

STB info

Nr. 4 | November 2020





**NEUBAU TURNHALLE UND BASISSTUFE
PÄDAGOGISCHES ZENTRUM FÜR HÖREN UND SPRACHE HSM,
MÜNCHENBUCHSEE**
www.ingenta.ch



 **Bella Vita**
ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi

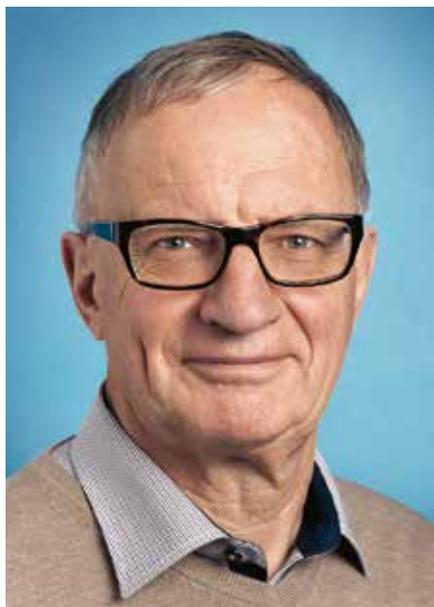
Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08
info@ristorantebellavita.ch | www.ristorantebellavita.ch

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

STB-Spitzenleistungen im Corona-Jahr



Virus und Schutzkonzepte bestimmen 2020 weitgehend auch die Aktivitäten des STB. Im Frühjahr konnten die für den Verein finanziell wichtigen Grossanlässe (GP Bern und Berner Fastnacht) nicht stattfinden. Vor neuen Herausforderungen standen auch unsere Athletinnen und Athleten mit dem eingestellten Wettkampfbetrieb und den eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten.

Die Folgen der Pandemie bekamen ebenso die anderen Sparten des STB zu spüren, so etwa unser Orchester: Statt das 100jährige Bestehen mit Konzerten zu feiern, musste das OSTB die geplanten Anlässe zweimal verschieben. Die Jubiläumskonzerte finden nun 2021 statt. Wegen Corona und Schutzkonzepten kann auch unsere Adventsfeier nicht stattfinden.

In der zweiten Jahreshälfte, als Wettkämpfe möglich wurden, glänzten STB-Athletinnen und Athleten wiederholt. An den Schweizermeisterschaften der Aktiven war es besonders Ditaji Kambundji, die dieses Jahr einen unglaublichen Leistungssprung machte. Für uns Anlass genug, die Athletin mit dem Titelbild zu würdigen. Siege an den SM der Aktiven holten zudem Simon und Stefan Wieland. Dass die Spitzenresultate unserer Athleten in den Berner Medien mit kaum einem Wort gewürdigt wurden, stimmt uns nachdenklich. Trotzdem: Es gibt weitere sehr gute Leistungen, worüber wir hier berichten können. Ein den meisten Leserinnen und Lesern wohl unbekannter STB-Athlet, Dominik Rolli, glänzte dieses Jahr mit seinen Leistungen im Halbmarathon. Erwähnenswert sind auch der Klubrekord der olympischen Frauenstaffel und die Leistungen unserer Jüngsten an ihren Schweizermeisterschaften. Für eine gute Zukunft der STB-Leichtathletik ist gesorgt!

Im schwierigen Corona-Jahr ist es besonders wichtig, dass unsere Athletinnen und Athleten finanziell unterstützt werden: vom STB-Förderverein und von der 'Stiftung Freude' herrscht. Die Athletinnen und Athleten bedanken sich in ihren Statements bei der Stiftung. Und die Verantwortlichen des Fördervereins danken den Förderinnen und Förderern für die wertvolle Unterstützung.

Wir berichten in der vorliegenden Ausgabe zudem über zwei Verabschiedungen: Maja Neuenschwander tritt als Mitglied des Schweizer Laufkaders zurück. Sie gewann nicht nur unzählige nationale Rennen. 2015 gewann sie den Wiener Marathon und lief in Berlin einen neuen Schweizer Marathonrekord. Rennen will sie weiterhin bestreiten, aber nicht als Mitglied des Kaders. Zudem verabschiedeten wir Hans Burri, ein ehemals grosser Werfer, der über Jahre ein wichtiger Trainer unserer Athleten war und der nun nach Portugal zieht.

Geli Spescha

Titelbild: Ditaji Kambundji freut sich über ihre Leistung an den SM. (Foto athleti.ch / Ulf Schiller)

STB-Verband	4
Leichtathletik	7
Running	21
Orchester	26
Seniorensport	27
Wir über uns	31

Der Präsident hat das Wort

Vision statt Rückblick



2020 wird als das Jahr in Erinnerung bleiben, in dem sich die Welt verändert hat. Nicht nur im Alltag, in der Wirtschaft, politisch oder kulturell. Auch im Sport war 2020 einschneidend und hat die Art des Sporttreibens und des Sportkonsums verändert.

Normalerweise schaut man im vierten Quartal auf ein Jahr zurück. Man erinnert sich an die Höhepunkte und an spezielle Ereignisse. Dies tut man vielfach mit einem lachenden und einem weinenden Auge. In der alten Welt würden wir uns an die olympischen Spiele in Tokyo erinnern, an tolle Breitensportanlässe, an das Jubiläumskonzert unseres Orchesters. Doch 2020 hat sich ein Paradigmenwechsel vollzogen. Nichts ist mehr, wie es mal war. Nähe ist verpönt, Abstand ist die neue Regel. Und langzeitige Planung ist ein Ding der Unmöglichkeit.

Wir haben in unserer Familie in diesem Jahr mehrmals erfahren, dass selbst kurzfristige Pläne schon am nächsten Tag über den Haufen geworfen werden müssen. Reisen wurden abgesagt, unser neues Aupair startete ihren Aufenthalt in der Schweiz mit einer zehntägigen Quarantäne, und meine Kurzarbeit verändert sich wie das tägliche Wetter. Plötzlich werden Messen, trotz vorher bewilligtem Sicherheitskonzept, einfach abgebrochen.

Und von einem Tag auf den anderen müssen die Partien von SCB und YB wieder als Geisterspiele ausgetragen werden. In erster Linie hat dies wirtschaftliche Folgen. Denn wer will schon in etwas investieren, das morgen nicht mehr wie versprochen durchgeführt werden kann? Wie lange bleibt die Loyalität von Sponsoren im Sport intakt? Was bringt ein Engagement, wenn man damit keine Leute mehr erreicht? Und was bedeutet diese Unsicherheit für eine Athletin und einen Athleten? Wie plant man eine Saison? Wie plant man eine Karriere? Wie stellt man einen regelmässigen Trainingsbetrieb sicher? Wie organisiert man Breitensportanlässe, wenn Breite verpönt ist? Wie gestaltet man einen Wettkampfkalender oder einen Spielplan, wenn man nicht weiss, ob nächste Woche überhaupt noch gespielt werden darf?

Wir bestimmen die Veränderung

Es ist immer besser, wenn man sich an eine Situation anpasst, als wenn man mit einer Situation hadert. Ich will hier meine Vision aufzeigen, wie der gesamte Stadtturnverein Bern auch in der neuen Normalität seinem Auftrag gerecht werden kann.

1. Die Gesundheit geht vor

Wir halten uns an die Vorgaben von Bund, Kanton und Stadt und setzen diese um. In unserer Lösungsfindung bewegen wir uns immer innerhalb dieses vorgegebenen Rahmens.

2. Agilität

Wir passen unseren Betrieb den neuen Normen an und versuchen, durch Agilität unser Sporttreiben aufrechtzuerhalten.

3. Innovation

Wir kreieren neue Formen des Trainings- und Spielbetriebs. Neue Wettkampf-Formate sollen unseren Athleten und Mannschaften auch in besonderen Zeiten die Ausübung ihres Sports ermöglichen.

4. Allianzen

Wir tauschen uns mit anderen Sportvereinen und -verbänden, aber auch mit der Politik aus, damit wir gemeinsam Einfluss auf die Gegenwart und Zukunft des Sporttreibens nehmen können.

5. Finanzierung

Wir definieren Massnahmen, um die Finanzierung des Stadtturnvereins Bern und seinen 13 Vereinen sicherzustellen.

6. Task Force

Wir lancieren eine offene Arbeitsgruppe, welche diese Vision hinterfragt, schärft und schlussendlich umsetzt. Unser Vorteil ist, dass der Stadtturnverein Bern gross ist und wir somit viele Mitglieder haben. Zusammen sind wir nicht nur stark, sondern haben Ressourcen, Ideen und Herzblut. Ich bin überzeugt, dass wir die Situation nicht nur meistern werden, sondern dass wir mit unseren Lösungen wegweisend sein werden. Der Vorstand und ich werden die Vereine nach der Präsidentenkonferenz kontaktieren und euch hier im STBinfo auf dem Laufenden halten. Es sind alle eingeladen, sich an diesen Veränderungen zu beteiligen, Ideen einzubringen und bei der Umsetzung mitzuhelfen. Wir packen das!

In der Zwischenzeit wünsche ich euch alles Gute. Bleibt gesund.

Daniel Beyeler, Präsident

Keine Adventsfeier 2020

Die Organisatoren der STB-Adventsfeier (Vorstände Seniorensport und Ehrenkollegium) haben sich Corona bedingt entschlossen, unseren traditionellen Adventsanlass in diesem Jahr **nicht** durchzuführen.

Die allgemeine Entwicklung der Fallzahlen und die jetzt auch wieder steigenden Ansteckungen bei älteren Menschen begründen unsere Absage. Kommt hinzu, dass wir aus Corona-Schutzgründen etwa auf das (Steh-)Apéro hätten verzichten müssen. Für viele Teilnehmende ist dieses aber beim Wiedersehen mit Freunden und ehemaligen Athleten enorm wichtig. Der Anlass wäre deutlich weniger attraktiv, wenn man Kameraden nur sitzend und über Tischreihen hinweg grüssen könnte.

Da das OK für die Gesundheit der Teilnehmenden mitverantwortlich ist, haben wir beschlossen, auf die diesjährige Adventsfeier zu verzichten.

Wir bedauern die Absage ausserordentlich. Umso mehr hoffen wir, dass wir **am 4. Dezember 2021 im Hotel Bern** viele STB-Mitglieder (und gerne auch erstmalig Teilnehmende) begrüssen dürfen.

Kari Signer, Präsident STB Seniorensport

**Im (S)Print
liegt unsere
Stärke**

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



SCHNEIDER AG

Besuch beim 95jährigen Max Werder

Er ist erst seit rund einem Jahr im 'Burgerspittel' am Bahnhofplatz wohnhaft und fühlt sich dort recht wohl. Allerdings ist die Umstellung von einem Wohnhaus mit 7 Zimmern und einem grossen Garten auf ein ziemlich enges Zimmer hart, aber erträglich. Verschiedene STB-Mitglieder kennen den ehemaligen Wohnsitz von Max an der Tillierstrasse, mit Sicht auf die Aare und die Sportanlage Schönaue. Dort war er oft bei Arbeiten im Garten anzutreffen.

Beim Besuch im 'Burgerspittel' wird viel gelacht. Schon weil Max sich selbst nicht wichtig nimmt und sich an seiner recht guten Gesundheit erfreut. Eigentlich möchte er 100 Jahre alt werden. Aber vorsichtigerweise werde er uns dann bereits beim 99. Geburtstag wieder empfangen!

Unser Jubilar bewegt sich viel im Freien, macht Spaziergänge in der Stadt und Umgebung und reist dank eines Generalabonnements auch fleissig. Kürzlich war er im Tessin und im Wallis. Zum Beibehalten der Fitness macht er Übungen im Zimmer. Max hat



Max Werder zeigt viel Humor beim Geburtstagsbesuch der beiden Gratulanten Pi Wenger und Beat Wieland.

zwar das Altersturnen im 'Burgerspittel' einmal besucht. Aber das sei für ihn gar nicht geeignet. Bei seinem privaten Programm gehe es dann schon zackiger zu und her.

Mit einem herzhaften Lachen und einem herzlichen Dank für Besuch und Blumen hat er uns verabschiedet.

Text: Pi Wenger

Foto: ZVG



*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*



Schweizer Meisterschaften in Basel STB-Erfolg ohne zwei Aushängeschilder!

Aus gesundheitlichen Gründen fehlten an den diesjährigen Schweizer Meisterschaften in Basel gleich zwei STB-Aushängeschilder, welche an den SM regelmässig Medaillen erobern: Mujinga Kambundji und Luca Noti.

Letztes Jahr gewannen die Athletinnen und Athleten des STB 7 Medaillen. Dieses Jahr waren es 5. In Anbetracht der fehlenden zwei Aushängeschilder ein toller Erfolg. Was mich zudem sehr freut: Einige junge Athleten/innen konnten sich gut in Szene setzen.



Ditaji Kambundji gewinnt den Final über 100m Hürden souverän vor der Konkurrenz.

Statistik Aktive SM

SM 2019 Basel

Meldungen	Rang	1	2	3	Medaillen	4	5	6	7	8	Final	Rangpunkte
17	Frauen	2	1		3	1		2			6	34
15	Herren	1	3		4	1	1		1	1	11	41
32					7						17	75

SM 2020 Basel

Meldungen	Rang	1	2	3	Medaillen	4	5	6	7	8	Final	Rangpunkte
19	Frauen	1		2	3		2		1		6	30
14	Herren	2			2	1	2	1		1	7	33
33					5						13	63

Frauenpower

Drei Medaillen erzielten die Frauen. Mit einer unglaublich starken Leistung brillierte die erst 18jährige *Ditaji Kambundji* über die 100m Hürden. Sie gewann mit neuer PB in einer hervorragenden Zeit von 13.07 souverän. Den U20-Schweizerrekord verpasste sie lediglich um 3 Hundertstel. Die Zeit reichte jedoch, um in der europäischen Bestenliste 2020 der U20 die Führung zu übernehmen.

Oksana Aeschbacher gefiel mir mit ihrer Einstellung sehr gut. Sie wagte etwas und lief nicht auf Zeit. Nach 200 m war Oksana noch gleichauf mit der

späteren Siegerin Jasmin Giger, bei Hürde 8 nur knapp hinter ihr. Auch wenn es am Schluss 'nur' für Platz 3 reichte: Oksana, das ist die richtige Einstellung, um später Gold zu holen.

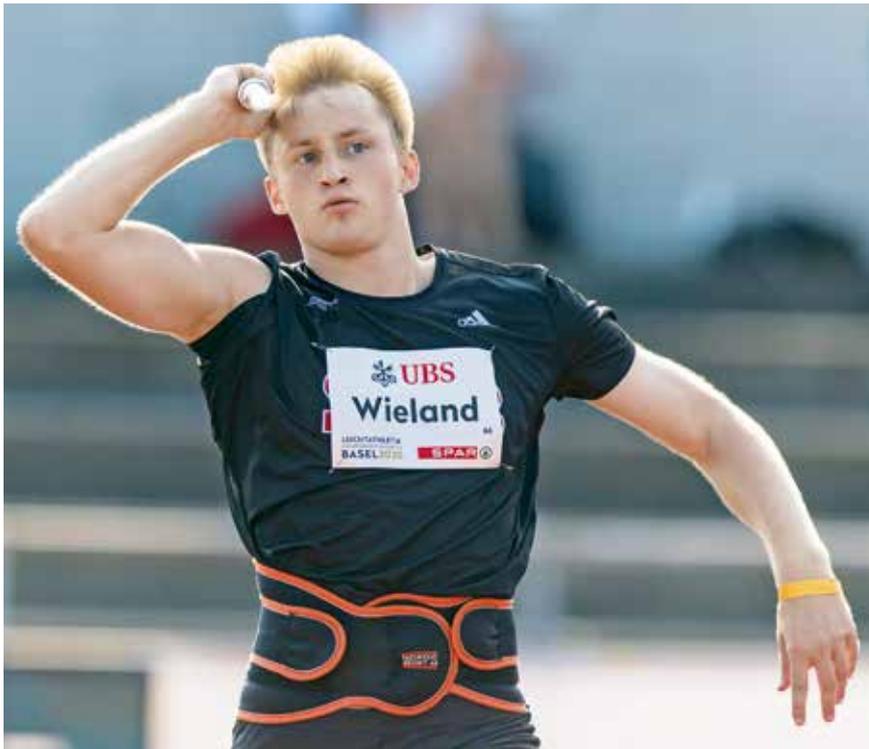
Céline Müller kämpfte sich in den Diskusfinal und lag nach drei Würfen auf Platz 5. Auf die Frage, ob sie Lust auf eine Medaille habe, sagte sie ja. Das Rezept war, sich nur auf einen technischen Punkt zu konzentrieren und die Emotionen voll ins Gerät zu legen. Und siehe da – es klappte! Die letzten drei Würfe waren alle 3-4m weiter. Zur Silbermedaille fehlten am Schluss nur 7cm. Mut zahlt sich aus.



Stefan Wieland zeigt voller Stolz seine Goldmedaille im Kugelstossen.

Erfreulich war ebenfalls die PB von Florence Nri über 400m, zuerst im Vorlauf und dann nochmals im Final, was zum beachtlichen 5. Rang reichte.

Nach langer Verletzungspause zeigte *Melanie Fasel* im Stabhochsprung eine gute Leistung und beendete den Wettkampf ebenfalls auf dem beachtlichen 5. Rang. Melanie braucht noch etwas mehr Selbstvertrauen, Mut und regelmässiges Springen auf diesen Höhen.



Simon Wieland obsiegt nach einem spannenden Duell mit Beat Schürch im Speerwerfen.

Und dann wird es nur eine Frage der Zeit sein, bis sie den 4m-Sprung realisieren wird.

Simon Wieland unter Druck immer bereit

Unglaublich, wie es Simon immer wieder schafft, unter Druck eine Lösung zu finden. Das ist eine tolle Gabe. Im 4. Durchgang warf Bruno Schürch vom TV Fraubrunnen den Speer auf sehr gute 74.92m – für ihn eine neue PB. Unmittelbar danach war *Simon Wieland* an der Reihe. Er führte bisher mit

70.83m. Und nun stand Simon ein erstes Mal unter Druck. Auch wenn dieser Wurf nicht perfekt war, der Speer flog weit, sehr weit. Mit 76.67m übernahm er erneut die Führung und gab diese nicht mehr ab. Bereits letztes Jahr, bei seinem U20 Europameistertitel, verlor der Wettkampf so: Einer wirft weiter als Simon. Nur Simon reagiert souverän. Weiter so!

STB im Kugelstossen Spitze

Im Kugelstossen gewann ebenfalls ein Mitglied der Wieland-Familie:

Stefan Wieland. Es war eine solide Leistung, wenn man bedenkt, dass Stefan mit einer leichten Knieverletzung antreten musste. Nach dem 3. Durchgang spürte er sie wieder etwas stärker, weshalb er die nächsten beiden Versuche abwartete. Keiner seiner Konkurrenten kam aber auf eine bessere Weite. Stefan gewann den Wettkampf mit 17.63m, was eine SB bedeutete.

Der gesamte Kugelstosswettkampf war aus STB-Sicht ein Highlight: 4 Athleten starteten, alle erreichten den Final und landeten schliesslich auf den Plätzen 1, 4, 5 und 6, ein super Ergebnis.

Erfolgreicher Nachwuchs

Ebenfalls sehr gut in Szene setzten sich zwei weitere junge Athleten: *Tanguy Bärtschi* und *Jérôme Hostettler*. Tanguy lief ein gutes Rennen über 400m Hürden und kam auf den 9. Platz.

Jérôme Hostettler ist noch U18-Athlet und wurde im Hochsprung in dieser Kategorie Zweiter. Angereist mit einer PB von 1.94m steigerte er diese auf 1.95m. Die ersten drei Sprünge beim Versuch, die 2m-Marke zu meistern, waren alle knapp, einer ganz besonders. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis Jérôme die ominöse 2m-Marke packen wird.

Text: Bruno Knutti

Fotos: *athletix.ch*

(Ulf Schiller / Tobias Lachner)

Auf geht's:

**Meistern wir gemeinsam
die letzte Hürde im 2020**
garbani.com

Malerei | Gipserei | Industrielackierung

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Schweizer Meisterschaften in Basel Für BZ und Bund Peanuts

Ein eindrückliches 3-spaltiges Bild von unserer Perle Ditaji Kambundji bei ihrem Exploit in der Montag-Ausgabe von 'BZ' und 'Bund'. Darunter fünf Zeilen «Berichterstattung». That its!

Deutlicher hätte es die Sportredaktion nicht signalisieren können. Leichtathletik, die olympische Kernsportart, ist für sie recht nebensächlich. Und so werden die Schweizer Meisterschaften in Basel zur Bagatelle im Sportgeschehen des dritten September-Wochenendes. Dabei erkämpften sich die Berner Leichtathleten 17 Podestplätze, 4x Gold,

5x Silber und 8x Bronze. Dies ohne unser Aushängeschild Mujinga Kambundji. Doch davon haben die Leser nichts mitbekommen. Die beiden Schweizermeister Stefan Wieland (Kugel) und Simon Wieland (Speer) wurden ebenso unterschlagen wie sämtliche Resultate aus der Wurf-Szene, nämlich Kugelstossen, Diskus, Hammer und Speer. Szenenwechsel: 10. Runde in der Super League. Man stelle sich vor: berichtet wird einzig über drei Partien. Auf der Strecke bleibt das Spiel Lausanne-Sports gegen die Young Boys. Aus Platzgründen. Ein Blick über den Tellerrand hinaus Trotz Schausport-Boulevard-Mainstream geht

es auch anders: Die 'Freiburger Nachrichten' überzeugten mit einer ganzen Leichtathletik-Seite und einem gekanntem Lokalbezug. Ebenso das 'Bieler Tagblatt', die 'Luzerner Zeitung', das 'St. Galler Tagblatt', der 'Walliser Bote', dieser mit dem Lokalbezug auf die Oberwalliser Hochspringerin Deborah von Sattel im GGB-Dress. Klar, dass es auch einen fussballerischen Lokalhinweis in der 'BZ' gegeben hat, sogar 5-spaltig und mit Bild: «Arger Dämpfer für den FC Köniz, dem Letzten in der Promotion League, 0:3 im Cupspiel gegen Vevey-United.

Heinz Schild

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!

SCHWEIZER
Immobilienleistungen
Graffenriedweg 4 • Postfach 269 • 3000 Bern 14
Tel. 031 371 19 19* • www.schweizer-immo.ch

atelier 82

Rahmen | Bilder | Fotodruck | Plakate

Fotodruck im Grossformat



Einrahmungen

Foto Aufziehservice
Fotodruck im Grossformat
Leinwandbilder

Fine Art Print
auf Hahnemühle Papiere

Latex-Druck
Beschriftungen

Atelier 82 GmbH
Meikirchstrasse 28 a
3042 Orschwaben
Tel. 031 829 82 82
info@atelier82.ch

Für Fachberatung bitte unverbindlich anmelden
Für Abholungen Montag - Freitag 08:00 - 17:00

**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

Staffel-SM in Zug 5 Medaillen und ein Klubrekord

In der Regel braucht es 3 Chancen, um eine Medaille zu gewinnen. Von unseren 15 gemeldeten Teams konnten schliesslich 13 Teams starten; 2 Equipen mussten wegen Verletzungen Forfait geben. Daraus resultierten 5 Medaillen (2x Gold, 1x Silber und 2x Bronze), was eine gute Ausbeute ist.

Für mich gibt es drei Gruppen, die zu beachten sind: Die Jungen, welche das erste Mal an einer Schweizermeisterschaft teilnehmen. Sie waren da, um zu lernen.

Zur zweiten Gruppe zähle ich die arrivierten Athletinnen und Athleten, welche versuchen, eine Bestleistung zu erbringen und um Medaillen zu laufen. Sie waren da, um Edelmetall abzuholen.

Zur dritten Gruppe gehören die Trainer, welche in erster Linie da waren, um zu beraten, betreuen, aber auch, um zu schauen, wo wir im Vergleich zu anderen Regionen in der Schweiz stehen.

Neuer Klubrekord in der Olympischen Frauenstaffel (800 m – 400 m – 200 m – 100 m)

Es war das emotionale Highlight. Jede Läuferin wuchs über sich hinaus.

Die 800m lief *Kerstin Rubin*. Sie lief von Beginn weg in der Spitzengruppe mit, obschon das Tempo sehr schnell war. Auf den letzten 50m konnte sie dem 'Schnellzug' nicht mehr ganz folgen, konnte aber mit einem Rückstand von etwa 6-7m den Stab an *Oksana Aeschbacher* übergeben. Was dann passierte, war schlichtweg 'geil', wie sich die jungen Athletinnen nach dem Rennen ausdrückten! Oksana übernahm den Stab, drückte voll aufs Tempo,



Das phantastische Siegerquartett in der Olympischen Staffel, von links: Kerstin Rubin, Ditaji Kambundji, Florence Nri und Oksana Aeschbacher.

überholte auf den ersten 50m gleich 3 Athletinnen. Eingangs 200m-Kurve blieb sie geschickt an der Innenkannte und setzte auf der Zielgeraden zum nächsten Überholmanöver an. Beim Glockenschlag, welcher die letzte Runde einläutete, lag Oksana bereits an 2. Stelle. All jene, welche nun glaubten, Oksana würde auf den letzten 100m Tempo einbüssen, wurde eines Besseren belehrt. Sie forcierte ihren 'emotionalen Sturm' und übergab den Stab an Florence Nri. Diese blieb im Windschatten der Läuferin von COA Fribourg-Romand und attackierte diese erst in der letzten Kurve. Sie lief diese hervorragend auf der Aussenbahn, kam aber an der führenden Athletin nicht vorbei. Ditaji Kambundji realisierte ins-

tinktiv, dass ein Wechsel über die Aussenposition zwar den etwas weiteren Weg bedeuten würde, dafür wohl der Tempoverlust, ohne Zweikampf, einen Vorteil darstellen könnte. So war es denn auch: Perfekter Wechsel, an der Gegnerin vorbei, die Kurve eng machen und dann durchziehen. Mit einem Vorsprung von 35/100 Sekunden gewann das STB-Team die Goldmedaille und verbesserte den Klubrekord. Wir Supporter standen mittlerweile alle, teils mit 'Hühnerhaut' auf den Armen, völlig emotional am Rand der Laufbahn und jubelten. Diese Leistungen waren Emotionen pur!

Text: Bruno Knutti

Foto: athletix.ch (Peter Mettler)

Meine erste Staffel-SM

Ein persönlicher Bericht

Das Rennen war sehr aufregend und motivierend. Ich war zwar nicht vorne dabei, bin aber ein gutes Rennen gelaufen. Schliesslich bin ich froh, dass wir überhaupt ein Team für die 3 x 1000m-Staffel U16 zusammenstellen konnten.

Aufregung vor der Staffel SM

Schon in der Früh, als ich im Car sass, stieg die Aufregung. Ich hatte Respekt vor den anderen Teams, war aber motiviert, mit meinen Teamkollegen Mattia Remund und Maurice Karlen zusammen ein gutes Rennen zu laufen. Die Aufregung war grösser als vor anderen Wettkämpfen, die ich schon bestritten hatte. Es ist ein anderes Gefühl, für ein Team und nicht nur für sich zu laufen.

Entstehung des Teams

Mein Team hatte vor dem Wettkampf Probleme, einen dritten Läufer zu finden. Die zwei schnellsten 1000m Läufer hatten beide bereits einen Lauf hinter sich. Darum mussten wir einen ehemaligen Läufer reaktivieren, der mit uns rannte.



Moritz Kuhn: Erste wertvolle Erfahrung an der Staffel-SM gesammelt.

Das Rennen

Maurice, Mattia und ich wärmten uns eine Stunde vor dem Wettkampf auf. Wir übten die Übergaben auf einem kleinen Rundweg in der Nähe des Leichtathletikstadions. 20 Minuten vor dem Start gingen wir auf die Leichtathletikbahn. Dort machten wir ein paar Steigerungsläufe und Sprints. Danach wurden die Teams aufgerufen und zum Start geführt. Wir warteten noch kurz, und dann ging es schon los. Jetzt, wo unser Startläufer schon rannte, wurde ich immer nervöser. Mein Team übergab als letztes dem mittleren Läufer, der sich noch ein bisschen nach vorne kämpfen konnte. Als ich den Stab bekam, waren die Ersten schon dicht hinter uns. Ich vergass die Aufregung und rannte los. Voller Adrenalin kämpfte ich mich noch mit einem Schlusssprint auf den 14. Rang vor. Obwohl wir nicht vorne dabei waren, war es für mich ein großartiges Erlebnis. Ich möchte nächstes Jahr unbedingt nochmals versuchen und, wenn wir im älteren Jahrgang der U16 sind, besser abschneiden.

Text: Moritz Kuhn

Foto: athletix.ch (Peter Mettler)

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



U16 / 18 Schweizermeisterschaften

Sechs Medaillen und ein wahrer Kämpfer

Tobias Eberhard holte als einziger Athlet bei den SM U16/18 zwei Medaillen. Sehr eindrücklich waren nicht nur die zwei Medaillen, die er errang, sondern auch die Art und Weise, wie er sie erkämpfte. Diese tolle Leistung war für uns alle eine Lehrstunde.

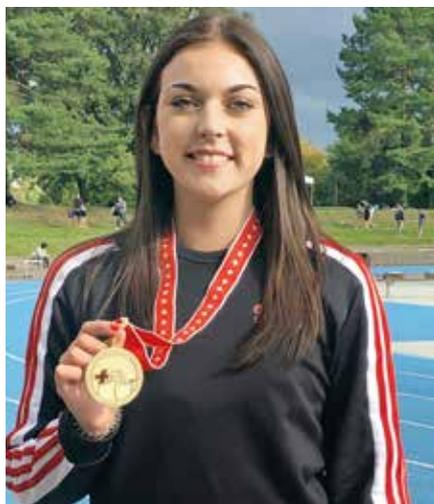
Zu den Resultaten im Einzelnen.

Sieg und STB Rekord

Ambra Lorena Pitussi durfte sich im Hochsprungwettkampf bei den U16 als Schweizermeisterin feiern lassen. Sie übersprang die Höhe von 1.66m und holte sich damit den vereinsinternen U16-Rekord, den bisher Mujinga Kambundji (1.65m) innehatte.

13jährige erfolgreich

Mar Simón Carreño gewann im Hammerwerfen bei den U16 mit 31.02m die Bronzemedaille. Diese Leistung ist umso höher einzustufen, als sie erst 13jährig ist und deutlich ältere Jahrgänge hinter sich liess.



Gold im Hochsprung, Ambra Lorena Pitussi.

Weitere Medaillen

Zum erfolgreichen Meisterschaftswochenende trugen auch Jérôme Hostettler mit der Silbermedaille im Hochsprung (1.91m) und Ramon Wipfli mit dem dritten Rang über 800m (1:58,32) bei.

Drei Diskuswerferinnen im U18 Frauenfinal

Ein Novum gab es auch im Diskuswerfen der U16 Frauen. Es starteten insgesamt 20 Athletinnen. Nach den ersten 3 Würfen belegten unsere Athletinnen die Ränge 4, 5 und 6. Somit waren alle für den Final qualifiziert. Nach 6 Versuchen belegten unsere Athletinnen die gleichen Ränge: Tina Walther, Mar Simon Carreno und Safeeya Ramis. Zur Medaille fehlten Tina lediglich 42cm. Tina kann noch 2 und Mar sogar noch 3 Jahre in dieser Kategorie starten.

Tolle kämpferische Leistung von Tobias

Tobias Eberhard übertrat sich nach der Ziellinie des 110m Hürden Finalrennens den linken Fuss. Nicht allzu schlimm, aber so, dass es beim normalen Gehen bereits schmerzte. Eine gute Stunde später stand der 400m Hürdenfinal an. Was tun? Die Trainercrew reagierte hervorragend und setzte alles daran, dass Tobias starten konnte: Es galt, Eis und Tape zu besorgen sowie mit der vor Ort weilenden Physio des NLZ Romandie Kontakt aufzunehmen. Beim Versuch eines Steigerungslaufes auf der Bahn sah alles nicht so gut aus. Das Trainerteam kam ins Schwitzen. Tobias entschied sich nach der Beratung mit der Trainercrew, einfach einmal zu probieren und wenn es nicht gehen sollte, auszuschneiden.



Drei STB-Werferinnen im Diskusfinal v.l.n.r.: Mar Simon Carreño, Tina Walther, Safeeya Ramis.

Nichts ist unmöglich – der Kopf kann alles.

Dies war einmal mehr eine Lehrstunde für uns alle. Es sah nicht schön aus, war nicht geschmeidig und rund, wie sonst bei Tobias. Wir Trainer schauten dem Ganzen etwas angespannt und mit einigen Sorgenfalten zu. Tobias lief und lief und lief ... bis zur Bronzemedaille. Im Ziel sagte er: «Ich weiss nicht, wie ich das gemacht habe, aber es ging. Diese Medaille wollte ich unbedingt haben!»



Tobias Eberhard bei der Physiotherapeutin.

STB Medaillengewinner/innen in der Übersicht:

Gold:	Ambra Lorena Pitussi, Hoch (U16), 1.66 m (STB Rekord) Tobias Eberhard, 110 m Hü (U18), 14,07s
Silber:	Jérôme Hostettler, Hoch (U18), 1.91 m
Bronze:	Tobias Eberhard, 400 m Hü (U18), 57,85s Ramon Wipfli, 800 m (U18), 1:58,32 Mar Simón Carreño, Hammer (U16), 31.02 m

Bravo Tobias, das sind Nehmerqualitäten. Dir gehört unser ganzer Respekt.

Mein persönliches Fazit

- Bei den U16/18, den Jüngsten, braucht es viel pädagogisches Geschick der Trainer. Es ist für viele Athleten/innen die erste SM. Vieles ist neu: Abläufe, Wettkampfbestätigung, Callroom und das Umgehen mit der Nervosität der einzelnen Athletinnen und Athleten. Das alles muss gelernt sein. Der gesamte

STB-Trainerstab hat ganze Arbeit geleistet und unsere Athleten/innen bestens begleitet, bravo!

- Es muss uns gelingen, noch mehr Athleten/innen an die SM zu bringen. Dies ist ein wunderbarer Wettkampf, wo viele Erfahrungen gesammelt werden können.
- Die biologischen Unterschiede sind wohl nirgends so gross, wie an dieser SM: Es gibt 'avancierte Frühent-

wickelte' und 'retardierte Spätentwickelte'. Sie alle müssen wir Trainer im Auge haben.

- Der Umgangston und die gesamte Begleitung der Athleten/innen ist zentral und fordert uns Trainer/innen enorm. Ich habe aber einen tollen Trainerstab, welcher das sehr souverän macht. Ich bin sehr stolz auf euch, danke.

Text und Fotos: Bruno Knutti

SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN
10 MEILEN DER WELT

39. GRAND PRIX VON BERN
22. MAI 2021

www.gpbern.ch

Hauptsponsoren

CRAFT

Gruppe Mutuel

MIGROS

BERNEXPO

Partner

Engagement Stadt Bern

Herzlichen Dank an die Stiftung 'Freude herrscht'

Dank der grosszügigen Unterstützung der Stiftung 'Freude herrscht' durften selbst in diesem speziellen Corona-Jahr die Läuferinnen und Läufer des Fördervereins in einem Trainingslager an ihrer Form arbeiten. Sie danken in ihren Statements herzlich dafür.

Maurice Christen

Auch im Corona gebeutelten Jahr 2020 hatte ich das Privileg, zwei Mal ins Trainingslager fahren zu dürfen. Zu Beginn des Jahres fand ich im sonnigen Monte Gordo optimale Bedingungen, um zu trainieren. Noch eindrücklicher war der Aufenthalt in St. Moritz. Das Trainingslager hat sich auf Form und Gemüt sehr positiv ausgewirkt. Ich weiss, dass die Aufenthalte mit grossen Kosten verbunden sind. Ich danke 'Freude herrscht', dass wir auch in schwierigen Zeiten so grosszügig unterstützt werden.

Barblin Remund

Nach den vielen einsamen Trainings und einem abgesagten Trainingslager im Frühling freute ich mich sehr auf jenes im Juli in St. Moritz. Die hohen Erwartungen wurden mehr als erfüllt. Gemeinsam mit der ganzen Trainingsgruppe erlebte ich eine sportlich supergute Woche und auch sonst wunderschöne Tage. Vielen Dank für die Unterstützung.

Luca Noti

Als ob Corona die Aktivitäten 2020 nicht schon genug einschränken würde: Mich plagte auch noch das Pfeiffersche Drüsenfieber. Kurz vor dem ersten Rennen musste ich die Saison bereits abbrechen. Nach anfänglichem Frust spüre ich nun Motivation und Vorfreude auf das intensive Train-

ingslager, das Ende Jahr stattfinden wird und von 'Freude herrscht' finanziert wird. Herzlichen Dank, dass wir auch in ungewissen Zeiten auf Sie zählen dürfen.

Sophie Baumann

Ich habe die finanzielle Unterstützung von 'Freude herrscht' ins gemeinsame Sommer-Trainingslager in St. Moritz investiert. Beim Aufenthalt liefen wir viele Kilometer im Wald und um die Seen. Hin und wieder trafen wir internationale Spitzenathleten, nicht nur auf der Bahn oder auf der Strecke. Einmal abends im Restaurant trafen wir plötzlich bei unseren Pizzen die ganze Familie Ingebrigtsen, Weltklasse-Spitzenläufer aus Norwegen, die neben uns sass. Schon bald geht es ins nächste Trainingslager, dieses Mal nach Tenero. Vielen Dank dafür.

Marc Bill

Ich freue mich darüber, auch in diesem Jahr von der Stiftung 'Freude herrscht' unterstützt zu werden und möchte mich ganz herzlich dafür bedanken. Das Geld habe ich in diesem Jahr dafür genutzt, um bei mir zuhause ein Höhenzimmer zu installieren. Gerade während Corona, wo es mit Trainingslagern immer schwieriger wurde, habe ich von dieser Neuinvestition profitieren können. Ich hoffe, dass das nächste Jahr in verschiedener Hinsicht etwas einfacher wird.

Derek Bucassi

Wie meine Teamkollegen durfte auch ich – unterstützt durch die Stiftung 'Freude herrscht' – im Sommer in St. Moritz trainieren. Während der beschwerlichen Corona-Zeit hatten wir STB-Läufer somit das Glück, für 3 Wochen das Laufparadies der Schweiz zu 'belaufen'. In der Höhe konnte ich super trainieren und hatte neben den Trainings auch eine sehr schöne Zeit mit meinen Teamkollegen. Voller Wettkampflust erwarteten mich nach dem Trainingslager dann endlich auch einige Rennen. Für das kommende Jahr wünsche ich mir sehr, dass ich beschwerdefrei trainieren und wieder Vollgas geben kann, wenn die Bahnsaison (hoffentlich) im Mai 2021 beginnt.



Grosser Dank an die Förderinnen und Förderer

Das Jahresprogramm des Fördervereins war dieses Jahr stark durch Corona und Schutzkonzepte geprägt. Im Februar trafen wir uns noch in grosser Zahl zum ersten Anlass. Drei Wochen später war alles anders: Die Agenden leerten sich, und wir streuten Videosequenzen unserer Athletinnen und Athleten im improvisierten Training. Im Sommer das Aufatmen, die Freude über unerwartet gute Leistungen an Meetings ohne Zuschauer. Anfang September endlich wieder ein Anlass des Fördervereins, absolut Corona kon-

form. Das Kulturprogramm mit Wale Däpp und Ronny Kummer begeisterte. Der Anlass vom 27. Oktober war bestens vorbereitet. Nur: Als die Corona Fallzahlen plötzlich explodierten und die Restriktionen wieder zunahmen wurde schnell klar, dass an eine Durchführung nicht zu denken ist.

Wir lassen uns aber nicht entmutigen. Weder die Athletinnen und Athleten, noch ihre Trainerinnen und Trainer, noch die Funktionäre des STB. Wir danken allen für ihren Durchhaltewillen, ganz

speziell den lieben Fördererinnen und Förderern. Eure Unterstützung ist nötiger denn je. Als Entschädigung erwartet euch nächstes Jahr ein tolles Programm.

Verena und Benedikt Weibel

*Danke
schön*

Die Förderer der STB-Leichtathletik

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern
BEKB, Berner Kantonalbank
Bommer + Partner / H. P. Kienberger
Peter Bohnenblust
Daniel Buser
Daniel Fontana
ISSAG, Hansjörg Riedwyl
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
Andreas Schefer, Bern
Panache AG / Roy Schläfli
Ulf Schiller
Schweizerische Mobiliar Genossenschaft /
Vergabefonds
Karl Signer
UBS Bern / Simon Rentsch

Spagyros AG, Worb / Jacqueline Ryffel

Esther Urfer
Valiant Bank AG
Privatbank Von Graffenried AG
Peter von Ins
Peter von Stokar
Auto Werthmüller AG, Thun
Beat Wieland
Adrian A. Wildbolz
Peter Wirz
w hoch 2, David Weibel & Bart Wissmath
Andrea Zryd, Magglingen

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

Albi Saner, Sportreporter
Böhme AG - Lacke und Farben
Podologie Elfenau AG, Bern
Restaurant Beaulieu, Kurt Dallmaier, Bern
Restaurant Emmenhof, Werner Schürch,
Burgdorf
Restaurant Il Grissino und Luce, Bern
UBS / Regionalleiter Andreas Reber

Stiftung «Freude herrscht»

im Andenken an Mathias A. Ogi

Stiftung Jugendförderung / Berner Handball
Valiant Bank AG, Bern
Benedikt und Verena Weibel
Xmet AG, Lyss

Und weitere 7 Förderer, die nicht genannt werden möchten.

Saisonabschlussfest Nachwuchs



Beim Plauschwettbewerb: Klein gegen Gross: Wer ist schneller?



Die mehrfachen STB-Rekordhalterinnen Mar Simón Carreño (links) und Tina Walther (rechts).

Am 19. September 2020 fand im Wankdorf das Saisonabschlussfest der Kategorien U10 bis U14 statt. Die Athletinnen und Athleten traten in Teams an einem Plauschwettkampf gegeneinander an. Im Anschluss daran wurden die STB-Klubrekorde aus dem Jahr 2020 gefeiert.

Zum Abschluss wurden die Athletinnen und Athleten mit Jahrgang 2007, die zum Ressort Leistungssport wechseln, verabschiedet. Erstaunlich, welche Spitzenleistungen gewisse Athletinnen noch vor dem Übergang zum Leistungssport bereits erreicht haben:



Voller Konzentration beim Start.

Mar Simón Carreño (U14): Diskus 1 kg 32.86 / Hammer 3kg 31.02 Tina Walther (U14): 60m Hürden 9.73 / Kugel 3kg 10.83 / Diskus 37.1 und Anouk Danna (U14) 2000m 6:50.49.

Text: Livia Stämpfli
Fotos: Monika Metzger

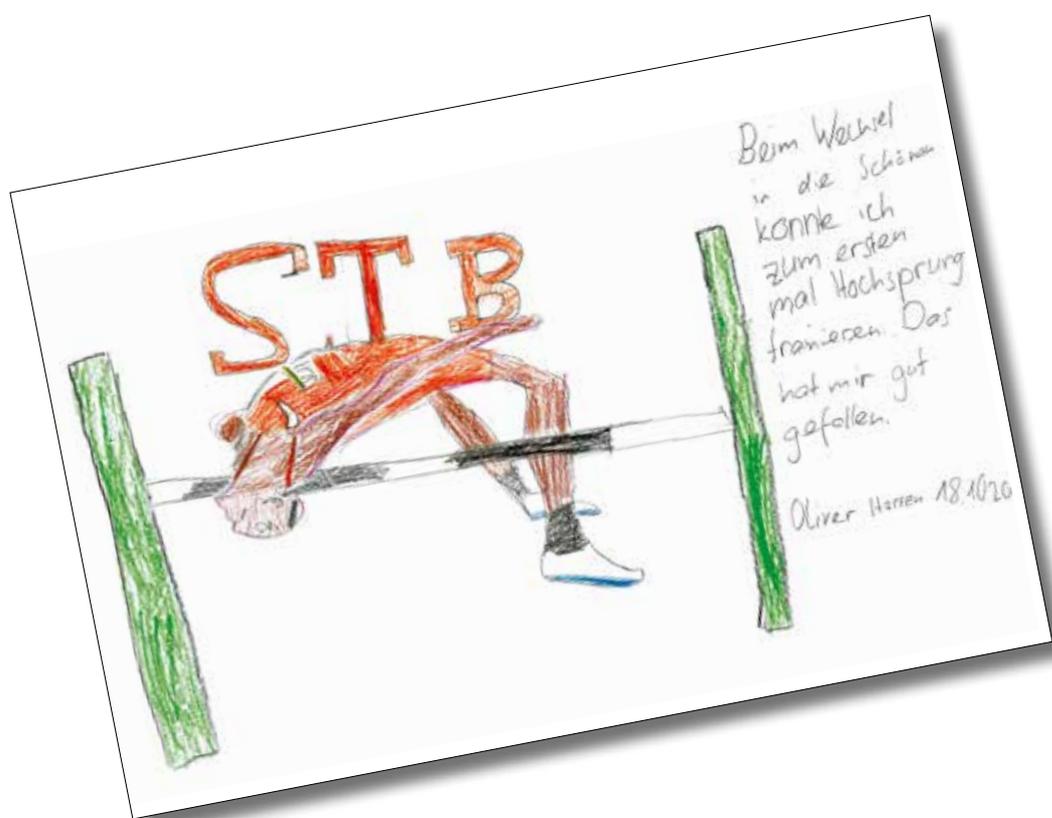


Dani Kamer überreicht allen Athletinnen und Athleten zum Abschied als Geschenk einen Staffelstab.

Unsere Kleinsten ganz gross – der Nachwuchs vom STB Leichtathletik

Im STB LA Nachwuchs trainieren über 210 Kids an vier verschiedenen Standorten in neun unterschiedlichen Trainingsgruppen. Alle Athlet/innen werden jeweils vor Redaktionsschluss aufgerufen einen persönlichen Beitrag einzureichen. Die besten Beiträge werden ausgewählt und publiziert.

In dieser Ausgabe: **Oliver Herren** (Jahrgang 2011). Er trainiert seit vier Jahren beim STB und wechselte diesen Herbst den Stützpunkt vom Kirchenfeld (U10) in die Schönau (U12).



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
André Beuchat 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 031 326 55 66 | bern-zentrum@medbase.ch

Maja Neuenschwander auf neuen Pfaden



Maja Neuenschwander, die Siegerin des Wiener Marathons 2015 beim Zieleinlauf. (Foto: Vicath Sailer)

Maja Neuenschwander tritt per Ende Saison aus dem Swiss-Starters-Kader von Swiss Athletics aus. Die Schweizer Marathon-Rekordhalterin bleibt dem Laufsport treu, setzt den Fokus aber verstärkt auf ihre berufliche Tätigkeit bei Swiss Olympic.

«Ich schlage einen neuen Weg ein mit einer faszinierenden Aufgabe beim Sport-Dachverband Swiss Olympic im Bereich Karrieresupport und als Leiterin des Projekts Frau und Spitzensport». Es ist ein erstaunlich wenig erforschtes Feld. Athletinnen weisen mahndend darauf hin: Women are not small man! «Leistungsrelevante Faktoren wie Training, Ernährung und Erholung im Spitzensport müssen individueller auf die weibliche Physiologie angepasst werden», betont Maja Neuenschwander. Kommt hinzu, dass auf allen Stufen des Spitzensports das sportliche Umfeld männlich geprägt ist.

Ein positiver Blick zurück

«Der Spitzensport hat mir enorm viel gegeben, Freude bereitet, Glücksmomente beschert, interessante Begegnungen und Reisen in ferne Kontinente ermöglicht, mit monatelangen Trainings in Kenia und Südafrika. Dazu Höhepunkte, wie die Olympischen Spiele in London und Rio de Janeiro oder die Europameisterschaften in Barcelona, Zürich und Amsterdam. Klar sind Enttäuschungen nicht ausgeblieben, Rückschläge, die verarbeitet werden mussten. Diese Lebensschule hat mich geprägt.»

Marathon heisst Aufwand und Engagement. Maja hat während Jahren riesige Pensen auf sich genommen. Zwei Trainings pro Tag, wöchentliche Umfänge bis zu 240 km. Hat sich das gelohnt? «Das tönt nach Rechnung, die nicht aufgeht. Das Gegenteil ist der Fall. Ich habe machen können, was nur wenige dürfen. Mein Hobby ist zum Beruf geworden. Zweimal im Tag in der Natur. Nie habe ich das Gefühl gehabt, etwas zu verpassen.»

«Meine Baumeister...»

...heissen Sandra Gasser und Beat Aeschbacher. Viele Erfolge habe ich mit ihnen geteilt». Zum Beispiel in Wien, als Maja im Frühling 2015 einen überraschenden Schweizer Sieg feiern durfte. Nur fünf Monate später folgte die meisterliche Krönung in Berlin 2:26:49 – Schweizer Rekord, er ist noch heute gültig! Komplettiert wird die Erfolgsliste mit sechs Schweizermeistertiteln im Marathon, Halbmarathon, Cross und über 10 000 m.

Rückblende: Die ersten Wettkämpfe haben bei der 7-jährigen Maja auf Anhieb gezündet: 2. Rang in der Ausschei-

dung um den Volkslauf-Grand-Prix auf der Bodenweid und dann der grosse Final auf der Berner Allmend.

Das letzte Rennen ist noch längst nicht gelaufen. «Im Frühling will ich, sofern möglich, nochmals ambitioniert an einem Marathon starten. Denn, «Laufen ist mehr als einen Fuss vor den anderen zu setzen – es ist eine Lebenshaltung.» (Joan Benoit, Marathon-Siegerin an den Olympischen Spielen in Los Angeles 1984).

Wir sagen: Herzlichen Dank, Maja, für all die grossartigen Leistungen und Momente, die du auch uns geschenkt hast. Und alles Gute auf deinen neuen Wegen!

Heinz Schild



Maja beim Grand-Prix von Bern 2014. (Foto: ZVG)

Hans Burri nimmt Abschied vom STB



Bruno Knutti beim Übereichen des Abschiedsgeschenks an Hans Burri.

Ein ganz grosser Werfer und Trainer der Leichtathletik, der sich über Jahre beim STB engagiert hat, will kürzertreten und seinen Lebensmittelpunkt von der Schweiz in eine wärmere Gegend Europas verschieben. Hans Burri konnte Corona bedingt nur im sehr kleinen Rahmen auf der STB-Geschäftsstelle verabschiedet werden. Die Abschiedsrede, die Beat dabei hielt, wollen wir hier in fast ungekürzter Länge publizieren.

Vor 44 Jahren bist du unter sanftem Druck des legendären Fritz Steiner dem STB beigetreten, als aktiver Spitzenwerfer im Diskus und Kugelstossen. Mit deinen 52.94m bist du heute noch, trotz all den Wieland-Werfern, in der ewigen STB-Bestenliste hinter Werner Günthör als Zweiter rangiert.

Du hast anfangs der 80er Jahre angefangen, eine Trainingsgruppe für Kugelstösser und Diskuswerfer aufzubauen. Schon damals hast du es verstanden,

weniger talentierte Werfer, wie ich es war, für den Wurf mit der Scheibe und der Kugel zu begeistern und behutsam aufzubauen. Du hast aus Athleten, die in jungen Jahren von anderen Trainern nicht als Talente erkannt wurden, Spitzenathleten und -athletinnen geformt, um nur einige Namen zu nennen: Marc Trösch, Camille Froidevaux, Jaqueline Lehmann und Thomas Bigler.

Die Trainingsgruppen waren legendär und einzigartig. Als ich 1983 meine Speerwurfkarriere wegen einer Ellenbogenverletzung aufgeben musste, sah ich einer Zukunft als Diskuswerfer und Kugelstösser zunächst mit gemischten Gefühlen entgegen. Sie entpuppte sich jedoch in mehrfacher Hinsicht als rosig. Einerseits sportlich, fand ich doch besonders am Kugelstossen Gefallen. Andererseits lernte ich in der Wurfgruppe meine zukünftige Frau Susanne kennen, was sich für den STB, wie sich heute zeigt, nicht schlecht auszahlt hat. Lieber Hans, besten Dank für deine 'Heiratsvermittlung'.

Du warst einige Jahre weg vom STB, bist aber der Leichtathletik treu geblieben. Den AC Murten hast du mitgegründet und dich im Freiburgischen Leichtathletikverband engagiert. Deine zweite Liebe hat dich für ein paar Jahre nach Brasilien gezogen. Der STB hat dich nach der Rückkehr mit offenen Armen empfangen. Viele Athletinnen und Athleten aus dem Nachwuchs konnten seither von deinem Sach- und Fachwissen profitieren. Stolz können wir behaupten, dass der STB dank dir im Wurf bei den Schülern und Jugendlichen wieder erfolgreiche Athletinnen und Athleten vorweisen kann. Das ist deine Arbeit, dein Verdienst, den wir deinem Engagement verdanken. Wir verneigen uns vor deiner Leistung und deiner Arbeit für den STB.

Der STB hat dich 1993 für deine Leistungen mit der goldenen Ehrennadel ausgezeichnet und 2008 verdienstweise zum Ehrenmitglied ernannt. Du bist auf dem Sprung, deinen Lebensmittelpunkt nach Portugal zu verschieben, an einen Ort, den wir STBler in guter Erinnerung haben, Leiria, dem Zentrum für Leichtathletik. Lieber Hans, ich hoffe wir dürfen bei dir anknöpfen und auf Unterstützung hoffen, wenn wir ein Trainingslager an der Sonne von Portugal durchführen wollen. Besten Dank Hans.

Beat und Susanne Wieland mit unseren Kindern Alexander, Lukas, Alice, Stefan, Simon und Florian im Namen der STB-Leichtathletik.

*Text: Beat Wieland
Foto: Beatrice Born*

Dominik Rolli strebt Grösseres an

Bronze an den Schweizer Meisterschaften über 10'000 m im Juni in Uster (29:30.80), hinter Tadesse Abraham und Andrea Salvisberg. Bronze auch an der Halbmarathon SM am 18. Oktober in Belp. Dominik Rolli, 'der Unbekannte' ist im STB angekommen.

Von den Anfängen zu den Spitzenleistungen

«Dr Vater isch scho gsecklet, vo ihm hani ds Talänt übercho», sagt Dominik Rolli schmunzelnd. Sein erstes Rennen vergisst er nicht. Als Achtjähriger startete er 2004 am Bären-Grand-Prix bei den Teddies – und wurde auf Anhieb Zweiter seines Jahrgangs. 16 Jahre später steht die Halbmarathon-SM (21,0975 km) auf dem Programm. Ein topp-flacher Rundkurs am Flughafen Bern-Belp. Rolli läuft von Beginn weg in der Spitzengruppe und schafft die Überraschung: Dritter in erstaunlichen 1:04.35, nur 4 Sekunden trennen ihn von der Silbermedaille. Doch welchen Stellenwert hat diese Leistung? Der Blick auf die ewige STB-Bestenliste offenbart Erstaunliches. Rolli hisst sich mit einem einzigen Rennen auf Platz 3.



Dominik Rolli hier als Sieger beim Zermatter Halbmarathon 2019. Wegen Corona konnte das Rennen 2020 nicht stattfinden.

Nur Daniel Böltz und Schweizer Rekordhalter über 10'000m und 3000m Steeple, Christian Belz, liefen schneller. Böltz führt die Liste mit 1:02.12 an, vor Belz mit 1:03.41. Auf Platz 4 gerutscht ist Richi Umberg (1:04.58).

Ein hohes Ziel im Visier

Was auf dem Flughafen Bern-Belp noch als Überraschung gewertet worden ist, könnte zur Basis für weitere grosse Taten werden. «Mein Ziel ist der Halbmarathon an der EM 2022 in Paris», sagt Dominik Rolli mit Überzeugung. Der 24-jährige Langstrecken- und Bergläufer strebt nicht von ungefähr Grösseres an. Zwar fielen praktisch alle

wichtigen Lauf-Veranstaltungen in diesem Jahr Corona bedingt aus. Doch im August startete Rolli an fünf aufeinander folgenden Abend-Events im Rahmen des Berner Berglauf-Cups: Gurten, Bütschelegg, Belpberg, Bantiger und Ulmizberg. Fünf Starts, fünf Siege! Seit 2018 gehört der gelernte Landwirt und heutige Agro-Techniker aus Oberbalm dem STB an. Fünf bis sieben Trainings sind es pro Woche (Umfang 80-130 km). Eine dieser Einheiten absolviert er dienstags in der Schönau. «Bei den STB-Joggern gibt es 10 abgestufte Trainingsgruppen. Für jede(n) etwas. Und so habe ich dort gute Trainingspartner gefunden, neben Gabriel Lombriser auch die OL-Weltklasse-Läufer Matthias Kyburz und Joey Hadorn. Mit Jörg Reinmann profitieren wir zudem von einem ausgezeichneten Trainer.»

Auch wenn das Jahr 2020 für alle Athletinnen und Athleten ein Schwieriges gewesen ist. Die Basis ist bei Dominik Rolli gelegt. Gespannt darf man auf weitere Taten sein.

Text: Heinz Schild
Foto: ZVG

TST FITNESS

ÖFFNUNGSZEITEN
SEPTEMBER - JUNI

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 QUALICERT ZERTIFIZIERT

STB Trainingszentrums AG
Sellerstrasse 21 | 3011 Bern

+41 (0) 31 381 02 03

info@tst-fitness.ch
info@crossfittst311.ch

www.tst-fitness.ch
www.crossfittst311.ch

tstfitness_crossfit_tst311

TST Fitness + CrossFit TST 311

**DAS FITNESSZENTRUM
IN DER STADT BERN**

**TST TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE**

**CROSSFIT
TST311**

**GYM
SQUASH
GALILEO
CROSSFIT
MASSAGE
SOLARIUM
HAIRSTUDIO
GROUP FITNESS
SAUNA & DAMPFBAD
PERSONAL COACHING**

...laufend unterwegs



Gabriel Lombriser und Judith Wyder erklären die Laufroute.

Goldene Trailrunning Tage Engadin, Sils Maria, 1.– 4. Oktober 2020

Der erste Tag begann mit Kennenlernen und wertvollen Technik-Tipps von Gabriel und Judith, wie man sich im Gelände trittsicher und richtig bewegen kann. In unterschiedlichen Leistungsgruppen und dank der Flexibilität der Guides gab es die Möglichkeit, sich auch spontan zu entscheiden, ob man länger oder kürzer unterwegs sein wollte. Wer wollte, konnte den Tag jeweils mit einer Yogastunde beginnen und so Körper und Geist aktivieren. Pro Tag standen jeweils 10 – 20 Kilometer mit je rund 500 bis 1'000 Höhenmeter auf dem Programm. Die Teilnehmenden waren sehr aufgeschlossen und motiviert. Im Engadin, dem Trailrunning-Paradies, nahmen folgende STB-Runners teil: Paride Palmieri, Ulrich

Kübli, Agatha Wisse, Angelika Bücheler und Daniela Dreyer.

STB Running Long Run an Samstagen ab Sportanlage Schönau

Laufend unterwegs mit Martin Michel: Auch das Krisenjahr 2020 hielt unser

Coach Martin Michel nicht davon ab, ein neues STB Running-Format anzubieten, in welchem das Gruppenerlebnis im Vordergrund steht. Jeweils unregelmässig, aber an vordefinierten Samstagen, treffen sich lauffreudige Vereinskameraden um 10 Uhr in der Sportanlage Schönau. Garderoben/Duschen stehen zur Verfügung. Vorläufig sind diese langen Dauerläufe für den Bereich Running C konzipiert, einem Ausbau auf weitere Leistungsgruppen stehen wir offen gegenüber.

Training, Training, Training im Corona-Herbst 2020

Schrittweise erfolgte der Trainingsbetrieb nach dem verordneten Lockdown im STB Running Training in der Sportanlage Schönau. Welche Sportlerinnen und Sportler waren wieviel und in welchen Laufgruppen mit uns laufend unterwegs? Ein Blick in die Präsenzlisten bringt bisher Unbekanntes ans Tageslicht. Das Ranking der trainingsfleisigsten Runners von August bis Oktober waren bei den Damen: 1. Orsi Serkedi (19 Trainings), 2. Rosa Anna Mathis und Anna Ymbern (je 17 Trainings). Und bei den Herren: 1. Michael Rebsamen (18 Trainings), Paul Heer (17 Trainings), Josua Ambrosi (16 Trai-



Mit Martin raus aus der Sportanlage und hinaus in die Natur.



Orsi, die Freude an der Sache ist ihr anzusehen.

nings). In der Gruppenwertung liegt die Laufgruppe 4 mit durchschnittlich 11,28 Teilnehmenden pro Trainingseinheit haushoch in Führung, vor Laufgruppe 3 (6,29 Teilnehmende) und Laufgruppe 8 (5,33 Teilnehmende)

... und Bad News zum Schluss

Kurz vor Redaktionsschluss beschloss die sportliche Leitung, infolge der explosionsartig ansteigenden Corona-Fallzahlen, den STB Running Betrieb bis auf Weiteres ausfallen zu lassen. Mit dieser Massnahme wollen wir aufzeigen, dass Solidarität und Verantwortung im STB mehr als nur Lippenbekenntnisse darstellen. Vor allem aber helfen wir mit, die wütende Pandemie abzuschwächen. Das Wohl und der Schutz der Mitglieder stehen an erster Stelle.

*Texte: Daniela Dreyer,
Cédric Lehmann, Markus Reber*

Fotos: ZVG, Markus Reber



Michael, der Trainingsfleissigste im Herbst 2020.



Ohne Worte. Selbsterklärend.

T-Roy Brown siegt am Hallwilerseelauf



T-Roy Brown auf dem Weg zu einer hervorragenden Zeit.

Beinwil am See AG – Der diesjährige Hallwilerseelauf stand ganz im Zeichen der COVID-19-Pandemie, aber wurde noch viel mehr ein Triumphzug eines ganz ‘tifigen’ STB-Läufers. T-Roy Brown distanzierte seine Konkurrenz in einer tollen Zeit von 1:09:35 sprichwörtlich um mehr als 4 (!) Minuten und gewann den Klassiker im Wynental solo. In der Kategorie M50 feierten Beat von Känel und Martin Kühni für den STB Leichtathletik einen großartigen Doppelsieg.

Ein bisschen eine spezielle Stimmung war es schon, als Kult-Speaker Chrigu Graf im strömenden Regen des aargauischen ‘Böiu’ (Beinwil) jeweils 100-Starterblocks im Fünfminutentakt auf die nasskalte Herausforderung Hallwilerseelauf 2020 schickte. Nun gut – wir Läuferinnen und Läufer haben es uns ja zur Aufgabe gemacht, uns durch die ausserordentlichen Voraussetzungen nicht die Laune verderben zu lassen und kreative Lösungen für Veranstaltungen zu finden.

Keine Spur beirren liess sich T-Roy Brown. Der Neo-Berner und ehemalige 800m-Crack aus Portland/USA (1:53.06) drückte dem Rennen von Beginn weg seinen Stempel auf. «Ich ging von allem Anfang an auf Angriff und nach zwei Kilometer konnte ich bereits niemanden mehr hinter mir sehen», so T-Roy nach dem Rennen. Und er zog seine Pace entschlossen und unerbittlich durch. Die Endzeit: sehr starke 1:09:35. Die Zeit gewinnt insbesondere an Wert, wenn man sich das doch hügelige und kiesige Streckenterrain am Hallwilersee vor Augen führt. Umso glücklicher war T-Roy am Ende mit seinem Resultat, welches er trotz suboptimaler Vorbereitung erreichen konnte: «Es war nicht ideal. Ich bekam in der Nacht vor dem Rennen nicht genug Schlaf, bevor ich den ersten Zug für Beinwil erwischen musste».

Der STBler reihte sich mit seinem Sieg in die renommierte Liste ehemaliger Gewinner wie Daniel Kiptum oder Tadesse Abraham ein. Er gewann vor Sven Thalmann und Flavio Sterchi.

Bei den Damen gewann das Rennen Selina Ummel vor Myriam Keiser und Morgane Crausaz. Eine eindrückliche Geschichte schrieben an diesem Samstagvormittag auch Beat von Känel und Martin Kühni. Sie vertraten die Farben des Stadtturnverein Bern auf dem ‘Stockerl’ der Kategorie M50 nämlich gleich doppelt. Beat (1:20:09) düpierte dabei seinen Vereinskollegen und ehemaligen Masters-Europameister Martin (1:20:53) um knappe 44 Sekunden.

Weitere gute STB-Leistungen vollbrachten Pascale Lehmann (1:37:28) als 15. und Martina Staudenmann (1:48:32) auf Rang 53 bei den F20, Evelyn Konrad (2:19:43) als 133. der F30 und Beat Wälchli (1:47:26) auf Kategorienrang 203 (M40).

Allen STB-Athletinnen und Athleten ganz herzliche Gratulation und ein riesiges Bravo für ihre erbrachten Efforts. Wir sind stolz auf euch.

Text: Cédric Lehmann

Foto: ZVG

Meine Lieblingslaufstrecke

Das Bantigergebiet ist schön



Auf zum Berg...



Das Ziel erreicht.

In den letzten Jahren ist das Bantigergebiet mein Laufparadies geworden. Da ich in Ostermündigen wohne, kann ich jederzeit spontan von der Haustüre in kurzer Zeit am Fusse des Bantigers sein.

Nur wenige Kilometer entfernt erwarten mich atemberaubende Aussichtspunkte, wunderschöne Naturlandschaften und gegen Abend goldige Sonnenuntergänge. Das Ziel meiner Runde ist meistens der Bantigerturm, der sich auf einer Höhe von 947m befindet und von meinem Haus ca. 360 Höhenmeter entfernt liegt. Um den Bantigerturm zu erreichen, gibt es verschiedene Wege, die alle sehr abwechslungsreich sind. Ich kann an einigen Stellen wählen, ob ich einen steilen oder einen flacheren Weg laufe und vielleicht sogar einen Treppenaufstieg einbaue. Die verschiedenen Wegweiser geben einen guten Überblick und helfen bei der Orientierung. Beim

Starten entscheide ich mich häufig kurzfristig, je nach Tagesform und nach Lust und Laune, welche Strecke ich laufen will. Meistens starte ich vom Wegmühlegässli entweder Richtung Bolligen oder Deisswil und laufe dann weiter bis zum Parkplatz Flugbrunnen. Bis dort habe ich 4km geschafft und den ersten schönen Aussichtspunkt erreicht. Bei einem Kaffee kann ich je nach Lust auf der Terrasse des Brüststock-Beizlis die Alpen geniessen. Dann setze ich meine Route durch den Wald fort und nach ca. 3 Kilometern habe ich den Bantigerturm erreicht. Die Aussentreppe mit ihren 154 Stufen bietet eine optimale Trainingseinheit. Wer es ganz nach oben auf der Panoramaplatzform des Turms schafft, wird mit einem fantastischen Blick in die Weite belohnt. Eine Infotafel zeigt die Lage- und Sichtziele. Mir gelingt es nicht immer, auf dem Turm anzukommen. Manchmal lasse ich mich gerne von den Naturwundern ablenken und

verliere die Zeit aus den Augen. Es kann vorkommen, dass ich einige Waldbewohner antreffe: Rehen, Hasen, Füchsen, Wölfen, Bären, Tigern und Indianern bin ich schon begegnet...

Mmmh, vielleicht habe ich die Tiere auch nur in meiner Fantasie gesehen. Aber in Märchenlandschaften, wie am Bantiger-Berg, kann das schon passieren. Unserer Fantasie und Kreativität sind ja keine Grenzen gesetzt. Vom Bantiger-Turm nach Ostermündigen laufe ich dann über den Parkplatz Cholgruebe zum Ferenberg. Im Gasthof Alpenblick kann ich ein letztes Mal die herrliche Aussicht geniessen, bevor ich erfüllt und zufrieden via Flugbrunnen nach Hause komme.

«Es isch wieder mau huereschön gsi!»

*Text: Giovanni Ferrieri
Fotos: Angelo Mathis*

Walking

Am E16 Mass genommen



Die erfolgreichen Drei v.l.n.r.: Karin Weber, Kurt-W. Lüthi, Martina Wagner
Foto: Stephan Weber.

E16 heisst übersetzt: ein Trainingswalk auf der 16 km-Strecke des Eiger-Ultratrails bei Grindelwald, plus 950 Höhenmeter den Berg hinauf und hinunter. Eigentlich wollten 4 Mitglieder aus der Power-Walking-Gruppe an diesem Event im Juli teilnehmen. Wie viele andere Läufe musste auch dieser Anlass wegen der Corona-Pandemie abgesagt werden.

Aber der Ehrgeiz blieb ungebrochen, und so beschlossen wir, den E16 wenigstens trainingshalber zu absolvieren. Am 24. Oktober war es dann soweit: Martina Wagner, Karin Weber, ihr Mann Stephan sowie der Chronist trafen sich beim Sportzentrum von Grindelwald, wo jeweils Start und Ziel des Events sind. Leider mussten Lilo Schweizer und Beat Wyss aus gesundheitlichen Gründen 'forfait' erklären. Für Uneingeweihte: Die Strecke führt zunächst durchs Dorf zur Kirche, am Fusse des Mettenberges entlang zum Hotel

Wetterhorn, dann stetig steigend bis zum 'Unteren Lauchbühl', dann westwärts, aber immer wieder mit ein paar 'knackigen' Anstiegen gespickt, zur 'Wittegg' oberhalb der Station 'Bort' der Firstbahn. Hier wird auch der höchste Punkt des Trails auf 1645m erreicht. Dort sahen wir von einem 'Hot-Pot' vor der Alphütte Rauch aufsteigen. Wäre das eine Wohltat gewesen, hier im warmen Wasser die schon etwas müde Beinmuskulatur entspannen zu können. Stattdessen erholten wir uns im eher flachen Streckenteil über 'Nodhalten' bis 'Holewang'. Unsere volle Aufmerksamkeit galt aber: «Wo setze ich meine Füße hin?» Der sehr steile, mit Wurzeln, Steinen und Treppen durchsetzte Abstieg bis ins 'Ziel' war eine Herausforderung. Hier müssen auf knapp 4 km 550 Höhenmeter bewältigt werden. Wetter und Temperatur waren ideal, die Wolkschlängen um die Berggipfel wurden im Trainingsverlauf immer dünner. Bei unserer Ankunft war der Himmel sogar wolkenfrei.

Das Training verlief nicht ohne kleine Pannen: Kaum gestartet fragte sich Kurt, wo er den Autoschlüssel versorgt habe, und es erfolgte eine 'Erläsete' des Rucksackes. Und nach einem Fotohalt bemerkte Martina in der nächsten Steigung, dass sie ohne ihre Stöcke losgelaufen war. Ein optisches Highlight war der aufgehende Mond über dem Finsteraarhorn, den wir kurz vor der Rückkehr in Grindelwald zu sehen bekamen. Unsere reine Laufzeit betrug 3 Stunden und 10 Minuten. Aber etliche Fotohalte und kurze Verschnaufpausen unterwegs liessen die Bruttozeit auf knapp 4 Stunden ansteigen. Zufrieden über das Geleistete und vor Antritt der Heimfahrt wurde im Restaurant des Sportzentrums mit fermentiertem Gerstensaft noch der Durst gelöscht. Nach dem Training ist vor dem Training: Kurt kündete an, nächstes Jahr vor dem Event den E16-Trail trainingshalber nochmals zu absolvieren!

Text: Kurt-W. Lüthi

Fotos: ZVG



Höhenprofil E16 www.eigerultratrail.ch/e16-genuss-trail.html

Ausgebremst!

Mit grossem Bedauern muss das Orchester seine Jubiläumskonzerte bereits zum zweiten Mal absagen!

Aktuell

Die neusten Weisungen des Bundesrats und des Berner Regierungsrats in Sachen Corona lassen nicht zu, dass die für Ende November vorgesehenen Konzerte stattfinden können. Auch ist unter den gegebenen Voraussetzungen nicht an eine gemeinsame Probenarbeit zu denken. Deshalb wurde der ganze Orchesterbetrieb bis Ende Jahr eingestellt.

Der Ausblick

Wir lassen den Kopf nicht hängen und fokussieren uns neu auf folgende Anlässe im neuen Jahr:

Das vorgesehene Programm

Aus dem aktuellen Programm nehmen wir einzig die Uraufführung des extra für das Orchester komponierte

- Concertino für Klarinette und Orchester von Erich Plüss mit dem Solisten Gerrit Boeschoten.

Weiter sind vorgesehen:

- Sinfonie Nr. 8 h-Moll «Die Unvollendete» von Franz Schubert.

Zwei kleinere Konzerte für zwei Trompeten:

- das allseits Bekannte von Antonio Vivaldi mit Streichorchester.
- das Modernere des US-amerikanischen Komponisten, Dirigenten und Trompeters Antony Plog mit Bläserensemble und den beiden Solisten Lorin Augsburg (Sohn unserer Fagottistin Anita) und André Schüpbach.
- Palladio (1. Satz) von Karl Jenkins.

Nach den bisherigen Erfahrungen:

Alles ohne Gewähr!

Das Jubiläums-Konzert-Apéro wird auf eines der beiden Sommerkonzerte 2021 verschoben. Bis dann können wir hoffentlich wieder beisammenstehen und miteinander plaudern.

Hast du Lust bei diesen Konzerten mitzuspielen?

Du musst nicht Stadttürnerin oder Stadttürner sein, um bei uns mitzuwirken.

Spielen deine Mutter, dein Cousin, deine Mitbewohnerin, dein Freund ein Instrument?

Wir suchen vor allem Streicherinnen und Streicher! Proben Donnerstagabend (ab Neujahr).

Melde dich zum Schnuppern an:

Tel. 078 899 24 05

Johanna Schenk, Präsidentin OSTB

Wir freuen uns auf dich!

*Für das OSTB:
Ursula Jenzer*

Jubiläum 100 + 1

1. Konzert:

Samstag, 5. Juni 2021, 19:30 Uhr in der Nydeggkirche Bern

2. Konzert:

Sonntag, 6. Juni 2021, 11:00 Uhr in der Orangerie Elfenau

Wanderwoche im Schwarzwald



Gruppenbild mit den Teilnehmenden vor dem Hotel in Schluchsee.

Schluchsee zum Zweiten. Nach 2014 genießen 16 Teilnehmer, davon 4 Damen und ein Golden-Retriever-Welpen wunderschöne und eindrucksvolle Tage im Schwarzwald.

Die Gemeinde Schluchsee umschließt den gleichnamigen Stausee und besteht aus den Ortsteilen Schluchsee (930m), Faulenfürst, Fischbach, Aha-Eule, Blasiwald, Schönenbach und Seeburg und gehört zum Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald. Schluchsee ist ein heilklimatischer Kurort, fernab vom grossen Touristenrummel und idealer Ausgangspunkt für viele wunderschöne Wanderungen.

Anreise unter Corona-Auflagen

3 ½ h Zugfahrt mit Gesichtsmaske sind sehr gewöhnungsbedürftig. Peter Baumberger erläutert uns die für Baden-Württemberg gültigen Corona-Regeln, welche wesentlich strenger sind als die unsrigen. Im Hotel Stern muss, mit Ausnahme von Zimmer und Essraum, die Maske getragen werden. Mit einer Rundfahrt auf dem See und

einer kleinen Wanderung geniessen wir die ersten Stunden. Das Begrüssungs-Apéro wird vom Hotel gespendet. Nach dem Nachtessen orientiert uns der Wanderleiter Ernst im Detail über die geplanten Wanderrouten.

Tageswanderungen

Der erste Wandertag startet mit einem absolut speziellen Corona-Zmorge-Buffet. Selbstbedienung mit Maske und Latexhandschuh. Auf traditionellen Spuren rund um Raitenbach wandern wir auf dem Themenweg 'Hirtenpfad' in abwechslungsreicher Landschaft in diesem Gletscherhochtal. Auf verschiedenen Infotafeln wird das harte Leben der Hirtenbuben beschrieben. Peter Baumberger überrascht uns unterwegs mit Alphornklängen. Am Mittwoch bestaunen wir auf der Schluchtenwanderung Breitnau/Hinterzarten alte Mühlen, Sägereien und eine Seilerei. Der Donnerstag führt uns in die Rötenschlucht. Eine wildromantische, märchenhafte Schlucht mit schmalen Pfaden, kleinen Wasserfällen und Brücken.



Wanderer bei einem speziellen Aufstieg über die Leiter.



Die vier Damen: Vreni Schou, Elsa Boss Caroti, Karin Moeckli und Verena Grünert.

Eine kleine Gruppe gibt knieschonend der Besichtigung der grössten Kuppelkirche nördlich der Alpen in St. Blasien den Vorzug. Höhepunkt und höchster Punkt der Wanderwoche ist der Freitag. Den Feldberg mit 1493m gilt es zu erklimmen. Die Sicht auf das ferne Alpenpanorama ist überwältigend. Beim Abstieg bestaunen wir den Feldsee, ein Karsee der bei der letzten Eiszeit entstanden ist.

Dank und Verabschiedung von Wanderleiter Ernst

Beim obligaten Abend-Apéro verdankt unser Präsi Kari, auch im Namen aller Teilnehmer, die sehr guten Vorbereitungen, sowie die erfolgreiche Leitung der diesjährigen Wanderwoche, unseres Wanderleiters Ernst. Als kleines Zeichen überreicht Kari unserem scheidenden Wanderleiter eine Flasche Schwarzwälder Kräuterlikör (Schwarz-

wald Teufel). Ernst hat 2014 in Schluchsee seine erste Wanderwoche geleitet und nun, nach 7 Jahren, wiederum in Schluchsee mit dieser Wanderwoche seine Leitertätigkeit erfolgreich abgeschlossen. Die Destinationen dieser 7 Wanderwochen waren, je zweimal Schluchsee, Sils-Maria und Tschagguns und 1 mal Urnäsch. Viele wunderschöne Touren durften wir mit Ernst erleben und geniessen. Er hat mit grossem Engagement die Wanderwochen und Touren (manchmal 2-3 Varianten pro Tag) vorbereitet und geleitet. Mit stoischer Ruhe und Bravour meisterte er alle Tücken, die er als Wanderleiter zu lösen hatte. Lieber Ernst, im Namen aller Teilnehmer bedanken wir uns ganz herzlich für deinen Einsatz und die tolle Kameradschaft, die wir in den 7 Wanderwochen mit dir erleben durften.

Schlussstag

Nach dem Packen, letzten Einkäufen, kleinen Spaziergängen und dem offiziellen Gruppenbild erwartet uns ein feudales Abschluss-Apéro. Voller schöner Erinnerungen in sehr freundschaftlichem Rahmen ist diese Wanderwoche leider schon wieder zu Ende. Wir freuen uns aber schon jetzt auf das nächste Jahr. Zum Teil individuell treten wir nun die Heimreise an. Das Abschiednehmen stimmt uns ein wenig wehmütig.

Text und Fotos: Pedro Hirschi

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

Herbstwanderung

Viel Kultur und Rekord an Frauen!



Sehr schöne Wanderung in diesem Klein-Ballenberg, welche sich dank der bereits erwähnten Broschüre von Langnau-Tourismus und ÖV durchaus aus selbständig planen und durchführen lässt.

Im traditionsreichen Gasthof Bären (erste geschichtliche Erwähnung in 1432) trafen wir dann auf unseren Fanclub, diesmal fünf an der Zahl inklusive dem STB-Ehrenpräsidenten Roland Maurer. Pedro Hirschi, welcher heute die zehnte Herbstwanderung durchführen konnte, begrüßte nun offiziell die 33 Anwesenden und machte auf die rekordverdächtige Zahl von 14 Frauen (mit 'Luna' wären es dann gar 15) aufmerksam. Marianne Hausammann, welche einen halbrunden Geburtstag feiern durfte, offerierte den Apéro und wurde mit einem (Corona mässig grenzwertigen) «Happy birthday to you» bedacht. Nach dem Mittagessen war das Programm frei. Einige besuchten das überaus sehenswerte Regionalmuseum und andere machten sich noch vor dem angesagten Regen auf den Heimweg. Danke Pedro für deine wie immer umsichtige Organisation und Durchführung.

An einem verhangenen Herbstmorgen trafen sich 29 Wanderfreudige zur Herbstwanderung. In Langnau, beim traditionellen Kaffee und Gipfeli, waren es dann nur noch 28. Niklaus Stämpfli musste wegen seines Rückens forfait geben. Gueti Besserig!

Der Tageswanderleiter Pedro Hirschi lud ein zur Kulturwanderung 'Haus & Hof' ins obere Emmental. Langnau Tourismus erstellte zu dieser Themenwanderung 'Bauernhöfe, Spycher und Stöckli' eine reich bebilderte Broschüre.

Mit zwei Kleinbussen gings dann los in Richtung Lüderen zum Ausgangspunkt in Obeningohl, wo wir gleich ein Bijou von einem Gehöft mit zwei Häusern und den dazugehörigen Nebengebäuden bestaunen konnten. Was nicht in der Broschüre stand, aber ebenso betrachtet und fotografiert wurde, war die 'Hoschtet' mit einer grossen Anzahl von verschiedenen Obstbäumen. Die Farbenpracht der diversen Äpfel und Birnen war beeindruckend! Tal auswärts gings weiter von Hof zu Hof. Dazwischen sorgten fünf Kälber für Aufmerksamkeit, als sie eine Katze über die ganze Wiese verfolgten. Die Jagd ging knapp aus. Die Katze konnte sich unter dem Zaun durch retten.

Nach dem ersten und einzigen kurzen Anstieg folgten weitere Stationen dieser mit gut zwei Stunden relativ kurzen Wanderung, bevor es dann gemütlich nach Langnau hinunter ging. Zu erwähnen gilt es auch noch die grandiose Aussicht Richtung Berner Oberland. Fazit und Tipp für Daheimgebliebene:

*Text: Kari Signer
Fotos: Pedro Hirschi*



Tummeln im Sand



Hintere Reihe von links: Josef Stirnimann – Raffaele Citino – M.-P. Kleefeld – Fabi Bünger.

Anstatt Herbstferien-Pause: Tummeln im Sand. Fachleute sprechen auch von Beachvolleyball.

Wegen der reinigungsbedingten Schliessung der Turnhalle fanden sechs

Beachvolleyball begeisterte Schönau-riegeler und -innen einen zwar anstrengenden, aber erfreuenden Ersatz an einem Montagabend im September, nämlich im Beachcenter im Weissenbühl.

Nach der dem Trainingsprinzip der Totalität gehorchenden intensiven Aufwärm- und Vorbereitungsphase mit Kim Huber (selber Spitzenspieler) folgte im Sinne von Repetition des Volleyball-ABCs mit unserem 'Haustrainer', Fabi Bünger eine fordernde und gleichzeitig erheiternde, technische Einführung für das anschliessende Spielen vier gegen vier: Schönau 1 gegen Schönau 2 mit einem knappen 2:1-Sieg für die Erstgenannten.

Dem anschliessenden Nachschub von 'Hard-' und besonders 'Software' im Restaurant Bahnhofli Weissenbühl wohnte erfreulicherweise auch unser Kassier, Jürg Baumann, bei. Danke für die durstlöschende erste Runde, lieber Jürg.

Auch wenn gesundheits- und terminbedingt weniger Personen als gewohnt teilnehmen konnten, war es wieder ein äusserst gelungener und Corona freier Abend. Eine Fortsetzung ist geplant.

Text: Max-Peter Kleefeld

Fotos: ZVG

10% RABATT*
FÜR STB-MITGLIEDER

FÜR LANGSAME UND SCHNELLE BERNER...

4feet
Der Berner Laufen

*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Aarberggasse 29, 3011 Bern

Im Gedenken

Federico Born

30.9.1937 – 1.9.2020



Als Federico Born 1955 dem STB beitrat, gehörte er zu einer Schar von gegen 100 Jugendlichen, die unter dem legendären Jean Thoma auf der Turnanlage Schwellenmätteli ein lustbetontes Training absolvierten.

Allerdings verloren wir unseren Kameraden schon bald wieder aus den Augen, weil er in Neuenburg die Ecole supérieure de Commerce besuchte, bevor er in Bern eine KV-Lehre absolvierte. Anschliessend verbrachte er 18 Monate in Mailand und kam mit sehr guten Sprachkenntnissen zurück. Es folgte eine Anstellung bei der GD SBB. Den SBB blieb er als Abteilungschef bis zu seiner Pensionierung treu.

Sein Name tauchte 1963 wieder auf, weil er als Sekretär in den STB-Vorstand gewählt wurde. Dem damaligen Stammverein waren die verschiedenen Riegen mit je einem Vertreter im Vorstand vertreten. Das Gremium umfasste rund 20 Personen. In seine Amtszeit, die volle 12 Jahre dauerte, fiel das Jubiläum '100 Jahre STB', das mit einer Feier im Casino begangen wurde. Gleichzeitig mit dem Jubiläumsjahr wurde eine breite Werbekampagne für neue STB-Mitglieder gestartet, die mit 242 Beitritten abgeschlossen wurde, was für den Sekretär viel Mehrarbeit bedeutete.

Für seine Treue zum Verein erhielt Rico 2005 die goldene Ehrennadel. Seither nahm er regelmässig an den Anlässen des Vereins teil. Mit Rico verlieren wir einen grosszügigen Kameraden, der während langer Jahre wertvolle Arbeit für den Verein leistete.

Text: Pi Wenger

Foto: Urs Schneider

Peter Grunder

24.8.1933 – 22.10.2020



Peter Grunder gehörte zum eisernen Stamm des STB-Leichtathletik-Teams der Fünfziger- und frühen Sechzigerjahre. Der Berner Oberländer war unser damals bester Stabhochspringer, ein filigraner Techniker, ein sportliches Multitalent und vor allem ein geselliger, fröhlicher Athlet und Kamerad. 'Petsch' war nicht nur Nationalmannschafts-Mitglied, sondern ebenso ein herausragender Abfahrer (Vorfahrer bei den internationalen Rennen am Chuenisbärgli), Stürmer beim EHC Adelboden, Tennisspieler und Golfer.

Herausragend war sein persönlicher Stab-Rekord von 4.00m (3. an der SM 1959). Zum Vergleich der damalige Schweizerrekord: 4.30m, gehalten von Armin Scheurer. Ein wichtiges Detail: Schaumstoffmatten waren damals unbekannt, gesprungen wurde mit Metallstäben. Und für die Landung musste ein Sägemehl-Hügel dienen, was die Athleten zwang, nicht nur die Latte technisch sauber zu überqueren, sondern ebenso eine sichere Landung mit Rückwärtsrolle vorzubereiten!

Dem STB beigetreten ist Peter Grunder 1953, wobei sich der 20-Jährige auf Anhieb gleich in 5 Disziplinen in die Zehnbestenliste hissen konnte: 110m Hürden, Weit, Hoch, Stab und Speer. Unvergessen sind seine zwei Stab-Siege bei den Klub-Wettkämpfen 1958 in London und die nachfolgende, legendäre Mitternachts-Chordarbietung vor dem Hotel. Ganze elf Jahre war er eine der tragenden Säulen unseres Leichtathletik-Teams, wie Pi Wenger recherchiert hat.

Athlet und Nonkonformist

Beruflich wirkte Peter Grunder als Sekundarlehrer in Adelboden. Der SRF-Radiomann und Adelbodner Lokalhistoriker Toni Koller würdigt seinen ehemaligen Lehrer im FRUTIGLÄNDER vom 27. Oktober in einem Nachruf als aussergewöhnliche Persönlichkeit: «Zeitlebens beschäftigten ihn Fragen der sozialen Gerechtigkeit.

Schon in den 60er- und 70er-Jahren rügte er die mangelhafte Entwicklungszusammenarbeit mit dem globalen Süden, ein Gebiet, auf dem er sich gründlich auskannte. Dieses Wissen trug er auch in die Schule: Eindringlich erklärte uns Peter Grunder die Systemfehler der Weltwirtschaft, die grassierende Ungleichheit und den Handlungsbedarf der internationalen Politik. Dass die USA als wichtigste Macht dereinst von China abgelöst würden, hat er uns schon vor 50 Jahren im Schulzimmer angekündigt. Er war kein frommer, aber ein einfühlsamer und religiöser Mensch und eröffnete uns Sekundarschülern die Gedankenwelt von Theologen wie Karl Barth oder Dietrich Bonhoeffer.

Nicht nur in Schule und Sport, auch als Chordirigent hat sich Peter Grunder um Adelboden verdient gemacht. Hier verbrachte er als Lehrer den Grossteil seines Lebens, ist dabei aber immer seinem unverfälschten Brienzerdialekt treu geblieben.

Mit schwindendem Kurzzeitgedächtnis zog es ihn kraftvoll zurück nach Brienz, dorthin, wo er seine Jugendjahre verbracht hatte. Erst vor kurzem hat ihn seine grosse Familie (5 Kinder, 13 Enkel, 1 Urenkelin) wieder nach Adelboden zurückgeholt – nun ist Peter Grunder 87-jährig nach einem erfüllten Leben im hiesigen Alters- und Pflegeheim gestorben.»

*Text: Heinz Schild
Foto: ZVG*

Kontaktliste STB Vereine

STB Geschäftsstelle

Sekretariat	Monika Metzger
	Thunstrasse 107, 3006 Bern
	G: 031 381 26 26
	info@stb.ch

STB Verband

Verbandspräsident	Daniel Beyeler
	Frohbergweg 11, 3012 Bern
	079 448 73 38
	praesi@stb.ch

Ehrenkollegium

Präsident	Roger Schneider
	Haldenstrasse 24b, 3014 Bern
	P: 031 331 56 97 079 630 75 94
	ehrenkollegium@stb.ch
	rogerschneider@bluewin.ch

Badminton

Präsident	Pascal Schumacher
	Konsumstrasse 22, 3007 Bern
	079 664 66 00
	pascal.schumacher@gmx.net

Ballsport

Präsident	Felix Muster
	Hochfeldstrasse 108, 3012 Bern
	076 319 70 43
	ballsport@stb.ch, muster.felix@gmail.com

Basketball

Präsident	Daniel Wahli
	Brüggliweg 33, 3113 Rubigen
	079 220 09 89
	danielwahli@bluewin.ch

Dance & Motion

Präsident	Peter Fuhrer
	Ziegel mattstrasse 49, 3113 Rubigen
	P: 031 721 75 22 079 414 17 51
	peter.fuhrer@rubigen.ch

Fitness

Präsidentin	Karin Gugger
	Mühlemattweg 22, 3608 Thun
	P: 033 335 30 63
	fitness@stb.ch

Grand-Prix von Bern

Präsident	Matthias Aebischer
	Marzilistrasse 10A, 3005 Bern
	079 607 17 30
	matthias.aebischer@gpbern.ch

Korbball

Präsident	Marcus Pfister
	Bellevuestrasse 112, 3095 Spiegel
	P: 031 971 65 56 G: 031 971 90 70
	marcus.pfister@bluewin.ch

Leichtathletik

Präsident	Alexander Kuhn
	Haldenweg 59, 3074 Muri b. Bern
	079 525 89 27
	leichtathletik@stb.ch
	alex.kuhn@stb-la.ch

Geschäftsstelle	Beatrice Born
	Thunstrasse 107, 3006 Bern
	G: 031 382 51 52
	info@stb-la.ch

Orchester

Präsidentin	Johanna Schenk
	Schulhausstrasse 5, 3073 Gümligen
	078 899 24 05
	orchester@stb.ch, jbsmuri@hotmail.com

Senioren sport

Präsident	Karl Signer
	Belpbergstrasse 30 b, 3110 Münsingen
	P: 031 722 81 71 079 506 48 37
	E-Mail: karl.signer@gmx.ch

Skiclub

Präsident	Stefan Baumann
	Morillonstrasse 48, 3007 Bern
	079 439 84 13
	stefanbaumannbern@bluewin.ch

Volleyball

Präsidentin	Stefanie Richter
	Papillonallee 10, 3172 Niederwangen BE
	079 576 68 39
	stefanie.richter@bluewin.ch

Agenda

Die Ungewissheit in Sachen Covid-19 bleibt wohl noch eine Weile: Einige Agenda-Termine sind deshalb ohne absolute Gewähr.

STB-Verband

Delegiertenversammlung STB

Dienstag, 23. Februar 2021, 19 Uhr
Digitale Durchführung

Ehrenkollegium

Hauptversammlung

Mittwoch, 24. März 2021

Leichtathletik

EM Cross, Dublin (IRL)

Sonntag, 13. Dezember 2020

Hauptversammlung

Donnerstag, 25. März 2021, 19 Uhr
Form offen

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 28. Januar 2021 ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern
Vorankmeldungen bitte an Pi Wenger:
031 371 76 80 / Mail: coulaines@bluewin.ch

SM Mehrkampf und Hallenmeeting LA Bern

Sa / So 6. / 7. Februar 2021, Magglingen

SM Halle Aktive, Magglingen

Sa / So 20. / 21. Februar 2021

SM Halle, U16 / U18 / U20, St. Gallen

Sa / So 27. / 28. Februar 2021

EM Halle, Turon (POL)

5. – 7. März 2021

SM Cross, Dübendorf (ZH)

Sonntag, 7. März 2021

WM Halle, Nanjing (CHN)

19. – 21. März 2021

SM Halbmarathon, Oberriet (SG)

Sonntag, 21. März 2021

Running / Walking

Schneesport Weekend, Gurnigel

Fr 15. – So 17. Januar 2021

Einsteigerkurs 'Fit in 12 Wochen'

Start ab 1. März 2021

Senioren-sport

Hauptversammlung

Montag, 15. Februar 2021, 18 Uhr
Restaurant Bella Vita, Bern

Volleyball

Hauptversammlung

Freitag, 26. März 2021

Wir gratulieren herzlich!

99 Jahre

Kälin Hans c/o Ursula Weber-Kälin 4467 Rothenfluh 11. 01.1922

92 Jahre

Barth Hans Bettenstrasse 86 4123 Allschwil 23.03.1929

90 Jahre

Bieri Werner Weltpoststrasse 18 / 102 3006 Bern 16.03.1931

80 Jahre

Schneeberger Eugen Wegmühlegässli 12 3072 Ostermundigen 16. 01.1936

75 Jahre

Meienberger René Monbijoustrasse 67 3007 Bern 24. 01.1946

Maurer Alfred Büendinger 20 3312 Fraubrunnen 27.02.1946

Jegerlehner Kurt Mühlerain 11 3052 Zollikofen 23.03.1946

70 Jahre

Steiner Ruedi Dorfstrasse 10 3212 Kleingurmels 16.01.1951

Rosenast Alois Lilienweg 113 3322 Mattstetten 02.02.1951

Joss Willi Kappelenring 40C 3032 Hinterkappelen 24.02.1951

65 Jahre

Gugger Brigitta Freiburgstrasse 115 3008 Bern 07.02.1956

60 Jahre

Wirth Andreas Bellevuestrasse 116 3095 Spiegel b. Bern 16.01.1961

Josi Annemarie Bachtelstrasse 15 3752 Wimmis 25.01.1961

Mathyer Irene Siedlungsweg 23 3008 Bern 16.02.1961

Krähenbühl Jürg Atelier 82 3042 Ortschwaben 31.03.1961



Neueintritte

August bis Oktober 2020

Name	Vorname	Art
Abel	Janosch	Leichtathletik Running
Al Dubhani	Areg	Leichtathletik U10
Amanuel	Henok	Leichtathletik Running
Asdourian	Margaux	Leichtathletik U10
Baranova	Olga	Leichtathletik Running
Baumann	Nicolas	Leichtathletik U10
Baumann	Vivienne	Leichtathletik U16
Baumgartner	Lenia Alina	Leichtathletik U10
Billau	Frederic	Leichtathletik U10
Bönzli	Elin	Leichtathletik U10
Bukovac	Leon	Leichtathletik U10
Couturier	Thibaut	Leichtathletik Running
Dekovic	Nikolina	Leichtathletik U12
Derungs	Lotta	Leichtathletik U12
Di Felice	Eleonor	Leichtathletik U10
Fierro	Jonathan	Leichtathletik U23
Frehner	Sarah	Leichtathletik U14
Friederich	Joshua	Leichtathletik Running
Friedli	Julia	Leichtathletik U12
Gurtner	Werner	Fitness Aktive
Haldemann	Ruben	Leichtathletik U12
Heimgartner	Benjamin	Volley Aktive
Held	Lia	Leichtathletik U14
Herrlein	Lena	Leichtathletik U12
Holdener	Christian	Leichtathletik Funktionär
Jakob	Jonas	Leichtathletik U12
Jalloh	Umar Alpha	Leichtathletik U10
Klein	Maëlle	Leichtathletik U12
Klossner	Marc	Leichtathletik Running
Krause	Lotte	Leichtathletik U10
Kropf	Sebastian	Basket Aktive
Kübli	Ulrich	Leichtathletik Running
Kunz	Viktoria	Leichtathletik U16
Kuonen	Giulia	Leichtathletik U10
Leone	Gianmaria	Leichtathletik Aktive
Lüthi	Anina	Leichtathletik U12
Macedo	Eduardo	Leichtathletik U10
Mader	Joéline	Leichtathletik U10
Mahmoud	Amina	Leichtathletik U10
Meier	Annik	Leichtathletik U10
Meyrat	Louis	Leichtathletik U10
Mosimann	Simon	Volley Aktive
Moussaoui	Omar	Leichtathletik U16
Müller	Sandrine	Leichtathletik Running
Nydegger	Silvio	Leichtathletik Funktionär
Petralia	Doriane Alessia	Leichtathletik U14
Petranelli	Giorgio Michele	Leichtathletik U12

Name	Vorname	Art
Preisig	Sandro	Basket Aktive
Rätz	Markus	Leichtathletik Funktionär
Reinstadler	Matthias	Leichtathletik Aktive
Renggli	Jamel	Leichtathletik U14
Richard	Elena	Leichtathletik U10
Rohrer	Marco	Leichtathletik Funktionär
Rüegsegger	Stephan	Leichtathletik Running
Ruprecht	Jalin	Leichtathletik U12
Schrödl	Lisa	Leichtathletik U10
Seebeck	Rosalie	Leichtathletik U10
Springe	Lara	Leichtathletik U12
Sterchi	Momo	Leichtathletik U10
Stoll	Basil	Leichtathletik U10
Strittmatter	Christian	Leichtathletik Funktionär
Toshev	Elisa	Leichtathletik U10
Trippolini	Emma	Leichtathletik U12
Vincent	Sasha	Leichtathletik U10
Vogel	Andrin	Leichtathletik U10
Weibel	Jona	Leichtathletik U10
Zingre Von Grünigen	Maoya	Leichtathletik U10

Impressum

Redaktion STBinfo 2020 / 4

Geli Spescha (verantwortlich)

Ursula Jenzer

Daniel Kamer

Markus Reber

Simon Scheidegger

Roger Schneider

Redaktionsschluss

STBinfo 2021 / 1

Montag, 1. März 2021

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

Alexandra Flückiger-Schneider,

Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare

(WEMF-beglaubigt)

Gedruckt auf FSC-Papier



Familien-Fitnesskalender

Spass und Bewegung für die ganze Familie

	Dezember	Januar	Februar	März
Ballsport 				
Joggen 				
Schwimmen 				
Seilspringen 				
Tanzen 				
Treppensteigen 				
Velofahren 				
Yoga 				
frei wählbar 				
frei wählbar 				

Um Körper und Geist fit und gesund zu halten, ist Bewegung besonders wichtig. Hier kann das UBS Kids Cup Familien-Fitnessprogramm helfen!

Durch gemeinsames Erreichen von Zielen sowie Belohnungen wird die Motivation angekurbelt und die Bewegung zu einem spassigen Erlebnis für die ganze Familie. So steht nicht nur der Sport, sondern auch die Familienzeit im Fokus!

So geht es:

Druckt diese Seite aus und hängt sie an einem gut sichtbaren Ort auf.

Schneidet die Meilensteine aus und klebt sie daneben bei der gewünschten Punktezah ein. Ihr könnt auch selbst Meilensteine bestimmen und einschreiben.

Ihr könnt aus unseren Vorschlägen wählen oder selbst Sportarten bestimmen.

Jedes Familienmitglied trägt mit Strichlein ein, wenn eine der Aktivitäten für mindestens 15 Minuten ausgeführt wurde.

Zählt die Striche laufend zusammen. Setzt das Häkchen ✓, wenn ihr den Meilenstein erreicht habt, und zeichnet den Smiley 😊, wenn ihr den Preis dafür eingelöst habt!

Viel Spass!

Striche Meilensteine

10	?		
20	?		
40	?		
60	?		
80	?		
100	?		
125	?		
150	?		
200	?		
250	?		



Glacé Blind-Tasting

Tulpen pflanzen

Fondue-Essen im Wald

Brettspiel- & Puzzle-Tag

Couch-Potato-Day

Filmabend mit Popcorn

Go-Kart fahren

Schnitzeljagd mit Foxtrail

Schlitteln/Schlittschuhlaufen

Übernachtung im Hotel

Meilensteine

Ausschneiden und einkleben



UBS KIDS CUP
TEAM

UBS