

STB info

Nr. 2 | Juni 2018





Bella Vita

ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi

Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08
info@ristorantebellavita.ch | www.ristorantebellavita.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.30-14.00 Samstag 17.00-24.00 Für Anlässe am Sonntag geöffnet
ab 17.00-23.30

Sponsor STB-Seniorensport

Gewitterhafter Mai



fest in den Strassen Berns statt, einen Tag bevor diese durch die gelb-schwarzen YB-Fans in Beschlag genommen wurden. Was bei schönem und warmem Wetter begann, endete leider mit sintflutartigen Regenfällen und Hagel. Das war sowohl für LäuferInnen wie auch für die vielen HelferInnen und Tausende von ZuschauerInnen etwas zu viel des Guten. Mit der Kritik am neuen Startprozedere wird sich das OK in nächster Zeit noch befassen müssen, gab es doch viele unzufriedene LäuferInnen. Was motiviert eine sportbegeisterte Familie zur Teilnahme an diesem Lauf? Die Antwort findest du in dieser Nummer.

Im Tessin fanden vom 5. bis 14. Mai die Europameisterschaften im Orientierungslauf (EOC 2018) mit STB-Beteiligung statt. Es war Glückssache, ob die Rennen an den verschiedenen Austragungsorten bei Regen oder Sonnenschein stattfinden werden, war doch in diesem Frühling das Wetter auch dort sehr gewitterhaft. Zur überaus erfreulichen Bilanz des Schweizerteams mit Judith Wyder erfährst du in dieser Ausgabe mehr.

Der 37. Grand-Prix von Bern am 19. Mai ist Geschichte. Wiederum fand ein grossartiges und gut organisiertes Lauf-

Eine Woche später war ich abends an einem Konzert in Murten, als ich die Nachricht erhielt, dass es zu Hause in Münsingen stark gewitterte und der Keller unter Wasser stehe. «Schon wieder ein Gewitter!» dachte ich. Mein Büro mit den Computern habe ich im Keller eingerichtet, und ich war in dieser Zeit gerade am Redigieren der Artikel für das vorliegende STBinfo. Zum Glück kriegten wir nur wenig Wasser ab, und nur Wasser und keinen Schlamm, wie einige unserer Nachbarn. So konnte ich nach dem Trocknen meine Redaktionsarbeit wieder aufnehmen und – wie diese Nummer beweist – auch zu Ende führen.

Du findest in dieser Ausgabe unter anderem Berichte über Wettkämpfe und Trainingslager in der Leichtathletik, Wanderberichte des Ehrenkollegiums und des Seniorensports, einen Beitrag zum letzten Anlass des Fördervereins Leichtathletik, Berichte von STB Volley, z. B. über das interessante Projekt «Special Volley». Wie immer gibt es auch einiges zu lesen aus den Bereichen Running und Nordic Walking.

Ich wünsche viel Vergnügen bei der Lektüre.

Simon Scheidegger

STB-Verband	4
Grand-Prix	6
Leichtathletik	10
Running	20
Nordic Walking	24
Orientierungslauf	26
Volleyball	28
Seniorenport	31
Wir über uns	34

Titelbild: Viel Betrieb in der Kramgasse am 37. Grand-Prix von Bern, als noch die Sonne schien. Im Hintergrund der renovierte Zytgloggeturm. (Foto: Michael Buholzer, swiss-image.ch)

Organisation des STB-Präsidioms

Seit dem Rücktritt von Theo Pfaff als Präsident des STB werden die Aufgaben des Präsidiums ad interim von den 3 weiteren Vorstandsmitgliedern übernommen.

Charly Pfister, Esther Urfer und Daniel Kamer haben nach dem Rücktritt von Theo Pfaff die Aufgaben des STB-Präsidioms untereinander aufgeteilt. Hier die Zuständigkeiten, wie sie für die Übergangszeit geregelt wurden:

Charly Pfister übernimmt die repräsentativen Aufgaben des STB sowie die Finanzen (inkl. Beer-Fonds).

Esther Urfer ist für alle Anliegen, die das Bergheim betreffen, verantwortlich.

Daniel Kamer übernimmt die Kommunikations- sowie Werbeaufgaben.

Theo Pfaff hat sich bereit erklärt, weiterhin das Archiv zu betreuen. Die übrigen Aufgaben werden nach gegen-

seitiger Absprache, je nach Verfügbarkeiten, übernommen. Bei Fragen oder Unklarheiten steht die Geschäftsstelle zur Verfügung.

Der Verbandsvorstand STB

In Sachen Immobilien..

**rundum kompetent
und persönlich beraten!**

- + Bewirtschaftung von Mietobjekten und STWEG
- + Erst-/ Wiedervermietung
- + Kauf und Verkauf
- + Verkehrswertschätzungen
- + Individuelle Beratung

Gerne kümmern wir uns um
Ihr Anliegen –
Kontaktieren Sie uns!



Wir gratulieren!

**Zum ersten
Fussball-Schweizermeistertitel
seit 32 Jahren gratuliert der
Stadtturnverein Bern 1873
dem momentan besten Fuss-
ballclub der Schweiz, dem
BSC Young Boys 1898, ganz
herzlich.**

**Öffnen, schliessen
und geniessen!**

Grosse Auswahl an Qualitätsfenstern
Holzfenster, Holz-Metallfenster, Kunststofffenster

**STEIMLE
FENSTER**

Steimle Fenster AG
3007 Bern
T 031 379 14 14
F 031 379 14 15
info@steimlefenster.ch

Mit guter Laune dem lausigen Wetter getrotzt

Pünktlich zur vorgegebenen Zeit trafen sich die Teilnehmenden des diesjährigen «Sommerausflugs» des Ehrenkollegiums im Hauptbahnhof Bern, so dass die Zugsfahrt gemütlich angegangen werden konnte. Leider verschlechterte sich das Wetter, je mehr wir uns



Stadtführung Solothurn. (Foto: ZVG)

dem Bielersee näherten. So wurde der vorgesehene gemütliche Bummel vom Bahnhof Biel zum Schiffshafen ein Wasserspaziergang. In Biel stiessen weitere STBler zu uns, so dass die Ausflugsgruppe mit 37 Personen vollständig war. Dank Hafencafé überstanden wir das Warten auf unser Kursschiff Rousseau, dem neusten Schiff der Bielersee-Schiffahrt mit Platz für 300 Personen.

Wie wir den Hafen verliessen, wurde das Apéro aufgedeckt. Die Gespräche wurden angeregter, und trotz Dauerregen wurden die vorbeigleitenden Flussufer aufmerksam beobachtet und kommentiert. Mit dem Essen nahm die Unterhaltungslautstärke etwas ab, dafür war das Klingen der anstossenden Gläser gut hörbar. Der freundliche Service und das gute Essen steigerten die Laune. Bald einmal waren Wetter und Regen vergessen, und es wurde intensiv über «weisch no» und «masch di no bsinne» quer durch alle möglichen

Lebensphasen und Sportarten diskutiert. Da im Ehrenkollegium Läufer, Werfer, Jogger, ehemalige Tänzerinnen, Basketballspieler, Musikantinnen des Orchesters, Seniorensportler und Funktionäre aller Art versammelt sind, gab es jede Menge Gesprächsstoff. Bei Dessert und Kaffee realisierten wir plötzlich, dass es nicht mehr regnete und wir schon den äusseren Stadtbereich von Solothurn erreicht hatten.

Zwei ältere Herren erwarteten uns am Hafen und hiessen uns in der Ambassadorsstadt willkommen. Max Wild, ein begnadeter Stadtführer, und Josef Fröhlicher, ein «Ur-Solothurner», waren bereit, uns Solothurn näher zu bringen. Am Krummturm vorbei sahen wir, wo die einst mit Barken aus dem Neuenburger- und Bielersee hertransportierten Waren, unter anderem viel Wein, abgeladen und eingelagert wurden. Interessant war auch zu vernennen, dass die heutige Wengibrücke dort steht, wo schon die Römer den engsten Flusslauf der Aare ausgemacht hatten und das idealerweise auf halbem Weg zwischen Aventicum und Augusta Raurica. So war Solothurn zuerst ein Pferdetauschplatz, bevor es zum immer grösseren Warenumschlagplatz und schliesslich zur eleganten Stadt mit vielen Prachtbauten wurde. Dass die Stadtmauer mit den 11 Türmen gebaut wurde, um zu verhindern, dass die reformierten Berner das katholische Solothurn vereinnahmten, war für uns Berner etwas überraschend. Aber offenbar tat man schon früher gut daran, die Berner gut im Auge zu behalten!

Eingedeckt mit neuen Eindrücken und viel Wissenswertem kam dann doch noch etwas Durst auf, so dass wir uns im Hotel-Restaurant Roter Turm, an der

Hauptgasse, direkt neben dem Zeitglockenturm, zum Schlussdrink versammelten. Unser Vereinsfährnrich, John Moser, der sich in Solothurn von einer Operation erholt und wieder echt munter aussieht, gesellte sich dabei zu uns.

Bei durchwegs fröhlicher Stimmung ging's dann – trotz Wiedereinsetzen dem Regen – mit der RBS zurück an den Ausgangspunkt Bern, bei den Meisten klar mit dem Wunsch, die Tradition des alle zwei Jahre stattfindenden Sommerausflugs beizubehalten.

Roland Maurer

atelier 82
Werkstatt für Einrahmungen

Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

- Holz- und Alu-Rahmen, Wechselrahmen
- Passepartout-Zuschnitte, Glas ersetzen
- Foto Aufzieh-Service auf Dibond-Platten
- Foto's drucken auf Papier oder Leinwand
- Leinwand auf Keilrahmen aufspannen

Jürg Krählenbühl
Meikirchstrasse 28 a · 3042 Orschwaben
Tel. 031 311 48 26 · info@atelier82.ch

Keine Öffnungszeiten. Wir bitten Sie höflich um telefonische Anmeldung. (geht auch sehr kurzfristig)

Online-Shop für Bilder und Drucke

www.bern-foto.ch



Drucken im Grossformat mit Epson
11 Farben für perfekte Farbwiedergabe
Fotopapier oder Canvas-Leinwand



4 von 28'507 – Die Kamer-Männer am GP 2018

19. Mai 2018, dieses Datum stand bei den Kamers fix in der Agenda. Als begeisterte Sportler und STBler ist eine gemeinsame Teilnahme am Grand-Prix von Bern Ehrensache und Tradition. Mit viel Spass und Freude nahmen sie die zehn schönsten Meilen einmal mehr in Angriff. Als Familie – Dani Kamer mit seinen drei Söhnen – an so einem grossen Lauf dabei zu sein, ist ein bleibendes Erlebnis.

Wir haben Nicolas, Mario, Dani und Luca aus aktuellem Anlass einzeln interviewt. (Sie haben versichert, die Antworten nicht miteinander abgesprochen zu haben).

Daniel Kamer (*1963)

Vorbereitungessen vor dem Lauf:

Ich bin immer an der Pasta-Party dabei.

Lieblingsgetränk nach dem Wettkampf: Rivella rot.

Lieblings-Trainingsstrecke: Münchenbuchsee-Schüpberg.

Was ich mag: Gemeinsame Erlebnisse mit meiner Familie, STB-Schüler-Trainings (auch wenn ich müde bin – die Kinder holen einen gleich in eine andere Welt), eine warme Ovomaltine.

Was ich nicht mag: Kaffee, rohe Peperoni, Scherben auf dem Radweg.

Lieblingsferienort: Island.

Wie oft hast du bereits am GP teilgenommen? Ich stehe dieses Jahr zum 28. Mal am Start des Grand-Prix von Bern.

Was liebst du am Grand-Prix von Bern? Bern ist meine Stadt – ich bin hier aufgewachsen. Die Strecke des GPs führt mitten durch die wunderschöne Altstadt. In den Gassen ist die Stimmung immer unglaublich schön.

Sehr viele Leute feuern einem an, und die unzähligen Bands geben einem den Rhythmus an.

Was motiviert dich, immer wieder am GP teilzunehmen? Der Grand-Prix ist für mich ein sportliches Ziel, welches mich motiviert, wieder ein bisschen gezielter zu trainieren. Dabei geht es mir heute nicht mehr um eine neue Bestzeit. Wichtiger ist es mir, den GP mit meiner Familie zu meistern.

Wie bereitest du dich für den GP vor?

Ich habe in Münchenbuchsee eine Trainingsstrecke, die von der Topographie her ungefähr dem GP entspricht. Ich trainiere also regelmässig im hügeligen Gelände. Oft jogge ich nach der Arbeit in Bern der Aare entlang heim nach Münchenbuchsee. Zwei bis drei Mal laufe ich im Frühling trainingshalber den GP. So weiss ich, was ich in etwa draufhabe.

Was ist es für ein Gefühl, als Familie an den Start zu gehen? Schon meine Eltern waren begnadete Läufer. Vor Jahren gewannen meine Eltern, mein Bruder und ich am GP die Familien-Kategorie. Dass nun auch meine Jungs mitlaufen, freut mich natürlich sehr. Heute ist für uns das gemeinsame Lauferlebnis wichtig. Wir laufen vom Start bis ins Ziel gemeinsam. Dies wäre mit meinen Eltern nicht möglich gewesen. Wenn mein Vater an den Start ging, dann wollte er gewinnen.

Gibt es ein Familienduell unter den Kamer-Männern? Nicht am Grand-Prix. Die letzten sportlichen Duelle waren wohl etwa vor 15 Jahren. Damals habe ich meine Jungs im Armdrücken ohne Wenn und Aber geschlagen...

An welchen anderen Läufen nimmst du noch teil? Ich gehe nur ganz selten an Läufe. Im vergangenen Jahr habe ich nebst dem GP noch am Bremgartenlauf und am Langenthaler Stadtlauflauf teilgenommen.

Was unternimmst du in deiner Freizeit, wenn du nicht Sport treibst?

Ich treibe in meiner Freizeit vor allem Sport und bin seit vielen Jahren mit Leidenschaft Trainer bei den STB-SchülerInnen. Ich plane deren Trainings, Trainingslager und Wettkämpfe. Da fehlt manchmal schon ein wenig die Zeit, noch andere Hobbys zu pflegen.

Nicolas Kamer (*1989)

Vorbereitungessen vor dem Lauf:

Pasta.

Lieblingsgetränk nach dem Wettkampf: Wasser.

Lieblings-Trainingsstrecke: Schönau-Eichholz-Auguetbrücke retour.

Was ich mag: Zugfahren, verlängerte Weekends, Schwimmen in der Aare.

Was ich nicht mag: Stau auf der Autobahn, Kutteln.

Lieblingsferienort: Ich kann mich nicht festlegen.

Wie oft hast du bereits am GP teilgenommen? Die 10 Meilen habe ich noch nie gemacht, da sich der Lauf bis jetzt immer mit einem Rock'n'Roll Turnier überschneiden hat. Also Premiere! Als Kind bin ich ein paar Mal den Bären-GP und einmal den Altstadt-GP gelaufen.

Was liebst du am Grand-Prix von Bern? Die Zuschauer tragen einem förmlich ins Ziel.

Was motiviert dich, immer wieder am GP teilzunehmen? Die 10 Meilen sind eine Premiere für mich. Aber als Stadtberner gehört der GP in die Agenda!

Wie bereitest du dich für den GP vor? Regelmässiges Jogging auf der Trainingsrunde und «Cours des 3 ponts» als Vorbereitungslauf 10 Tage vor dem GP.



Das Kamer-Team (Foto: ZVG)

Was ist es für ein Gefühl, als Familie an den Start zu gehen? Toll, den Lauf mit der Familie zu machen, insbesondere, da wir alle etwa denselben Rhythmus haben.

Gibt es ein Familienduell unter den Kamer-Männern? Nö. Wenn wir als Familie unterwegs sind, erreichen wir zusammen das Ziel. Das ist auch bei unseren Bergtouren so.

An welchen anderen Läufen nimmst du noch teil? «Cours des 3 ponts», Sierre-Zinal.

Was unternimmst du in deiner Freizeit, wenn du nicht Sport treibst? Ich bin oft als Funktionär im Rock'n'Roll unterwegs. Wenn ich aber Zeit habe, genieße ich es, draussen zu sein. Und ich bin gerne auf Reisen.

Mario Kamer (*1991)

Vorbereitungessen vor dem Lauf: Pasta.

Liebingsgetränk nach dem Wettkampf: Wasser.

Liebings-Trainingsstrecke: Vom Obstberg in den Dählhölzliwald, runter zur Aare und wieder zurück.

Was ich mag: Gesellschaft von Freunden zum Spielen, Sport treiben oder Musizieren, der Sonne beim Auf- oder Untergehen zusehen, die Welt erkunden.

Was ich nicht mag: Pessimisten, schlechtes Wetter, Fenchel.

Liebingsferienort: Ich schaffe es nicht einmal, mich auf ein Land festzulegen...

Wie oft hast du bereits am GP teilgenommen? In diesem Jahr wird das Dutzend voll.

Was liebst du am Grand-Prix von Bern? Durch die Stadt zu laufen und Ausschau nach Leuten zu halten, die ich kenne.

Was motiviert dich, immer wieder von neuem am GP teilzunehmen? Die Möglichkeit, die wunderschöne Strecke zu laufen, ohne dabei auf Autos zu achten. Das gibt es nur einmal im Jahr!

Wie bereitest du dich für den GP vor? Ich ging laufen, wenn mich die Sonne raus lockte.

Was ist es für ein Gefühl, als Familie an den Start zu gehen? Ein sehr schönes.

Gibt es ein Familienduell unter den Kamer-Männern? Nein, das gibt es

nicht. Wie wir es bereits in den vergangenen Jahren gemacht haben, planen wir auch diesmal, gemeinsam über die Ziellinie zu laufen.

An welchen anderen Läufen nimmst du noch teil? Der GP wird in diesem Jahr voraussichtlich der einzige Lauf für mich sein.

Was unternimmst du in Deiner Freizeit, wenn du nicht Sport treibst? Ich treffe mich mit Freunden zum Jassen, Tichu spielen oder Musizieren und genieße die freie Zeit mit meiner Freundin – am liebsten irgendwo draussen an der Sonne.

Luca Kamer (*1995)

Vorbereitungessen vor dem Lauf: Ein ausgewogenes Frühstück und dann einen Teller Pasta am Mittag.

Liebingsgetränk nach dem Wettkampf: Wasser.

Liebings-Trainingsstrecke: Golfplatz Moossee, Münchenbuchsee.

Was ich mag: Sport, Natur, Reisen.

Was ich nicht mag: Langeweile, kein Frühstück.



Im (S)Print liegt unsere Stärke

Schneider AG
Grafisches Unternehmen
Stauffacherstrasse 77
CH-3014 Bern
Tel. 031 333 10 80
schneiderdruck.ch

 **SCHNEIDER AG**

Liebblingsferienort: Schweiz, Island, Südafrika.

Wie oft hast du bereits am GP teilgenommen? Als Kind/Jugendlicher fast immer, jetzt wieder mit der Familie.

Was liebst du am Grand-Prix von Bern? Die Stimmung unterwegs, die grandiose Kulisse von Bern und die Zeit mit der Familie.

Was motiviert dich, immer wieder am GP teilzunehmen? Die Stimmung ist einfach ansteckend und begeisternd!

Wie bereitest du dich für den GP vor? Es gibt keine besondere Vorbereitung. Bei uns steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund, da kommt es auf einige Minuten nicht an.

Was ist es für ein Gefühl, als Familie an den Start zu gehen? Grossartig und nicht selbstverständlich.

Gibt es ein Familienduell unter den Kamer-Männern? Meinerseits nicht. (Ich bin gespannt, was die anderen antworten!) Das gemeinsame Erlebnis steht im Vordergrund, und wir wollen gemeinsam ins Ziel laufen.

An welchen anderen Läufen nimmst du noch teil? Ich beschränke mich auf die täglichen Sprints an den Bahnhof.

Was unternimmst du in deiner Freizeit, wenn du nicht Sport treibst? Dann bin ich wohl auf Reisen. Aber auch dort muss immer etwas Sport dabei sein.

Übrigens: Daniel, Mario und Luca kamen, wie geplant, gemeinsam mit einer Zeit von 1h 22 min ins Ziel. Nicolas erreichte die Ziellinie mit seiner Freundin nach 1h 29 min.

Die STB-Nachwuchstrainer

Dani und Mario engagieren sich mit viel Herzblut für den STB-Nachwuchs, so auch vor dem GP. Denn schon die Kleinen sollen lernen, mit viel Freude einen Lauf zu bestreiten. Das vermitteln die beiden so authentisch und mit grossem Engagement, dass bestimmt das eine oder andere Kind von diesem «Laufvirus» angesteckt wird.

Vielen lieben Dank für die Interviews! Ich wünsche euch allen noch viele gemeinsame GPs und sonstige unvergessliche und schöne Erlebnisse.

Corinne Zohren

HERZLICHEN DANK

allen STB'lern für die Mithilfe beim GP 2018

Wir sehen uns am
38. Grand-Prix
von Bern am
11. Mai 2019

GRAND PRIX VON BERN
www.gpb.ch

Hauptsponsoren

MIGROS

BERNEXPOTM
GROUPE

asics

Groupe Mutuel
Assurances
Vergicherungen
Assicurazioni

Partner

Engagement
Stadt Bern

Neues Vorstandsmitglied



Alex Kuhn. (Foto: Livia Stämpfli)

An der Hauptversammlung des STB Leichtathletik vom 15. März 2018 wurde Alex Kuhn als neues Mitglied in den Vorstand gewählt.

Alex Kuhn ist im STB Leichtathletik ein bereits bekanntes Gesicht. Seit 1981 ist der ambitionierte Läufer Vereinsmitglied. In den letzten Jahren war er als Revisor tätig.

Erfolgreicher Leichtathlet

Bereits seit seiner Kindheit wurde Alex vom STB geprägt. Als Nachwuchssportler konnte er viele sportliche Erfolge feiern. So nahm er unter anderem an den European Youth Olympic Days 1991 und an den Cross Weltmeisterschaften 1993 teil. Der gemeinsam mit Neil Chisholm und Patrick Berger aufgestellte 3x1000m-Kantonalrekord bei den Junioren (U20M) wurde bis heute nicht unterboten. An den Schweizer Vereinsmeisterschaften gewann er mit dem STB zudem zweimal Gold (2001/2003). Dank seiner Zeit unter Trainer Gere Dieboldswyler habe er gelernt, dass es sich lohnt, konsequent auf Ziele hinzuarbeiten.

Grosse Ziele mit dem STB

Alex Kuhn ist erfreut über die positive Entwicklung des STB Leichtathletik in den letzten Jahren. Gerne möchte er sein Wissen und seine Leidenschaft in die Vorstandsarbeit einfließen lassen, um diesen eingeschlagenen Weg kon-

sequent weiterzuerfolgen. Wenn er sich als Eintrittsgeschenk etwas wünschen dürfte, wären dies weitere Schweizer Meistertitel bei den Frauen und Männern an den Vereinsmeisterschaften.

Persönlich

Alex Kuhn, *09.02.1974, verheiratet, Vater von Moritz (2006), Vincent (2010), beide bereits im STB, und Philippe (2017). Alex Kuhn hat Chemie an der Universität Bern studiert. Heute ist er als Senior Business Analyst bei der SBB AG tätig.

Jasmin Schweer

Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE

Erfolgreiche Läufer an Cross SM in Genf



Goldmedaille für das Kurzcross-Team des STB, v.l.n.r. Daniel Kunz, Luca Noti, Marc Bill, Dominik Herren, Julien Christen. (Foto: Sandra Gasser)

An den Schweizer Crossmeisterschaften in Genf präsentierten sich am 3. März die STB-Athleteninnen und -Athleten bei schneebedecktem Untergrund und schwierigen Verhältnissen von ihrer besten Seite.

Hier der spannende Kurzbericht des Kurzcross Männer über 3 km von Swiss Athletics:

«Jan Hochstrasser (BTV Aarau), Luca Noti (STB) und Marc Bill (STB) lieferten sich an der Spitze des Feldes einen packenden Fight. Bill hätte Hochstras-

ser nach der knappen Niederlage über 1500 m an der Hallen-SM gerne ein Schnippchen geschlagen. Doch am Aargauer gab es in Genf kein Vorbeikommen, zu souverän war sein Auftreten. Auf den letzten Metern flog Noti mit einem finalen Krafttakt noch an Teamkollege Bill vorbei zu Silber.» Als kleine Randnotiz sei hier vermerkt, dass Jan Hochstrasser in der Gruppe Gasser/Aeschbacher trainiert und deshalb zu Recht auch als STB-Erfolg gewertet werden darf.

Angeführt von den beiden Medaillengewinnern Luca Noti und Marc Bill gewann das STB-Team im Kurzcross (zusammen mit Dominik Herren, Daniel Kunz und Julien Christen) die Goldmedaille. Erfreulich waren auch die überraschende Goldmedaille von Derek Buccassi in der Kategorie U18M sowie die Bronzerauszeichnung von Aline Yuille bei den Frauen U18.

Weitere Topklassierungen

- 4. Melanie Friedli, Langcross Frauen
- 4. Sina Michael, U18W
- 5. Kerstin Rubin, Kurzcross Frauen
- 5. Maurice Christen, U20M
- 9. Leana Messer, U20W
- 9. Maxim Wyss, U18M

René Gloor

Förderverein bei X-MET AG in Lyss



Benedikt Weibel (rechts) bedankt sich bei Beat Wieland.

Am 13. März trafen sich über 50 Athletinnen, Förderer und Gönner zum ersten Event des Jahres. Dazu eingeladen hatten Beat Wieland, Geschäftsführer der X-MET AG Metall- und Behälterbau, zusammen mit Benedikt und Verena Weibel, den beiden «Fördervereins-Motoren».

Im ersten Teil des Abends stellte Beat seine Firma vor: 1998 kaufte er zusammen mit seiner Frau Susanne die 1918 gegründete Bürgi Metall- und Tankbau AG in Aarberg. 2000 erfolgte die Namensänderung zu X-MET AG. 2013 begannen die Planungsarbeiten für einen Neubau in Lyss, der im Dezember 2014 bezogen werden konnte. Die Firma beschäftigt 14 Angestellte, davon zwei Teilzeitmitarbeiter und 2 Lernende Metallbau. X-MET ist für den Bau von Behälter-Spezialkonstruktionen bekannt, die vom Dünnsaftbehälter in der Zuckerfabrik Aarberg bis zum Hochtemperatur-Fackelbrenner zur Entgasung von Kohlenminen in Australien reichen.

Besonders stolz ist Beat auf die Anstrengungen und Erfolge seiner Firma im Bereich Nachhaltigkeit. Zusammen mit seinem Sohn Alexander erläuterte er das Energiekonzept 2050 von X-MET: Der Betrieb wird nachhaltig mit Strom aus Sonnenenergie und Energie aus

Grundwasser beheizt und gekühlt. Zentrales Element der Anlage ist ein 42'000 Liter grosser Wasserspeicher im Abluftschacht des Gebäudes. Dieser speichert im Winter Wärme und im Sommer Kälte. Mit der Zeit will die Firma möglichst ohne Elektrizität aus dem Netz auskommen.

Im zweiten Teil stellten die Wieland-Söhne, allesamt Werfer im STB, auf eine unterhaltsame Art ihre Familie vor und stellten dazu Quizfragen.

Im dritten Teil wurden in einem kurzen Block durch LA-Präsident Viktor Rossi und Headcoach René Gloor *Sandra Gasser* (Läufertrainerin), *Hansruedi Meyer* (Wurftrainer) und Gastgeber *Beat Wieland* (Wurftrainer) in würdigem Rahmen unter Verdankung ihres grossen Engagements für die STB-Leichtathletik interviewt und geehrt. Dabei wurde einmal mehr klar, wie schwierig es ist, neben einem vollen Arbeitspensum, während der Saison fast täglich als Trainingsleiter im Leis-



Mujinga vor dem Zeileinlauf-Video des Sprintfinals.



«Publikums-Abstimmung» beim Wieland-Quiz.

tungssport tätig zu sein. Dies geht sicher nur, wenn man ganz einfach von der Leichtathletik «angefressen» ist.

Als Höhepunkt des Abends stand *Mudjinga Kambundji*, die Hallen-WM-Bronzemedaillegewinnerin im 60-m-

Sprint, zusammen mit ihren beiden «Trainings-Beratern» *Jacques Cordey* und *Adrian Rothenbühler*, den Anwesenden Red und Antwort zum tollen Exploit von Birmingham. Auch sie wurden anschliessend unter grossen Applaus geehrt und beschenkt.

Der vierte Teil war schliesslich einem überaus üppigen Apéro riche in der Produktionshalle gewidmet, gespendet von der Firma X-MET AG. Hier fanden die Teilnehmenden auch Zeit für Gespräche und Networking. Beat Wieland liess es sich nicht nehmen, zwischendurch eine interessante Führung in den Kern der Anlage, zum Energiezentrum in den Kellerräumen, anzubieten.

Ein riesiges Dankeschön geht an Beat und die ganze Familie Wieland für den interessanten Abend und die ausserordentliche Gastfreundschaft.

Text: Simon Scheidegger

Fotos: Ulf Schiller (schillerphoto.com)

Die Förderer der STB-Leichtathletik

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern
 Baumat AG
 BEKB, Berner Kantonalbank
 Peter Bohnenblust
 Daniel Buser
 Daniel Fontana
 ISSAG, Hansjörg Riedwyl
 Jacky Gillmann
 Christian Graf
 Grand-Prix von Bern
 Susi-Käthi Jost
 Köstliches für Kenner
 Yvonne Kurzmeyer
 Hansruedi Müller
 Walter und Esther Neuenschwander
 Monica Rossi
 Markus Ryffel's
 Migros Bank Bern
 Schneider Druck, Bern
 Ulf Schiller
 Karl Signer

UBS Bern / Simon Rentsch
 Esther Urfer
 Valiant Bank AG
 Voberna AG
 Privatbank Von Graffenried AG
 Auto Werthmüller AG, Thun
 Beat Wieland
 Adrian A. Wildbolz
 Peter Wirz
 W hoch 2, David Weibel &
 Bart Wissmath

Ehemalige Förderathleten

Anita Brägger & Christian Belz
 Cédric El Idrissi
 David Gervasi
 Mireille Gigandet-Donders
 Nadine Glauser-Rohr
 Adi Krebs
 Alain Rohr
 Daniel Vögeli
 Xaver Weibel

Partner

Willi Michel / Museum Franz Gertsch, Burgdorf
 projects & more GmbH, Bern
 Restaurant Emmenhof, Werner Schürch, Burgdorf
 Restaurant Il Grissino, Bern
 SCHWEIZERHOF Hotel & Spa, Bern
 Spagyros AG, Worb
 UBS / Regionalleiter Andreas Reber
 Stiftung «Freude herrscht» im Andenken an Matthias A. Ogi
 Valiant Bank AG, Bern
 Benedikt und Verena Weibel
 X-MET AG, Lyss

Und weitere 9 Förderer, die nicht genannt werden möchten.

Trainingslager Tenero 2018



Sprintgruppe mit Trainer Michael Pfanner in Tenero. (Foto: ZVG)

Schönes Wetter, gutes Essen und ansprechende Infrastruktur: Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, muss man eigentlich nicht ins Ausland fahren. Dies hatten sich auch die STB-Trainer Michael Pfanner und Stefan Müller gedacht und führten das diesjährige Trainingslager im heimischen Tenero am Lago Maggiore durch.

Obwohl die Wetterprognosen nicht den erhoffen Sonnenschein zu vermelden hatten, fuhren am 7. April die Stab-, Läufer- und Sprintgruppe zusammen im Zug für eine Woche ins Trainingslager nach Tenero. In diesen Tagen führten wir insgesamt 13 Trainingseinheiten

durch. Nach nur etwas über drei Stunden Reisezeit war die Anreise bereits geschafft – ein Luxus, den es andere Jahre definitiv nicht zu genießen gab.

Die gesamte Infrastruktur in Tenero ist sehr vielfältig und von guter Qualität. Beste Voraussetzung, um ein super Trainingslager zu verbringen. Durch die kürzere Anreise konnte der erste Tag bereits zum Trainieren genutzt werden. Der Einstieg fiel happig aus, hatte doch noch nie ein Trainingslager direkt mit Bahnläufen begonnen. Auch an den nächsten Tagen folgten intensive Einheiten, welche die Athleten konzentriert und motiviert absolvierten. Aufgrund dieser hohen körperlichen

Belastung war es wichtig, dass auch Themen wie Regeneration und Ernährung einen hohen Stellenwert eingeräumt wurde. Die Bedeutung der Ernährung verdeutlichte Michael Pfanner den Athleten bei einem kurzen Workshop. Für die Regeneration wurde mit gegenseitigen Massagen, Eisbädern im Lago Maggiore oder Saunabesuchen gesorgt.

Mit dem Wetter während der Woche hatten wir dagegen weniger Glück. Bei der An- und Rückreise schien die Sonne. Während unseres Aufenthalts war es jedoch meist bewölkt und regnerisch. Glücklicherweise stand uns aber eine Indoor-Anlage zur Verfügung.

So konnten wir nebst Stabtraining auch Lauf-, Sprint- und Krafttrainings absolvieren. Um uns stabtechnisch etwas anzuspornen, organisierten unsere Trainer Stefan Müller und Alise Dimante am Donnerstag einen kleinen Stabwettkampf. Der Modus war so gewählt, dass jeder eine faire Chance auf

sie die Höhe zu risikoreich wählten. Die blieben so die Sieger der Herzen.

Freizeit gehörte selbstverständlich auch zum Lagerprogramm. Trotz den strengen Einheiten blieb uns noch Energie, um ein Ping-Pong-Turnier oder Volleyball zu spielen. Es wurde zu einer

dem Abendessen in einer Pizzeria auf dem Programm. Als Abschluss wurde das letzte Abendessen nicht wie gewohnt im grossen Esssaal, sondern im Freien bei einer Feuerstelle eingenommen. Die zuerst etwas zurückhaltende Stimmung lockerte sich prompt, als wir vom FC Buchs zu einem Volleyballmatch herausgefordert wurden.

Die Stimmung innerhalb der Gruppen war während der ganzen Woche fantastisch. Trotz den mittelmässigen Wetterbedingungen liessen sich die Athleten die gute Laune nicht verderben. Es kann auf ein erfolgreiches Trainingslager ohne grössere Verletzungsbeschwerden zurückgeblickt werden. Die Athletinnen und Athleten haben sich den letzten Feinschliff für die neue Saison geholt, gute Voraussetzungen für tolle Resultate.

Wir möchten uns noch einmal ganz herzlich bei unseren Trainern für ihren Einsatz bedanken, bei Abdul Omar für die Massagen und bei allen Athleten/innen für die gute Stimmung.

*Aline Gloor;
Andreas Rauber und Malin König*



Stabgruppe mit Trainer Stefan Müller. (Foto: Céline Schafroth)

den Sieg hatte. Uns Athleten standen sechs Sprünge zur Verfügung. Wir konnten die Höhe der Messlatte individuell wählen. Leider schafften es zwei Athleten nicht, einen einzigen Sprung erfolgreich zu absolvieren, da

Routine für uns, vor dem Schlafen noch Tichu zu spielen. Neben verschiedenen Spielen und gemütlichem Beisammensein stand für die Sprinter und Stabhochspringer am trainingsfreien Tag ein Ausflug nach Locarno mit anschliessen-



TRAIL-RUNNING BEGINNT DORT, WO DIE STRASSE AUFHÖRT.

Ryffel Running by SportXX Filialen in Ihrer Nähe:
Bern – Marktgasse, Brugg – Centre, Schönbühl – Shopyland

NEU IN IHREM RYFFEL RUNNING SHOP IM SPORTXX



169.-

**Salomon Sense Ride
Trail Running Schuh**



Trainingslager 2018 in Kroatien



Die Mehrkampfguppen U16-18 und U20+, die Sprint-Hürdengruppe U16-18, ergänzt mit unserem Hammer-Role (Widmer) und Senta Kleger.

Unsere Reise nach Medulin (Kroatien) begann am 14. April um 5 Uhr morgens. Die Sprint- und Hürdengruppe sowie die Mehrkampfguppe trafen sich mit ihren Trainern auf dem Parkplatz des Leichtathletik-Stadions Wankdorf. Wir fuhren mit einem Car durch die Schweiz, Italien, Slowenien und einen Teil von Kroatien.

Nach etwa 12 Stunden Fahrt kamen wir endlich im Hotel Park Plaza Belverde an. Dort vertraten wir uns die Beine und verschafften uns einen ersten Eindruck

vom Hotel und der Umgebung. Alle waren begeistert von den Zimmern, dem Swimming-Pool und dem Ausblick auf das Meer!

Unseren ersten Trainingstag begannen wir mit einem Staffelttraining in Medulin auf der Aschenbahn. Fürs Nachmittagstraining fuhren wir nach Pula ins Stadion mit Kunststoffbahn und teilten



Das Siegerteam in der Disziplin «Steinmandlibauen»... das war schon eher ein Steinmann!

uns in zwei Gruppen auf. Am Montag fingen wir mit den Läufen an. Nach dem Essen, um ca. 16 Uhr, hatten wir ein kurzes Kraft- und Stretching-Training direkt am türkisfarbenen Meer. Das Training am nächsten Tag beinhaltete den gleichen Ablauf wie am Sonntag.

Am Mittwochnachmittag hatten wir dann frei. Mit dem Car kurvten wir durch Pula und noch eine halbe Stunde weiter, bis wir zu einer kleinen Stadt namens Rovinj gelangten. Wir verbrachten den Nachmittag mit shoppen, relaxen und erkunden der Stadt. Das Trainingsprogramm wiederholte sich von Tag zu Tag in ähnlicher Form.

Am Samstag, 21. April hatten wir unser letztes Training. Am Nachmittag organisierten die Trainer zum Abschluss noch eine Trainingslager-Olympiade. Da hies- sen die Disziplinen für einmal nicht Sprint, Hürdenlaufen oder Hochsprung, sondern Minigolf, Steinmännchen bauen, Blinde Kuh und Wasserbecher füllen. Spontan entschieden sich die Trainer, schon an diesem Tag abzu- reisen. Um 23 Uhr ging unser Trainings- lager in Kroatien leider schon zu Ende, und wir machten uns auf die 12-stün- dige Rückreise.

Text: Franziska Durrer und Beatriz Meier Souza

Fotos: Jennifer Beyeler Gautschi



Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

Allgemeine und Sportmedizin, Manuelle Medizin, Orthopädie und Osteopathie

Dr. med. Sibylle Matter Brügger und Team

(Sport-)Physiotherapie, Trainingstherapie und (Sport-)Medizinische Massage

Sarina Fröhlich und Team

Gesamtes Angebot, Öffnungszeiten und weitere Informationen: www.medbase.ch

Medbase Bern Zentrum | Sports Medical Center | Schwanengasse 10 | 3011 Bern

T 031 326 55 55 | F 031 990 31 10 | bern-zentrum@medbase.ch

Schweizer Final Kids Cup Team



Das Siegerteam U12 W v.l.n.r. Anna Schwegler, Tina Walther, Gioia Largiadèr, Noée Wipfli, Stella Meier und Liv Schafer.

Nicht weniger als 70 STB-Teams haben in der Saison 2017/2018 beim Kids Cup Team um Punkte und Medaillen gekämpft. Und sie taten dies mit grossem Erfolg. Beim Regionalfinal in Lyss war der STB mit 17 Teams vertreten. In Kreuzlingen fand am 25. März im Sport- und Kulturzentrum Dreispitz die grosse Finalissima statt. 144 Teams aus der ganzen Schweiz kämpften in 12 Kategorien um den Schweizermeister-Titel. Unsere 5 Nachwuchs-Teams wussten auch am Bodensee zu überzeugen. Vor allem die U12 Mädchen brillierten und holten Gold!

Das STB-Mädchen-U12-Team mit *Liv Schafer, Anna Schwegler, Noée Wipfli, Tina Walther, Gioia Largiadèr* und *Stella Meier* sicherte sich ohne Wenn und Aber die Goldmedaille. Mit den souveränen Siegen im Biathlon und im Team-

cross liessen sie keine Zweifel über die Vergabe der Goldmedaille offen. Die U16 Giele mit *Jérôme Hostettler, Adrian Walther, Jeferson Schärer, Lukas Witschi* und *Tobias Eberhard* und die U14 Giele (*Mats Sonnenschein, Dario Hafele, Sean Meyer, Jan Keusen* und *Kilian Borne*) verpassten den Sieg jeweils nur um Haaresbreite. Unserem U14-Team fehlte dabei nur gerade 1 Punkt. Nach 3 Disziplinen standen sie noch scheinbar unangefochten an der Spitze. Im Teamcross lagen sie aber von Anfang an im Hintertreffen und konnten den Rückstand bis zuletzt nicht mehr wettmachen. Die Silbermedaille ist aber allemal ein toller Erfolg. Den U16 Boys ist mit Rang 1 im Risikosprint ein Start nach Mass gelungen. Im Biathlon mussten sie dann leider einen herben Rückschlag in Kauf nehmen und landeten lediglich auf Rang 8. Im Kampf um die Goldmedaille wog

diese Hypothek zu schwer. Unsere Jungs durften sich in der Endabrechnung über Platz 2 freuen. Die STB U12 M mit *Louis Thoma, Daniel Moser, Till Tognazzi, Emil Thétaz, Lasse Gäumann* und *Sebastian Erpen* mussten die schon fast sicher geglaubte Medaille mit viel Pech noch aus den Händen geben und belegten den 5. Platz. Ein Sturz im abschliessenden Teamcross liess leider alle Medaillenhoffnungen schwinden. Unser U14 Mixed-Team (*Clara Aeschlimann, Safeeya Ramis, Yaa Poku, Hannah Wilhelm* und *Jonas Vogel*) rundete die tolle STB-Bilanz ebenfalls mit einem ausgezeichneten 5. Rang ab. Es zeigte einen beherzten Wettkampf. All unseren Finalisten ganz herzliche Gratulation!



Mit nur 1 Punkt Rückstand 2. Rang: Die U14 Giele v.l.n.r. *Kilian Borne, Mats Sonnenschein, Dario Hafele, Jan Keusen* und *Sean Meyer*.

Der STB zeigte in der vergangenen Kids-Cup-Team-Saison einen starken Auftritt. Wir dürfen zuversichtlich auf die bevorstehenden Outdoor-Wettkämpfe blicken.

Text: Daniel Kamer
Fotos: Daniel Werthmüller

Wie der Nachwuchs den Wettstreit um die schnellsten Mittelländer erlebte

Stina, hast du die Unterstützung der Fans gespürt?

«Ja, sie mögen mich einfach!»

Gibt es einen Trick im 60m-Lauf, den du ihnen verraten kannst?

«Einen Trick? Frühstart!»

Welcher Verein war diesmal besonders stark?

«Diese Frage ist mir zu privat.»

Anouk, dachtest du vor dem 1000m Lauf, dass du gewinnen würdest?

«Ich habe es gewusst – und ich besass bereits eine Wildcard für den Final.»

Deine Kolleginnen sagen, du seist aber schlecht gelaunt gewesen vor dem Start?

«Ja, wegen dem 60m-Lauf. Da lief es mir nicht gut.»

Mats, es sieht fast so aus, als könntest du endlich wieder ohne Schmerzen laufen?

«Ja, diesmal habe ich lange aufgewärmt und gedehnt, und es ging wirklich gut.»



Liv, du wurdest Dritte im 60m-Lauf. Hast du schon einmal gewonnen?

«Ein- oder zweimal.»

Und im 1000m-Lauf?

«1000m lief ich noch nie!»

Luana, du warst heute auf dem Podest. Liegt dir gutes oder schlechtes Wetter besser?

«Einfach solange es nicht regnet.»

Sophie, warst du schon einmal am schnellsten Mittelländer?

«Ja, das war mein... oh jemine, ich bin jedenfalls schon ein paarmal dagewesen.»

Und wie war das Gefühl diesmal?

«Es war recht gut, ich kam jedenfalls fast wieder an meine Bestzeit heran.»

STB-Nachwuchs auf der Neufeld-Tribüne. (Foto: ZVG)

Felicia, was isst du vor dem Wettkampf?

«Einfach gesunde Sachen, und nur so viel, dass ich danach fit bin.»

Jan und Sean, ihr seid beide nicht zum ersten Mal im Final. Seid ihr eure grössten Gegner?

Jan: «Nein, Jakob Wulf war es zum Beispiel diesmal. Ich werde im Moment fast immer vierter. Neben Jakob, Kilian und Sean habe ich nur eine kleine Chance.»

Habt ihr vor dem Wettkampf etwas gegessen, das schnell macht?

Sean: «Cerealien, also so Schoggizeugs.»

Die Interviews wurden zusammengestellt von David Känzig.

LA-Seniorenstamm mit special guests!

Auch am letzten Donnerstag im April trafen sich ehemalige STB-LeichtathletInnen zum Quartalsstamm im Restaurant Bahnhof Weissenbühl. Freunde treffen, (LA-) Informationen austauschen oder die letzten Neuigkeiten aus unserem Verein hören. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat da seine Vorlieben!

Der April-Anlass hatte zudem zwei Besonderheiten auf Lager. Zum einen

hörten wir aus erster Hand Informationen zum CITIUS-Meeting vom 16. Juni. *Raphael Clemencio*, 21-jähriger Mitinitiant, rührte die Werbetrommel und beantwortete die zahlreichen Fragen. Zum zweiten durften wir *Markus Bill*, genannt «Billy», ehemaliger Mittelstreckler, Geschäftsführer von Ryffel Running Bern und GP-OK-Präsident, erstmals in unserem Kreis begrüßen. Billy ist vor über dreissig Jahren nach Kanada ausgewandert und wurde während seines kurzen Heimaturlaubes von

Martin Reber (ehemaliger Hochspringer) an unseren Stamm mitgenommen.

Welche Überraschungen bringen uns wohl die nächsten Anlässe am Donnerstag, 26. Juli und am Donnerstag, 25. Oktober?

Kari Signer

LA-Jubiläumsfestschrift auf Reisen

Wer erinnert sich noch an *Stephan Werndli*? Ein Blick in die STB-20-Bestenliste zeigt, welch exzellenter Sprinter er in den 70er-Jahren war. Sowohl über 100m wie auch über 200m belegt er immer noch Platz 3. Zudem war er Mitglied der beiden schnellsten 4x100-Meter-Staffeln unseres Vereins, beide Male deutlich unter der «Schallmauer» von 41 Sekunden. Leider war seine Karriere viel zu kurz. Von Verletzungen geplagt, musste er bereits im Alter von 24 Jahren seine Leistungssportkarriere beenden.

«Was macht wohl Stephan Werndli heute?» Das fragte sich *Pi Wenger* und stöberte ihn schliesslich in Frankreich im Departement Saône-et-Loire auf. Zwischen Chalon-sur-Saône und Mâcon betreibt er mit seiner Frau einen Verleih für Hausboote (www.saone-bateaux.com). Nur logisch, dass sich Stephan



Stephan Werndli (mit Jubiläumsbuch) erhält Besuch von Kari Signer und Pi Wenger. (Foto: ZVG)

über die Kontaktaufnahme durch Pi sehr freute und Interesse an der Jubiläumsfestschrift zeigte. Wie das beiliegende Foto zeigt, waren Pi Wenger und Kari Signer im Mai in dieser wunderschönen Gegend, die auch – wen wundert's – kulinarisch viel zu bieten hat. Also, nichts wie hin! Stephan freut

sich auf jeden Besuch, geplant oder einfach spontan bei der Durchreise!

LA-Jubiläumsfestschriften sind weiterhin gratis im TST oder im STB-Sekretariat erhältlich.

Kari Signer und Pi Wenger

...laufend unterwegs



Die Teilnehmenden des Einsteigerkurses mit den beiden STB Coaches Carmela Tosi und Kaja Jutzeler.

STB Running Einsteigerkurs, Sportanlage Schönau vom 15. Januar – 9. April

31 Personen hatten sich eingeschrieben und damit einen ersten Schritt in das Läuferleben gewagt. 14 davon trainieren heute regelmässig mit uns in den Laufgruppen 10 bis 7 mit. Trotz nicht immer optimalen Rahmenbedingungen mutierte die Austragung 2018 zum bisher erfolgreichsten STB Running Einsteigerkurs. Dazu beigetragen haben *Carmela Tosi*, *Katja Jutzeler* und weitere sporadisch eingesetzte STB Coaches. Höhepunkte dieses Kurses bildeten die Referate von *Vali Belz* (Trainingslehre) und *Daniel Messerli* (Ernährung).

GP-Trainings auf den Originalstrecken, Stadion Wankdorf, 25. März und 22. April

Zwischen 500 und 1'000 gutgelaunte Läuferinnen und Läufer aus der Region sorgten für eine stimmungsvolle Atmosphäre an den jeweiligen GP-Trainings am Sonntagmorgen. 19 STB Coaches,

unterstützt von 10 Asics-Pacemakers, führten dieses Jahr die 15 Laufgruppen über die Originalstrecken. Im Angebot stand auch eine Verpflegung am Thunplatz sowie am Ziel. Dabei kam bei einigen Teilnehmenden echte Wettkampfstimmung auf.



Pera Mitrovic begrüsst ihre Gruppenteilnehmenden am GP-Training.

Lauf- und Fitnesswoche Sardinien vom 14. – 21. April

In diesem Frühjahr fand zum ersten Mal eine Laufwoche im Tirreno Resort in Cala Liberotto auf Sardinien statt. Durchgeführt wurde dieses Pilotprojekt unter der Leitung von *Ruth Schmitz* und *Markus Reber*. Eine Gruppe von fünfzehn Leuten verbrachte eine ebenso sportlich wie kulinarisch attraktive Zeit in einer wunderbaren Naturlandschaft an der Ostküste der italienischen Mittelmeerinsel. Je ein ausgiebiges Lauftraining am Morgen in zwei verschiedenen Leistungskategorien und eine Gymnastik- und Stretching-Lektion am späten Nachmittag gehörten zum täglichen Programm. Dabei gab es immer wieder wunderschöne Landschaften und Ausblicke in den sardischen Wäldern und Hügeln zu entdecken. Zu den täglichen Höhepunkten gehörte aber vor allem auch die ausgezeichnete Küche des Resorts. Jeden Abend gab es ein reichliches Buffet mit frischen lokalen Spezialitäten: von den tollen Salatbuffets über die kalten und warmen Vorspeisen bis zu den immer frisch zubereiteten Fisch- und Fleischspezialitäten. Nicht zu vergessen sind die feinen Dessertbuffets, mit denen wir STBler täglich verwöhnt wurden.

Grand Prix von Bern vom 17. – 20. Mai

Eine Hundertschaft von «Rot-Schwarzen» Vereinsmitgliedern rannte durch die schönste Altstadt der Welt, alle motiviert, einige ambitioniert, die Anderen genussorientiert. Die STB Running Stundenknacker über 10 Meilen heissen Dominik Rolli (54.47,3), Cédric Lehmann (56.15,0) und David Rhyner (58.28,2).



Fröhliche GP-Helfergruppe am Pfingstsonntagmorgen.

Auch hinter den Kulissen wirkte STB Running aktiv mit. An der Sport-Expo in der Festhalle BEA am STB-Infostand organisierten *Katja Jutzeler*, *Martin Amstutz* und Team einen sportlichen Wettbewerb und stellten auf diese Weise den interessierten Besuchern unseren Vereinsbetrieb vor.

Eveline die UnverwÜESTliche leistete gleich drei Einsätze und führt somit das inoffizielle Klassement der fleissigsten STB-Running-Helfenden an. An dieser Stelle sei auch den anderen 75 Auf- und Abbauenden der GP-Infrastruktur, welche vom 17. – 20. Mai im Einsatz waren, ganz herzlich gedankt.



STB-Standbetreuer Martin Amstutz und Crew am GP.



«Goldgräberin» Odilia Mathys unter der Sonne Spaniens.

Senioren-EM in Alicante (Spanien) vom 18. – 20. Mai

Odilia Mathys gewann in Spanien gleich fünf Medaillen und sicherte der Schweiz damit den 2. Platz im europäischen Länderranking. Das Edelmetall in allen Variationen eroberte Odilia im 10 km Lauf (Bronze), 10 km Teamwertung (Gold), Cross Teamwertung (Gold), Halbmarathon (Silber) und im Halbmarathon Teamwertung (Gold).

Neues STB Running Angebot, Schönau jeweils am Donnerstag

Laufend unterwegs sind im STB Running jetzt auch Mütter und werdende Mütter. Das Lauftraining kann auch mal

Walking sein und wird ergänzt mit moderatem Krafttraining. Die STB Running-Leiterin *Rahel Gilgen-Ammann* empfängt die schwangeren Frauen und die Mütter mit oder ohne Kinderwagen jeweils am Donnerstag um 18:15 Uhr in der Sportanlage Schönau.

Texte: *Markus Reber*, *Thomas Maurer*
Fotos: *Rolf Baumann*, *Markus Reber*

STBRunningCUP

Mit der Lancierung einer internen Vereinsmeisterschaft verfolgt STB Running mehrere Ziele. Nach drei Wertungsläufen steht fest: Wir laufen in die richtige Richtung. Der Start dieses Projektes ist gelungen.

Die vorgegebene Wettkampfsreihe konnte eine beachtliche Anzahl STB Runners bewegen, gemeinsam an diesen Rennen teilzunehmen. An den Wettkampforten in Kerzers (17. März), Luzern (28. April) und Kehrsatz (5. Mai) markierten wir Vereinspräsenz. Rot-Schwarz war hör-, sicht- und spürbar. Die «Rundum-Betreuung» schätzten die Athleten. Kameradschaft und Geselligkeit zelebrierten die Protagonisten nach dem Zieleinlauf.



STB Runners beim Warm-up in Kehrsatz.

Die aktuelle Zwischenrangliste nach drei Wertungsläufen nimmt bereits Konturen an. Noch bleibt aber alles offen. Jede Frau und jeder Mann von motivierten STBlern hat die Chance, auf einem der begehrten Podestplätzen zu landen. Die sechs Kategorien-Ersten heissen momentan *Silje Ekroll Jahren* 2'000 Pkt. (Frauen Run A), *Patrick Moser* 5'742 Pkt. (Männer Run A), *Odilia Mathys* 3'932 Pkt. (Frauen Run B), *Roland Fischer* 3'998 Pkt. (Männer Run B), *Katja Jutzeler* 5'836 Pkt. (Frauen Run C) und *Angelo Mathis* 4'813 Pkt. (Männer Run C).

Erlebnisbericht der Teilnehmerin Eveline Wüest vom Wertungslauf in Luzern: «Schon von weitem konnte man die STB-Fahne am Wettkampfort in Luzern erkennen. Ein nützlicher Pfei-



Martin Kühni, Sieger bei den M50 in 44.29,7.

ler in den grossen Menschenmassen, womit man sich einfach finden konnte, was vor allem für STB-Neulinge wie mich sehr hilfreich war. Unter fachmännischer Anleitung konnten wir uns alle professionell auf die kommenden 4,8 km vorbereiten. Dies beinhaltete nicht nur das Zeitmanagement vor einem Lauf, sondern auch gezielte Mobilisations- und Koordinationsübungen. Dann fiel der Startschuss. So lange war die Strecke nicht, also einfach Vollgas geben! Vorbei an feiern-

den und anfeuernden Zuschauern. Im Ziel erwarteten mich bereits einige STB-Kameraden, und unser Vereinsfotograf konnte kaum warten mit den Gruppenfotos, was wegen den vielen Leuten gar nicht so einfach war. Mit einem Regenerations-Drink in der Seebar liessen wir den Lauftag ausklingen».

Die weiteren Wettkämpfe im Rahmen des **STBRunningCUP** finden statt am 11. August in Münsingen, am 25. August in Thun und am 30. September an der Lenk i.S.



STB Runners vor der Kapellbrücke in Luzern.

Berichte, Ranglisten und Bilder unter: www.stb-la.ch/running/stbrunning-cup/

*Text: Markus Reber
Fotos: Rolf Baumann*

Die «MACHER»

Roland Fischer: Projektleiter, Organisation
 Martin Amstutz: Betreuung, STB Standplatz
 Rolf Baumann: Fotograf
 Markus Reber: Warm-up, Wettkampfvorbereitung

Weitere Mitwirkende: Martin Wehrli (Ranglisten), Gabriel Lombriser (Support) sowie das Projektteam mit Rahel Meili, Toni Walther, Isabel Morales, Brigitte Rohrbach, Odilia Mathys, Martin Kühni

Meine Lieblingsstrecke: Biel-Magglingen

Seit meiner Kindheit bin ich vom Laufen fasziniert und trainiere 3–4 Mal pro Woche, je nach familiärer oder beruflicher Belastung. Vor einigen Jahren habe ich meine Begeisterung für Höhenmeter entdeckt und versuche Hügel- oder Bergläufe in meine Trainings einzubauen. Eine Woche ohne Hügel ist für mich eine unvollständige Trainingswoche. Deshalb bin ich immer auf der Suche nach neuen «Möglichkeiten» für schöne, hügelige Long-Jogs und möchte euch den Trail Biel-Magglingen vorstellen.



Daniela Remund am GP. (Foto: ZVG)

Ich reise dafür jeweils mit dem Zug nach Biel. Mit dabei habe ich einen kleinen Laufrucksack, Wasser, Energieriegel, Ersatz-T-Shirt und eventuell eine leichte Laufjacke. Die Talstation des Funiculaire Biel-Magglingen erreicht man in 10 Minuten ab Bahnhof Biel. Etwa 50 Meter links von der Talstation befindet sich der Start der 3 Helsana-Trails.

Ich laufe meistens die längste und am wenigsten steile gelbe Strecke; sie ist 4,5 km lang. Der Trail ist gut markiert, und es befinden sich auf der ganzen Strecke Wegweiser. Breite Waldwege



Eine absolut friedliche Strecke. (Foto:ZVG)

wechseln sich ab mit schmalen und steilen Abschnitten. Der ganze Trail ist sehr schattig und kann deshalb auch bei heissen Temperaturen gelaufen werden. Ein Highlight ist für mich jeweils das Glitzern des wunderschönen Bielersees, der ab und zu zwischen den Bäumen aufblitzt. Nach der «Zielgeraden» durch den Magglinger-Wald erreicht man mit 458 Höhenmetern in den Beinen das Grand Hotel Magglingen.

Die Versuchung ist gross, sich auf der Terrasse mit fantastischer Aussicht ein kaltes Getränk und ein Stück Fruchtkuchen zu gönnen. Aber es warten 3 weitere Laufstrecken mit zusätzlichen Höhenmetern darauf, mit frischem Elan gelaufen zu werden. Start und Ziel der Trails befinden sich bei der Alten Sporthalle. Ich entscheide mich meistens für die grüne Strecke, sie ist 7,6 km lang mit 215 Höhenmetern. An schönen Tagen trifft man auf viele Wanderer, da sich die ersten Kilometer des Trails auf dem Wanderweg Richtung Twannbachschlucht befinden. Dieser Abschnitt ist sehr schmal und steinig. Ich bin einmal gestürzt, als ich mich durch das sonnige Panorama verleiten liess, nach links zu schauen, anstatt auf den Weg zu achten.

Die restlichen 5 km verlangen etwas weniger Konzentration. Die Strecke verläuft auf breiten Feldwegen zwischen grasenden Kühen, und die Stimmung ist absolut friedlich! Leider ist man auch vermehrt der Sonne ausgesetzt. Deshalb rate ich, unbedingt Wasser mitzunehmen. Den letzten Kilometer kann man abwärts durch den Wald laufend so richtig geniessen und sich dabei auf Kaffee und Kuchen an der Bar des Grand Hotel freuen...

Wer noch Energie und genug Kraft in den Beinen hat, kann die Strecke nach Biel wieder runterlaufen oder wandern. Man kann es aber auch etwas gemütlicher nehmen und sich vom Funiculaire in 9 Minuten nach Biel fahren lassen – glücklich und zufrieden, ein wunderbares Training mit fast 700 Höhenmetern absolviert zu haben.

Daniela Remund

Das Nordic Walking Team im STB



Das Nordic Walking Team an der Aare. (Foto: ZVG)

Der Frühling ist da! Bewegung in der Natur ist der beste Weg, ihn zu genießen. Nordic Walking gilt als eine der gelenkschonendsten Sportarten und kann von Personen jeglichen Geschlechts und Alters betrieben werden.

Beim Nordic Walking geht es in erster Linie nicht um Rekorde oder Wettbewerbsgedanken. Vielmehr richtet sich der Fokus auf die Lust und Freude, sich im Freien zu bewegen. Dennoch kann man bei diesem Sport Kreislauf, Muskulatur, Kondition und Beweglichkeit trainieren. Das warme Wetter, die Sonne und wunderbare Landschaften sind zusätzliche Vorteile, die man beim Nordic Walking genießen kann.

Unser Team zählt aktuell 25 SportlerInnen im Alter zwischen 35 bis 78 Jahren.

Einige Eckdaten zu unserem Training und Team

- Wir trainieren immer am Dienstag- und Donnerstagabend von 18:15 bis 19:45 Uhr. Treffpunkt ist die Sportanlage Schönau.
- Wir bieten interessante und vielseitige Trainings in zwei verschiedenen Nordic Walking Gruppen mit unterschiedlichen Leistungsniveaus.
- Je nach Gelände und Gruppen legen wir eine Strecke zwischen 6 und 8 km zurück.
- Regelmässig nehmen einige Teammitglieder an verschiedensten Laufveranstaltungen teil.

Stellvertretend zwei Stimmen aus unserem Team

Simone Mange, Mitglied seit Mai 2011:

Ich habe die Sportart Nordic Walking gewählt, weil... ich, neben anderen sportlichen Aktivitäten wie Golf, die Ausdauer trainieren kann.

Ich komme regelmässig ins Training, weil... es in der Gruppe viel mehr Spass macht und wir tolle und engagierte Leiter haben.

Ich kann das Nordic Walking weiterempfehlen, weil... damit der ganze Körper trainiert wird und man gleichzeitig ein paar Pfunde verliert.

Helmut Weber, Mitglied seit Februar 2015:

Ich habe die Sportart Nordic Walking gewählt, weil... dies die passende Sportart für mich ist. Das Training stärkt Oberkörper, Rumpf und Beine und ist gelenkschonend.

Ich komme regelmässig ins Training, weil... das gemeinsame Walken mehr Spass macht.

Ich kann das Nordic Walking weiterempfehlen, weil... es ein ideales Training für jedermann ist.

Grand-Prix Bern

An den offiziellen GP-Trainings vom 25. März und 22. April wurde zum ersten Mal ein geführtes Training für Nordic WalkerInnen angeboten. Unter kundiger Leitung der Nordic Walking Coaches absolvierte jeweils ein motiviertes Team die Strecke des Altstadt-GP. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren sehr erfreulich. Das Leiterteam freut sich bereits jetzt auf viele begeisterte Nordic WalkerInnen im nächsten Jahr.

Am Wettkampftag meisterten sieben Personen aus unserem Team erfolgreich die «Altstadt Walking Strecke». Herzlichst gratuliere ich *Markus Burri* (Zeit: 32:45 Min) und *Beat Wyss* (Zeit 34:03 Min) zu ihren sehr guten Leistungen. Ich bedanke mich auch bei den Mitgliedern des Walking-Teams, die das Helferteam bei den Auf- und Abbauarbeiten verstärkten. Ein grosses «Merci» geht an *Roland Märki*, der sich seit Jahren als vorbildlicher Gruppenleiter äusserst engagiert und mit grossem Einsatz zur Verfügung stellt.

Es ist eine schöne und motivierende Aufgabe, zusammen mit *Anita Dähler*, *Patrizia Piccinali* und *Kurt-W. Lüthi* das Nordic Walking Team des STB Leichtathletik zu leiten.

Christoph Scherz,
Head Coach Nordic Walking



STB Nordic Walkergruppe im Dählhölzliwald. (Foto: ZVG)

newcom

360° Internetagentur | www.newcom360.ch

Möchten Sie einen innovativen, interaktiven und erfolgreichen Webauftritt?
Oder mittels E-Mail-Marketing mit Ihren Kunden professionell und personalisiert kommunizieren?

Mit den digitalen Strategien und crossmediale Konzepten von newcom erlangen auch Sie Erfolge im Internet. Ihr Unternehmen wird zudem mit SEO & SEM Massnahmen ins beste Licht gestellt.

Verlangen Sie eine unverbindliche Offerte für einen Webauftritt und/oder SEO Optimierung.

newcom solution ag | Feldstrasse 42 | 3073 Gümligen | 031 809 08 08 | sales@newcom360.ch | www.newcom360.ch



EM im Tessin:

Judith Wyder holt 3 Medaillen!



Judith Wyder als Startläuferin in der Staffel.

Sensationeller Auftakt zu den OL-Europameisterschaften vom 8.–14. Mai aus Schweizer Sicht: Bei den Männern gewannen Matthias Kyburz und Daniel Hubmann zeitgleich die Goldmedaille. Unter den

besten 13 Athleten klassierten sich sechs Schweizer. Und bei den Frauen sicherte sich Judith Wyder die Silbermedaille, die erste von 3 Medaillen. Fünf Schweizerinnen waren in den Top Ten klassiert.

Silber im Sprint

Auf den Tag genau fünf Monate nach der Geburt ihrer Tochter Linn stand Judith Wyder nicht nur am Start internationaler Titelkämpfe, sondern gleich auch auf dem Podest. 24 Sekunden hinter der Schwedin Tove Alexandersson, aber vor Natalia Gemperle (Russland) und Serienweltmeisterin Maja Alm (Dänemark) gewann Wyder eine Silbermedaille, die wohl niemand erwartet hatte. «Es ist unglaublich, so zurück kommen zu dürfen, und erst noch meine Familie bei mir zu haben. Ich bin total happy und sehr dankbar. Es ging mir auch physisch gut, auch wenn ich im Ziel total fertig war», sagte Wyder im Ziel. Übrigens: Auf den hervorragenden 5. Platz lief die grosse Nachwuchshoffnung *Simona Aebersold*, die Tochter des ehemaligen STB-

OL-Spitzenläufers Christian Aebersold und der ehemaligen STB-Langstreckenläuferin Gaby Aebersold-Schütz. Im Mitteldistanzrennen sicherte sie sich sogar die Bronzemedaille, ihre erste internationale Medaille bei der Elite!

Gold in der Mixed-Sprint-Staffel

In einer wahren Machtdemonstration führte das Schweizer Team in Tesserete vom ersten bis zum letzten Meter. Vom Startschuss weg lief Judith Wyder ihren Gegnerinnen davon. Bei jeder Zwischenzeit vergrösserte sich ihr Vorsprung kontinuierlich und in grossen Sprüngen. Auf dreieinhalb physisch sehr fordernden Kilometern distanzierte sie den Rest des Feldes um 55 und mehr Sekunden. Damit war eine Vorentscheidung gefallen. Mit dem grossen Vorsprung ging *Florian Howald* auf den Parcours mit vielen engen Gassen, einem langen Treppenaufstieg und Wegen aus altem Kopfsteinpflaster. Der Vorsprung der Schweiz halbierte sich auf diesem Abschnitt beinahe, gefährlich wurde es aber nicht. Im direkten Vergleich mit dem früheren Sprint-

projects&more

Menschen sind unsere Leidenschaft - Projekte und Organisationen unsere Faszination

- Ist deine tägliche Arbeit okay, aber nicht wow? Wir gestalten Erfolgskarrieren.
- Ist dein Team gut, aber nicht Weltspitze? Wir entwickeln Powerteams.
- Wird in deinem Projekt viel geredet, aber nicht entschieden? Wir sichern Projektqualität.
- Wird in deiner Organisation digitalisiert, aber nicht befähigt? Wir transformieren Organisationen.
- Fühlst du dich angesprochen und suchst nach einer Veränderung? Wir helfen dir auf diesem Weg.

projects&more gmbh | www.projectsandmore.ch | Michael Bongni - 079 345 50 76 | Roberto Cardillo - 079 818 94 78

Weltmeister, dem Schweden Jonas Leandersson, zeigte *Martin Hubmann* als dritter Läufer einen sehr starken Lauf. *Elena Roos* als Schlussläuferin gelang es, einen hochkonzentrierten und fehlerfreien Lauf hinzulegen. Wie gross der Erwartungsdruck war, sah man ihr auch noch auf den letzten Metern an, als sie von ihren Teamkollegen und Judith Wyder sowie dem frenetischen Publikum ins Ziel begleitet wurde. Ihr Vorsprung auf die zweitklassierten Schweden betrug im Ziel 1:12 Minuten!

nicht mit einer Medaille belohnt. So wurden die Schwedinnen Zweite vor Dänemark. Das Schweizer Team aus sechs Läuferinnen wurde erst kurz vor dem Renntag in Schweiz 1 und Schweiz 2 «unterteilt». Klar war schon vor dem Rennen: Nur das besser klassierte Team hatte Chancen auf eine Medaille. Das andere Team würde so oder so «leer» ausgehen. Kein Problem, so schien es zu Beginn. *Judith Wyder* lief einmal mehr allen anderen Staffeln davon und übergab als Erste an Lokal-

bald auf – und liess sie in der Folge förmlich stehen. Schweiz 2 in Führung vor Schweiz 1! Im Ziel lag Aebersold eine ganze Minute vor Roos und plötzlich stand die Frage im Raum: Kann *Sarina Jenzer* die Überraschung schaffen? Dass die vermeintliche Überraschung ausblieb, dafür sorgte dann *Julia Gross*. Schon bald nach dem Start lief sie zu *Sarina Jenzer* auf. In der Folge lief sie ihrer «Teamkollegin» davon und sicherte Schweiz 1 einen schliesslich ungefährdeten Sieg.



Frauenstaffel Schweiz 1 mit v.l.n.r. Elena Roos, Judith Wyder und Julia Gross.

Die Schweiz siegte auch in der Nationenwertung mit 5 x Gold, 4 x Silber und 2 x Bronze!

Text: Simon Scheidegger (Quelle: Swiss Orienteering)
Fotos: Rémy Steinegger (swiss orienteering 2018 – www.steineggerpix.com)

Und wieder Gold

Die Sprint-Staffel Schweiz 1 mit *Judith Wyder*, *Elena Roos* und *Julia Gross* gewann den Europameistertitel. Schweiz 2 (*Paula Gross*, *Simona Aebersold* und *Sarina Jenzer*) lief auf Rang 2, wurde aber der Nationen-Regelung wegen

matadorin *Elena Roos*. *Paula Gross* als Startläuferin von Schweiz 2 konnte aber schon als viertklassiertes Team an *Simona Aebersold* übergeben. Und was die Juniorin ablieferte, war einmal mehr Weltklasse. Die erst 20-Jährige holte ihre Teamkollegin *Elena* schon

FUHRER+PARTNER TREUHAND AG

Steuerberatung
Abschlussberatung
Buchführungen
Revisionen

Worbstrasse 223 · Postfach 271 · 3073 Gümligen
Tel. 031 954 04 44 · Fax 031 954 04 40
info@fuhrerpartner.ch · www.fuhrerpartner.ch

Special Training bei STB Volley



(Foto: ZVG)

Im April 2017 startete Special Olympics Switzerland – die weltweit grösste Sportbewegung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung – einen Aufruf und suchte engagierte und sportliche Personen, die in einem Sportclub ein «Special Training» aufbauen und leiten wollten.

Was sind «Special Trainings»? Um Kindern und Jugendlichen mit einer geistigen Beeinträchtigung den Zugang zum Sport und einem regelmässigen

Training



*Ausflüge
Reisen in ganz Europa
Garage Reparaturen
aller Marken
Car von 15 - 84 Pl.*

*Neukomm Andreas
CH- 3755 Horboden
Tel. 033 681 21 69
Fax 033 681 21 54
www.neukomm-car.ch
info@neukomm-car.ch*



Vereinstraining zu ermöglichen, wurde das Projekt «Special Training» (**Infos: www.specialolympics.ch**) in der ganzen Schweiz lanciert. Ein Special Training ist ein Sportangebot innerhalb eines Sportclubs, ausgewiesen mit dem Label von Special Olympics Switzerland. Dieses Qualitäts-Label wird an Sportvereine verliehen, die regelmässige Trainingsangebote für Kinder und Jugendliche mit geistiger Beeinträchtigung anbieten.

STB Volley hat auf diesen Aufruf reagiert und Bereitschaft signalisiert, ein Angebot in der bisher nicht durch Special Olympics Switzerland abgedeckten Sportart Volleyball aufzubauen. Zu Beginn gab es viele Fragezeichen. Ist Volleyball zu technisch und entsprechend zu schwer zu erlernen? Besteht überhaupt ausreichend Interesse an dieser Sportart? Ist die Verletzungsgefahr je nach Beeinträchtigung zu gross? Von Beginn weg klar war hingegen, dass grundsätzlich niemand von der Teilnahme ausgeschlossen werden soll. Das Training sollte jeder Alterskategorie bis 18 Jahren offenstehen und die Art der Beeinträchtigung war nicht relevant.

Ausgerüstet mit speziell weichen und leichten Volleybällen für Kinder, die uns Max Meier Volleyball Management grosszügigerweise zur Verfügung

stellte, fand im November 2017 das mit Flyern und direkten Werbeaktionen in Heilpädagogischen und anderen Sonderschulen im Raum Bern beworbene Schnuppertraining statt. Die Freude bei den Organisatoren war riesig, als letztendlich 15 Jugendliche voller Begeisterung und Tatendrang teilweise in Begleitung ihrer Betreuungspersonen in der Halle standen.

Mittlerweile findet unser Training jede Woche jeweils am Mittwoch von 18.15 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle Matte Bern statt, und das Team umfasst 10 Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren. Volleyball steht zwar weiterhin im Mittelpunkt. Letztendlich geht es aber in erster Linie darum, den Jugendlichen 75 Minuten Spass und Bewegung zu ermöglichen. Zudem ist das Ziel, die Jugendlichen ins Vereinsleben zu integrieren.

Die speziellen Bedürfnisse der Jugendlichen erfordern Flexibilität und, je nach Tagesform, muss der Trainingsinhalt spontan angepasst werden. Wird es z.B. einem Teammitglied in der Halle zu laut, wird auch einmal ein «Rückzugsort» gebaut, wo die nötige Ruhe gefunden werden kann. Das Lachen und die strahlenden Gesichter am Ende des Trainings sind unbezahlbar, rechtfertigen aber jeden Aufwand!

Die Jugendlichen machen laufend Fortschritte und hoffen, dass schon bald andere Volleyballvereine nachziehen und ein ähnliches Angebot aufbauen werden, damit man sich künftig in Freundschaftsspielen gegeneinander messen kann. Auch in unserem Team hat es noch Platz für weitere Jugendliche! Interessierte können sich gerne bei **patrick.herren@eda.admin.ch** melden.

Patrick Herren

TST FITNESS

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG - FREITAG	06.30 - 22.00 UHR
SAMSTAG	09.00 - 18.00 UHR
SONNTAG	09.00 - 18.00 UHR
JULI & AUGUST	09.00 - 15.00 UHR

DAS TST IST QUALITÄT ZERTIFIZIERT

+41 (0)31 301 02 03

TST-FITNESS @ BLUEWIN.CH

TST-FITNESS.CH
@TST3TLCH

STB TRAININGSZENTRUMS AG
SEILERSTRASSE 21 3011 BERN

**DAS FITNESSZENTRUM
IN DER STADT BERN**

**GYM | FITNESS
GROUPTFITNESS
CROSSFIT
SQUASH
PERSONALTRAINING
SAUNA | DAMPFBAD
SOLARIUM**

Neues Nachwuchsteam



Das U19-Nachwuchsteam. (Foto: ZVG)

Und da ist es, das Ende unserer Juniorenkarriere. Was waren das für wunderbare sechs Jahre! Wir erfuhren viel Freundschaft, Liebe und Zusammenhalt, Unterstützung, Freunde, Frustration aber auch Stolz. Es war für alle eine prägende und lehrreiche Zeit, welche wir nie vergessen werden.

Zweiter Rang am Kantonalcup, mehrere Aufstiege, viele Siege. Unsere Juniorenzeit wurde mit vielen Erfolgen getränkt. Wir sind stolz und sehr dankbar, *Claudia Bachmann* und *Estefania Cabana* all die Jahre als Trainerinnen an unseren Seiten gehabt zu haben. Es war für das Team nicht nur Freundschaft, welche uns zusammenhielt. Wir waren eine Familie. Herzlichen Dank Ladies für all die wunderbaren Jahre mit euch.

Nachdem unsere U23-Juniorinnen mit dem 2. Platz am Kantonalcup-Finale noch einmal erfolgreich aufspielten, löst sich das Team nun leider auf. Wir danken den beiden Trainerinnen für ihr grosses und erfolgreiches Engagement! Den austretenden Mädels wünschen wir alles Gute für die Zukunft!

Für Nachwuchs ist aber weiterhin gesorgt. Nach unserem gut besuchten Schnuppertraining haben sich zahlreiche Mädchen fürs neue Nachwuchsteam begeistern können. Wir dürfen nun 14 motivierte Mädels zu unserem U19-Nachwuchs-Team zählen und heissen alle herzlich willkommen im STB!

Mit *Karin Flühmann* und *Larissa Hofer* konnten wir glücklicherweise zwei erfahrene Trainerinnen gewinnen und

danken den beiden für ihr Engagement für die Jugend! Wir wünschen dem jungen Team viel Spass, Freude und Erfolg beim Volleyballspielen, der tollsten Teamsportart überhaupt!

Tatjana Jost und Domenica Custer

Frühjahrswanderung in der Aare-Gürbe-Giesse-Landschaft



Im Eichholz vor der Skulptur «The Guardian».

Vom Eichholz als Ausgangspunkt führte uns die Wanderung am linken Aareufer entlang via Auguetbrügg, Jägerheim, Hunzigebrügg, Fischzucht Rubigenhof, mit Bernmobil und BLS zurück nach Wabern.

«Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah». Getreu dem

Zitat von Goethe aus dem Gedicht «Erinnerungen» erfolgte der Start der Wanderung in bekannter Umgebung im Eichholz. Die Skulptur «The Guardian», ein Kunstwerk von Margret Hugi-Lewis, sollte uns begleiten. Die in Kanada lebende Künstlerin erschaffte die Metallskulptur im Jahre 2002, mit Unterstützung der Lernenden und unter der

Leitung unseres Kameraden Ernst Hörler der Stiftung Bächtelen. Die ursprünglich an der Expo 02 ausgestellte Skulptur (Montage unter der Regie von Ernst Hörler) wurde 2005 im Eichholz aufgestellt. Nach dem Einlaufen und anregenden Gesprächen machten wir einen ersten Halt bei der Gürbemündung. Gewaltige Biber Spuren weckten unser Interesse.

Wer kann unter Wasser Blätter und Zweige fressen, ohne dabei zu ersaufen? – Meister Bockert, der Biber!

Unser Kamerad Max-Peter Kleefeld war früherer Museumspädagoge am Naturhistorischen Museum Bern. Ausgerüstet mit Schädel, Fell und Fussabdrücken des Bibers führte er uns in die Welt des Meisters Bockert ein: *«Früher in der ganzen Schweiz weit verbreitet, anfangs des 19. Jh. durch rücksichtslose Verfolgung und Jagd vollständig ausgerottet, dann in den 1950er- bis in die 1970er-Jahren durch 141 Exemplare wieder angesiedelt, wurde der Biber 1962 unter Schutz gestellt. Gemäss Schätzungen leben aktuell rund 3'000 Biber in der Schweiz, im Kanton Bern allein ca. 800 bis 1'000. Biberbesiedlungen oberhalb der Wohlensee-Staumauer und im Gebiet der Aarelandschaft zwischen Thun und Bern gehen vermutlich auf entwichene Tiere aus dem Tierpark Dählhölzli zurück. Zwischen Bern und Thun gibt es viele Spuren (gefällte Bäume, abgenagte Äste) und an etwa zwei Stellen Anzeichen für die Sesshaftigkeit (Bauten/Burgen). Der emsige und geschickte, dämmerungs- und nachtaktive Wasserbaumeister gestaltet seine Landschaft, ist sehr anpassungsfähig und wirkt ökologisch vorteilhaft».*



Max-Peter mit Biberfell.

Mittagessen im Restaurant Jägerheim

Zum Mittagessen stiessen weitere 5 Senioren zu uns. Der Wanderleiter durfte nun die ganze Wanderschar bestehend aus 25 Teilnehmenden (10 Damen und 15 Senioren) offiziell begrüssen. 24 Eingeladene hatten sich entschuldigen lassen. Einen speziellen Willkommensgruss richtete er an Roland Maurer, STB-Ehrenpräsident und Präsident des Ehrenkollegiums und seine Gattin. Weiter durfte er 4 Präsidenten des Vereins Seniorensport begrüssen: Den amtierenden Präsidenten Kari Signer, sowie seine Vorgänger Peter Schild, Pi Wenger und Bruno Krähenbühl. Peter Schild, mit seinen 89 Jahren noch immer ein strammer Wanderer, war der Doyen unter uns. Speis und Trank im Restaurant Jägerheim verdienen die Note sehr gut! Die Schlussetappe führte uns im prächtigen Auengebiet, aber auch von Sturmschäden (Burglind) verwüstete Waldgebiete, via Hunzigebrügg zur Hunzigerrüti.

Besichtigung der Fischzucht Rubigerhof

Kurt Gasser, der Betriebsinhaber, hiess uns alle sehr willkommen und dankte

aus feinen Drähten über den Aussenbecken schützt die Fische vor Vögeln, die Krankheitserreger mit sich tragen. Das Wasser wird mehrmals täglich erneuert und durch Entzug von Gasen und Stickstoff aufbereitet. Gruppeweise führte uns Sales Kunz durch die Anlage und wurde mit Fragen überhäuft. Die wartende Gruppe wurde unterdessen mit einem exzellenten Fischhäppchen-Buffer und Weisswein verwöhnt! Am Schluss der sehr gelungenen Besichtigung bedankte sich Kari Signer bei Kurt Gasser und seinen Mitarbeitern sowie beim Wanderleiter Pedro und seiner Gattin Dora für die Vorbereitung und Durchführung dieser wunderbaren Frühjahrswanderung.

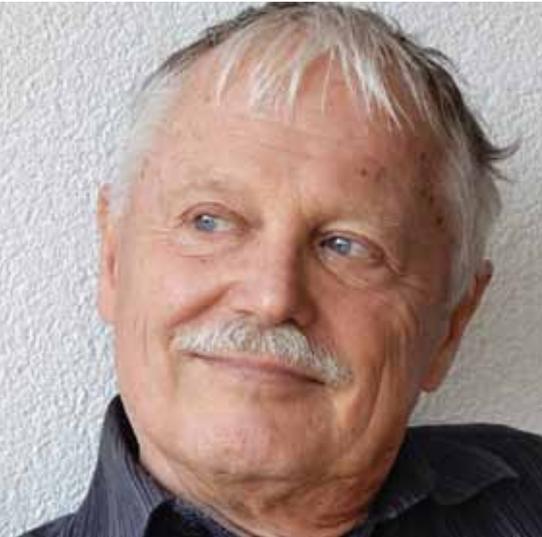
*Text und Fotos: Pedro Hirschi,
Tages-Wanderleiter*



Apéro-Time in der Fischzucht Rubigerhof.

für das Interesse an der Fischzucht. Sales Kunz, Fischwirt, gab uns einige Eckdaten zum Betrieb bekannt. Der Rubigerhof ist eine der modernsten Fischzuchtanlagen der Schweiz. Sie produziert jährlich 100 Tonnen Speisefisch, Regenbogen- und Lachsforelle, Saibling und demnächst Silberlachs. Ein Netz

29 Jahre Riegenleiter Bolligen



Ernst Albrecht.

Per 1. April 2018 hat Ernst Albrecht sein Amt als Riegenleiter der Bolligenriege an Erich Lutz übergeben.

Eindrückliche Zahlen prägen seine Karriere in unserem Verein: 35 Jahre Mitgliedschaft, davon 29 Jahre als Leiter der Bolligenriege, und zwischendurch noch sieben Jahre Kassier von STB Seniorensport. Wir danken ihm ganz herzlich für diesen nicht selbstverständlichen Einsatz für unseren Verein. Natürlich freuen wir uns auch, dass er für eine naht- und reibungslose Ablösung in der Leitung der Bolligenriege gesorgt hat und uns weiterhin als Aktivmitglied erhalten bleibt.

Die «freudige Botschaft» wird nicht zuletzt auch seine Frau schätzen, indem die beiden nun mehr Zeit für ihre gemeinsamen Hobbies – insbesondere das Wandern – haben werden. Dazu wünschen wir schon heute viel Genuss!

*Kari Signer,
Präsident Seniorensport STB*

Wanderwoche 2018 Seniorensport

Die Wanderwoche des Seniorensports STB findet vom 3. bis 8. September im Montafon (Österreich) statt. Ein paar wenige Plätze sind noch frei!
Interessenten melden sich bei Ernst Hörler (e.hoerler@bluewin.ch / 031 961 33 73 / 079 779 82 93).

www.xmet.ch

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

Xmet AG
METALL- UND BEHÄLTERBAU

Xmet AG | Südstrasse 14 | 3250 Lyss
Tel 032 391 78 78 | Fax 032 391 78 79
info@xmet.ch | www.xmet.ch

für Ihr Zuhause

- Handläufe und Brüstungen aus Stahl oder Edelstahl
- Vordächer, Treppen und Leitern aus Metall oder Kunststoff
- Abdeckungen, Gitterroste und Blechverkleidungen aller Art



Agenda

Leichtathletik

ATHLETISSIMA Lausanne

Donnerstag, 5. Juli 2018

Schweizermeisterschaft Aktive, Zofingen

Fr / Sa 13. / 14. Juli 2018

Bärner Abendmeeting, Neufeld

Freitag, 27. Juli 2018

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 26. Juli 2018, ab 17 Uhr

Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

Europameisterschaft, Berlin

6. – 12. August 2018

Grosses Meeting für die Kleinen, Wankdorf

Sonntag, 19. August 2018

Weltklasse Zürich

Donnerstag, 30. August 2018

Schweizermeisterschaft Staffel, Thun

Sonntag, 2. September 2018

Nachwuchs Saisonschluss-Event, Wankdorf

Samstag, 8. September 2018

Schweizermeisterschaft U16+18, Frauenfeld

Schweizermeisterschaft U20+23, Aarau

Sa / So 8. / 9. September 2018

3. Event 2018 Förderverein STB-LA

Dienstag, 12. September 2018

Team-Schweizermeisterschaft, Regensdorf

Samstag, 15. September 2018

Running

STBRunningCUP, 4. Wertungslauf

Samstag, 11. August 2018, Münsingen

STBRunningCUP, 5. Wertungslauf

Samstag, 25. August 2018, Thun

STBRunningCUP, 6. Wertungslauf

Sonntag, 30. September 2018, Lenk i.S.

STB Running Trail Weekend, Gurnigel

Sa / So, 13. / 14. Oktober 2018

Senioren sport

Sommerwanderung Niederhorn – Waldegg

Freitag, 27. Juli 2018

Wanderwoche: Tschagguns (Montafon, A)

3 – 8. September 2018

Herbstwanderung Emmental

Freitag, 5. Oktober 2018

Volleyball

Volleyfest, Beach Center Bern

Freitag, 7. September 2018

Trainingstag

Sonntag, 9. September 2018

Wir gratulieren herzlich!

94 Jahre

Beer Hans Domicil Egelmoos, Bürlenstrasse 2, 3006 Bern 07.07.24

92 Jahre

Schroer Max Bahnhofstrasse 43, 3073 Gümligen 03.07.26

91 Jahre

Aeschbacher Hansrudolf Krauchtalstrasse 44, 3065 Bolligen 03.07.27

90 Jahre

Gerber Rolf Berchtoldstrasse 37, 3012 Bern 13.08.28

85 Jahre

Mury Roland Dennigkofenweg 176, 3072 Ostermundigen 21.08.33

80 Jahre

Jenni Liliana Eigerstrasse 6, 3007 Bern 07.08.38

75 Jahre

Furrer Christian Hostalenweg 23, 3037 Herrenschwanden 17.07.43

Moser Ernst-Georges Sonnenweg 23, 3053 Münchenbuchsee 27.07.43

Wyler Hansulrich Panoramaweg 25, 3042 Ortschwaben 22.08.43

Mathys Heinz-Walter Au Grassey 3, 1610 Oron-la-Ville 13.09.43

Kund Erich Wydacherstrasse 2, 3113 Rubigen 27.09.43

70 Jahre

Corry Elsbeth Paul Klee Strasse 112, 3053 Münchenbuchsee 10.07.48

Wildbolz Adrian Marktgasse 9, 3011 Bern 13.07.48

Schär Jürg Bühlenstrasse 13, 3132 Riggisberg 31.07.48

Baumgartner Peter Promenadenstrasse 12, 3076 Worb 02.08.48

Kunz Hanspeter Murtenstrasse 59, 3202 Frauenkappelen 15.08.48

Hadorn Trudi Graffenriedweg 2, 3007 Bern 15.09.48

65 Jahre

Lindgrenv Jacques Weissenbühlweg 19, 3007 Bern 10.07.53

60 Jahre

Lüthi Reto Diemerswilstr. 15, 3038 Kirchlindach 28.06.58

Bolz Urs Eigenheimstr. 3, 3084 Wabern 25.07.58



Neueintritte

vom 1. Februar bis 30. April 2018

Name Vorname	Art
Bayard Joel	Volleyball / Aktive
Bernardi Tazio	Leichtathletik / Running
Bögli Fiona	Leichtathletik / Fremd-A NW
Bohren Fabrice	Leichtathletik / U10
Boleto Luana	Volleyball / Jugend
Börnsen Frauke	Leichtathletik / Running
Braillard John	Fitness / Leiter
de Sousa Leite Ana Rita	Volleyball / Jugend
Deplazes Silvana	Leichtathletik / Running
Dordevic Tijana	Volleyball / Jugend
Emini Qerime	Volleyball / Jugend
Felber Lina	Leichtathletik / U16
Frank Stella	Leichtathletik / U16
Frigerio Noah	Leichtathletik / U10
Glaus Liam	Leichtathletik / U10
Goebel Leopold	Leichtathletik / U12
Hafele Jonathan	Leichtathletik / U10
Henauer Amélie Sophia	Leichtathletik / U10
Hofer Larissa	Volleyball / Leiter
Hunger Ramon	Leichtathletik / Fremd-A U23
Iten Thomas	Basket / Senioren
Janutin Flurina	Fitness / Leiter
Jeyaprakash Akalya	Volleyball / Jugend
Kaufmann Patrizia	Leichtathletik / Running
Kernen Carla	Volleyball / Jugend
Khalil Ahmad	Volleyball / Jugend
Kiet Lê Tuan	Leichtathletik / U16
Krebs Miro	Leichtathletik / U10
Küng Adrian	Leichtathletik / Funktionär
Kunz Rita	Volleyball / Jugend
Laubacher Erika	Leichtathletik / Running
Laubscher Nadine	Leichtathletik / Running
Lehmann Daniel	Leichtathletik / Walking
Leuenberger Adrian	Leichtathletik / Running
Liechti Tamian	Leichtathletik / Funktionär
Locher Fletes Valeria	Volleyball / Jugend
Lyrenmann Nick	Leichtathletik / U16
Märki Elena	Leichtathletik / Running
Meyer Suarez Jason	Leichtathletik / U10
Morell Mara	Leichtathletik / Aktiv plus
Napoletano Marcello	Leichtathletik / Running
Nirkko Marika	Volleyball / Jugend
Nydegger Michael	Leichtathletik / Running
Pham Michelle	Volleyball / Jugend

Name Vorname	Art
Ramanantsoa Luc	Leichtathletik / U16
Reich Hans	Leichtathletik / Passiv
Richner Sereina	Leichtathletik / Running
Rieder Vinzenz	Leichtathletik / U12
Sasdi Noah	Leichtathletik / U12
Scherwey Rahel	Leichtathletik / Running
Schütz Melanie	Volleyball / Jugend
Schwob Christian	Leichtathletik / Running
Sedlic Frens	Basket / Senioren
Soto Vieira Lara	Volleyball / Jugend
Soudière Christoffel Rose	Leichtathletik / U12
Speich Corina	Leichtathletik / Walking
Stauffer Sebastian	Volleyball / Jugend
Suter Lynn	Leichtathletik / U10
Thom Sandro	Fitness / Leiter
Tognazzi Camille	Leichtathletik / U10
Torriani Luba	Orchester / Aktive
Truog Lea	Volleyball / Jugend
Uhlmann Thomas	Leichtathletik / Running
Von Siebenthal Niccolo	Leichtathletik / Running
Walter Céline	Leichtathletik / U10
Walther Michelle	Leichtathletik / U18
Wälti Thomas	Orchester / Aktive
Zimmermann Simona	Leichtathletik / Running
Zürcher Luc Léon	Leichtathletik / U10
Zürcher Angela	Fitness / Leiter

Impressum

Redaktion STBinfo 2018/2

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Ursula Jenzer

Daniel Kamer

Thomas C. Maurer

Markus Reber

Roger Schneider

Geli Spescha

Redaktionsschluss

STBinfo 2018/3

Montag, 27. August 2018

Simon Scheidegger (verantwortlich)

redaktion@stb.ch

Inserate

STB Sport Services AG

Geschäftsstelle STB Sport Services AG

Thunstrasse 107, 3006 Bern

Telefon 031 381 26 06

info@stb.ch

Internet

www.stb.ch

www.stb-sport-services.ch

Druck und Verlag

Schneider AG

Grafisches Unternehmen

Stauffacherstrasse 77

3014 Bern

Telefon 031 333 10 80

info@schneiderdruck.ch

www.schneiderdruck.ch

Layout

Gisela Staudenmann

Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare

(WEMF-beglaubigt)





«DIE LEISTUNG IM FOKUS.
ICH VERTRAUE AUF L+Z OPTIK»

MUSWAMA KAMBUNDJI

Daniel Kamer und sein Sportoptik-Team von Lienberger + Zuberbühler heissen Sie herzlich willkommen und beraten Sie gerne an der Gurtengasse 3 in Bern.

MEHR ALS SEHEN

Lienberger+Zuberbühler AG, Gurtengasse 3, 3011 Bern
Tel. 031 311 56 26, info@l-z.ch, www.l-z.ch

