusammen mit anderen zu treffen und gemeinsam auf die Runde zu gehen. Unten sind die betreuten Tage ersichtlich.

Wann	So, 4.5.   Mo, 5.5.   Mi, 7.5.   Fr, 9.5.	
Zeit	So 10 – 12 Uhr   Mo, Mi, Fr 9 – 11 Uhr	
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick	
Kontakt für Fragen	Walking: So + Fr	Therese Mühlebach, Instruktorin Nordic Walking SNO
	Lauftreff: Mo + Mi Fr	Brigitte Heim, 079 128 56 12 Sandrine Fiechter, 079 385 99 33
	Bike: Mo, Mi, Fr	Stephan von Arb, 079 222 44 34



**F. Furrer GmbH** | Gerüstbau  
 Rotsangelstrasse 14 | 4616 Kappel  
 062 216 40 80 | info@furrergmbh.ch  
 www.furrergmbh.ch

Restaurant Linde Kappel



Fasn. Wyss-Roth  
 Mönchjass 34, 4516 Kappel  
 062 216 12 01

Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
 im gemütlichen B&B oder in gewählter Runde im Restaurant

## OL Kids und Erwachsene

Einen OL mit dem OL-Langdistanz-Senioren-Weltmeister Franz Wyss bestreiten? Das können Sie hier und dazu sammeln Sie noch Punkte für Kappel.

Wann	Sonntag, 4.5.
Zeit	13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Kontakt bei Fragen	Franz Wyss, franzw@bluewin.ch

## Wings for Life World Run

Laufen für die, die es nicht können. Der Wings for Life World Run ist ein komplett neues Eventformat, das es so weder bei Lauf-, noch bei Sportevents jemals gegeben hat. Auf fast 40 Strecken auf der ganzen Welt starten tausende Läufer gleichzeitig und laufen für ein gemeinsames Ziel: Querschnittslähmung heilbar zu machen. 100% der Einnahmen des Events kommen der Wings for Life Stiftung zugute, die Forschung im Bereich der Heilung von Rückenmarksverletzungen finanziell fördert.

Gemeinsame Teilnahme 12.00 Uhr in Olten – Retour nach Kappel / **individuelle Anmeldung über [www.swiss-running.ch](http://www.swiss-running.ch), «Wings for Life World Run» am 4. Mai in Olten,**

Details siehe unter [www.swiss-running.ch/de/aktuelles-running/fuer-sie-gelesen/9203-lwings-for-life-world-runr-in-olten-.html](http://www.swiss-running.ch/de/aktuelles-running/fuer-sie-gelesen/9203-lwings-for-life-world-runr-in-olten-.html)

Wann	Sonntag, 4.5.
Zeit	11 Uhr
Treffpunkt	Beim Torbogen mit dem Velo
Kleidung	Laufbekleidung, Verpflegung wenn nötig
Wichtige Info	Anmeldung für den Lauf ist Sache des Teilnehmers <b><a href="http://www.swiss-running.ch">www.swiss-running.ch</a>,</b> <b>«Wings for Life World Run» am 4. Mai in Olten</b>

## Harrassenstapeln

Wie hoch kommen Sie im Harrassenstapeln? Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus. Das Einzige was Sie mitbringen müssen, ist keine Angst vor der Höhe.

Wann	Sonntag, 4.5.
Zeit	13.30 – 16 Uhr
Treffpunkt	Schulhausplatz Kappel
Leitung	Roger Nick, Gebr. Nick GmbH
Kontakt für Fragen	Rebekka Keller, keller.rebekka@bluewin.ch, 078 896 29 06

## Zumba Kids



Zumba war 2013 der Renner unter den Fitness-Angeboten. Natürlich ist dies nicht nur etwas für Erwachsene, sondern auch für Kinder. Probiers aus, komm vorbei und hab Spass an der Mischung aus Tanz und Aerobic.

Wann	Montag, 5.5.
Zeit	13.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle Bornblick
Kontakt bei Fragen	Stephanie Misteli, stemis@bluemail.ch, 079 261 52 85

## 1000er-Stägeli-Lauf

Bist du fit und brauchst ein bisschen mehr Herausforderung, als nur die ausgesteckte Strecke abzulaufen. Dann ist der 1000er-Stägeli-Lauf genau das Richtige. Zusammen mit Monika Bosshart geht die Strecke um den Born, über das 1000er-Stägeli und wieder zurück nach Kappel.

Wann	Montag, 5.5.
Zeit	18 – 20.30 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Kontakt bei Fragen	Monika Bosshart, mo.bosshart@ggs.ch, 079 582 11 70

## Gewerbe Parcours

### Der Gewerbeverein Hägendorf-Kappel bewegt

Kommen Sie mit uns an den Postenlauf des Gewerbeverein Hägendorf-Kappel. Lassen Sie sich von den Gewerblern ihre Firma zeigen und erfahren Sie interessante Details, während Sie für Kappel wertvolle Bewegungsminuten sammeln. Dazu gibt es jeweils kleine Plauschübungen und sehr wahrscheinlich auch den einen oder anderen Apéro!

Wann	Montag, 5. Mai 2014
Zeit	19 Uhr
Treffpunkt	Gemeindehaus Kappel
Kontaktperson	Gewerbeverein Hägendorf-Kappel, Patrick Brack, 079 635 22 13

*Dorf-Beck* Bäckerei  
Konditorei  
Café

Dorfstrasse 48 4616 Kappel 062 216 27 37

Öffnungszeiten Mo- Sa 5.30 – 12.15 Uhr

— Schmackhaftes Brot  
— Feine Spezialitäten

Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung entgegen

**Park-Garage Härtsch AG**

4613 Rickenbach  
062 209 61 61  
[www.garage-haertsch.ch](http://www.garage-haertsch.ch)

## Zumba



Die Kombination von Tanz (Salsa) und Aerobic ist das Sporterlebnis schlechthin. Zumba war 2013 der Renner unter den Fitness-Angeboten. Es macht Spass und verbrennt zusätzlich noch Kalorien. Komm vorbei, mach mit und vielleicht lässt es dich nicht mehr los...

Wann	Montag, 5.5.   Mittwoch, 7.5.
Zeit	19 – 20 Uhr
Treffpunkt	Mehrzweckhalle
Kontakt bei Fragen	Stephanie Misteli, stemis@bluemail.ch, 079 261 52 85

## Fussball für alle



Wolltest du schon immer mal eine Schnupperstunde im Fussball absolvieren? Dann bist du bei uns genau richtig. Es stehen verschiedene Schnuppertrainings während der ganzen Woche zur Verfügung. Finde für dich das passende Training und komm vorbei.

Mo, 5.5   17.45 – 18.45 Uhr	Jahrgang 2007 – 2010
Mo, 5.5 und Mi, 7.5. 17.30 – 18.45 Uhr	Jahrgang 2005 – 2006
Mo, 5.5 und Mi, 7.5. 18 – 19.30 Uhr	Jahrgang 2003 – 2004
Di, 6.5 und Do, 8.5. 18 – 19.30 Uhr	Jahrgang 2001 – 2002
Di, 6.5 und Do, 8.5. 18 – 19.30 Uhr	Jahrgang 1999 – 2000
Mi, 7.5   19.30 – 21 Uhr	Für alle ab 16 Jahre
Treffpunkt	Rasenplatz Schulhaus Kappel
Kleidung	Sportbekleidung und evtl. Fussballschuhe
Kontakt bei Fragen	FC Kappel, Bruno Stalder, sb.stalder@bluewin.ch, 079 424 22 77

### Gebr. Nick GmbH

Schlosserei und Motorgeräte

Dorfstr. 8 | 4616 Kappel | 062 216 55 10

gebr.nick@bluewin.ch | www.gebrnick.ch



Mit  
Gästezimmer

RESTAURANT FROHSINN KAPPEL

Mittelgäustr. 21 | 4616 Kappel

062 216 12 57 | www.frohsinn-kappel.ch



## Volleyball für alle



Würdest du gerne mal (wieder) Volleyball spielen? Dann bist du bei uns genau richtig. Nimm teil am Volleyball-Schnuppertraining mit den Volleyballerinnen des D/FTV Kappel. Du bekommst Tipps und Anregungen – und hast Spass dabei.

Wann	Montag, 5.5.
Zeit	18.30 – 20 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle Bornblick
Kleidung	Sportbekleidung und Hallenschuhe (keine schwarze Sohle)
Kontakt bei Fragen	Knut Hinkelmann, 078 896 84 24

## Kinderwagentreff

Stinkt es dir manchmal alleine mit dem Kinderwagen rauszugehen, oder hast du Lust mit anderen Müttern oder Vätern neue Kontakte zu knüpfen? Dann komm mit auf unseren Kinderwagenrundgang.

Wann	Dienstag, 6.5.   Donnerstag, 8.5.
Zeit	9 – 10 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Kontakt bei Fragen	Rebekka Keller, <a href="mailto:keller.rebekka@bluewin.ch">keller.rebekka@bluewin.ch</a> , 078 896 29 06

## Unihockeyturnier für Schulkinder



Dieses Unihockeyturnier wird nur für die Schulkinder organisiert. Diese werden in den Klassen informiert und in Gruppen zusammengestellt. Mamis und Papis oder sogar Verwandte dürfen gerne zuschauen.

Wann	Dienstag, 6.5.
Zeit	13 – 16.45 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle Bornblick und MZH
Kleidung	Sportbekleidung und Hallenschuhe (keine schwarze Sohle)
Kontakt bei Fragen	STV Kappel, Stefan Wyss, <a href="mailto:stefan.wyss@ch.selecta.com">stefan.wyss@ch.selecta.com</a> , 079 376 91 83

## Inline

Bei diesem zweistündigen Inlinekurs steht das Gleiten auf den schnellen Rollen mit Begeisterung im Vordergrund. Es wird gezeigt, wie das rollende Sportgerät mit viel Freude benutzt werden kann, wie man in einem «Zügli» fährt, wie die richtige Technik beim Gleiten aussehen sollte, wie man Kurven fährt, u.v.m.. Bei nicht allzu vielen Teilnehmern kann auch auf einzelne Wünsche und persönliche Fahrtechniken Bezug genommen werden! Dies erfolgt alles auf spielerische Art, und ist für jeden gedacht, der gerne auf den acht Rollen steht!

Wann	Dienstag, 6.5.
Zeit	18 – 20.30 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Voraussetzung	Jeder, der sich zutraut, ca. 2 Stunden zu fahren
Material	Inlineskates & Schutzausrüstung (Helm obligatorisch!)
Wichtige Info	Bei Regen wird dieser Kurs nicht durchgeführt! Alternativprogramm: Bauch-Beine-Po Kurs in der Turnhalle.
Kontakt bei Fragen	Nicole Da Zanche, nicole.studerus@gmx.ch, 079 479 80 34

## Hip Hop



Wolltest du schon immer mal wie die Hip-Hop-Stars tanzen können? Dann ist diese Stunde sicher schon mal ein Anfang zu diesem Ziel. Salome Schärli bringt dir die Hip Hop Moves bei. Der Spass kommt dabei sicher nicht zu kurz. Was du mitbringen sollst, ist Rhythmusgefühl und dann kann es losgehen.

Wann	Dienstag, 6.5.
Zeit	19 – 20 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle Bornblick
Kleidung	Bequeme Kleider und Hallenschuhe (keine schwarze Sohle)
Kontakt bei Fragen	Salome Schärli, salome.schaerli@gmx.ch



### R. Lack

Velos-Motos

Kreuzfeldstrasse 40 | 4616 Kappel SO

062 216 16 73



### Chäsi Kappel

Mittelgäustrasse 44

4616 Kappel

062 216 17 40 | chaesi\_kappel@gmx.ch

www.chaesi-kappel.ch

## Spielnachmittag / offener Parcours

Am Mittwoch Nachmittag findet in der Mehrzweckhalle ein Spielnachmittag statt. Es gibt verschiedene Spiele, ein Parcours und bestimmt ganz viel Spass.

**KEIN HÜTEDIENST !!! Die Kinder kommen in Begleitung der Eltern.**

Wann	Mittwoch, 7.5.
Zeit	14 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Mehrzweckhalle
Kontakt bei Fragen	KITU, Anja Hinkelmann, 076 462 78 01

## Long-Jog am Abend

Wer Lust auf einen 10 km-Lauf oder einen Long-Jog in der Gruppe hat, ist herzlich willkommen.

Wann	Di, 6.5. und Mi, 7.5.
Zeit	18 – 20.30 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Leitung Di	Reto Baumgartner, reto.baumgartner@mysign.ch
Leitung Mi	François Dörfli
Kontakt bei Fragen	Arzu von Arb, 079 630 07 01



**GARTENBAU NARDO GMBH**

UNTERDORF 4 | 4616 KAPPEL  
062 216 32 57 | [info@gartenbau-nardo.ch](mailto:info@gartenbau-nardo.ch)  
[www.gartenbau-nardo.ch](http://www.gartenbau-nardo.ch)



**elektra untergäu  
energie geladen**

[strom@eug.ch](mailto:strom@eug.ch)  
[www.eug.ch](http://www.eug.ch)

**Schmiede & Schlosserei**

**Fritz Krieg**

Dorfstrasse 21    Tel. 062 216 12 54  
4616 Kappel      Fax 062 216 19 63

**COSMETIC LABOHEME**



4616 KAPPEL BOHLACKER 5  
TEL. 062 216 56 55 FAX 062 216 50 16  
[www.cosmetic-laboheime.ch](http://www.cosmetic-laboheime.ch)

# Bike Training

Lerne die schönsten Trails rund um Kappel kennen und verbessere deine Fahrtechnik unterwegs spielerisch, um die künftigen Touren richtig geniessen zu können. Einige Tipps zu Material und Fahrweise helfen dir, die nächsten Touren mit Spass zu absolvieren.

Wann	Mittwoch, 7.5.
Zeit	18 – 20.30 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Wichtige Infos	Grundtechnik auf dem Bike im Gelände und gute Kondition erforderlich. Ein fahr- und geländetaugliches Mountain Bike mit guter Bereifung und funktionierenden Bremsen ist zwingend. <b>Helm obligatorisch!</b>
Kontakt bei Fragen	Dominique Studerus, dstuderus@hotmail.com, 079 332 61 16



**RITTER  
SCHREINEREI**

Mittelgäustrasse 30      4616 Kappel  
Tel. 062 216 25 05      info@ritter-schreinerei.com  
Mobil 079 667 00 88      www.ritter-schreinerei.com



**MySign AG**  
Neuhardstrasse 38 | 4600 Olten  
062 836 80 10 | info@mysign.ch  
www.mysign.ch



**FRIEDLI**  
062 216 12 50

**Metzgerei Kappel**



**BÜTZEL**  
Elektro GmbH  
Mittelgäustrasse 11  
4616 Kappel + 4800 Olten



**Restaurant-Café  
Pöstli**

Mittelgäustrasse 33 | 4616 Kappel  
Tel. 062 216 27 26 | Mobile 079 723 13 87  
www.pöstli-kappel.ch



**Medizinische Massage & Wellness**  
Gesundheitspraxis  
*Lerch*  
Krankenkassen anerkannt.  
Kreuzfeldstrasse 1, 4616 Kappel  
Telefon 062 216 53 53\*, www.praxislerch.ch

## Mister X

Mister X funktioniert wie das gleichnamige Brettspiel. Wir jagen Mister X in verschiedenen Gruppen durch Kappel und er gibt uns immer wieder Hinweise, wo er gerade ist. Wer er wohl ist, dieser geheimnisvolle Mister X?

Wann	Donnerstag, 8.5.
Zeit	13.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Wichtige Info	Dieses Spiel wird mit den Schulkindern durchgeführt. Nicht öffentlich.

## Aerobic und Bodytoning



Aerobic ist das dynamische Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Haben Sie Lust darauf? Dann kommen Sie vorbei.

Wann	Donnerstag, 8.5.
Zeit	20 – 21.30 Uhr
Treffpunkt	Mehrzweckhalle
Kleidung	Sportbekleidung und Hallenschuhe
Leitung	D/FTV Kappel, Doris Jäggi
Kontakt bei Fragen	Rebekka Keller, keller.rebekka@bluewin.ch, 078 896 29 06

## Fahnenwanderung



Als Abschluss der schweiz.bewegt Woche unternimmt die Schule Kappel eine kleine Wanderung. Ausgerüstet mit Fahnen trifft man sich nach einer Sternenwanderung auf dem Born.

Wann	Freitag, 9.5.
Zeit	13.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	Schulhausplatz vor Schule
Wichtige Info	Nur für die Schulkinder und Lehrpersonen. Nicht öffentlich.



**SCHREINEREI**  
Hefti

Schreinerei R. Hefti | Schmiedgasse 8 | Kappel  
079 439 38 84 | hefti.schreiner@ggs.ch

# Mini Gigathlon Kappel 2014

Im Rahmen von schweiz.bewegt nimmt der Gigathlon 2014 in Kappel neue Dimensionen an. Kappeler Gigathleten werden gesucht, welche gerne an ihre Leistungsgrenze gehen und sich mit anderen Athleten messen wollen. Beim Kappeler Mini-Gigathlon soll nicht das Rennen, sondern die eigene Leistung im Vordergrund stehen!

## Kategorien / Startplätze

Die Gigathleten werden in den Kategorien Single, Couple und Team of Four starten.

**Single:** Alle 4 Disziplinen alleine bewältigen – die höchste gigathletische Herausforderung!


**Couple:** Die grosse Herausforderung für sportliche Paare! Die 4 Disziplinen werden auf zwei Personen aufgeteilt. (Mann / Mann, Mann / Frau, Frau / Frau)

**Team of Four:** Das Team-Erlebnis der Sonderklasse! Jedes Mitglied der 4er-Teams absolviert eine Strecke (eine Disziplin).

## Hinweis für alle Kategorien

Gigathleten aller Kategorien sollten in einer guten körperlichen Verfassung sein!!

## Total zurückgelegte Strecken / Ablauf Disziplinen

 10 Km    0 Hm

 8 Km    300 Hm

 10 Km    0 Hm

 5 Km    0 Hm

## Ausrüstung

Grundsätzlich muss jeder Teilnehmer/ jede Teilnehmerin eine der Witterung angepasste Ausrüstung haben! Das Tragen eines Helms (Inline, Rennvelo und Bike) gilt als Pflicht!

**Inline:** Inlineskates und Helm

**Laufen:** Gute Running- oder Joggingsschuhe

**Rennvelo:** Rennvelo, Helm, Licht (auch mit Bike oder City-Bike möglich)

**Bike:** Bike, Helm, Licht

**Licht:** Wir empfehlen das Anbringen von Licht, da der Gigathlon bis zum Eindunkeln dauern kann.

## Wechselzone

Die Wechselzone (Rondell bei der Bornblick Turnhalle) wird durch Staffmitglieder von schweiz.bewegt bewacht. Alles benötigte Material für die verschiedenen Disziplinen kann in der extra dafür vorgesehenen Wechselzone deponiert werden.

Wann	Donnerstag, 8.5.
Besammlung	17.30 Uhr   Massenstart ca. 18 Uhr   Ende individuell
Treffpunkt	Vor Turnhalle Bornblick
Wichtige Infos	Nur für Erwachsene Bei schlechter Witterung wird die Disziplin Inline durch eine 2 ½ km lange Laufstrecke ersetzt.
Anmeldung	Bis Montag, 5. Mai 2014 an <a href="mailto:nicole.studerus@gmx.ch">nicole.studerus@gmx.ch</a>
Kontakt bei Fragen	Nicole Da Zanche, <a href="mailto:nicole.studerus@gmx.ch">nicole.studerus@gmx.ch</a> , 079 479 80 34

# Fussballturnier



Wer kennt sie nicht, die legendären Fussballturniere? Schon lange her? Na, dann wirds Zeit, dass Sie wieder einmal an einem teilnehmen und das ist die Gelegenheit hier mitzumachen. Ein geeigneter Anlass auch für Teamförderung, sei es für Firmen, Kommissionen oder sonst eine Gruppierung.

Wann	Freitag, 9.5.
Zeit	18 – 21 Uhr
Treffpunkt	Rasenplatz Schulhaus Kappel
Anmeldung	Bis 28.4.14 mit beiliegendem Anmeldeatlon oder per Mail
Wichtige Info	Nur für Erwachsene 1 Mannschaft = 6 Personen + Ersatzspieler
Kleidung	Sportbekleidung, Turnschuhe oder Fussballschuhe (keine Stollenschuhe)
Kontakt bei Fragen	FC Kappel, Bruno Stalder, sb.stalder@bluewin.ch, 079 424 22 77

# Bodysoccer

Beim Bodysoccer schlagen alle Fussballerherzen höher! Im lebensgrossen Töggelikasten lassen sich ganz besondere Matches austragen. Auf 8 x 15 Metern ist auf jeden Fall Ballgefühl gefragt, wenn es darum geht, das Leder am Gegner vorbeizuspitzeln. Ganz zu schweigen vom Teamwork an der Stange.

Sa, 3.5.   10.30 – 18 Uhr	Bodysoccer für alle
So, 4.5.   10.30 – 18 Uhr	Bodysoccer für alle
Mo, 5.5.   10.30 – 17 Uhr	Bodysoccer für die Schulkinder
Mo, 5.5.   18 – 20 Uhr	Bodysoccer für alle
Di, 6.5.   18 – 20 Uhr	Bodysoccer für alle
Ort	Pausenplatz Schulhaus Kappel
Kontakt bei Fragen	FC Kappel, Bruno Stalder, sb.stalder@bluewin.ch, 079 424 22 77

**DANIELA FRIEDLI**  
FOTOGRAFIE

Mittelmattenstr. 14  
4616 Kappel  
www.daniela-friedli.ch  
info@daniela-friedli.ch  
079 1 949 16 75

**KREUZ KAPPEL**  
LÄNDGASTHOF UND HOTEL

Mittelmäustrasse 20 | 4616 Kappel  
062 216 03 16 | hotel@kreuz-kappel.ch  
www.kreuz-kappel.ch

# Abschlussfest

9. Mai 2014 | 20 – 23 Uhr



**The Magic River Band**

[www.magicriver.ch](http://www.magicriver.ch)

Am 9. Mai beenden wir unsere sportliche Woche, in der wir uns hoffentlich alle viel bewegt haben, mit einem Abschlussfest.

«The Magic River Band» werden uns musikalisch richtig einheizen.

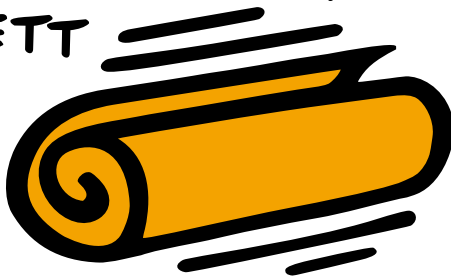
Es sind alle willkommen!

# STÄHELIN

TEPPICH & BODENBELÄGE  
PARKETT

ROLF STÄHELIN

TEL. 079 332 79 00  
4612 WANGEN B.G.



[WWW.STAEHELIN-BODENBELAEGE.CH](http://WWW.STAEHELIN-BODENBELAEGE.CH)

VERLEGESERVICE FÜR PARKETT, TEPPICHE UND BODENBELÄGE