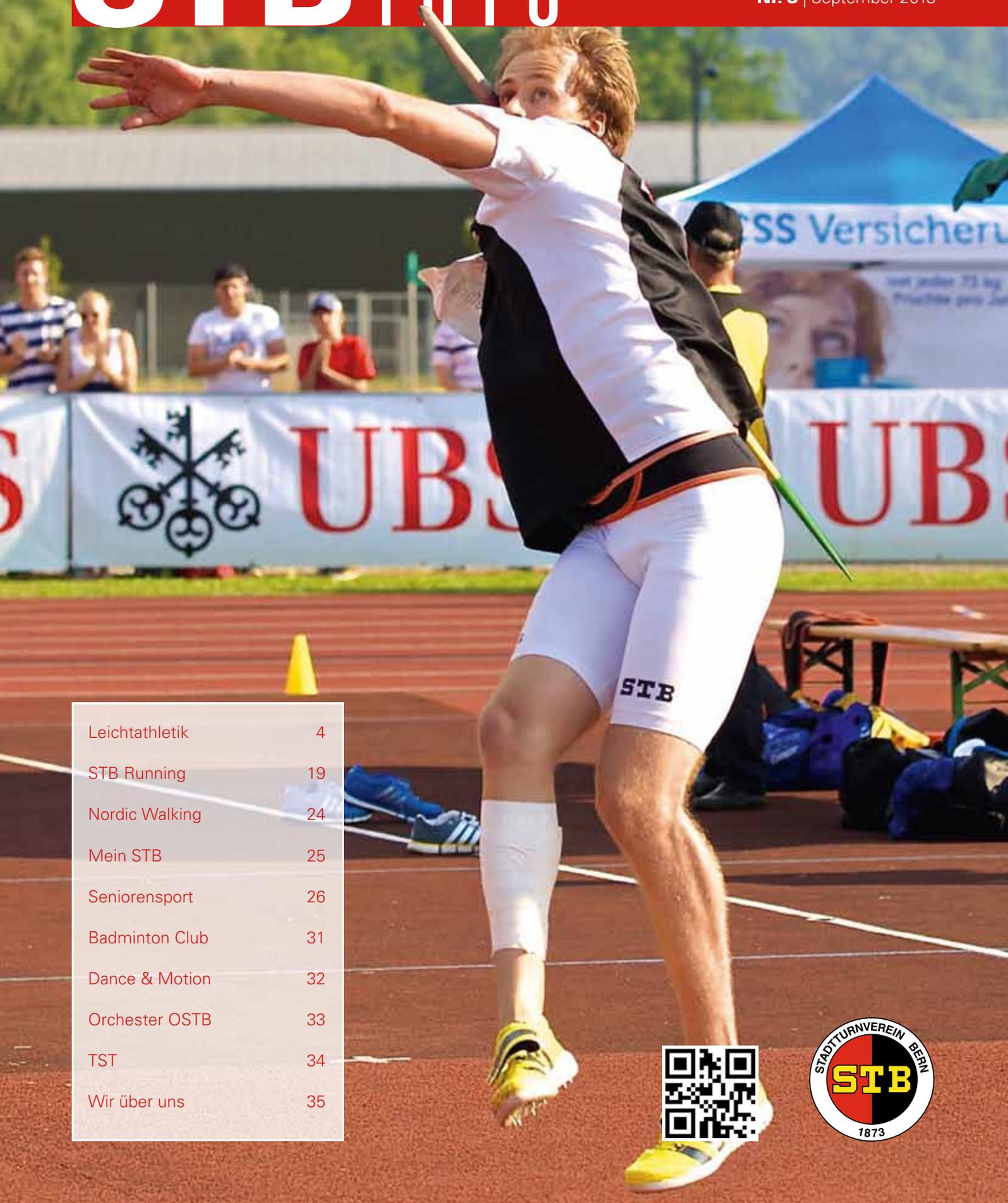


# STB info

Nr. 3 | September 2013



Leichtathletik	4
STB Running	19
Nordic Walking	24
Mein STB	25
Senioren sport	26
Badminton Club	31
Dance & Motion	32
Orchester OSTB	33
TST	34
Wir über uns	35



ingenta  
ingenieure + planer



Für Lösungen, die über das Alltägliche hinausgehen  
[www.ingenta.ch](http://www.ingenta.ch)  
Laubeggstrasse 70, 3000 Bern 31  
Beat Aeschbacher



# Bella Vita

*ristorante pizzeria*

Restaurant  
Bankettsaal  
Terrasse  
Holzofen

## Familie Arifi

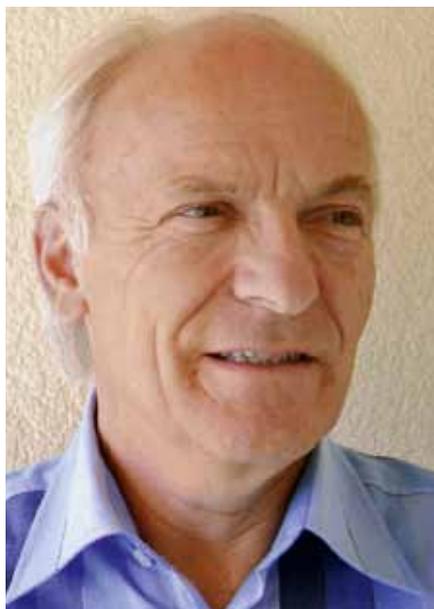
Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08  
[info@ristorantebellavita.ch](mailto:info@ristorantebellavita.ch) | [www.ristorantebellavita.ch](http://www.ristorantebellavita.ch)

## 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**

# Turnen, Schwingen, Leichtathletik



Biel und Burgdorf. Zwei grosse, nationale Feste haben diesen Sommer geprägt. Eidgenössische Feste mit einer in Stein gehauenen Tradition. Hier, in Biel beim 75. «Eidgenössischen», 60'000 Teilnehmende und rund 100'000 Zuschauer. Dort, an der Emme, 278 Schwinger und total rund 300'000 Besucher in der grössten je in der Schweiz gebauten Arena. Das sind eindruckliche Zahlen.

«Berner Platte im Emmental» titelte die ‚NZZ‘. Wichtiger, nachhaltiger und vor allem erstaunlicher ist die noch nie dagewesene Medienpräsenz, die ein Eidg. Schwing- und Älplerfest erhalten hat. Als Leitmedien, wie der ‚Blick‘ oder der ‚Tages Anzeiger‘ die ersten Akzente setzten, sprangen nebst den ohnehin präsenten Berner Printmedien auch

alle andern auf den fahrenden Zug. «Schwingen ist ‚in‘, die Teilverbände haben riesigen Zulauf!» Die Spirale drehte sich und schlug an der Decke an, worauf Mario John, der Obmann des Schwingverbandes, erklären musste, nein, es stimme nicht, dass der Schwingsport generell einen gewaltigen Zuwachs erfahre. Erfreulich sei hingegen die steil ansteigende Kurve bei den Jungschwingern.

Bemerkenswert und verblüffend zugleich ist, wie sich die Schwinger in kürzester Zeit von der eher belächelten Nebenbühne in die nationale Arena katapultiert haben. Welten trennen den bedächtigen und behäbigen Rüedu Hunsperger, Sieger von 1966, 1969 und 1974, vom athletischen Kilian Wenger (Sieger 2010 in Frauenfeld). Und Schwingerkönig Matthias Sempach verkörpert den baumstarken Athleten, trainiert von ex-Kugelstoss-Rekordhalter Jean-Pierre Egger, mit 20.25m (1979 erzielt) noch immer die Nummer Zwei in der «ewigen Bestenliste», hinter Werner Günthör.

Womit wir bei der Leichtathletik angekommen sind. Wenn nicht «Weltklasse Zürich» oder «Athletissima Lausanne» auf der Affiche steht, verlieren sich gewöhnlich ein paar Hundert Zuschauer rund um die 400-m-Bahnen. Wir müssen vieles hinterfragen: Organisation und Attraktivität, Talenterfassung und Förderung, Leistung und Unterstützung. Auf dass die Faszination der olympischen Kernsportart wieder Fuss

fassen kann. Die Schwinger haben es verstanden, ihrem grottigen Sport ein urchig-modernes, zeitgemässes Image zu verpassen. Einen Denkanstoss vermittelt auch die Bezeichnung: Schwing-Fest. Und sie haben Exponenten, die Schwinger, Hünen, die selbst Schwingsport-Ferne beeindruckend und faszinieren. Unvergesslich bleibt der Schlussgang, die kameradschaftliche Geste des unterlegenen Christian Stucki gegenüber seinem athletischen Bezwinger Matthias Sempach.

Nur eines haben sie nicht, die Schwinger: Sie haben keine internationalen Vergleiche, weder Europa- noch Weltmeisterschaften. Sie müssen sich keiner übermächtigen Konkurrenz stellen. Sie bleiben Könige im eigenen Land.

*Heinz Schild*

# Ein grosser Sommer für junge Athleten



Andreas Graber, hier an der Schweizer Meisterschaft in Luzern, der neue Dreisprung-Stern. (Foto: Fritz Berger)

**WM in Moskau, U18-WM in Donezk, Universiade in Kasan, U23-EM in Tampere, U20-EM in Rieti und European Youth Olympic Festival in Utrecht: Wir können von einem absolut erfolgreichen Abschneiden der jungen STB-Athleten/-innen an internationalen Meisterschaften berichten.**

Vorneweg: Mujinga Kambundji, momentan sicherlich die bekannteste Athletin in den Farben des Stadtturnvereins Bern, als Nachwuchshoffnung zu betrachten ist eigentlich irreführend. Angesichts ihrer erst 21 Jahre geht zuweilen vergessen, dass sich mit der Weltmeisterschaft der Aktiven in Moskau bereits der neunte Grossanlass zu ihrem Palmares gesellte, zwei weitere, an denen sie verletzungsbedingt pas-

sen musste, nicht mitgezählt. Die Reife, die sie diese Saison an der U23-EM in Tampere und einige Wochen später in Moskau an den Tag legte, wird von ihrem Trainer Jacques Cordey besonders hervorgehoben, wenn es darum geht, für Mujingas diesjährige Leistungen einen Aufhänger zu suchen: «Sie ist imstande, mit den speziellen Bedingungen an solchen Wettkämpfen umzugehen, sich zu pushen und wenn es zählt auf den Punkt ihre bestmögliche Leistung abzurufen.» In der Tat: Zwei Top 5-Platzierungen über 100 und 200 m in Tampere, dazu ein persönlicher Bestwert über 200 m (23,24, erzielt notabene in den frühen Mittagsstunden) sowie Schweizer Rekord mit der 4x100 m-Staffel (43,21) in Moskau sprechen für sich. Dass es ihn selber in

diesen Momenten nicht mehr «brauche», dass sich die Sprinterin somit über die messbaren Zeiten hinaus auch als selbstständige Sportlerpersönlichkeit stetig weiterentwickle, erachtet Jacques Cordey aus Trainer-Sicht als besonders wertvoll und befriedigend.

## U23-EM in Tampere

Die U23-EM im finnischen Norden bot zwei weiteren STB'lern die Möglichkeit, internationale Erfahrung zu sammeln. Dreispringer Andreas Graber gelang in der Qualifikation mit einem Versuch nahe an der eigenen Bestleistung (15,79 m) die Finalqualifikation. Dort vermochte er sich nicht mehr zu steigern, zeigte jedoch kurze Zeit später an den Schweizer Meisterschaften, welch enormes Potential in ihm steckt: Mit einem Satz auf 16,44 m siegte er überlegen – eine Leistung, die ihn in Tampere in Zentimeternähe zu den Medaillenrängen gebracht hätte. Für die 1'500 m-Läuferin Andrina Schläpfer brachte die Qualifikation für den Anlass eine besondere Befriedigung mit sich: Nach Jahren geprägt von Verletzungen stellte eine Zeit von 4:18,47, gelaufen am Meeting in Bellinzona, gewiss mehr dar als nur neuen persönlichen Rekord und die Fahrkarte an die U23-EM. An selbiger musste sie sich allerdings der starken Konkurrenz geschlagen geben und schied in 4:21,72 im Vorlauf aus.

## U20-EM in Rieti

Auf Stufe U20 nimmt derzeit Speerwerfer Lukas Wieland die Rolle des STB-Aushängeschildes ein. Der nächstjährige Maturand machte in diesem Jahr leistungsmässig einen grossen Schritt nach vorne und steigerte sich auf hervorragende 75,11 m. Trotz Pro-

blemen mit Rücken und Ellbogen, die ihn längere Zeit behinderten, habe sich eine solche Weite im Training durchaus angekündigt, so Vater und Trainer Beat Wieland. Unter diesen Voraussetzungen habe man sich für die U20-EM in Rieti eine Medaille zum Ziel gesetzt. Zwar waren zwei Athleten dem restlichen Teilnehmerfeld leistungsmässig entrückt. Ansonsten aber präsentierte sich der Kampf um die weiteren Rangierungen weitgehend offen, lag also die Bronzemedaille keineswegs ausser Reichweite. Nachdem Lukas der nervlichen Belastung des Qualifikationswettkampfes getrotzt und im letzten

ningspause eingelegt wurde, mit beeindruckenden Auswirkungen: Ohne eigentliche Vorbereitung, aber erholt und mit der notwendigen Lockerheit ausgestattet, trat Lukas an den Schweizer Meisterschaften an – und warf die erwähnte persönliche Bestleistung, gleichbedeutend mit neuem U20-Schweizerrekord!

### U18-WM in Donezk

Gar an die Welttitelkämpfe schaffte es – als einzige Schweizerin ihrer Altersstufe – die U18-Hochspringerin Deborah Vomsattel. Im ukrainischen Donezk erreichte sie in überzeugender

Daniel Osterwalder, sondern auch die spürbare Entschlossenheit der jungen Athletin, an diesem Anlass Grosses zu vollbringen. Weit davon entfernt, bereits das Dabeisein an einer WM als ehrenvolle Errungenschaft anzusehen, habe Deborahs Ausstrahlung und Präsenz unzweideutig vermittelt, dass sie die Vorausscheidungsrunde bloss als ersten Schritt auf dem Weg zu höheren Zielen betrachtete. Dementsprechend gross war die Enttäuschung bei ihr, dass der Final nicht nach Wunsch verlief: Nach verheissungsvollem Beginn musste sie sich mit 1,75 m (11. Schlussrang) zufriedengeben. Deswegen ungeachtet wecken Talent und Einstellung von Deborah für die kommende Zeit Zuversicht.

### European Youth Olympic Festival Utrecht

Von sich Reden machten schliesslich auch die beiden jüngsten STB-Vertreter im internationalen Einsatz. Die Langstreckenläufer Franco Noti und Marc Bill vertraten die Schweiz am European Youth Olympic Festival in Utrecht und wussten beide gleichermassen zu überzeugen. Franco verpasste über 3'000 m das Podium nur um einen Rang, respektive um knapp vier Sekunden, verbesserte aber mit 8:35,41 seine Bestleistung in diesem Jahr zum wiederholten Mal. Marc überwand Distanz und Hindernisse über 2'000 m Steeple in 6:08,56 – auch dies eine persönliche Bestleistung – und wurde dafür mit dem 5. Platz belohnt. Zwei persönliche Bestleistungen am ersten grossen internationalen Einsatz – das verheisst viel!

*Philipp Marti*



**Freude bei Hochspringerin Deborah Vomsattel: An der U18-Weltmeisterschaft im Donezk (Ukraine) übersprang sie im Final 1.75m (Vorkampf 1.77m). (Foto: Marianne Schneider)**

von drei Durchgängen die Endausmarchung erreicht hatte, zeigte er im Final eine solide Leistung, die ihn letztendlich mit einer Weite von 69,68 m auf den 8. Platz führte. Mehr verhinderten unter anderem Krampferscheinungen, die die Ausführung der letzten Versuche behinderten und sich aus Zuschauersicht nach dem abschliessenden Wurf in recht dramatischer Form akzentuierten. Diese hatten zur Folge, dass gleich im Anschluss eine einwöchige Trai-

Manier den Finalwettkampf. Gebremst wurde Deborah auf dem Weg dahin nur kurz: Eine missverständliche Anzeige beim Aufruf bewirkte, dass sie sich in aller Eile zum nächsten Sprung bereitmachen musste; suboptimale Umstände, die sie einen Fehlversuch auf 1,77 m kosteten. Umso souveräner und mit viel Luft nach oben übersprang sie die Höhe jedoch im zweiten Anlauf. Nicht nur die Leistung an sich habe ihn beeindruckt, so der anwesende Trainer

# Schweizermeisterschaften in Luzern mit 18 Ausrufezeichen!

**Es waren geniale, höchst erfolgreiche STB-Tage! Die Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften in Luzern brachten dem STB 4 Gold-, 4 Silber- und 3 Bronzemedailles. Und zum Dessert oben drauf zwei neue Schweizer Rekorde.**

Nicht genug der Höhepunkte: Buchstäblich in letzter Minute wurde in Luzern obendrein auch noch ein WM-Ticket für Moskau gelöst. Aber der Reihe nach. Für den ersten Höhepunkt war Lukas Wieland besorgt. Sein Speer segelte und segelte! Lukas pulverisierte

seinen eigenen U20-Rekord mit neuen sagenhaften 75,11 m und holte sich erstmals bei den Aktiven den Schweizer Meistertitel! Der bisherige STB-Rekordhalter, Ruedi Steiner, wird langsam ins Zittern kommen; um diesen Rekord zu brechen fehlen Lukas nur noch 4 Meter und 83 cm. Beziehen wir uns auf sein Statement im Vorfeld, hat er seinen Treffer hundert Prozent richtig vorausgesagt. Julian Lehmann sprang als Letzter nach einer Verletzung auf den SM-Zug auf. Schön zu sehen, dass er wieder an seine Leistungen im Speerwurf anknüpfen konnte. Ein undankbarer vierter Platz war der Lohn.

## Gold und Silber für Andreas Graber

Kurz darauf purzelte der uralte STB-Rekord von Peter von Stokar aus dem Jahre 1986 (!) im Dreisprung. Andreas Graber holte sich souverän den Meistertitel vor den bisherigen Dominatoren. Mit hervorragenden 16,44 m überzeugte Andreas vollumfänglich. Auch er holte sich bei den Aktiven erstmals die Goldmedaille! Für das Double reichte es dann nicht ganz, aber mit einem nochmaligen STB-Rekord im Weitsprung (7.63m), entriss er Xaver Weibel diese Marke um 2 cm! Für den 21-jährigen Andreas ein wahrlich gigantisches Wochenende. Und noch ein Faktor mit Seltenheitswert: Andreas Graber erzielte seine Bestweiten im Weit- und im Dreisprung jeweils im 6. Versuch!

## Mujinga erneut Doppel-Meisterin

Mujinga Kambundji wusste um ihre gute Form und gab auch selbstbewusst ihre Zielvorgabe für das SM-Wochen-



Zwei Schweizer Meister: Lukas Wieland (Schweizer Rekord Speer U20: 75.11 m) und Andreas Graber (Schweizer Rekord Dreisprung U23: 16.44 m). (Foto: Fritz Berger)

ende bekannt: Beide Titel. Hoch konzentriert holte sie sich den Sieg über 100m in 11,66 Sekunden und dominierte auch die 200-m-Strecke in 23,29! Als einzige Athletin gelang ihr (zum dritten Mal) das Double und als Zugabe lief Mujinga noch die WM-Limite für Moskau!

Die erst 17-jährige Deborah Vomsattel lässt so manches Hochsprungherz höher schlagen, mit genialen 1,74 m blieb sie nur 5cm unter ihrer diesjährigen Bestmarke und durfte die Silbermedaille in Empfang nehmen! Der Meistertitel ging an Giovanna Demo, welche die gleiche Höhe erzielte, aber die 1,74 m im ersten Versuch schaffte. Ebenfalls Silber erkämpfte sich Alexander Wieland. Er steigerte seine Bestweite im Kugelstossen um einen halben Meter: 15,22m! Die von ihm prophezeite gute Leistung hat er voll umgesetzt. Alex befand sich im harten Zweikampf mit Teamkollege Michel Edzimbi, welcher seine Absicht 16,00m zu stossen allerdings nicht ganz umsetzen konnte. Mit 15,12m erreichte er dennoch das Podest. Ohne Medaille ging diesmal Thomas Bigler nach Hause. Die Kugel liess sich nicht über die 15 m wuchten, und so musste sich Thömu mit dem undankbaren vierten Platz begnügen. Ganz passabel ging's hingegen beim Diskuswerfen, mit 43,03m schloss er diesen Wettkampf auf Rang sechs ab.



**Roland Widmer: Mit 40 nochmals Silber!**  
(Foto: Fritz Berger)

### Roland Widmer: Der Hammer!

Noch einmal eine Medaille gewinnen in seiner heiss geliebten Disziplin Hammerwerfen, dies hat sich Oldie Roland Widmer in den Kopf gesetzt – und wie! Er schleuderte sein Gerät auf 54,86m und durfte mit 40 Jahren tatsächlich nochmals auf das Treppchen steigen – Silbermedaille!

Unserer Marathonspezialistin Maja Neuenschwander gab in ihrem Statement schelmisch zur Antwort, die Bahnspezialistinnen etwas ärgern zu wollen. Dies ist ihr in einem harten Fight um eine Medaille vollauf gelungen. Die 5000m absolvierte sie in 16.48.50 – Bronze! Urs Schönholzer lief ohne Ankündigung seiner Ziele über 3000m Steeple. Doch wer Urs kennt muss sich nicht wundern, dass er in alter Manier den Wassergraben überquerte und auf der Zielgerade nichts mehr anbrennen liess. Mit 10.20.09 gab es auch für ihn Bronze!

Die weiteren SM-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer welche die erste Hürde – die Limite – geschafft haben: Jona Schweizer 100+200, Roger Rieginginger 5000, Dave Müller 6. Rang, Sandro Gsell und Raphael Clemendio alle drei über 400m Hürden, Quentin Pirlet im Hochsprung 6., Muswama Kambundji 100+200, Anja Gyger (8.) und Linda Seiler beide 200m, Barblin Remund 1500, Livia Hofer 5000, Annemarie Grossenbacher 100 Hü, Alice Wieland Diskus, Larissa Gyger Speer.

Ein grosses Kompliment an die Athletinnen und Athleten und ein grosses Dankeschön an die Coachs, Trainer und Betreuer, welche diesen Erfolg möglich machten.

*Esther Urfer, Sportchefin*

## Die Bilanz

-Id. 87 Vereine konnten mindestens 1 Finalplatz verbuchen. In die Wertung gekommen sind jeweils die 8 Ersten der SM Luzern, ohne Ausländer, sowie die 10'000m-SM und die Marathon-SM, d.h. alle olympischen Disziplinen. Weil das Stadion Allmend in Luzern nur 6 Rundbahnen aufweist, kommen über 400m und 400m Hürden nur 6 Athleten in die Wertung.

	Gold	Silber	Bronze
1. LC Zürich	5	4	1
<b>2. ST Bern</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
3. LV Winterthur	3	2	2
4. Old Boys Basel	2	1	1
5. LC Rapperswil-Jona	2	0	1
6. LC Schaffhausen	2	0	0
7. LC Brühl St. Gallen	1	0	1
8. KTV Altstätten	1	0	1
9. Neun Klubs mit je	1	0	0

### Finalplätze

1. LC Zürich	26
<b>2. ST Bern</b>	<b>18</b>
3. LV Winterthur	14
4. GG Bern	11
Old Boys	11

### Punkte (1. Platz 8 P. / 8. Platz 1 P.)

1. LC Zürich	118 P.
<b>2. ST Bern</b>	<b>100 P.</b>
3. LV Winterthur	70 P.
4. GG Bern	57 P.
5. Old Boys Basel	49 P.
6. BTV Aarau	38 P.
7. TV Unterstrass	37 P.
8. LC Brühl St. Gallen	34 P.
9. LC Schaffhausen	32 P.
10. LV Langenthal	25 P.
Lausanne-Sports	25 P.

### Männer

<b>1. ST Bern</b>	<b>69 P.</b>
2. LC Zürich	59 P.
3. GG Bern	41 P.

### Frauen

1. LC Zürich	59 P.
2. LV Winterthur	43 P.
<b>3. ST Bern</b>	<b>31 P.</b>

# 21 Medaillen an den Titelkämpfen der Nachwuchskategorien U23 – U16

**Mit 58 Disziplinen-Einsätzen starteten unsere STB-Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten an den Schweizer Meisterschaften in Regensdorf (U23-U20) und Zug (U18-U16). Es war die bis anhin grösste STB-Delegation an Nachwuchs Meisterschaften, und die Medaillenausbeute ist beeindruckend ausgefallen. Das Schönste: Nur ganz Wenige sind in den Vorläufen ausgeschieden.**

Neben einem beeindruckenden Medaillen-Tableau sind an diesen Meisterschaften erfreulich viele Final- und Halbfinal-Teilnahmen erreicht worden. Besonders erwähnenswert: Die zahlreichen persönlichen Bestleistungen, was die Leistungsbereitschaft und die gute Saisonplanung unterstreicht.

## Die Werfer räumten ab

Die Werfer-Bilanz der STB'ler darf sich an der diesjährigen Nachwuchs-SM sehen lassen: 3x Gold, 2x Bronze, 3 vierte Plätze und 2 persönliche Bestleistungen.

Alexander Wieland (20-jährig, U23) gewann im Kugelstossen mit der 7.26 kg schweren Kugel mit 14.85 m ebenso souverän wie Julian Lehmann (U23M), welcher den 800g Speer auf seine neue pB von 68.93 m schleuderte. Julian nähert sich in diesem Jahr bereits der 70-m-Marke. Ebenso klar und ungefährdet war der Sieg von Stefan Wieland (U16M) mit der 4 kg-Kugel (15.32 m).

Weitere Podestplätze mit je einem dritten Rang erzielten Elena Rossi (U18) mit dem 500g Speer (42.23 m) und Stefan Wieland im Diskuswerfen mit dem 1 kg Gerät (48.36 m).



**Speerwurf-Sieger U23: Julian Lehman. Links Claudio Künzli (2.) LC Frauenfeld, rechts Christian Loosli, LCZ.**



**Weitsprung U20: Albion Dautaj (2.). In der Mitte Sieger Benjamin Gföhler, LCZ, rechts Hamid Haxha, CA Vouvry.**

Ebenfalls tolle Leistungen erzielten Larissa Gyger (U20) mit dem 600g-Speer (38.25 m) auf 4. Rang und Simon Ruchti 92 (U23) im Kugelstossen (13.07 m, pB). Alice Wieland (U20) schliesslich kam in den Disziplinen Diskus und Kugel jeweils auf Platz 6.

Die vielleicht eindrücklichste Bilanz: Alle STB-Werferinnen und Werfer platzierten sich in den Top 6!

## Und die Springer wähten sich im Himmel

2x Gold, 2x Silber und 3x Bronze für die Springer. Drei- und Weitsprung – jeder Einsatz mit einem Medaillengewinn! Trotz Erkältung und Kopfschmerzen konnte Andreas Graber seiner Favoritenrolle im Dreisprung und im Weitsprung gerecht werden. Mit 15.79 m

und 7.37 m absolvierte er einen soliden Wettkampf, zeigte aber auch auf, dass noch Vieles möglich ist. Im Dreisprung überzeugte Albion Dautaj; in seiner letztjährigen Sorgendisziplin durfte er mit 13.36 m eine kaum erwartete Bronzemedaille abholen. Im Weitsprung machten er und Benjamin Gföhler vom LCZ den Wettkampf spannend bis zum Schluss. Noch im vierten Durchgang lag Albion mit tollen 6.83 m vorne, wurde aber von Gföhler mit 6.99 m an der Spitze abgelöst. Am Schluss konnte Albion «nur» noch mit 6.86 m kontern – Silber, dies mit der zweitbesten je gesprungene Weite. Zum ersten Mal trat Anja Gyger an CH-Titelkämpfen im Weitsprung an. Lange lag Anja mit 5.48 m hinter Noëmi Zbären an zweiter Stelle. Nach den fünften Durchgang winkte immer noch ein dritter Platz. Der letzte Durchgang war von Spannung kaum zu überbieten. Mit lediglich 2 cm Vorsprung sicherte sich Anja die bronzene Auszeichnung.

## Hochsprung U20 und U18

Die diesjährige Meisterschaft der Kategorie U18 mit den beiden besten Hochspringerinnen der Saison versprach Spannung und tolle Unterhaltung. Die Jahresbeste, Deborah Vomsattel (pB 1.79 m) übersprang die 1.75 m im zweiten Versuch – die gleiche Höhe wie die Zweite der Bestenliste, Salome Lang (OB Basel). Danach scheiterten beide an 1.78 m. Deborah verpasste die Goldmedaille um einen entscheidenden Fehlversuch.

Quentin Pirllet konnte an der SM in Regensdorf gut in den Wettkampf starten, begann souverän mit 1.91 m und überquerte auch die 1.97 m gleich im ersten

Versuch. Bei 2.00 m benötigte er einen zweiten Versuch, während 2.02 m wiederum im ersten Durchgang gelang. Danach fehlte zweimal wenig für die 2.04 m und die Egalisierung der Saison-pB. Jan Osterwalder (U23) erzielte mit 1.85 m den 6. Rang. Selina Schüpbach (U16) und Fabienne Vögeli (U16) nahmen zum ersten Mal an Titelkämpfen teil und beide übersprangen 1.50 m, welche in der Rangliste den 9. und 10. Platz bedeuten.

### Stabhochsprung – an den Medaillen geschnuppert

Den Auftakt machte Rekrut Oli Bichsel bei den U20. Trotz suboptimaler Vorbereitung reichte es für Rang 6 mit 4.10 m nahe an der PB. Bis 3.90 m hatte Raphael Eichenberger (U18) ein makello- ses Wettkampfbrett ohne Fehlversuche. PB egalisiert, trotzdem reichte es nur zu Rang 4. Claudius Bigler (U23) zeigte am frühen Sonntagmorgen einen guten Wettkampf bis er sich am Schultermuskel verletzte und den Wettkampf abbrechen musste. Rang 4 mit übersprungenen 4.00 m. Den Abschluss machte Svea Bähre (U20) mit persönlicher Bestleistung von 2.90 m und Rang 7.

### Läufe: 1x Gold, 2x Silber, 1x Bronze

Einen souveränen Sieg holte sich Andrina Schläpfer (U23) über die 1500 m und konnte so ihre Herbstsaison erfolgreich lancieren. Livia Hofer erreichte an ihrer ersten Meisterschaft den tollen 2. Rang über die 5000 m. Mit einem packenden und klug eingeteilten Rennen lief Barblin Remund (U18) über die 3000 m und wurde mit der Silbermedaille belohnt. Léa Eltschinger (U18) kämpfte für eine Finalteilnahme über die 800 m. Als Zwölfte trennten sie nur knapp drei Sekunden vom Final. Da Léa noch im jüngeren Jahrgang ist, kann sie dieses Ziel im nächsten Jahr erneut anpeilen.

Die beiden Brüder Luca (U20) und Franco Noti (U18) hatten im Finale über

1500 m die gleiche Renntaktik: 400 m vor dem Ziel mit einem langgezogenen Endspurt die Entscheidung suchen. Den glücklicheren Ausgang hatte Franco, indem er die Bronzemedaille gewann. Luca wurde knapp vor der Ziellinie noch vom 3. Platz verdrängt. Abraham Ashene (U18), Marc Bill (U18) und Kilian Schmuki (U18) erreichten über 1500 m die Plätze 5, 6 und 12. Drei Mittelstreckler unter den Top 12 kann sich sehen lassen. Matthias Castrischer (U20) erlief sich über 5000 m den guten 5. Rang

### Hürden und Sprint: 1x Silber, 4 x Bronze

Auch die Sprinter und Hürdenläufer der Kategorien U20 und U23 warteten mit erfreulichen Ergebnissen auf. Allen voran Sandro Gsell (U23), der über 110 m Hürden Bronze und in seiner Spezialdisziplin, 400 m Hürden, Silber gewann. Trainingskollege Raphael Clemencio (U20) verpasste über 110 m Hürden zwar knapp den Final, gewann dort aber über 400 m Hürden Bronze. Als dritter Langhürdler verbesserte Marc Scülfort (U20) im Vorlauf über 400 m Hürden seine PB um fast eine Sekunde. Auch Dominik Herren (U18) gelang über 300 m Hürden im Vorlauf eine neue persönliche Bestleistung.

Dem Sprinter Neil Hamed (U23), gelang es an seinem Geburtstag gleich zwei Mal, die 100 m unter 11.00 zu laufen, was ihm nach einer von Beschwerden geprägten Saison Rang 5 eintrug. Matyas Kobrehel (U18) erzielte über 400 m mit persönlicher Bestleistung den 6. Rang.

Muswama Kambundji (U18) sprintete insgesamt 700 Meter am Meisterschaftswochenende. Über 200 m gewann sie nach couragiertem Lauf, sie wurde erst auf den letzten durch Konkurrentinnen abgefangen, die Bronzemedaille. Über die 100 m erreichte Muswama im Finale den guten 5. Rang. Selina Weissleder (U18) qualifizierte sich über

100 m für den Halbfinal. Das gleiche gelang Sophie von Dach (U18) mit neuer persönlicher Bestleistung in 12.63 Sekunden, und über die 100 m Hürden doppelte sie im Halbfinal mit einer weiteren pB (14.88) nach. Die junge Carla Wild (U16) brillierte mit einem neuen STB-Rekord im VL der 80-m-Hürden-Konkurrenz (11.80) und gewann in Final die Bronzemedaille, während sich Oksana Aeschbacher hier in den Halbfinal kämpfte.

In Regensdorf sprintete Linda Seiler (U20) mit persönlicher Bestleistung ebenfalls in den Halbfinal (12.62). Fabiola Charles (U20) bestritt am Samstag die 100 m als Vorbereitung für das 100-m-Hürdenrennen. Im Final freute sich Fabiola über eine neue Bestleistung und den 4. Rang. Sara Bayer (U20) trat im 400-m-Rennen an und platzierte sich im 12. Schlussrang. Zum ersten Mal an Schweizer Meisterschaften startete Saana Laaksonlaita und bestätigte im 100-m-Sprint mit einer persönlichen Bestleistung (13.15) die Teilnahmelimite.

### Ein grosses Kompliment

Das beeindruckende Fazit dieser Nachwuchs Schweizer Meisterschaften in Regensdorf und Zug zeigt sich im Medaillenspiegel:

<b>U23-U20</b>	5x Gold	3x Silber	5x Bronze
<b>U18-U16</b>	1x Gold	2x Silber	5x Bronze

Autoren:  
Die Trainer-Crew

## Medaillensegen an den «Regionalen»



Sie eroberten gleich 5x Gold: Von links: Muswama Kambundji, Stefan Wieland und Carla Wild. (Foto: Beat Wieland)

land, der jüngere Bruder von Stefan, freute sich über Gold im Diskuswurf und Silber im Speerwurf. Über die 400 Meter erkämpfte sich Matyas Kobrehel die Silbermedaille und Maurice Christen erlief sich über 2000 Meter ebenfalls den 2. Rang.

Carla Wild sprintete über 80m und 80m Hürden zweimal zuoberst auf das Podest und Muswama Kambundji meldete sich nach einer Fussverletzung als Winnerin über die 100 Meter eindrücklich zurück. Florence Wiedmer wuchtete die Kugel soweit, dass es für Silber gereicht hat und Léa Eltschinger erspurte sich auf den letzten Metern die Bronzemedaille über 1500 Meter.

Von den diesjährigen Regionalmeisterschaften West im Stade Olympique in Lausanne reisten unsere besten Nachwuchsathletinnen und Athleten mit insgesamt 12 Medaillen nach Hause.

Der fleissigste Medaillenjäger war Stefan Wieland. Im Kugelstossen und Speerwurf durfte er sich die Goldmedaille sowie im Diskus die Silbermedaille umhängen lassen. Simon Wie-

*Toni Walther*

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

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

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

**für Ihr Zuhause**

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

**Xmet AG**

METALL- UND BEHÄLTERBAU

Xmet AG | Aareweg 23 | 3270 Aarberg  
Tel: 032 392 26 86 | Fax: 032 392 31 25  
Email: [info@xmet.ch](mailto:info@xmet.ch)



# Nachwuchs erobert Wankdorf



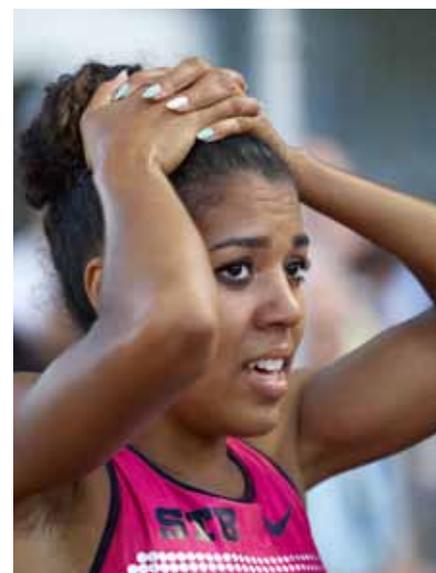
**Schweizer Meisterschaft 2013 in Luzern: Mujinga Kambundji fliegt förmlich dem Ziel entgegen. (Foto: Fritz Berger)**

In den Kategorien U10 bis U14 waren am «Grossen Meeting für die Kleinen» noch einmal alle Disziplinen ausgeschrieben. Dieses Meeting bietet dem jüngsten Nachwuchs jedes Jahr im vertrauten Heimstadion einen Meeting-Ablauf wie bei den Grossen. Viele nutzten die breite Auswahl auch noch, um sich in neuen Disziplinen erstmals wettkampfmässig zu testen. Die STB-Shirts waren denn auch zahlreich zugegen, das Wankdorf trug gewisser-

massen schwarz-rot-weiss mitten im heissen August. Aber auch viele auswärtige Vereine waren mit starken Delegationen zu Besuch, sie brachten jedenfalls mehr als nur Farbtupfer in die Arena. Es wurde ein gut besetzter Wettbewerb, entsprechend prominent gingen einige der Resultate in die Schweizer Saisonbestenliste ein. In den vielen schnellen Staffeln spiegelte sich die Qualität des Teilnehmerfeldes ebenfalls. Hart umkämpft waren prak-

tisch alle Disziplinen-Siege. Die STB-Vertretung schlug sich ausgezeichnet: Raus schauten je 14 Medaillen für unsere Mädchen und auch für unsere Jungs. Und abseits der Podestplätze schafften viele junge STB-Athletinnen und -Athleten noch einmal eine schöne persönliche Steigerung gegen Ende der Saison.

*David Känzig*



**So überlegen siegte Mujinga Kambundji im 100-m-Final. (Foto: Fritz Berger)**

## Albi Anderegg Master-Weltmeister

-Id. An den «Masters World Mountain Running Championships» im tschechischen Janské Lázně siegte Albert Anderegg aus Innertkirchen in der Kategorie M65 einmal mehr hochüberlegen; er gewann als einziger Schweizer Gold und konnte ebenfalls als einziger seinen letztjährigen Titel verteidigen.

SVM:

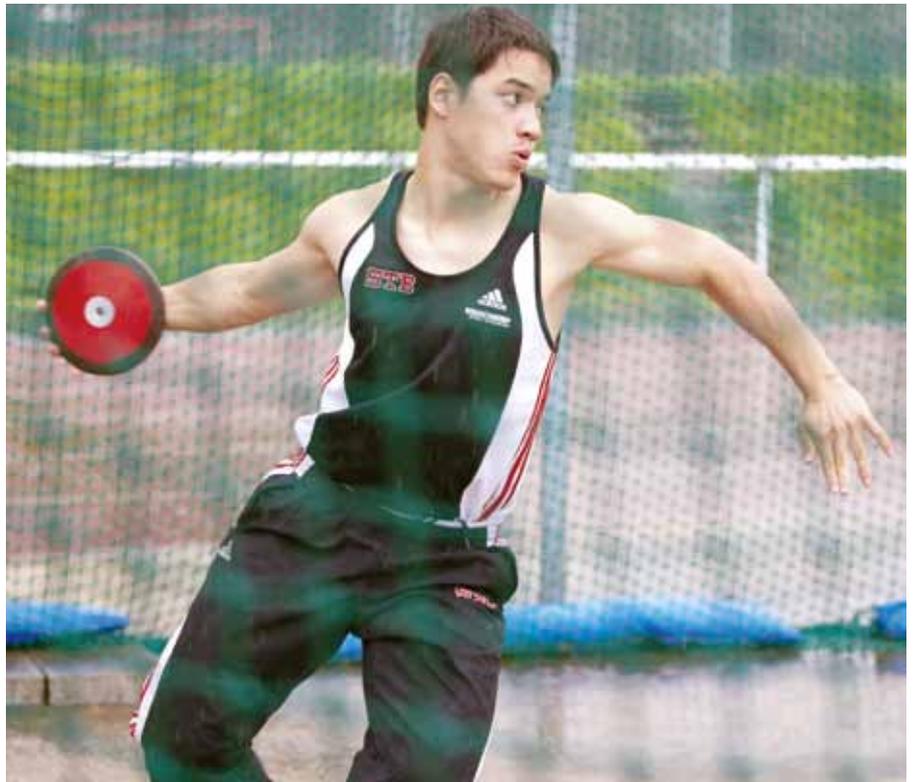
## Juniorinnen neu A-klassig!



**Anja Gygers Weitsprunglandung**

Mit einem deutlichen Vorsprung von 7 Punkten auf die zweitplatzierte LG LZ Oberaargau konnten die Juniorinnen die Vorgabe von Coach Toni Walther souverän umsetzen. Mit den 51 Punkten gewannen sie die B-League und werden damit nächstes Jahr in der A League starten können. Strömender Regen und tiefe Temperaturen verhinderten viele PB's, trotzdem trugen die Anstrengungen unserer jungen Athletinnen positive Früchte.

Die Punktesammlerinnen für das bemerkenswerte Resultat waren Anja Gyger, Deborah Vomsattel, Elena Rossi, Muswama Kambundji, Alice Wieland, Linda Seiler, Chantal Schöni, sowie die Staffel mit Charles / Seck / Seiler /



**Oliver Bichsel (Fotos: Fritz Berger)**

Kambundji. Eine SVM lebt vom Team und als solches präsentieren sich die jungen Athletinnen.

Die A-klassigen Junioren platzierten sich im Mittelfeld auf Rang 5 mit 51 Punkten; der Gewinner hiess LC Zürich mit 70 Punkten. Leider mussten ein paar Athleten auf ihren Einsatz verzichten, was sich bedauerlicherweise auf die Rangierung auswirkte. Beeindruckender Teamgeist zeigte, dass auch Quentin Kugelstossen, Olivier den Diskus wie auch den Speer in die Pfützen setzen konnten und Albion plötzlich zum Werfer avancierte. Die Jungs haben fantastisch gekämpft, die Reihen geschlossen und das Bestmögliche herausgeholt. Die Punkte-

sammler der A League: Matthias Castischer, Luca Noti, Quentin Pirllet, Oliver Bichsel, Marc Scülfort, Albion Dautaj, Matyas Kobrehel, sowie auch die Staffel mit Kobrehel / Bühler / Clemencio / Dautaj. Herzliche Gratulation euch allen zu den gezeigten Leistungen!

*Esther Urfer, Sportchefin*

# Anna Grossenbachers Zeitgefühl



**Anna kämpft sich über die hürdenreiche Bahnrunde.**

An den Schweizermeisterschaften Mehrkampf in Landquart kämpfte Anna Grossenbacher am Schluss um Zehntelsekunden: Die Zeitdifferenz von 0,30 Sekunden entschied, ob sie eines ihrer sportlichen Ziele übertreffen oder knapp nicht erreicht. Vor dem abschliessenden 800-m-Lauf im Siebenkampf war nach der Rechnerie mit der Punktetabelle die Taktik geschmiedet. Es brauchte eine Zeit im Bereich ihrer persönlichen Bestleistung, um das Ziel von 4700 Punkten zu erzielen. Nach einem beeindruckten Schlusspurt auf den

letzten Metern war das Warten auf die Bestätigung der offiziellen Zeit von Hoffen und Bangen geprägt. Die gelaufenen 2:21,65 bedeuten 801 Zähler, die ihr zum Schlussresultat von 4703 Punkte zum 7. Rang an der diesjährigen Schweizermeisterschaft im Siebenkampf einbrachte.

*Toni Walther*

## Die Einzelresultate

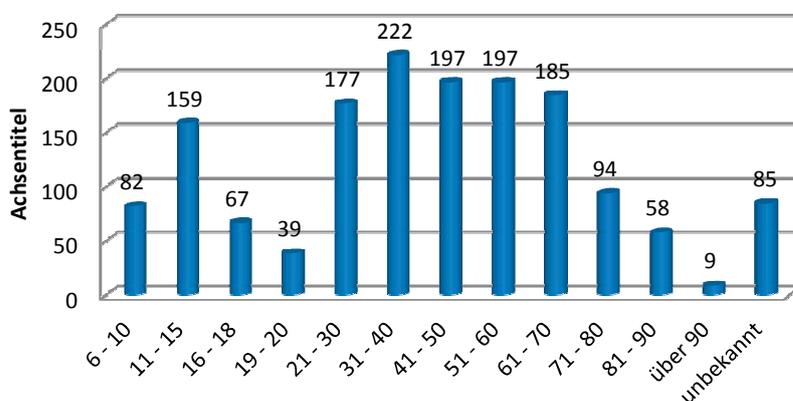
### Tag 1

100m Hürden: 15,34s  
 Hoch: 1,45m  
 Kugel: 9.86m  
 200m: 25.98s

### Tag 2

Weit: 5,44m  
 Speer: 31.68m  
 800m: 2:21,65min

## Alter der STB-Mitglieder



# Intensiv-Trainingswoche

Viele trainingsfreudige Athletinnen und Athleten im Schüleralter haben in der letzten Woche der Sommerferien die Intensiv-Trainingswoche besucht. Diese Vormittags-Trainingswoche gehört inzwischen fast schon zum Standardprogramm und erhält in den Familienagenden oft einen festen Platz.

Nebst der Gelegenheit, die Wettkampfform für die Spätsaison wieder aufzupolieren, bietet die Woche immer die eine oder andere spezielle Trainingslektion dank der Unterstützung durch ein-

schlägige Disziplinen-Trainer. Die Nähe zur Ferienstimmung und morgendliche Schlaftrunkenheit verleiht ihr gleichzeitig einen gemütlichen Charme.

*David Känzig*

## Seniorinnen- und Seniorenstamm

**am Donnerstag,  
31. Oktober 2013,  
ab 17 Uhr im Restaurant  
Bahnhof Weissenbühl**

Ende Oktober findet der nächste Stamm statt und wir würden uns sehr freuen, nebst bekannten auch wieder ein paar neue Senioren begrüßen zu dürfen. In der Hoffnung, dass sich die Teilnehmerzahl an diesem Anlass Mal für Mal vergrössert. Einen speziellen Aufruf richte ich an die Seniorinnen und – generell – die jüngere Generation. Sie sind in unserer Runde noch deutlich untervertreten!

Am 31. Oktober werden wir erstmals einen Gast begrüßen können, der nicht aus unseren Reihen stammt. Reto Diezi, Schweizermeister und -rekordhalter über 100 Meter, aktiv Ende 60er- und Anfang 70er-Jahre für den LCZ, wird uns mit seinem Besuch beehren. Ich freue mich, dass Reto den Gang in «die Höhle des Löwen» wagt, sind STB und LCZ doch seit Jahrzehnten als dominierende Vereine in der Schweizer Leichtathletikszene gegenseitig die Konkurrenten Nummer 1. An Gesprächsstoff wird es also bestimmt nicht fehlen!

*Kari Signer*

---

# Willkommen HR. Meyer

Wir freuen uns, eine weitere Trainerkapazität in unseren Reihen zu wissen. Hansruedi Meyer ist 46-jährig, verheiratet und Vater von Zwillingen, die bereits beide in der Leichtathletik schöne Erfolge feiern konnten. Der ehemalige Kugelstösser steht mit einer persönlichen Bestleistung von 17,45m (indoor 17,53m) zu Buch. Als Coach hat er an Welt- und Europameisterschaften und Olympischen Spielen gewirkt, auch ausserhalb der Leichtathletik. Was ihn an den Wurfdisziplinen fasziniert, fasst Hansruedi Meyer in einem kurzen Satz

zusammen: «Es ist das packende Zusammenspiel von Technik, Schnelligkeit und Kraft.» Nun will er seine Erfahrung und sein Wissen STB-Athleten weitergeben. Um grosse Ziele zu erreichen, brauche es selbständige Athleten, die wissen was sie wollen. Deshalb erwarte er «100% Einsatz für die Sache, nicht nur im Training sondern in der Einstellung zum Sport.»

*Toni Walther*

# Judiths Medaillen- Sammlung

Judith Wyder, die 25-jährige Orientierungsläuferin aus Zimmerwald, wird von Saison zu Saison stärker und stabiler: WM-Bronze im Staffel-Rennen mit Simone Niggli und Sarah Lüscher in Finnland, dies trotz einem ärgerlichen Patzer an Posten 7; ebenfalls Platz 3 im Sprint an der top besetzten Nordic Tour in Stockholm und Sieg mit der Mixed-Staffel an den World Games in Kolumbien, dank einer überragenden Leistung als Schlussläuferin. Judith Wyder ist endgültig an der Weltspitze angekommen. Besonders gefreut hat sie sich über die Rennen in Stockholm: «Obwohl ich den Halbfinal-Spurtsieg gegen Sime (Niggli) im Final nicht mehr wiederholen konnte, bin ich mit meinem dritten Rang sehr happy. Und dass der schwedische Steeple-Olympiasieger (von 1976), Anders Gärderud, zwei Mal ‚meinen tollen Laufstil‘ im schwedischen Fernsehen kommentierte, werde ich noch meinen Grosskindern erzählen...»

Schliesslich erkämpfte sich Judith Ende August Silber an den Sprint-Schweizer Meisterschaften in Delémont und ebenso zwei Wochen später an der Langdistanz-SM in Les Verrières. Zweimal Zweite, zweimal hinter der «unschlagbaren» Simone Niggli.

*Heinz Schild*



**Der 16-jährige Franco Noti: 8:35:48 über 3000m! Hier bei «Weltklasse Zürich».**  
(Foto: Fritz Berger)

## Wissenswertes zum STB

Seit wann wird unser Vereinsorgan «STB-Info» (respektive mit dem früheren Namen «Stadtturner») im A4-Format herausgegeben?

Seit 1994, vorher war der Stadtturner ein Heftli im A5-Format. Begonnen hat der «Stadtturner» mit seiner ersten Ausgabe 1914!

# Highlights und Topleistungen der Jüngsten



Bereits sind die meisten Wettkämpfe der Saison 2013 Vergangenheit, darunter auch einige Finals und Meisterschaften. Viele aus unserer Nachwuchs-Elite konnten in diesem Jahr ihre persönlichen Bestleistungen wiederum stark verbessern, sammelten wertvolle Medaillen oder qualifizierten sich für Schweizer Finals.

Hier eine kleine Auswahl Topleistungen und Highlights:

- **Schweizer Final «UBS Kids Cup Zürich»:** Nur zwei Tage nach «Weltklasse Zürich» massen sich die besten Schweizer Nachwuchsmehrkämpferinnen und Mehrkämpfer beim Kids Cup Schweizer Final. Die beiden STB-Athletinnen lösten ihre Aufgaben souverän. Gaëlle Maonzambi belegte den 6. Schlussrang in der Kategorie W12, mit super Leistungen im 60m Lauf (8.34) und dem Weitsprung (5.02m). Jael Brunner

schloss den Wettkampf in ihrer Kategorie W11 auf dem guten 13. Rang ab.

- **Kantonalfinal Swiss Athletics Sprint Langenthal:** Kalt, nass und windig das Wetter – schnell die Läuferinnen und Läufer! Carla Wild, Gaëlle Maonzambi und Sven Herren haben sich mit einem Sieg für den Schweizer Final vom 22. September in Ipsach qualifiziert. Ditaji Kambundji und Philipp Shaha lösten als Vizekantonmeister ebenfalls ein Ticket für den Auftritt unter den jungen Sprintstars der Schweiz.
- **Staffel bei «Athletissima Lausanne»:** Unsere STB U14 Mixed Staffel 5x80m zeigte in Lausanne eine super Leistung und siegte in sehr guten 52.54. Zur Siegerstaffel gehörten Gaëlle Maonzambi, Muriel Cottagnoud, Fabio Lacorcia, Jana Riedo und Sven Herren.

- **Staffel bei «Weltklasse Zürich»:** Im vergangenen Frühling durften unsere fünf U14-Modis den Sieg beim Schweizer Final des Team-Kidscups bejubeln. Als Lohn für diese hervorragende Leistung konnten die Athletinnen im Vorprogramm vom Meeting Weltklasse Zürich starten. Gaëlle Maonzambi, Selina Jenni, Catja Van der Zwet, Lara Köhler und Jana Riedo liefen die 5x80m in guten 54.01.

*Katrin Schneeberger*

## **FUHRER+PARTNER** TREUHAND AG

**Steuerberatung**      **Buchführungen**  
**Abschlussberatung**      **Revisionen**

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

## Zwei STB-ler an der Spitze

-ld. Mit 75.11 m an der Schweizer Meisterschaft holte der 19-jährige Lukas Wieland nicht nur Gold ab, sondern setzte sich auch gleich an die Spitze der Schweizer Bestenliste im Speerwerfen. Nicht genug: Am 31. August setzte auch Julian Lehmann einen drauf: Der 21-Jährige schleuderte in Sarnen das 800-g-Gerät auf die persönliche Best-

weite von 67.03m. Das hat es noch nie gegeben: gleich zwei STB-ler liegen an der Spitze der Schweizer Bestenliste!

### Die Wieland-Family auf Rekordtour

BW/eu. Am gleichen Meeting in Sarnen verbesserte sich Simon Wieland im

Diskuswerfen – wieder ein Wieland (!) – um ganze 4 Meter. Damit übernahm der 13-Jährige auch die Spitze in der Schweizer Bestenliste der Kategorie U14. Mit 37.10 m entriss er Michi Müller den STB-Rekord mit dem 750 g schweren Diskus aus dem Jahr 2002.



BAUMALEREI GIPSEREI INDUSTRIELACKIERUNG WERBETECHNIK IMMOBILIEN

# Garbani AG

Zikadenweg 7 | 3006 Bern | 031 340 00 40 | info@garbani.com | www.garbani.com



### RYFFEL RUNNING – DIE SPEZIALISTEN

RUNNING · WALKING · TRIATHLON · AQUA-FIT

**Ryffel Running Shop Bern**  
Kramgasse 15 / Münstergasse 14 · 3011 Bern  
Telefon 031 311 29 94 · shopbern@ryffelrunning.ch

**Ryffel Running Shop Uster**  
Seestrasse 98 · 8612 Uster 2  
Telefon 044 940 87 87 · shopuster@ryffelrunning.ch





## Laufen im Dunkeln – Sehen und gesehen werden.

Mit dem Start zum Herbsttraining ist auch der Startschuss für kürzere Tage gefallen. Damit Du während Deinem Lauftraining in der Dämmerung gut erkannt wirst, schenken wir Dir ein LED-Sicherheitslicht. Du kannst das Läuferlicht ab sofort bei uns an der Gurtengasse 3 in Bern abholen.

Und übrigens, für die perfekte Sehlösung haben wir auch das Passende für Dich.



LIENBERGER • ZUBERBÜHLER AG  
Dipl. Augenoptiker SBAO  
Sport + Vision

Daniel Kamer und sein Sport Vision-Team wünschen Dir viel Spass beim Wintertraining mit dem Lauflicht von Lienberger + Zuberbühler.

# Neue STB-Running-Coaches



## Ruth Schmitz

Bereits vor 18 Jahren lief die Wiedlisbacherin Ruth Schmitz in der damaligen STB-Jogging-Gruppe von Aschi Leiser mit. Im Frühjahr 2013 übernahm Ruth rasch und spontan die stellvertretende Leitung der «führerlosen» STB-Running-Laufgruppe 7. Zwischenzeitlich engagierte sich die begeisterte Läuferin mit viel Herzblut als Leiterin in der Nachwuchsabteilung. Nun hat sich Ruth definitiv entschieden, im STB-Running mitzuwirken. Ab 1. Oktober 2013 leitet und betreut die gelernte Pflegefachfrau für Kinder die Laufgruppe 8. Mit ihrer grossen Erfahrung, ihrem lebenswürdigen, fürsorglichen und charmanten Wesen wird Ruth im Nu die Herzen der STB-Runners erobern.



## Gabriel Lombriser

Der sportliche Palmarès von Gabriel ist beeindruckend und reicht von 3000m (8:39.46) bis Marathon (2:35:). Der ambitionierte Läufer gestaltet seine Trainingseinheiten Resultat- und Leistungsbezogen, die Cracks dürfen sich freuen. Das persönliche Ziel des vielseitigen Läufers entspricht jenem der ambitionierten Triathleten: Auf Hawaii den Iron Man finishen. Gabriel ist im solothurnischen Büsserach aufgewachsen, arbeitet heute in Bern (Liebefeld) als IT-Projektleiter und startet (noch) für seinen Stammverein Old Boys Basel. Sein Engagement als Trainingsleiter und Running-Coach der Laufgruppe 1 dürfen wir als Glücksfall bezeichnen.

www.steimle.ch



Steimle Fenster AG  
Rosenweg 38  
CH-3007 Bern

T 031 379 14 14  
F 031 379 14 15  
info@steimle.ch

**STEIMLE  
FENSTER**

# Kurznachrichten



Bald geht's wieder los: Das beliebte Kraft-Circuit für Läufer in der Schönau.

**Dieser «Live-Ticker» berichtet aus dem Leben und Betrieb von STB-Running. Wen plagen Verletzungssorgen, wer gewinnt eine Goldmedaille, wann findet unser nächster Long-Jog statt. Und wie «Windeln wickeln» das STB-Running-Training beeinflussen kann.**

- Erfreuliches gibt es in Sachen OL: Zum Abschluss der Wettkämpfe an den World Games in Cali (Kolumbien) gewann die Schweiz Staffel-Gold. Herausragende Athletin war dabei STB-Runnerin Judith Wyder. Als Schlussläuferin

konnte Judith den herausgelaufenen Vorsprung auf die nächsten Verfolger auf sagenhafte 4:20 Minuten ausbauen. • STB-Podestplätze auch in unteren Ligen. Am sympathischen Quartierlauf «Wabere-Louf», mit OK Mitglied Daniel Messerli, erzielte Hans Reichenbach auf der Kurzstrecke einen Start-Ziel-Sieg mit 1min27 sec Vorsprung. Einen feinen Kategoriensieg feierte Thomas Spahr, und in der Familienwertung siegte Kurt Schönholzer mit seinen Kids Timon und Naehma. • Sohn Alexis (4 Monate) bestimmt auf seine Weise den Tagesrhythmus von Albert

Waelti. Windeln wickeln statt STB-Running-Training. Der begeisterte Läufer dankt den Coaches JüRe, Daniel und Eva für die tollen Trainings und hofft, wenn Klein-Alex trocken ist, wieder den Weg in die Schönau zu finden. • Verletzungen aller Art hindern Läuferinnen und Läufer immer wieder, ihrem Hobby nachzugehen. Nun hat es auch Colette Brandl erwischt. Geschwollenes Knie, einfach aus dem Nichts heraus. • Eine böse Diagnose für Sybille Gauderon: Nach mühsamem Hin-und-Her von Arzt zu Arzt kennt Sybille heute die Ursachen der jahrelangen Schmerzen.

Labrum-Riss in der rechten Hüfte. Nun sorgt sich die begeisterte Sportlerin, ob sie jemals wieder laufen kann. • Die ungeschönen Leiterabsenzen nehmen ab. Kurze leichte Laufintervalle, ausgiebige Kraft- und Stabilisationsübungen und vor allem viel Geduld brachten die langzeitverletzten STB-Coaches Aschi Lei-

ser und Ändu Moser wieder auf Vordermann. • Neben «chnüttle», «chätsche», «biisse» gehört zum Gruppen-Lauftraining mehr oder weniger auch das «Lafere». So erzählte Pera Mitkovic von ihren unvergesslichen Ferien in Kroatien und dem Hochzeitsbesuch mit «nur» 250 Gästen. • Längere Dauer-

läufe bedeuten für nicht wenige Jogger das ‚A‘ und ‚O‘ und sind äusserst beliebt. Aus zeitlichen Gründen bietet STB-Running jeweils am Dienstag und Donnerstag diese Trainingseinheit nicht an. Alle Interessierten merken sich deshalb schon heute das Datum des nächsten STB-Running-Long-Jog vom Samstag, 9. November 2013.

• Die aktive Gaby Wyss beendete diesen Sommer erfolgreich ihre Ausbildung zum Running-Guide für sehbehinderte und blinde Menschen. Sehr gerne würde Gaby ab sofort Läuferinnen und Läufer mit diesem Handicap begleiten. • Das Kraft-Circuit im Winterhalbjahr erfreute sich in den letzten Jahren einer immer grösseren Beliebtheit. Der Beginn dieses Hallentrainings für Läufer ist dieses Jahr bereits auf den Donnerstag, 17. Oktober 2013 angesetzt. • Und noch weiter weg, in der Agenda bitte notieren: STB-Running-Neujahrs-Apéro. Traditionsgemäss am ersten Dienstag des neuen Jahres, am 7. Januar 2014 findet dieser gesellige Anlass statt.



Samuel Krebs mit den STB-Coaches Diane (l) und Jeannette (r) am Münsiger-Louf.

Diese Partner unterstützen mit unsere Leidenschaft.



# Die Porträt-Stafette: Die zwei «M»: Martina und Milan

**MR. Hoppla – das war knapp: Beinahe ein Wechselfehler, doch der Stab bleibt im Rennen. Martina Küng erklärte sich freundlicherweise bereit, trotz Wohnortwechsel und damit verbundenem Austritt aus STB-Running, bei diesem Interview dabei zu sein. «Ich hatte immer viel Spass im STB» versicherte Martina und ist nun auf der Suche nach einem Lauftreff im Kanton Zug.**



## Interview mit Martina und Milan

### 1. Welches war dein Schlüsselerlebnis, das dich zum Laufen führte?

Ich bin während meinem Austauschjahr in den USA zum Laufen gekommen und habe dort meinen ersten Wettkampf am Halbmarathon von Seattle gemacht.

Da bin ich jetzt nicht ganz sicher, aber vielleicht war es damals, als ich von einem Lauf in den Bergen gelesen habe und gleich sehen wollte, ob ich das auch kann. Leider habe ich aber dieses Schlüsselerlebnis noch nicht gehabt.

### 2. Dein persönliches Running-Erfolgserebnis?

Die Ankunft auf dem Gornergrat beim Gigathlon in Zermatt 2011.

Das erste Mal von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang joggen, in der marokkanische Wüste (mit Schlafsack, Nahrung und Schlangenbiss-Set im Rucksack). Dazu kommt jedes Mal Freude auf, wenn ich ein paar Kilometer weiter laufen kann als bisher.

Name	<b>Martina Küng</b>
Wohnort	Menzingen ZG
Geburtstag	10. Mai 1989
Eintritt	
STB Running	15. Oktober 2008
Laufgruppe	Gruppe 6

<b>Milan Kubicek</b>
Bern
10. Februar 1987
13. Mai 2011
Gruppe 3

### 3. Deine wichtigsten Beschäftigungen?

Nebst dem Laufen bin ich das ganze Jahr am Tauchen in der Schweiz und im Ausland, am Bergsteigen, und setze mich für den Reptilienschutz ein.

Im Moment verdiene ich als Software-Entwickler bei einem Kleinunternehmen in Münsingen dazu noch bis Ende Jahr im Auftrag für ein Bundesamt ein wenig Geld, um in naher Zukunft mein Studium fortzusetzen. Darauf freue ich mich! Ich sitze berufsbedingt viel vor dem PC. Wenn ich mal nicht vor dem Compi klebe, dann geht es am liebsten in die Berge.

### 4. Wer ist dein sportliches Vorbild?

Mein Vater. In jedem Jahrzehnt hat er wieder eine neue Sportart angefangen, mit 60 noch das Tauchen. Er hat uns die Freude an der Bewegung und an der Natur weitergegeben, hat aber immer nur so viel Sport gemacht, dass er auch heute noch keine Gelenkprobleme hat. Diana Nyad (die 64-Jährige schwamm als erster Mensch von Havanna, Kuba, nach Key West, Florida; 177 km!)

### 5. Dein Lieblingsmenu?

Cordon bleu und den Spinatkuchen meiner Mutter.

Pizza (mozzarella di bufala); alles mit frischem, grobkörnigem Pfeffer; Pasta; Lasagne.

**6. Deine Top-3: Filme? MusicSongs?**

Uff schwierig...

Filme: Bienvenue chez les Ch'tis, Intouchable.

MusicSongs: There's a hole in my bucket (Harry Belafonte), Doppelbett (Mani Matter), la Maladie d'amour (Michel Sardou).

Ich kann mir eh immer nur die letzten beiden Filme merken, die ich gesehen habe. Diese waren aber top: The Great Gatsby (2013) und Trainspotting (1996). Songs: Scorpio Rising – Death in Vegas, MHz – Modwheelmood und die 128 Songs von Oasis (höre ich auch locker mal 16h48min am Stück).

**7. Wenn du mal keine Lust zum Laufen hast, was motiviert dich wieder?**

Das gibt's bei mir kaum. Laufen ist reine Freude und ich laufe bei jedem Wetter, egal wo....

Neue Ziele, das kann ein Name oder eine Zahl sein. Aber häufig auch einfach kameradschaftliches, gegenseitiges Quälen.

**8. Weshalb trainierst du beim STB Running?**

Ich fand die verschiedenen Laufgruppen toll. Es motiviert, in einer Gruppe zu rennen. Das Training war super aufgebaut.

Super Teamgeist! Wenn ich aktiv dabei bin, geniesse ich die grosse Gruppenauswahl und switche, je nach Gefühl, zwischen den Gruppen 3 und 9 umher.

**9. Und zum Schluss...**

In meiner Zeit beim STB habe ich viel profitiert: Die Lauftechnik, sowie die Freude am Laufen in der Gruppe (z.B. Teamwettkampf Hallwilerseelauf) und das gezielte Training (zB Bahntraining, Intervall) werde ich sicherlich nicht vergessen.

Vergesst die langsamen langen Einheiten nicht. Aber aufpassen, irgendwann machen sie Spass.

**10. Wer löst dich in der STB-Porträt-Stafette ab?**

Ueli Freiburghaus

Christine Lohm



**Perrot  
Haustechnik**  
Sanitär – Heizung

Neubauten – Umbauten –  
Sanierungen – Renovationen –  
Reparaturen in Küche, Bad,  
Heizung

Kehrsatz    Telefon 031 961 30 61  
Belp        Telefon 031 819 60 80  
[www.perrot-haustechnik.ch](http://www.perrot-haustechnik.ch)  
[perrot.haus@bluewin.ch](mailto:perrot.haus@bluewin.ch)

039722J



**atelier 82**  
Werkstatt für Einrahmungen

[www.bern-foto.ch](http://www.bern-foto.ch)

Web-Shop - Online-Shop      alle Einrahmungsarbeiten

ArtBern Shop GmbH  
Leinwanddrucke  
Bilder von Bern und den Alpen



- Holzrahmen, Alu-Rahmen
- Passepartout-Zuschnitte
- Foto Aufzieh-Service
- Ihre Foto's drucken auf Papier oder Leinwand
- Leinwand auf Keilrahmen

[www.atelier82.ch](http://www.atelier82.ch)

Keine Öffnungszeiten, wir bitten Sie  
höflich um telefonische Anmeldung.

Jürg Krähenbühl - Meikirchstrasse 28 a - 3042 Orschwaben - Tel. 031 311 48 26

# Informationen aus dem Nordic Walking Team



Am Samstag, 24. August 2013 führten wir unseren jährlichen Team Anlass durch. 18 Personen nahmen teil. Die wetterfesten Nordic Walkerinnen und Nordic Walker absolvierten zuerst eine ca. 6 km lange Strecke, eine zweite Gruppe bereitete in dieser Zeit die Infrastruktur für das Mittagessen vor. Trotz regnerischem Wetter war die Stimmung sehr gut, das Apéro gespendet von Anita Dähler sensationell, das Mittagessen von bester Qualität, der rege Informationsaustausch untereinander wertvoll und interessant. Der Anlass 2014 ist bereits beschlossene Sache.



Anita Dähler

## Verstärkung im Leiterteam

Anita Dähler hat im Mai 2013 erfolgreich die Ausbildung zur Nordic Walking Instruktorin (Nordic Walking Organisation) absolviert. Herzliche Gratulation!



Wir freuen uns auf die wertvolle Verstärkung und wünschen Anita viel Freude, Spass und Begeisterung als Nordic Walking-Leiterin.

## Warum diese Ausbildung?

«Zum Nordic Walken bin ich gekommen weil ich nach einer Sportart gesucht habe, die ich bei jedem Wetter und vor allem draussen in der Natur machen kann».

2006 habe ich einen Nordic Walking-Kurs besucht und bin seitdem eine begeisterte Nordicwalkerin.

2012 besuchte ich das erste Training im Nordic Walking Team des STB.

Auf unserer Homepage steht: «Unterwegs mit dem Nordic Walking Team

des STB «Ä gfreuti Sach!» In unserem Team wird dieser Leitsatz auch gelebt. Sehr gerne habe ich deshalb die Herausforderung angenommen die Leiterausbildung zu besuchen. Um mich fit

zu halten nehme ich regelmässig an verschiedensten Läufen teil. Beispiele sind: Kerzerslauf, Grand Prix Bern, Frauenlauf, Eriswil Walking, Hallwilersee-lauf, Münsigerlauf, Hinterländer Walking etc. Eben: «Ä gfreuti Sach».

## Unser Angebot

Wir laden alle interessierten Personen herzlich zu einem Schnuppertraining ein. Stöcke stehen zur Verfügung, Anfänger werden durch ein ausgebildetes Leiterteam instruiert. Das Training ist für jüngere und ältere Personen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Das Leiterteam: Patrizia Piccinali, Anita Dähler, Christoph Scherz.

# Sechs Fragen an zwei STB-Mitglieder



**Joelle Liechti**

**Jahrgang 1986, wohnt im Nordquartier, ist Juristin und seit 1996 Mitglied im STB Dance+Motion.**

**Wie bist du zum STB gekommen?**

Bereits als Siebenjährige war ich in der STB Leichtathletik-Abteilung. Meine Mutter hatte mich damals angemeldet. Später, mit ca. 9 Jahren, nahm mich meine Mutter an einen BEA-Auftritt mit. Das war das Signal, unbedingt wollte ich in diese Tanzgruppe. Und wieder war es meine Mutter, die damals für diese Abteilung zuständig war, Trainings organisierte und so auch diese BEA-Shows. So wurde ich zusätzlich auch Mitglied bei Dance & Motion.

**Wer ist dein sportliches Vorbild?**

Ich habe kein sportliches Vorbild.

**Was ist dein Lieblingsessen?**

Spaghetti Vongole.

**Wie bist du zum STB-Basket gekommen?**

Den genauen Auslöser weiss ich nicht mehr. Ich liebe Basketball seit ich mich erinnern kann, das liegt wohl auch an meiner Herkunft Jugoslawien, dieser Sport liegt uns im Blut.

**Wer ist dein sportliches Vorbild?**

Franz Beckenbauer: Ich habe viel über ihn gelesen, er setzte als intelligenter Spieler und Mensch in der Sportwelt Akzente wie nur ganz Wenige.

**Dein Lieblingsessen?**

Alles von Mama Gekochte!

**Welche Musik hörst du zurzeit am liebsten?**

Ich höre jede Musik-Art gern, es muss einfach gut klingen...

**Und welche Musik (Interpret) hörst du zur Zeit am liebsten?**

Das ist recht schwierig zu sagen! Sehr gerne höre ich R&B, House und Electro.

**Was war dein bisher schönstes Erlebnis im STB?**

Viele schöne Erlebnisse hatte ich bisher mit der Tanzgruppe und auch bei zahlreichen Leichtathletik-Meetings erlebt. Eindrücklich war ein Auftritt in der Postfinance-Arena vor sehr vielen Zuschauern!

**Was möchtest du in 10 Jahren (beruflich und/oder sportlich) erreichen? resp. wer/was bist du in 10 Jahren?**

Beruflich möchte ich das Anwaltspatent machen und als Anwältin tätig sein. Sportlich: ganz einfach fit bleiben.

**Dein bisher schönstes Erlebnis im STB?**

Der Halbfinal-Sieg in der Saison 2012/13 gegen Burgdorf.

**Du bist neben aktivem Spieler auch Basketball-Schiedsrichter – weshalb?**

Angefangen hat es mit einem Schiri-Kurs, den ich mit weiteren Mitspielern (auf sanften Druck des Trainers) absolvierte. Doch nach einer Saison erkannte ich, dass es im Verband unbedingt genügend Schiedsrichter braucht, denn ohne sie kann kein einziges Spiel durchgeführt werden. Unterdessen mache ich das schon seit sechs Jahren, werde weiterhin als Schiedsrichter walten und hoffe, auch in dieser Sparte jeweils eine gute Leistung zu bringen.

Kurzinterviews: Theo Pfaff



**Melvin Murati**

**Jahrgang 1987, wohnt in Köniz, von Beruf Bauleiter, seit 2005 im STB-Basket und spielt hier bei den Giants-2 in der 1. Liga regional.**

# Ex-Flaggschiff wird aufgelöst

**Ende April 2013 wurde die Monbijouriege aufgelöst. Dieses Ereignis könnte man innerhalb des Stadtturnvereins als kurze Notiz zur Kenntnis nehmen und dann zur Tagesordnung übergehen. In diesem Fall jedoch lohnt sich ein Blick in die Geschichte.**

Die Monbijouriege wurde 1873 als erste und lange Zeit einzige Riege des späteren Männerturnens, der Vorläuferorganisation des heutigen Seniorensports, gegründet. Erster und langjähriger Präsident des Männerturnens (1897–1946) war Emil Werthmüller, eine Autorität der damaligen Schweizer Turnbewegung. In den Jahren vor und zu Beginn des Zweiten Weltkriegs, dann wieder im letzten Viertel des 20. Jahrhunderts erlebte das Männerturnen mit der Gründung von vier weiteren Riegen eine stetige Aufwärtsentwicklung: 1925 Riege Obstberg, 1940 Riege Marzili, 1978 Riege Schöna, 1980 Riege Bolligen.

Das unangefochtene Flaggschiff blieb aber während Jahrzehnten die Mon-

bijouriege. Sie zeichnete sich neben den rein sportlichen Aktivitäten auch aus durch eine starke Beteiligung ihrer Mitglieder an den verschiedenen Anlässen wie Weihnachtsfeier im Casino, Ferienwanderungen, Tageswanderungen, Grümpelturnen, Turnfahrten und Turnfeste. Gegen Ende des letzten Jahrhunderts zeigten sich indes erste rückläufige Entwicklungen. Zählte das Männerturnen 1979 noch 361 Mitglieder, sind es heute im Verein Seniorensport noch deren 152. Durch die Neustrukturierung des Stadtturnvereins und mit der Gründung einzelner Vereine sank die Mitgliederzahl trotz verschiedener Werbeaktionen spürbar, was nicht ohne Folgen blieb: 2003 wurde die Obstbergriege aufgelöst, 2009 folgte die Marziliriege und nun 2013 die Monbijouriege.

Als deren Leiter amtierte in den letzten 21 Jahren Ernst Moser. Der Vorstand des Seniorensports hat in all den Jahren immer wieder versucht, neue Mitglieder für diese Riege zu gewinnen, erhielt jedoch dafür wenig Unterstüt-

zung. Demgegenüber steht das Beispiel der Schönauriege, die in den letzten sieben Jahren immerhin einen Zuwachs von zehn Mitgliedern zu verzeichnen hatte. Dies ist ein Beweis, dass gezielte Anstrengungen zum Erfolg führen. Dieser «Nachruf», der auch ein Stück Geschichte des Stadtturnvereins aufzeichnet, soll daher auch ein Aufruf an ältere STB-ler sein: Willkommen im Seniorensport!

*Hansruedi Dörig*



**● Aerobic**  
**● Fitness**  
**● Personaltrainer**  
**● MTT / Haltungscircuit**  
**● Sauna**  
**● Solarium**  
**● Dampfbad**  
**● Squash**

**TST TRAINING SCHULUNG THERAPIE**  
Das TST ist Qualitop zertifiziert

10 % Rabatt für alle STB Mitglieder auf unseren Jahresabonnements und ½ Jahresabonnements

STB Trainingszentrum AG ● Seilerstrasse 21 ● 3011 Bern ● 031 381 02 03 ● e-mail: [tst-fitness@bluewin.ch](mailto:tst-fitness@bluewin.ch) ● [www.tst-fitness.ch](http://www.tst-fitness.ch)

# Beachvolley wurde zum Hit



BK. Das erste Training der Schönau-riege nach 5 Wochen Sommerferien fand ausnahmsweise nicht in der Turnhalle statt.

Man traf sich im Beachvolleyball-Center Beaumont zu einem eindrücklichen, von einem professionellen Trainer geleiteten Training. Erste Erkenntnis: Um in diesem feinen Sand zu spielen braucht es viel mehr Beinkraft. Alle waren sie am Schluss von diesem einmaligen Trainingsabend hell begeistert, sodass bei Speis und Trank im Bahnhof

Restaurant Weissenbühl spontan beschlossen wurde, einen solchen Abend unbedingt zu wiederholen. Allen die mitgemacht haben einen herzlichen Dank.

## Voranzeige

BK. Die traditionsreiche STB-Weihnachtsfeier findet am Samstag, 21. Dezember 2013, im Kultur-Casino Bern statt. Auch in diesem Jahr sind alle Stadtturnerinnen und Stadtturmer zu diesem feierlichen Anlass herzlich eingeladen. Das Programm wird im STBinfo Nr. 4 publiziert.

# Boccia-Abend der Schönaurige



Am zweitletzten Juliabend trafen sich 17 Spielerinnen und Spieler der Damenriege Berna und unsere Schönaurige zum traditionellen Kräftenessen auf der Bocciabahn, diesmal wieder einmal im Ristorante Grottino Marzili. Die ausgezeichnet gebaute und ausgerüstete Anlage ermöglichte es auch den mit den Bocciakugeln weniger Geübten, ein spielerisches Niveau zwischen Plauschmatch und sportlichem Wettkampf zu erreichen. Vier Teams, von Pi Wenger fair zusammengestellt und instruiert, kämpften mit viel Einsatz um den Lorbeer in Form der kameradschaftlichen Anerkennung der gezeigten Leistung. Der kulinarischen Tradition des Spielortes entsprechend klang der Abend bei einem – diesmal türkischen – Risotto, aber mit Tessiner Luganighe, gemütlich und entspannt aus.

*Hansruedi Dörig*



# Sommerausflug zum Schwarzsee



**Helle Matten, dunkle Wälder und ein blauer Schwarzsee.**

Wiederum hat Bruno Krähenbühl, der initiative Leiter des STB-Seniorensports, mit dem Wettergott einen herrlichen Sommertag ausgehandelt. Am 16. Juli fahren 18 wohlgelaunte STB-ler per Bahn und Bus zum Ausflugsziel Schwarzsee. Der sportliche Teil bringt einen 70-minütigen Spaziergang um den bezaubernden Bergsee. Das Wasser scheint nicht allzu kalt zu sein, denn eine grössere Jugendgruppe amüsiert sich lautstark im See.

Der Tourismus ist auch im Schwarzseegebiet aktiv geworden und hat den Weg um den See als Häxewääg gestaltet

(mit Kinderwagen gut geeignet). Nach dem anregenden Rundgang trifft man sich wieder im Restaurant. Einige besonders Neugierige hatten unterwegs noch einen Abstecher zum heute mageren Wasserfall und zur Mariengrotte gemacht. – Wir geniessen ein vorzügliches und preiswertes Mittagessen à la carte.

Fünf Wandervögel nehmen einen Teil des Rückweges nach Zollhaus zu Fuss in Angriff (1 ½ Std.). Statt die Sommer-Rodelbahn (knapp 1000 m lang) zu benützen, entschliessen sich die andern, sich per Sesselbahn auf die Riggisalp

bringen zu lassen. Dort bieten sich eine wunderbare Aussicht auf den See und den gut ausgebauten Rundgang an. Alles in allem: Bruno ist einmal mehr ein toller Tag gelungen!

*Hansueli Buri*

# Sommerwanderung im Greyerzerland



Schönstes Wetter belohnt die Teilnehmenden an der diesjährigen Sommerwanderung im Greyerzerland. Die Wanderung beginnt für vier Frauen und sieben Männer in Charmey. Hier hat Wanderleiter Jürg Baumann den üblichen Kaffee- und Gipfelhalt eingeplant. Das verträumte Bergdorf ist primär ein Wintersportort und mit vielen Ferienchalets besiedelt. Zum Glück gibt es hier auch ein Lädeli, in dem vergessene Sonnenhüte ersetzt werden können.

Nach einer halben Stunde Aufstieg be-sichtigen wir in Cerniat den Innenraum der Kirche. Etwa 3½ km weiter aufwärts steht das bekannte Kartäuserkloster La Valsainte, über welches uns Jürg einige interessante Angaben vermittelt.

## Mittagsrast in Crésuz

Nun führt die abwechslungsreiche Hangwanderung nach Crésuz, wo Mittagsrast gehalten wird (Picknick). Eine prächtige Aussicht bietet der Südhang über dem Lac de Montsalvens, und der steil aufragende Moléson zeigt uns stets die Wanderrichtung an. Trotz der schweisstreibenden Hitze herrscht während der 3-stündigen Wanderung eine gute Stimmung im Team. Über Châtel-sur-Montsalvens geht's hinunter nach Broc-Fabrique. Hier besteht die Gelegenheit, Schoggi von Cailler einzukaufen.

Das Bähnchen bringt uns bald einmal nach Bulle, wo wir uns beim Weltmeister im Durstlöschen erholen. Der neue Wanderkamerad Ernst H. spendet spontan die erfrischende Runde. Herzlichen Dank nochmals. Jürg ist mit der Leistung seiner Elf sehr zufrieden, und diese auch mit ihm.

*Hansueli Buri*

## Herbstwanderung

Einladung zu einer kulturellen Wanderung.  
Wir treffen uns am Freitag, 11. Oktober 2013:

- 07:55 Treffpunkt Bahnhof Bern
- 08:12 Abfahrt nach Seftigen, Ankunft 08:38
- 08:41 Abfahrt mit TSG nach Blumenstein, Dorf  
Ankunft 08:56, Kaffeepause im Restaurant  
Bären, Bärenstutz 5
- 12:30 Mittagspause im Landgasthaus Rohrmoos  
Jeder löst das Billet selber.  
Bern-Belp-Seftigen-Blumenstein / Dorf, retour,  
Fr. 17.80 Retourtaxe

### Wanderung

Stockentaler Hausweg. Ein Gemeinschaftswerk des Berner Heimatschutzes und der Berner Wanderwege.

Distanz der Wanderung:

Variante 1: 11.2 km, ♂ ♀ 237m

Variante 2: 13.6 km, ♂ ♀ 230m

Landeskarte 1:25'000, Blatt 1207 Thun

### Anmeldung bis 4. Oktober an:

Tageswanderleiter Peter Hirschi, Willishalten 9,  
3086 Zimmerwald

031 819 46 89 / 079 370 94 20

pedro.hirschi@bluewin.ch

# Neuer Vorstand



Konzentriert am Plauschturnier. (Foto: T. Grossenbacher)

An der HV vom 11. Juni bildete die Wahl des Vorstandes das wichtigste Traktandum. Nach über zehn Jahren an der Spitze des BC STB trat Alain Kutter als Präsident zurück. Vielen herzlichen Dank für die geleistete Arbeit während all dieser Jahre, Alain!

Im erneuerten Vorstand übernimmt Pascal Schumacher das Amt des Präsidenten, die frisch gewählte Führungscrew wird sich mit Elan an ihre Vereinssaufgaben machen.

Natürlich durfte nach der HV das traditionelle Plauschturnier nicht fehlen, welches nicht zuletzt der lockeren Stimmung wegen und auch dank den tollen Preisen sehr beliebt ist.

Weitere Informationen zum Badminton Club, dem BC STB, sind auf der neu gestalteten Website «[www.bcstb.ch](http://www.bcstb.ch)» zu finden.

*Thierry Grossenbacher*

## Wir empfehlen uns für

- Verwaltung von Wohn- und Geschäftshäusern sowie Stockwerkeigentum
- Vermietung von Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen
- Kauf und Verkauf von Mehrfamilienhäusern, Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen
- Verkehrswertschätzungen von Liegenschaften
- Allgemeine Treuhandfunktionen

**SCHWEIZER**  
**Immobilienleistungen**  
**Treuhand/Buchhaltung**  
 Graffenriedweg 4 • Postfach 269 • 3000 Bern 14  
 Telefon 031 371 19 19 • [www.schweizer-immo.ch](http://www.schweizer-immo.ch)

# Tanzgruppe «Ignition»



Die Tanzgruppe «Ignition» von STB Dance & Motion kann schon bald ihr 10-jähriges Jubiläum feiern. So vielseitig wie die Tänzerinnen – es sind Frauen im Alter von 20 bis 40 Jahren – so vielfältig ist auch das Repertoire der Funk-Jazz-Gruppe. Mal wird eine Salsa-Choreographie getanzt, mal ein Broadway-Tanz mit Zylinderhut oder dann zum Beispiel auch eine aktuelle Hip Hop-Choreografie aus New York. Was Tanzen für sie bedeutet, beschreiben die «Ignition»-Tänzerinnen am besten selber:

Janine: *«Egal, wie mein Tag war, nach dem Tanzen gehe ich mit guter Laune nach Hause.»*

Evelyne: *«Tanzen ist für mich fühlen und träumen mit dem Körper.»*

Romi: *«Der Engel hat Flügel zum Fliegen, ich habe Füsse zum Tanzen.»*

Allen Tänzerinnen ein grosses Merci für ihre schon seit fast zehn Jahren gelebte Freude am Tanzen!

*Nathalie Nussbaum*



## Hast du ebenfalls Freude am Tanzen?

Dann schau doch einfach vorbei:

Jeden Dienstag, 18.30h bis 20.00h, Gymnastiksaal Brunnmatt-Turnhalle, Effingerstrasse, Bern

# Neues aus dem Orchestergraben



Ob es am schönen Wetter gelegen hat oder doch an zu wenig Werbung, sei für einmal dahingestellt. Sicher ist, dass die Zuhörerschaft, die sich am 22. Juni in der Orangerie Elfenu und am 23. Juni in der Kirche Wohlen für das Sommerkonzert eingefunden hat, belohnt worden ist. Vor 10 Jahren feierte unser Dirigent Stefan Däppen sein 10-jähriges Jubiläum. Damals schrieb er ein Stück fürs Orchester mit dem Titel «Zwisch- zwei kleine Orchesterspiele- reien». 10 Jahre später, zum 20-Jahr- Jubiläum als Dirigent des Orchesters, war es wieder mal Zeit dieses Werk aus dem Archiv zu holen und einzustudieren. Neben diesem Jubiläumstück kamen unsere Besucher, gleich zu Beginn des Konzertes, in den Genuss der Ouvertüre des französischen Komponisten Etienne Mehul, vorgetragen durch unser Bläserensemble. Während in diesem Jahr Wagners und Verdis 200. Geburtstag gefeiert wird, ist Me-

hul noch fünfzig Jahre früher geboren worden, vor 250 Jahren. Zum Ausklang wurde die Sinfonie Nr. 2 von Camille Saint-Saens aufgeführt. Das Publikum dankte mit herzhaftem Applaus.

Das Orchester gönnte sich inzwischen 5 Wochen Ferien und liess sich sicher, so lasse ich es mal vermuten, bei Grill-, Sonnen- und Aare-Plausch und weiteren sommerlichen Vergnügen, gut gehen.

## Neue Werke – für einmal wieder klassisch

Am 15. August wurden die Proben fürs Winterkonzert aufgenommen. Auf dem diesjährigen Winterprogramm stehen, nebst der bekannten «Titus» Ouvertüre von W.A. Mozart, auch Zeitgenossen von ihm, zum Beispiel Heinrich Sperger (1750–1812) und Franz Krommer (1759–1831). Mehr zum Programm in der nächsten Ausgabe. Nur so viel: Wer

im Winter für einmal nicht in eines der so vielen Chorkonzerte gehen will: Am 14. Dezember, um 20 Uhr in der Nydeggkirche und am 15. Dezember in der Kirche Wohlen b. Bern, um 18 Uhr, spielen wir wieder sehr gerne für euch.

## Neues aus dem Archivraum

Wer kennt es nicht. Von Jahr zu Jahr wächst die Anzahl der Ordner im Archivraum. So auch beim OSTB. Nur sind es nicht gerade die Bundesordner die sich anhäufen, vielmehr die Musiknoten welche sich an der Laubeggstrasse, im ehemaligen «Haus des Sportes», anhäufen. Und so bin/war ich schon länger nach der Suche nach neuen Räumlichkeiten, welche uns genügend Platz bieten würden. Aber ganz ehrlich, mir graut es, das ganze Notenmaterial, etc. zu räumen, per Grosstransporter an den neuen Ort zu bringen und schliesslich neu einzuordnen. Doch noch vor den grossen Sommerferien bemerkte ich, dass im selben Raum, gleich gegenüber, ein Mieter ausgezogen war. Tatsächlich ist im selben Raum Platz gefunden worden. Und so ist das OSTB nun im Besitz eines zusätzlichen «Viertels» gekommen, womit ich mich in den nächsten Monaten gemütlich dem Umräumen widmen kann.

*Roman Winzenried*



Wir freuen uns: Das Coiffeurgeschäft im TST hat mit einer neuen Fachfrau in Sachen Haar, Schneiden, Färben den Betrieb unter dem Logo des TST wieder aufgenommen. Anita Steiner arbeitet 2 Tage pro Woche im «schnitt-Fit TST».

Wir suchen noch weitere Coiffeusen, die gerne als Selbstständige im Coiffeurgeschäft des TST arbeiten.

Nähere Auskünfte erteilt: Charlotte Liechi, TST 031 381 02 03

### Open Days im TST am 18./19. Oktober 2013.

Wir stellen unser neues Trainingsangebot «Cross Fit» vor.

Wir offerieren allen einen Gratisbesuch unseres Centers.

Wir präsentieren einen Workshop Ernährung & Krafttraining im Trainingsbereich.

Wir bieten Schnupperstunden Group Fitness u.a. auch «CX WORK-X» Lektionen an.

Nähere Informationen erhalten Sie über unsere Webseite «tst-fitness.ch»

### CrossFit im TST

CrossFit ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die stetig variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Das Training beinhaltet Übungen und Bewegungsabläufe aus verschiedenen Sportarten wie Turnen, Leichtathletik, Gewichtheben etc.

CrossFit hat zum Ziel, den Körper in seiner gesamten Komplexität zu trainieren, so dass eine ganzheitliche Fitness erzielt wird. Dabei wird der Fokus nicht



CrossFit eignet sich für Alle, ob Spitzensportler oder Anfänger, da das Training auf jeden Leistungsgrad zugeschnitten werden kann. Trainiert wird in kleinen Gruppen von ca. sechs bis acht Personen unter Aufsicht von erfahrenen Trainern. Eine Trainingseinheit dauert ungefähr eine Stunde und umfasst ein gemeinsames Warm-up, einen Technik- oder Kraftteil und das gemeinsame WOD «Workout of the Day».

Bevor mit dem ordentlichen Training begonnen werden kann, müssen drei Einführungstrainings absolviert werden, um die korrekte Ausführung der Grundübungen sicherzustellen. Ausnahmen dürfen nach Absprache mit den Trainern gemacht werden.

Das erste Einführungstraining ist kostenlos!

*Charlotte Liechi TST*

auf einzelne Disziplinen gelegt, sondern Verbesserungen in allen Fitnessbereichen werden angestrebt, indem in folgenden Trainingsbereichen trainiert wird:

- Kraft
- Ausdauer,
- Kraftausdauer
- Schnellkraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewicht
- Koordination



## Bravo!

Wir waren schon in unseren langen Sommerferien, als wir per SMS, Mail und den Online-Medien von den grossartigen Resultaten der STB-lerinnen und STB-ler an der SM erfahren haben. Wir haben uns enorm gefreut und gratulieren den erfolgreichen Athletinnen und Athleten und ihren Trainern sehr herzlich!

*Verena Weibel, ehemalige  
Präsidentin STB LA*

*Benedikt Weibel, ehemaliger  
Präsident STB Förderverein*

**L.E. An der GV der Fédération Internationale du Sport Universitaire (FISU) in Kazan wurde Fritz Holzer (rechts aussen) die hohe Auszeichnung «Träger des Jean-Petitjean-Awards» verliehen, für seine ausserordentlichen Verdienste für die Förderung des Internationalen Hochschulsports.**

**SAVE  
THE  
DATE**

Grand-Prix von Bern 16,093 km  
Altstadt Grand-Prix 4,700 km  
BernWalk 4,700 km  
Bären Grand-Prix 1,600 km

**33. GRAND-PRIX VON BERN  
10. MAI 2014**

DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT

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

## Im Gedenken

### Jürg Baumgartner

† 29. Juli 2013

Wir wussten über die schwere Krankheit von Jürg Baumgartner, jahrelang hat er mit einer niederschmetternden Diagnose leben müssen. Dennoch trifft uns die Nachricht seines Todes unvermittelt. Noch im Frühsommer hat Jürg, zusammen mit seinen Kollegen, einen Vereinsanlass mit organisiert, am 29. Juli ist er gestorben. Jürg hat über ein Jahrzehnt im STB die Jogging-Gruppe mit viel Engagement geleitet. Vor drei Jahren hat er unseren Verein verlassen und zusammen mit einigen Getreuen aus seinem Umfeld den Lauf Club Aare (LCA) gegründet. Zurück bleiben Erinnerungen an einen Kollegen, der Jogging und Running unermüdlich und mit Hingabe fördern wollte.

*Heinz Schild*

### Rudolf Barthlomé

† 30.8.1921 – 19.8.2013

Kurz vor seinem 92. Geburtstag ist Ruedi friedlich eingeschlafen. Er war selbständiger Schneidermeister von Beruf und turnte seit den 70er Jahren bis ins hohe Alter in der Riege Monbijou der Abteilung Seniorensport. Von 1979 bis 2003 nahm Ruedi 18 mal mit grosser Begeisterung an der Ferienwanderwoche und an Tageswanderungen teil. Hier eine Episode vom 1.9.1988 anlässlich einer neunstündigen Wanderung von Binn im Wallis über den Geisspfad nach Crampiolo (Italien), die der Chronist wie folgt beschrieb: «Im dichten Nebel sucht Ruedi Barthlomé in Rufverbindung immer die nächste Wegmarkierung und leistet damit wertvolle Hilfe! Alle sind sich einig: dieser Tag wird in die Geschichte der Ferienwanderung der Männerriege STB eingehen.» In grosszügiger und liebenswürdiger Manier hat er jeweils seinen Geburtstag Ende August immer mit uns anlässlich der Wanderwoche gefeiert. Unser letzter Kartengruss mit Dankesworten von der Ferienwanderung 2013 in Sils-Maria erreichte ihn leider nicht mehr. Wir mussten am Ende dieser Woche von seinem Hinschied Kenntnis nehmen.

*Peter Schild*

### Hans Hauser

† 19.09.1931 – 04.09.2013

Hans Hauser ist vor fast dreissig Jahren dem Bereich Seniorensport des STB beigetreten. Dort hat man schnell entdeckt, dass dieser Mann mit Finanzplanung umgehen kann. So war er nicht nur lange Jahre begeisterter Wanderer, sondern ziemlich rasch auch Kassier aller Senioren-Ferienwanderungen und Mitglied der Marzili-Seniorenriege. Wie ich einmal Hans begegnete, erzählte er mir von seinem Arbeitgeber SBB, was ich beiläufig meinem Gatten weiterleitete. Der Kreis war geschlossen, ich erfuhr, dass Hans Hauser als Chef der SBB-Revision amtierte. Und gleichzeitig spürte ich auch, dass er ausserordentlich geschätzt wurde. Als dann während meiner Leichtathletik-Präsidentschaft das Ressort Finanzen neu zu besetzen war, meldete ich mich umgehend bei Hans Hauser, und dieser sagte ebenso spontan zu.

Hans war der absolut ideale Kassier, wobei dieses Wort zu eng gefasst ist. Er wurde unser Finanzchef und wies alle Qualitäten eines guten Fachmanns auf: Absolut zuverlässig, präzise, vorsichtig budgetierend, jede Ausgabe hinterfragend. Das Resultat: Wir konnten stets schöne schwarze Zahlen schreiben. Im Vorstand war er ein sehr geschätzter, lieber und überaus hilfsbereiter Kollege. Dass ihm die Leichtathletik eher fremd war, hat nicht geschadet, im Gegenteil, er hat manchmal höchst unbequeme Fragen gestellt, was uns Anstoss gab, Hergekommenes zu hinterfragen. Merci Hans!

*Verena Weibel*

# Kontaktliste STB Vereine

## STB Sport Services AG

Geschäftsführerin Beatrice Fuchs  
Thunstrasse 107, 3006 Bern  
G: 031 381 26 06  
info@stb.ch

## STB Verband

Verbandspräsident Theo Pfaff  
Oberfeldweg 20, 3072 Ostermundigen  
P: 031 348 03 42 079 668 19 52  
praesident@stb.ch

## Ehrenkollegium

Schultheiss Roland Maurer  
Kornmattgasse 7, 3700 Spiez  
P: 033 654 59 76  
r.maurer@spiez.ch

## Badminton

Präsident Pascal Schumacher  
Bernastrasse 46, 3005 Bern  
079 664 66 00  
pascal.schumacher@gmx.net

## Ballsport

Präsident Felix Muster  
Daxelhoferstrasse 18, 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 Strehl  
Mühlemattweg 22, 3608 Thun  
P: 033 335 30 63  
fitness@stb.ch

## Grand-Prix von Bern

Präsident Matthias Aebischer  
Marzilistrasse 21a, 3005 Bern  
079 607 17 30  
matthias.aebischer@marz.li

## Korbball

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

## Leichtathletik

Präsident Michael Schild  
Chutzenstrasse 48, 3007 Bern  
078 646 32 69  
mike@stb-la.ch

## Orchester

Präsident Roman Winzenried  
Holligenstrasse 87b, 3008 Bern  
031 371 62 77  
romanwinzenried@gmx.ch

## Senioren sport

Präsident Bruno Krähenbühl  
Weissensteinstrasse 108, 3007 Bern  
P: 031 376 12 15 079 407 83 75  
b.krahenbuhl@bluewin.ch

## Skiclub

Co-Präsidentin Sara Grimm  
Rüttibachweg 11, 4542 Luterbach  
079 565 13 00  
saragrimm@bluewin.ch  
Co-Präsident Stefan Baumann  
Schlösslistrasse 39, 3008 Bern  
079 439 84 13  
baumann.st@bluewin.ch

## VBTS

Präsident Stefan Sommer  
Seftastrasse 33, 3047 Bremgarten  
P: 031 302 98 83  
stefan\_sommer@hispeed.ch

## Volleyball

Präsident Martin Häberlin  
Brunnadernstrasse 87, 3006 Bern  
P: 031 352 88 28 078 767 80 33  
martin.haerberlin@gmx.ch

## Bergheim

Anita Hofer  
Riedbachstrasse 56, 3027 Bern  
P: 031 991 44 24 079 718 98 04  
bergheim@stb.ch

# Agenda

## Leichtathletik

**Samstag, 05. Oktober**

**Schluss-Meetings:** Genf, Lugano, Vevey, Yverdon

**Samstag/Sonntag, 26./27. Oktober**  
**Trainerweekend Gurnigel** mit Workshop Modulen  
Leistungssport, Nachwuchs, Running

**Donnerstag, 31. Oktober**

**Senioren-Stamm**, ab 17 Uhr

Restaurant Bahnhof Weissenbühl  
Auskunft Pi Wenger 031 371 76 80

## Basketball

NLB-Heimspiele Wankdorfhalle

**Samstag, 12.10.:** 18:00 Martigny  
Basket

**Sonntag, 20.10.:** 14:00 Académie  
Fribourg U23

**Samstag, 02.11.:** 18:00 Vevey Riviera  
Basket

**Sonntag, 10.11.:** 14:00 BBC Nyon

**Sonntag, 01.12.:** 14:00 Genève Meyrin

## Senioren-sport

**Freitag, 11. Oktober**

Herbstwanderung Stockentaler  
Hausweg

**Dienstag, 12. November**

18:00 Grümpelturnier aller Riegen  
Schönau/obere Halle

**Samstag, 21. Dezember**

16:00 STB Weihnachtsfeier im  
Kulturcasino Bern

Detailprogramm im nächsten STBinfo

## Orchester

**Winter-Kirchen-Konzerte:**

**Samstag, 14. Dezember**

20:00 Uhr Kirche Nydegg

**Sonntag, 15. Dezember**

18:00 Uhr Kirche Wohlen b. Bern

## Ehrenrat

**Freitag, 18. Oktober 2013**

**Hauptbott**

ab 17.00 Uhr, Einladung folgt

# Wir gratulieren herzlich!

## 96 Jahre

Geiger Ernst

Hopfenweg 17, 3007 Bern, 16.10.1917

## 93 Jahre

Weisskopf Ernst

Grossmattstrasse 27, 4133 Pratteln, 13.7.1920

## 91 Jahre

Marti Walter

c/o ElfenauPark, 3006 Bern, 18.10.1922

## 90 Jahre

Berthoud Samuel

Hostalenweg 32, 3047 Bremgarten, 23.10.1923

Eggimann Ulrich

Wabernstrasse 51, 3007 Bern, 11.11.1923

## 85 Jahre

Waber Fred

Winkelriedstrasse 25, 3014 Bern, 10.12.1928

## 80 Jahre

Schmid Karl

Freiburgstr. 957, 3174 Thörishaus, 14.11.1933

## 75 Jahre

Wyss William

Bittwilstr. 9, 3365 Grasswil, 23.10.1938

Henke Marianne

Dorfstr. 31, 3084 Wabern, 14.12.1938

## 70 Jahre

Heine Charles

Altenbergstrasse 104, 3013 Bern, 11.10.1943

Fontanive Roland

Underem Gfell 23, 3860 Meiringen, 13.10.1943

Straub Doris

Im Gerbelacker 21, 3063 Ittigen, 16.10.1943

Lauterburg Lilo

Kasthoferstrasse 46, 3006 Bern, 3.12.1943

## 65 Jahre

Seifert Heiner

Rütiweg 131, 3072 Ostermündigen, 3.10.1948

Gaffuri Peter

Asterweg 14, 3075 Rüfenacht BE, 15.10.1948

Morand Claire

Ritterstr. 23, 3047 Bremgarten b. Bern 19.10.1948

## 60 Jahre

Gisler Rolf

Lindhaldenstr. 60, 3076 Worb, 3.10.1953

Marti Urs-Peter

Hauptstrasse 60, 4584 Lütterswil, 8.11.1953

Rodriguez Dora

Altenbergstrasse 20, 3013 Bern, 10.11.1953

Karlen Heidi

Eigenheimstrasse 17, 3084 Wabern, 2.12.1953

Leiser Ernst

Bahnhofstr. 15, 3125 Toffen, 5.12.1953

Scherz Christoph

Stapfenstrasse 82, 3098 Köniz, 21.12.1953

# Neueintritte

vom 1. Juni bis 31. August 2013

Name Vorname	Art
Lukas Beerli	Leichtathletik / U14
Rita Born	Leichtathletik / Running Plus
Silas Bucher	Leichtathletik / Running Plus
Nawal El Kharassi	Leichtathletik / U10
Georg Fischer	Leichtathletik / Running Plus
Pina Gautschi	Leichtathletik / U14
Christoph Gerber	Volleyball / Aktive
Luisa Guler	Leichtathletik / U10
Flavia Haller	Leichtathletik / U14
Anita Herrmann	Leichtathletik / Running Plus
Ernst Hörler	Senioren-sport
Janis Jenkel	Leichtathletik / U16
Noémi Jordi	Leichtathletik / U14
Martin Jovanov	Leichtathletik / Running Plus
Daphne Karajiamis	Leichtathletik / Running Plus
Reto Kiener	Leichtathletik / Running Plus
Sandra Monn	Leichtathletik / Aktiv light
Sharon Rebsamen	Leichtathletik / U14
Amélie Roggo	Leichtathletik / U10
Matthias Schönthal	Volleyball / Aktive
Anita Schweizer	Volleyball / Aktive
Charlie Winfield	Leichtathletik / U10
James Winfield	Leichtathletik / U10
Céline Winkler	Leichtathletik / Running Plus
Andreas Wirth	Leichtathletik / Running Plus
Luigina Wirth	Leichtathletik / Running Plus

## Impressum

### Redaktion STB-Info 2013/2

**Heinz Schild** (verantwortlich)

Ueli Scheidegger  
Fritz Berger, Fotos  
Philipp Marti  
Ursula Jenzer  
Markus Reber  
Roger Schneider  
Katrin Schneeberger  
Esther Urfer  
Pi Wenger  
Roman Winzenried  
Theo Pfaff

### Redaktionsschluss STB-Info 2013/4

Montag, 4. November 2013

**Ueli Scheidegger** (verantwortlich)

redaktion@stb.ch

### 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



**Wir bieten Ihnen den  
umfassenden Service für  
Printmedien.**

**Fotografie, Grafik,  
Druck, Weiterverarbeitung  
und Versand.**



Grafisches Unternehmen  
Stauffacherstrasse 77  
Postfach 412  
CH-3000 Bern 25

Tel. 031 333 10 80  
Fax 031 332 68 35  
[www.schneiderdruck.ch](http://www.schneiderdruck.ch)  
[info@schneiderdruck.ch](mailto:info@schneiderdruck.ch)