

# STB info

Nr. 2 | Juni 2013

Grand-Prix von Bern	4
Leichtathletik	10
STB Running	28
Volleyball	34
TST	36
Mein STB	39
Ehrenkollegium	40
Seniorensport	41
Basketball	43
Wir über uns	44





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



Eine hochrangige Delegation  
der STB-Leichtathletik-Senioren ist  
in der Villa Cardeto eingetroffen  
und wurde gebührend empfangen!

Der Facility-Manager hat keine  
Mühe gescheut...!

Betrachten Sie unsere Homepage unter  
[www.villa-cardeto.ch](http://www.villa-cardeto.ch)

**B&B Villa Cardeto / Ilona und Rolf Weber**  
Scoiano 103, 52031 Anghiari (AR), Italia  
Tel.fisso +39 0575 702 86  
Cellulare +39 340 709 81 86  
[info@villa-cardeto.net](mailto:info@villa-cardeto.net)

Villa Cardeto

# GP und Leichtathletik im Fokus

Im letzten STB-info hat Heinz Schild – unter anderem – auf die Vielseitigkeit und die Dynamik des STB hingewiesen. Zu Recht, wie mir scheint. Zu dieser Dynamik hat er in den letzten Jahrzehnten selbst sehr viel beigetragen – als Schülerleiter, begeisterter und begeisternder Trainer und als Ideengeber und Initiant (schnällschte Bärner Giel, vielsytigschte Bärner Giel, Bärner Stadtlouf u.a.m.). Heinz hatte auch die Idee für den 10-Meilenlauf durch Bern – Tausende von Helferinnen und Helfern haben die Idee in den letzten mehr als 30 Jahren umgesetzt und Jahr für Jahr mitgeholfen, den Grand-Prix von Bern zu organisieren.

Wie der 32. GP die Massen mobilisierte, war in den Medien bereits nachzulesen. Der GP nimmt aber auch in diesem STB-info viel Raum ein. Zu Recht, wie mir scheint. Denn er bringt jedes Jahr nicht nur zehntausende Läuferinnen und Läufer nach Bern, sondern noch mehr Zuschauer in die Stadt Bern. Der GP ist für die Stadt zu einem Top-Event avanciert. Für den STB ist er heute eine wichtige finanzielle Stütze und natürlich ein Markenzeichen erster Klasse. Schade nur, dass der grösste Laufsportanlass der Schweiz von grossen Medienhäusern in Zürich immer noch ignoriert wird.



Den zweiten Schwerpunkt bildet in diesem Heft die Leichtathletik. Die Saison hat zwar erst begonnen und die Höhepunkte stehen erst noch bevor. Dennoch gibt es schon viel zu berichten aus Trainingslagern, von ersten Meetings, neuen Athletinnen und Athleten – und einem Schweizer Rekord von Lukas Wieland im Speerwerfen.

Ich wünsche viel Vergnügen bei der Lektüre.

*Ueli Scheidegger*

# Haile Gebrselassie mit Master-Weltbestzeit

**25'874 Klassierte und über 100'000 Zuschauer an der Strecke. Nie zuvor in der 32-jährigen Geschichte des Grand-Prix von Bern mobilisierte ein Läufer auf derart eindrückliche Weise die Massen. «Ein Mann als Ereignis», titelte die ‚Neue Zürcher Zeitung‘. Haile Gebrselassie krönte seinen magistralen Auftritt mit neuer Master-Weltbestzeit über 10 Meilen: 46:59.9.**

10'000 A5-Poster in den grün-gelb-roten Farben Äthiopiens wurden an der Strecke verteilt: «Welcome in Bern! Let's go Haile!» – und Haile enttäuschte nicht. Mit einem Blitzstart versuchte er sich früh abzusetzen, einer Gazelle gleich flog er förmlich den Aargauerstalden hinunter, den ersten Kilometer des spektakulären Rennens passierte er in zu schnellen 2 Minuten 38 Sekunden, so schnell wie kein anderer Läufer vor ihm, auch Streckenrekordhalter Zersenay Tadesse nicht. Kilometer 5 in 13:47, km 10 in 28:39, doch dann, am langen, schwierigen Berner «Hart Break Hill», dem Aufstieg vom Bärenpark hinauf zum Rosengarten, spürte auch Haile Gebrselassie erste Schmerzen in der Beinmuskulatur und das Ansteigen der Laktat-Konzentration: «Es war ungewohnt schwierig!» erklärte er

am Ziel. Dennoch senkte Gebrselassie den Master-Weltrekord (über 40-Jährige) um 26 Sekunden auf 46:59.9. Als bisherigen Rekordhalter führt die Association of Road Racing Statisticians, ARRS, Jackson K. Yegon. Am 23. August 2003 lief der 42-jährige Kenianer in Flint (Michigan) 47:26. Gebrselassies Leistung gewinnt deshalb an Bedeutung, weil sie nicht auf einem topfebenen Parcours erzielt worden ist, sondern auf den «10 schönsten Meilen der Welt» mit einer Gesamtsteigung von 261 m und 263 m Gefälle.

## Hailes Medien-Marathon

Der 4-tägige Auftritt von Gebrselassie in Bern kam einem Marathon gleich: Am Donnerstag wurde er im Parlamentsgebäude von Bundespräsident Ueli Maurer empfangen, tags darauf ein Meeting mit ex-Bundespräsident Adolf Ogi, dem ehemaligen «UNO-Sonderberater für Sport im Dienste von Entwicklung und Frieden», dazu kamen etliche Medienauftritte. Haile absolvierte diesen Marathon souverän als Botschafter für den Sport und gewann nicht nur Sympathien, sondern das Herz der Bernerinnen und Berner. «Ich weiss, dass Bern 150'000 Einwohner hat, doch es standen sicher 300'000 an der Strecke», schwelgte er sichtlich be-

eindruckt vom Ambiente entlang des Parcours. Dem zweitklassierten Kenianer Bernard Matheka nahm er über 2 ½ Minuten ab, Vitaliy Shafar aus der Ukraine wurde Dritter in 49:38. Als bester Schweizer klassierte sich Adrian Lehmann auf Platz 11.

Einen knappen kenianischen Sieg gab es im Rennen der Frauen: Die kleine, zierliche Cynthia Kosgei gewann in 55:42.5 vor Olena Burkosvska, 55:46 und Tetyana Vernyhor aus der Ukraine. 25'524 Klassierte profitierten beim bedeutendsten Running-Event der Schweiz von viel Wetterglück. Tags zuvor goss es aus Kübeln, tags darauf kübelte es weiter. Am Pfingsttag aber strahlte die Sonne und machte den 32. GP von Bern zu einem faszinierenden Läufer-Fest.

## Matthias Bieri schnellster STB-ler

Beeindruckend: 301 STB-ler haben am 32. Grand-Prix teilgenommen, die meisten von ihnen klassierten sich gleich zweimal: Am Donnerstag/Freitag als Helfer, tags darauf im Rennen:

10-Meilen-Strecke:	114
Altstadt-GP:	47
Walking	6
Bären-GP:	98
Mutter/oder Vater/Kind	6

[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)



### Acht STB-ler unter 1 Stunde

Das ganz grosse Ziel bleibt auf der 16,093-km-Strecke nach wie vor die legendäre Stundengrenze zu knacken. Das bedeutet den Kilometer durchschnittlich unter 3 Min. 44 Sek. zu absolvieren, inklusive Aargauerstalden oder den vielfach unterschätzten Abschnitt im Dählhölzliwald, von der Aare hinauf zum Thunplatz.

16. Matthias Bieri	53:07.5
45. Martin Kühni	56:32.7
50. Urs Schönholzer	56:54.4
52. Gabriel Lombriser	56:56.3
77. Richard Kunz	58:42.4
78. Valentin Belz	58:45.9
83. Gian-Flurin Steinegger	58:50.9
94. Adrian Castrischer	59:14.6

### Jaqueline Rüeegger beste STB-lerin

35. Jacqueline Rüeegger	1:06:20
37. Melanie Friedli	1:06:23
49. Sandra Sager	1:08:21
67. Marlies Bütikofer	1:09:38
90. Andrea Aeberhard	1:11:09
109. Diane Graber	1:12:18

### Odilia Mathys und Martin Kühni!

Die Relativwertung berücksichtigt die Leistung eines Läufers/einer Läuferin auf Grund des Alters und Geschlechts. Gleich zwei STB-Mitglieder siegten in ihrer Alterskategorie: Odilia Mathys und Martin Kühni. Diese interessante Wer-

tung stellt das individuelle Leistungsvermögen ins Zentrum. Welch enorme Leistung die nunmehr 60-jährige Odilia Mathys erzielt hat, macht ein Vergleich mit den GP-Aushängeschildern deutlich. Gleiches gilt für Martin Kühni, der als 50-Jähriger noch eine 56-er-Zeit hinterlässt. Und einer trat trotz eines Schlüsselbein-Bruchs an: Albert Anderegg aus Innertkirchen, seit dem 1. Grand-Prix 1982 dabei. Bei ihm wäre noch ein zusätzlicher Handicap-Bonus fällig...

### Andere Strecke, ein neues Ziel?

«Als Gebrselassie die Altstadt ein zweites Mal passierte. Legte sich Hühnerhaut-Stimmung über den GP», heisst es in der ‚NZZ‘. Interessant, was Haile Gebrselassie der ‚NZZ‘ anvertraut hat: Das Ziel müsste eigentlich oben an den Aargauerstalden verlegt werden, dort ist die Stimmung viel besser!» Aus logistischen Gründen lässt sich dieser Wunsch nicht umsetzen. Hingegen hat Gebrselassie das ausgesprochen, was Routiniers unter den Zuschauenden

längst wissen: Der Aarauerstalden ist die Alpe d’Huez des Grand-Prix von Bern.

### Medien-Viel- oder Einfalt?

Während die meisten grossen Medien dem kompetitivsten Strassenlauf der Schweiz und vor allem Haile Gebrselassie ihre Aufmerksamkeit geschenkt haben, überboten sich zwei Unternehmen mit Ignoranz. Dem Zürcher Fernsehen war der Weg nach Bern zu weit und ein 27-facher Weltrekordhalter zu wenig wichtig (man stelle sich vor, der «GP» würde in Zürich stattfinden!). Und der ‚Sonntags-Blick‘? 11 Seiten Eishockey mit der Titelseite «Unser Goldschatz Nino», 11 Seiten Fussball, 2 Seiten Roger Federer, 2 Seiten Töff-Lüthi und 24 Zeilen Haile Gebrselassie. Leider gesellt sich auch noch Antidoping Schweiz zu den Negativposten, mit einer erstaunlich schlecht vorbereiteten grossen Doping-Kontrolle und einem Auftreten, welches viele Läuferinnen und Läufer verärgert hat.

Heinz Schild

125,6 %	Hans-Rud. Schwarz	1. M75	1:15:51
118,6 %	Haile Gebrselassie	1. M40	46:59.9
115,9 %	Sabine Fischer	1. W40	57:40.7
114,6 %	Cynthia Kosgei	1. W20	55:42.0
113,9 %	Olena Burkosvska	1. W30	55:46.4
112,8 %	Odilia Mathys, STB	1. W60	1:15:47
105,9 %	Martin Kühni, STB	1. M50	56:32
102,2 %	Albert Anderegg STB	4. M65	1:11:59

### All Time STB-Bestenliste

Männer				Frauen			
47:24.9	(1.)	Markus Ryffel	1989	55:00.4	(1.)	Franziska Rochat-Moser	1998
49:20.9	(9.)	Christian Aebersold	1989	58:00.2	(6.)	Maja Neuenschwander	2002
49:37.8	(10.)	Daniel Böltz	1989	58:28.2	(8.)	Vera Notz-Umberg	2003
49:53.5	(13.)	Philipp Hubacher	1989	59:44.9	(7.)	Gaby (Aebersold-)Schütz	1991
50:32.7	(13.)	Richard Umberg	1990	59:57.3	(7.)	Helen Eschler	1991
51:08.7	(9.)	Martin von Känel	1997	01:00:51	(12.)	Sybille Blersch	1997
51:17.4	(10.)	Urs Dellsperger	1999	01:02:35	(17.)	Natalie Kuhn	2000
51:36.7	(27.)	Kabbour Khalfef	1989	01:03:54	(21.)	Daria Nauer	2006
51:49.4	(12.)	Christian Belz	2011	01:04:56	(26.)	Annikka Holzer	1991
52:28.9	(17.)	Thomas Szascvay	1997	01:05:33	(30.)	Heidi Belz	1991

# STB-ler glänzten am Altstadt- und am Bären-GP

-ld. 6960 Läuferinnen und Läufer haben sich am 4,7 km langen Altstadt-GP – Wankdorfplatz-Zytglogge retour – klassiert. Das sind zwar 167 weniger als im letzten Jahr, dennoch zeigt ein Vergleich die Dimensionen auf: Der Altstadt-Grand-Prix alleine gewertet, platziert sich locker unter den 20 grössten Volksläufen der Schweiz.

Aus STB-Sicht herausragend, sind 3. Platz von Andrina Schläpfer und Platz 5 von Pierre Fournier zu werten, dann vor allem auch der Sieg durch Lea Eltschinger in der Kategorie U18. Überhaupt haben einige junge Läuferinnen und Läufer mit topp-Leistungen auf sich aufmerksam gemacht:

## Maurice und Benjamin «Bären»-Sieger

Gleich zwei Kategorien-Siege gab es bei den Schülern zu feiern: Maurice Christen gewann das Rennen der Koalas, und Benjamin Tschannen tat es ihm bei den Pandas gleich.

### Männer

1.	Sven Riederer, TVU	1.M20	14:09.0
5.	Pierre Fournier	5.M20	14:46.9
18.	Matthias Faivre	16.M20	15:39.3
32.	Matthias Castrischer	4.U20	16:14.5
36.	Adrian Reber	27.M20	16:22.9
47.	Simon Wenger	8.U20	16:46.0
64.	Kilian Schmucki	9.U18	17:11.3
125.	Dominic Oesch	21.U20	18:12.1
231.	Alex Kuhn	88.M20	19:13.8
242.	Vering Jason	6.U14	19:19.1
282.	Stephan Künzi	34.M40	19:30.6

### Frauen

1.	Mirja Jenni, TVL	1.W20	16:04.6
3.	Andrina Schläpfer	3.W20	16:16.2
5.	Livia Hofer	4.W20	17:08.9
9.	Stefanie Meyer	8.W20	18:01.9
17.	Lea Eltschinger	1.U18	18:44.5
21.	Chantal Schöni	3.U20	18:52.6
26.	Rahel Meli	12.U20	19:02.8
33.	Isabelle Habegger	16.U20	19:18.1
48.	Fabienne Wenger	23.W20	19:57.0
75.	Lara Lüthi	35.W20	20:40.7
97.	Nadja Kehrle	12.U18	21:12.8
115.	Sarah Kluser	16.U20	21:29.8

Und auch andere junge STB-ler glänzten mit Power und guten Leistungen. Eindrücklich waren einmal mehr die riesigen Felder beim Bären-Grand-Prix, mit Schülerinnen und Schülern aus fast allen Kantonen der Schweiz.

Die Resultate von allen STBlerinnen und STBlern sind auf der Homepage des GP Bern oder STB zu finden: [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch) und [www.stb-la.ch](http://www.stb-la.ch)

### Grizzlies (U16)

1.	Jonas Leu, LV Langenthal	4:55.0
5.	Julien Christen	5:18.4
6.	Daniel Kunz	5:31.2
1.	<i>Sonja Andenmatten, Visp</i>	5:14.6
4.	<i>Fiona Zöbeli</i>	5:47.7
11.	<i>Julia Schmidt</i>	6:10,7

### Koalas (U14)

1.	Maurice Christen	5:25.4
12.	Fabio Lacorcica	6:08.5
1.	<i>Nathalie Schönfeld, La Tour</i>	5:32.4
10.	<i>Gaelle Maonzambi</i>	6:09.5
14.	<i>Lara Villars</i>	6:21.8

### Pandas (U12)

1.	Benjamin Tschannen	5:44.8
32.	Pascal Eicher	6:22.8
1.	<i>Laura Giudice, Rüfenacht</i>	5:46.2
10.	<i>Aline Yuille</i>	6:13.3

### Teddies (U10)

1.	M. Marti, Sonzeboz	6:01.4
5.	Ramon Wipfli	6:11.9
14.	Mats Sonnenschein	6:33.1
15.	Valerio Ferraro	6:33.8
18.	Matthieu Friedli	6:37.0
1.	<i>Talitha Laubscher, Turbach</i>	6:27.3
41.	<i>Lucie Widmer</i>	7:28.6
46.	<i>Noëmi Rufer</i>	7:32.2

### Makis (U8)

21.	Jan Keusen	7:36.1
-----	------------	--------

# Treffen mit Haile Gebrselassie

Eine einmalige Gelegenheit bot sich einigen STB-Nachwuchsatletinnen und -Nachwuchsatleten am Vortag des GP von Bern: Sie konnten die Lauflegende Haile Gebrselassie treffen! Das Treffen

in kleinem Rahmen wurde von Daniel Beyeler zusammen mit dem Verein «Freude herrscht» und Power Bar organisiert und ermöglicht. Es war für unsere STBlerinnen und STBler ein unver-

gessliches Erlebnis, dem Wunderläufer zu begegnen und ihm einige Fragen zu stellen.

Vielen herzlichen Dank!



Treffen mit Haile Gebrselassie

# GP Training

Am Sonntag, 28. April fand das zweite GP Training statt. Nachdem beim ersten Training am 7. April nur die Original GP Strecke und die Altstadt GP Strecke getestet werden konnte, waren am 28. April dann auch die Kinder und Jugendlichen herzlich eingeladen. Trotz kaltem und trübem Wetter waren sehr viele Läuferinnen und Läufer dabei ☺.

Nach dem Training auf der Bären GP Strecke konnten die Kinder und Jugendlichen im Stadion Wankdorf verschiedene Leichtathletikdisziplinen ausprobieren. Dabei erhielten sie viele wertvolle Tipps von Maja Neuenchwander, Mujinga Kambundji, Céline Hauert, Christoph Ryffel, Bojan Leimer und den STB Trainingsleiterinnen und Trainingsleitern.

Viele weitere Bilder vom GP Training (Christoph Schilter) findet ihr auf der STB Homepage: [www.stb-la.ch](http://www.stb-la.ch)



Einlaufen mit Maja Neuenchwander



Start zum Training auf der Bären GP Strecke mit Daria Nauer



Mujinga bei der Pendelstafette



Start zum Training auf der Original GP Strecke



Startblöcke einstellen mit Mujinga Kambundji



Speerwurf mit Bojan Leimer



Pendelstafette



Training auf der Bären GP Strecke mit Céline Hauert



Hürdenttraining mit Toni Walther



Froschsprünge üben mit Christoph Ryffel



Stabweitsprung in den Sand



Stabhochsprung mit Claudius Bigler

# Danke

an alle STB'ler für den Einsatz  
an den schönsten 10 Meilen der Welt

Wir sehen uns am  
33. Grand-Prix von Bern  
10. Mai 2014

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

MIGROS asics DE-POST 3

GRAND PRIX VON BERN

## Zum WM-Verzicht von Maja Neuenschwander und Céline Hauert



**Wer die Marathon-Szene näher verfolgt, wird mitbekommen haben, dass etliche Schweizer Spitzenläufer auf einen Start beim diesjährigen WM-Rennen verzichten. Darunter befinden sich trotz ihres erfolgreichen Abschneidens am Hamburg-Marathon von letztem April auch die STB-Athletinnen Maja Neuenschwander und Céline Hauert. Weshalb sagen sie hier selbst.**

«Das werde ich oft gefragt», bemerkt Céline Hauert gleich zu Beginn, angesprochen auf den Anlass der Rückfrage, schliesslich hätte die diesjährige Weltmeisterschaft für die 24-jährige die erste Gelegenheit zur Teilnahme an einem Grossanlass dargestellt. Hinter dem Entscheid steckt indes – genau wie bei Maja Neuenschwander, die bereits auf die WM-Marathons von Berlin und Daegu verzichtet hatte – wohlüber-

legte Kalkulation, die letztlich auf dem grundlegenden Dilemma fusst, mit dem sich alle ambitionierten Marathonläufer bei der Jahresplanung konfrontiert sehen: Soll der Schwerpunkt in der anstehenden Saison eher auf das Erreichen einer schnellen Zeit bei einem Städtemarathon oder vielmehr auf eine gute Platzierung bei einem Meisterschaftsrennen gelegt werden? Das intensive Aufbautraining und die wichtige

Regenerationsphase nach einem Wettkampf machen es in der Regel unmöglich, die gut 42 Kilometer jährlich mehr als zweimal wettkampfmässig zu absolvieren.

### Schnellere Rennen an Städtemarathons

Im Gegensatz zu den Rundkursen bei internationalen Meisterschaften bieten die etablierten Städtemarathons Gewähr für schnellere Rennen (Stichwort: Tempomacher) und eine Vergleichbarkeit der erreichten Zeiten über die Jahre hinweg. Ein weiterer Pluspunkt dieser Wettkämpfe ergibt sich durch die Erfolgsaussichten: «Ein Spitzenplatz an einem renommierten internationalen Lauf wird öffentlich stärker wahrgenommen und ist für mein Palmarès unter dem Strich häufig das wertvollere Resultat als eine anonyme Mittelfeldrangierung an einem Grossanlass», sagt Maja Neuenschwander und meint dies natürlich nicht anmassend, sondern nüchtern und im Bewusstsein, dass selbiges für Athleten aus anderen Disziplinen kaum zutrifft.

Dennoch: Ereignisse wie Olympische Spiele oder die Heim-EM im nächsten Jahr üben selbstredend auch auf die Gilde der Marathonläufer eine grosse Strahlkraft aus. So wirft denn Zürich 2014 bereits seine langen Schatten voraus, steht eine sorgfältige Vorbereitung auf diesen aus Athletensicht einmaligen Anlass demnach im Vordergrund. Nach den Erfolgen in Hamburg (Maja: 2. Platz in 2:30:50; Céline: 10. Rang in 2:39:54, jeweils in persönlicher Bestzeit) haben sich deshalb beide Läuferinnen entschieden, den Fokus in den kommenden Monaten auf die Trainingsarbeit zu legen und bei einem weiteren

Marathon-Start im Herbst eine erneute Verbesserung der eigenen Bestleistung anzustreben.

### Später Einstieg ins Wintertraining

Bei Céline Hauert kommt die Vorgeschichte als zusätzlicher Faktor hinzu: Nach einer hartnäckigen Achillessehnenverletzung konnte sie im letzten Jahr erst spät wieder ins Wintertraining einsteigen und zweifelte lange Zeit, ob der ab Mitte Dezember geplante Trainingsaufenthalt in Kenia unter diesen Umständen überhaupt sinnvoll sein würde. Obwohl die abgeklungenen Beschwerden die Reise schliesslich möglich machten und anschliessend trotz stetig gesteigerter Belastung nicht zurückkehrten, rechnete die junge Athletin im Vorfeld des Hamburger Marathons nicht mit der schliesslich erreichten Endzeit. Da die WM bereits im

August über die Bühne geht, wäre es bei einer Teilnahme jedoch unumgänglich gewesen, in einer für Marathonverhältnisse überaus raschen Frist wieder mit einem zielgerichteten Formaufbau zu beginnen und die Trainingsumfänge dementsprechend zu steigern. Céline entschied sich indes für einen anderen Weg und wird versuchen, im Schnelligkeitsbereich gezielt Akzente zu setzen, um so eine Verbesserung ihrer Halbmarathon-Bestzeit anzupeilen – die Grundlage für eine signifikante Steigerung über die volle Marathondistanz. Wie weit sie diese Entwicklung dereinst führen wird, lässt sich heute nicht abschätzen. In einem aber ist sie sich sicher: «So spannend die WM als Erlebnis auch geworden wäre, längerfristig wird mir die in diesem Jahr geleistete Basisarbeit sehr zugute kommen.» Wir sind gespannt.

Philipp Marti

## Limitenbulletin Athletinnen und Athleten der STB Leichtathletik für internationale Grossanlässe Nachwuchs 2013:

(Stand 2. Juni 2013)

AthletIn	Disziplin	Leistung	internationaler Grossanlass
Andrina Schläpfer	1'500m	4:21.48	EM U23 Tampere (FIN)
Mujinga Kampbundji	100m	11.80sec.	EM U23 Tampere (FIN)
Andreas Graber	Dreisprung	15.80m	EM U23 Tampere (FIN)
Lukas Wieland	Speerwurf	71.17m (SR)	EM U20 Rieti (ITA)
Deborah Vomsattel	Hoch	1.79 m	WM U18 Donezk (UKR)
Franco Noti	3000m	8:41.8	EYOF Utrecht (NL)

Herzliche Gratulation!

# Lukas Wieland mit Speer-Rekord in Halle (D)



**Wie jedes Jahr ist der Wettkampf in D-Halle (Sachsen-Anhalt) in der Agenda eines Wefers dick angestrichen. Das Meeting bietet super Startfelder, eine perfekte Organisation und die internationale Athletenspitze, die stets Topleistungen liefert.**

Dieses Jahr durfte ich zum dritten Mal an diesem Wettkampf teilnehmen. Deshalb wusste ich schon von Anfang an, dass es eine Topleistung braucht, um gegen die starke Konkurrenz zu bestehen. Die Schweizer Delegation reiste am Freitagabend mit dem Flugzeug nach Berlin und von dort nach Halle. Die ganze Gruppe war super ner-

vös und natürlich auch top motiviert. Persönlich hatte ich zwei Ziele: die U20-EM-Limite von 66 Metern zu übertreffen und eine Medaille zu gewinnen.

Ein kurzer Besuch bei McDonalds und zwei Stunden Autofahrt später, ging es so schnell als möglich ins Bett. Um 5.30 Uhr klingelte schon der Wecker, da der Wettkampf bereits um 10.15 Uhr angesagt war. Alles lief nach Plan, das Aufwärmen war super, die nötige Nervosität und Spannung war da, ich fühlte mich bereit. Das angerissene Band im Sprunggelenk, das mich während des letzten Monats vom Techniktraining abgehalten hatte, spürte ich vor lauter Adrenalin fast nicht mehr. Als Drittlzter der ersten Runde konnte ich endlich in den Wettkampf einsteigen. Der erste Wurf landete bei etwas mehr als 66 Metern. Damit war das erste Ziel abgehakt. Trotzdem war ich enttäuscht, da der Wurf technisch eine Katastrophe war...

## Schweizer Rekord im fünften Versuch

Wurf zwei und drei flogen über 70 Meter, jedoch stimmte der Anlauf überhaupt nicht und ich übertrat beide knapp. Somit lag ich nach drei Runden auf Platz drei, hinter einem Deutschen und einem Polen. Ich merkte, dass hier noch einiges drin lag. Wurf vier war technisch immer noch nicht auf gewohntem Niveau, dennoch eine Verbesserung auf über 68 Meter, was Platz zwei bedeutete. Der erste Rang lag mit 69 Metern in Reichweite. Im fünften Wurf riskierte ich ein bisschen mehr und warf technisch ein wenig besser, der Speer flog wie ein Speer fliegen sollte, und ich merkte sofort, dass der

Wurf passte. 71.17 Meter, neue PB, U20-EM-Limite und dazu ein neuer U20 Schweizerrekord! Ich war zufrieden, wollte jedoch mehr, da es noch lange nicht der perfekte Wurf war! Bei Wurf sechs machte ich nochmals einige dumme Fehler, was eine noch bessere Weite verhinderte. Im letzten Durchgang übertraf mich der Pole noch, womit ich den Wettkampf auf dem zweiten Rang beendete.

Im ersten Moment war ich ziemlich enttäuscht, da mehr möglich gewesen wäre, und ich nicht gewonnen hatte. Schliesslich trainiert niemand, um Zweiter zu werden. Mittlerweile bin ich natürlich sehr glücklich und motiviert, noch besser zu werfen und an der U20 EM in Rieti Italien mein volles Potenzial auszuschöpfen. Die U20 EM kann von mir aus kommen :)

*Lukas Wieland*

### 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)

# Kurzportrait



**Name:** Ursula Keller  
**geboren am:** 28.02.1985  
**wohnhaft in:** Rombach AG  
**Beruf / Schule:** Math- und Physiklehrerin an der Kanti Aarau  
**Disziplin:** 400 Meter  
**Bestleistung:** 55.56  
**bisher schönster Erfolg:** Mich auch im 10. Leichtathletikjahr noch aufs Training zu freuen...  
**Trainer:** Adrian Rothenbühler  
**meine nächsten Ziele:** An der SM zwei schnelle Runden zu laufen.



**Name:** Andrina Schläpfer  
**geboren am:** 5.5.1993  
**wohnhaft in:** Solothurn  
**Beruf / Schule:** Sport-Studentin ab Herbst 2013  
**Disziplin:** 1500 Meter  
**Bestleistung:** 4.20.38  
**bisher schönster Erfolg:** 2.Rang Youth Olympic Games 2010, 1000m  
**Trainer:** Louis Heyer  
**meine nächsten Ziele:** U23 EM 2013 Tampere



**Name:** Deborah Vomsattel  
**geboren am:** 11.12.1996  
**wohnhaft in:** Visp (Wallis)  
**Beruf / Schule:** Schülerin OMS St. Ursula Brig  
**Disziplin:** Hochsprung  
**Bestleistung:** 1.79m (2013)  
**bisher schönster Erfolg:** Sprung über 1.77m in Wollerau, 2012  
**Trainer:** Daniel Osterwalder  
**meine nächsten Ziele:** U18 Weltmeisterschaften in Donezk 2013

# Erfolgreicher STB am SVM-Final in Lausanne

Bilder:

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

**An den Schweizerischen Vereinsmeisterschaften (SVM) der Aktiven holt die Damenequipe des STB hinter dem LC Zürich die Silbermedaille und verweist die Leichtathletikgemeinschaften aus Bern und Basel Regio auf die weiteren Plätze. Die Herrenmannschaft wird hinter LG Bern, dem LCZ und der LG Basel Regio vierte.**

Als alles vorbei war, wich die Anspannung der Zufriedenheit: Ein über Jahrzehnte erfolgreicher, der Redaktion des STB-Info namentlich bekannter Hammerwerfer liess sich abends mit der pointierten Äusserung zitieren, genau genommen habe man den soeben bestrittenen Teamwettkampf sowohl bei den Männern als auch den Frauen auf dem zweiten Rang abgeschlossen. Werde die Bezeichnung des Anlasses nämlich wörtlich verstanden, sprich als Meisterschaften der Schweizer LeichtathletikVEREINE, sei doch wohl kein anderer Schluss zulässig.

## Erfreulicher Tag

Es war aus STB-Sicht ein erfreulicher Tag im Stade de Pontaise. Geradezu sinnbildlich mutet daher ein Ereignis an, das sich ganz zu Beginn zutrug: Noch vor der ersten Wettkampffaktion traf ein Hammerwerfer (nicht der oben erwähnte) beim Einwerfen einen Wassersprenger und löste eine Fontäne aus, die wie ein Fanal das kommende Feuerwerk von bemerkenswerten STB-Efforts anzukündigen schien. Aus Platzgründen können hier nicht die Einzelbeiträge aller Athletinnen und Athleten gewürdigt werden. (Ausführliche Resultatliste vgl. Link am Ende dieses Berichtes).

## Kambundji's Doppelsieg

Beim Frauenteam ist zunächst die Performance von Mujinga Kambundji hervorzuheben, die als Leistungsträgerin nicht mehr wegzudenken ist und mit einem Doppelsieg über die kurzen Sprintdistanzen in jeweils starken 11.68 und 23.55 den Erwartungen vollauf gerecht wurde. Nicht weniger beachtenswert ist der Exploit der 17-jährigen Deborah Vomsattel: Nur eine Woche vor dem Wettkampf hatte sie bei einem Unfall gravierende Schnittverletzungen am Fuss erlitten, sprang am Donnerstag im Training aber schon wieder, und entschied sich sodann kurzfristig zum Start, bei dem sie schliesslich in persönlicher Bestleistung von 1.79m die Limite für die U18-WM genau erfüllte.

Bei den Herren betätigte sich Weit- und Dreispringer Andreas Graber mit einem dritten und zweiten Platz als eifrigster Punktesammler. Unter anderen Gesichtspunkten sorgte 3000m-Läufer Franco Noti für ein besonderes Ausrufezeichen: Mit einer Zeit von 8:41.81 unterbot der erst 16jährige Athlet den Richtwert für das Europäische Olympische Jugendfestival (EYOF) um satte zwölf Sekunden.

## Generationwechsel

Übergreifend darf konstatiert werden, dass der Generationenwechsel in beiden Mannschaften weiter voranschreitet und die erreichten Ergebnisse zusätzlich aufwertet. Der Aufschwung im Jugendbereich beginnt sich offensichtlich mehr und mehr auf die Ebene der Aktiven auszuwirken. Die Vielzahl der erreichten persönlicher Bestleistungen spricht in dieser Hinsicht Bände. Es gibt

sie zwar noch, die altgedienten Routiniers, und in einigen Disziplinen sind sie nach wie vor unverzichtbar, aber sie werden weniger und die breite Basis in den jüngeren Jahrgängen sollte es ihnen in nicht allzu ferner Zukunft ermöglichen (wenn sie denn wollen!), sich ohne schlechtes Gewissen in den wohlverdienten Leichtathletik-Ruhestand zurückzuziehen. Umsetzen wird dies ab sofort Andreas Deuschle: Der leistungsstarke (persönliche Bestleistung im Kugelstossen: 19.17 m) Werfer absolvierte seinen letzten Wettkampf für den Verein.

## STB-Teamspirit

Ein weiterer Aspekt wurde von den Coaches in der Rückblende prominent in den Vordergrund gestellt: Der so oft propagierte Teamspirit war beim STB-Team des Jahrgangs 2013 alles andere als eine leere Worthülse, sondern trug das seinige zum erfolgreichen Verlauf der SVM bei. Exemplarisch dafür steht etwa der Aufopferungswille von Speerwerfer Julian Lehmann. Obwohl er sich bereits beim Aufwärmen eine Bauchmuskelerletzung zuzog, wollte er seine Mannschaftskollegen nicht im Stich lassen und kämpfte sich in der Folge selbstlos durch den Wettkampf und auf den beachtlichen dritten Rang.

Die Prognose sei gewagt: Um die STB-Aktivequipen braucht man sich kurz- und mittelfristig keine Sorgen zu machen.

*Philipp Marti*

Ergebnisse SVM-Final 2013:

[www.ls-athletisme.ch](http://www.ls-athletisme.ch)

# SVM Mehrkampf in Langenthal

**Beim SVM-Meeting Nachwuchs-Mehrkampf am Sonntag, 12. Mai 2013 waren im Stadion Hard in Langenthal fünf STB Teams (U16, U14 und U12) am Start.**

Die erfolgreichsten Punktesammlerinnen und Punktesammler:

## **U16W 5-Kampf (80m, Hoch, Weit, Kugel, 1000m)**

### **Team I**

Amelia Gugger, Oksana Aeschbacher, Patricia Lebo, Seline Schüpbach, Fabienne Vögeli, Selina Stämpfli (5 Zählresultate)

12'340 Punkte: CH-Rangliste: 2. Zwischenrang

### **Team II**

Shalin Spörri, Chiara Graf, Viviane Bätting, Rahel Schlatter, Amira Arfaoui  
9'853 Punkte: CH-Rangliste: 12. Zwischenrang

### **U14W**

1000m: 2. Catja Van der Zwet 3.26 / 3. Malin König 3.40

Hoch: 2. Lara Köhler 1.41

5xfrei: 3. Rang 58.46

### **U14M**

60m: 1. Sven Herren 8.39

1000m: 2. Sven Herren 3.32 / 3. Tim Mettler 3.52

Hoch: 1. Sven Herren 1.48 /

3. Simon Wieland 1.36

Kugel: 1. Simon Wieland 9.78 /

2. Sven Herren 8.64

Speer: 1. Simon Wieland 37.95 /

3. Sven Herren 28.35

5xfrei: 2. STB 1:00.15



### **U12 Mixed**

60m: 2. Philipp Shaha 9.15

1000m: 1. Aline Yuille 3.49 / 3. Ignaz Müller 3.52

6xfrei: 2. Rang 1:03.37

### **Schlussrangliste**

U14W: 3. Rang, 2562 Punkte, CH-Rangliste: 6. Zwischenrang

U14M: 2. Rang, 1940 Punkte, CH-Rangliste: 6. Zwischenrang

U12 Mixed: 2. Rang, 1217 Punkte: CH-Rangliste: 2. Zwischenrang

In den nächsten Monaten stehen weitere zwei SVM-Meetings Nachwuchs-Mehrkampf auf dem Wettkampfplan. Viel Glück beim Punkten!

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**

# Dr schnällscht Mittuländer 2013

**Am Samstag, 4. Mai ging mit dem schnällschte Mittuländer für unsere jüngsten STB Athletinnen und Athleten die Outdoorsaison 2013 so richtig los...**

Im Stadion Hessgut im Liebefeld konnten sie sich im Sprint und im 1000m-Lauf mit gleichaltrigen Kindern aus andern Vereinen von Bern und dem Berner Mittelland messen.

Für den STB gab es sehr viele super Leistungen.  
Hier die Siegerinnen und Sieger:

**Knaben:**

60m:	M13	Damian Wild (8.36)
60m:	M11	Markus Wenger (9.22)
60m:	M10	Philipp Shaha (8.96)
1000m:	M11	Markus Wenger (3:32.35)
1000m:	M10	Benjamin Tschannen (3:31.28)

**Mädchen:**

80m:	W15	Carla Wild (10.45)
60m:	W13	Jana Riedo (8.62)
60m:	W12	Gaelle Maonzambi (8.61)
60m:	W11	Ditaji Kambundji (9.15)
1000m:	W15	Fiona Zoebeli (3:28.84)
1000m:	W12	Gaelle Maonzambi (3:38.78)
1000m:	W11	Aline Yuille (3 :43.69)

Weitere Resultate sind auf folgender Homepage zu finden: [www.lac-wohlen.ch](http://www.lac-wohlen.ch).

**Ein herzliches BRAVO an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer!**

 **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](mailto:info@fuhrerpartner.ch) · [www.fuhrerpartner.ch](http://www.fuhrerpartner.ch)

# Die U14-Modis sind Schweizer Meister!

**Mit einem nahezu perfekten und jederzeit spannenden Wettkampf holten sich die U14-Modis am diesjährigen Final des Team Kids Cup in Willisau den Schweizer Meister-Titel.**

Vor dem Teamcross waren sie mit fünf Rangpunkten Vorsprung an der Tabellenspitze! Dann wurde es nochmals brandgefährlich – beim Massenstart gerieten sie regelrecht unter die Räder, bissen sich aber zum Glück gleich wieder zurück ins Mittelfeld. Was dann folgte war ein Kampf Platz um Platz, in jeder Runde bis zum Zieleinlauf! Im entscheidenden Zeitpunkt waren die Modis zurück auf dem 5. Crossrang, das Punktepolster war damit zwar aufgebraucht, aber sie hatten sich aus eigener Kraft den Titel geholt! Im Titelkampf mussten sie am Schluss nicht einmal die Schützenhilfe der Mitkonkurrenz beanspruchen.



**Auch Cooly konnte unseren U14Modis das Podest nicht lange streitig machen ;)**

## U14 Jungs

Das Giele Team war von den Skills her unter den Favoriten! Die Jungs blieben im Wettkampf aber immer knapp unter ihren Möglichkeiten, verloren so überall ein paar entscheidende Punkte und

mussten sich am Schluss mit dem 5. Rang begnügen. Meister wurde die mitfavorisierte US Ascona!

## U14 Mixed

Das Mixed-Team holte überraschende Punkte, gab aber zum Teil ebenso überraschend auch gleich wieder ein paar ab ;)

Alles war möglich in diesem Wettkampf, aber die Konkurrenz erwies sich diesmal schliesslich dann doch als zu stark. Mit dem 6. Rang konnte sich das Team in der oberen Tabellenhälfte halten! Den Titel holte der BTV Aarau, also auch hier einer der Favoriten. Er schlug auch das starke Mixed Team unserer Derbygegnerin LV Thun.

## U12M

Den U12 Jungs bescherte ein unglücklicher Faux-Pas im Ringlisprint bereits ganz zu Beginn den vermeintlichen Todesstoss im Rennen ums Podest. Einer der jüngsten des Teams rutschte bei der Wende im 2. Versuch aus und blieb flach am Boden liegen. Der resultierende Nuller war ein schwerer Dämpfer. 9 Rangpunkte mussten sich die Jungs hier aufs Konto schreiben lassen, da waren sie also nicht mehr weit vom Tabellenende entfernt. Aber die Jungs kämpften sich unverdrossen zurück, in jeder Disziplin waren sie darauf top. Die Silbermedaille holten sie

in einem engen Teamcross! Meister wurde mit dem TV Mels ein anderer Favorit.

## U10M

Auch unser U10-Nachwuchs konnte sich überzeugend in Szene setzen! Ein Desaster in der Stafette verhinderte einen Podestplatz und hielt die Jungs auf dem 5. Gesamtrang. Im Teamcross liefen die Jungs zwischenzeitlich an die Spitze und schlossen auf dem 2. Rang!

## U10W

Bei den Modis sah am Anfang alles sehr souverän aus. Erst im Biathlon mussten sie einstecken... die Hütchen fielen nur widerstrebend ;) Dies liess das Moditeam schliesslich auf den 7. Gesamtrang zurückfallen. Aber auch die Modis glänzten im Teamcross mit einem 2. Rang, nach einem harten Kampf, das ist ein Versprechen für die Zukunft!

*David Känzig*

## Die Ranglisten

[http://www.ubs-kidscup.ch/team/files/2012/Resultate\\_2012/Rangliste\\_schweizer\\_Final\\_2013\\_-\\_STV\\_Willisau.pdf](http://www.ubs-kidscup.ch/team/files/2012/Resultate_2012/Rangliste_schweizer_Final_2013_-_STV_Willisau.pdf)



# 3x Gold an der Masters EM 2013 in Upice



**An den Masters-Europameisterschaften im tschechischen Upice gab es gleich drei Goldmedaillen für den STB-Läufer Martin Kühni in der Kategorie M50.**

Beim EM-Start, eine Woche nach dem GP von Bern war die vordergründigste Frage: «Reicht die Erholungszeit bis zur EM aus» und «wie gut wird die 14-stündige Carfahrt in die Tschechei verkraftet». Dass es bereits beim 10km-Rennen zuoberst auf das Podest reicht, war doch eher überraschend. Die Teilnahme an diesem Rennen war eigentlich zum Akklimatisieren und als Vorbereitung für den Halbmarathon gedacht. Gut unterwegs lässt man natürlich nichts anbrennen. Da in diesem Rennen Markus Gerber als weiterer Schweizer auf den

zweiten Rang lief, reichte es zusammen mit dem dritten Schweizer José Carlos Simoes auch in der Teamwertung zum ersten Rang.

Der Halbmarathon, die Lieblingsdistanz von Martin, stand am Sonntag auf dem Programm. Nur ein Tag Pause nach dem harten 10km-Rennen ist nicht viel, es sollte aber einem Marathon-erprobten Läufer zur Erholung ausreichen. Zwar waren einige Gegner bereits vom 10km-Rennen her bekannt, aber auf der Teilnehmerliste waren auch ein paar Spezialisten aufgeführt, die sich nur auf den Halbmarathon konzentrierten. Die Ausgangslage war also wieder völlig offen. Deshalb war die Renntaktik wieder die Gleiche wie beim ersten Rennen: Schnell starten und früh nach vorne gehen, um die Übersicht über die Gegner zu bekommen. Es bildete

sich rasch eine Spitzengruppe mit jüngeren Läufern, die sehr gut lief. In dieser Ausgangslage war es nicht mehr so schwer, das Rennen zu kontrollieren. Erfreulich, dass es auf der recht coupierten Strecke, mit einem kleinen «Aargauerstalden» auf den letzten dreihundert Metern, für Martin auch noch zu einer neuen Halbmarathon-PB reichte.

Die nächste Masters-EM findet nach ersten Aussagen in zwei Jahren in Barcelona statt. Es wäre doch super, wenn noch mehr STB-Mitglieder an der EM dabei sind. Genügend Zeit zur Vorbereitung bleibt ja noch.

*Martin Kühni*

## Die Resultate

Lauf	Kat.	Rang	Name	Zeit
10km	M50	1.	Martin Kühni	00:33:44
	W60	6.	Odilia Mathys	00:44:32
	M60	22.	Manuel Edreira	00:43:25
Halbmarathon	M50	1.	Martin Kühni	01:13:39
	W60	4.	Odilia Mathys	01:38:40
	M60	22.	Manuel Edreira	01:39:37
Teamwertungen				
10km	M50	1.	<b>Martin Kühni</b> , Markus Gerber, José Carlos Simoes	
	W60	1.	Stefica Gajic, Monika Graf, <b>Odilia Mathys</b>	
	M60	4.	Hanspeter Spring, Felix Gysin, <b>Manuel Edreira</b>	
Halbmarathon	W60	1.	Stefica Gajic, Monika Graf, <b>Odilia Mathys</b>	
	M60	4.	Hanspeter Spring, Felix Gysin, <b>Manuel Edreira</b>	

# Paparazzi

-Id. «Nei, wie hani ich das verdient? Das isch ja ungloublech die Suite, drü Zimmer und zwe Balkön, nei drei sy's!» Coach Markus Reber konnte bei den Laufferien in Mallorca sein Glück fast nicht in Worte fassen. Champagner-Flasche samt Willkommgruss, von der Hotel-Direktion auf den Salon-Tisch kredenzt. Tags darauf kommt's noch dicker: «Dir gloubet's nid, nach em Training steit es Täller Konfekt ufem Tisch!» Mike Schild dämmert es langsam. «Du Märku, i gloube das isch es chliners Missverständnis. Dr anger ‚Markus R.‘, dä trifft morn mit üsne Gescht y, u dä schaffet nid bir SBB, das isch dr Capovo ‚Schär-Reise‘ am Bierhübeli!» Im allgemeinen Gelächter geht fast Markus' Gesichtsausdruck unter. Doch wir sind ein Leiter-Team und halten dicht. Kein Wort, keine Silbe über diese Verwechslungsgeschichte, du Märku bleibst in deinem Saloon! Wir malen uns aus, wie Martin Reber, auch er ein STB-ler und seit Jahren GP-Start-Chef, wie also Rei-

sebüro-Leiter Martin Reber morgen an der Reception den Zimmerschlüssel in Empfang nimmt: «Nüt mit Suite, nobis mit diräktem Meerblick, und dr Champagner fählt ou!» Es hat sich für M. Reber II doch noch zum Guten gewendet. Auch er, standesgemäss mit Suite ausgestattet, dazu noch eine Etage höher...

- Freitag vor dem Grand-Prix, Markus Ryffel zusammen schlendert mit Haile Gebrselassie durch Berns Altstadt-Gassen. «Was haben sie lieber, deine Kinder: Echte Berner Schokoladen-Bärli oder Haselnuss-Lebkuchen?» Nach einem kleinen Test in der Confiserie Tschirren, entscheidet sich Haile für Schokolade. Allerdings: Bären dürfen es nicht sein. «Keines meiner Kinder würde je in ein Tier beissen!», sagt Papa Gebrselassie und begnügt sich mit trivialer Tafel-Schokolade.

## Regierungspräsident Neuhaus

Am 3. Juni ist Regierungsrat und STB-Mitglied Christoph Neuhaus (SVP) zum neuen Regierungspräsidenten gewählt worden.

Das höchste und zeitintensive Amt hindert Christoph Neuhaus nicht, zum Ausgleich eine Jogging-Runde zu drehen. Immerhin weist er, in jüngeren Jahren erzielt, eine Grand-Prix-Bestzeit von 1:11 auf.

In diesem Jahr war er am Chäsitzerlauf auf der 12-km-Distanz präsent. Überhaupt ist die politische Kantons spitze sportlich besetzt: Auch Grossratspräsident Bernhard Antener (SP) ist bemerkenswert ausdauernd, wegen Knieproblemen allerdings nun mehrheitlich per Rad unterwegs. Seine GP-Bestleistung: Erstaunliche 58:04!

BAUMALEREI GIPSEREI INDUSTRIELACKIERUNG WERBETECHNIK IMMOBILIEN

# Garbani AG

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

# April-Trainingslager in Pietrasanta (ITA)

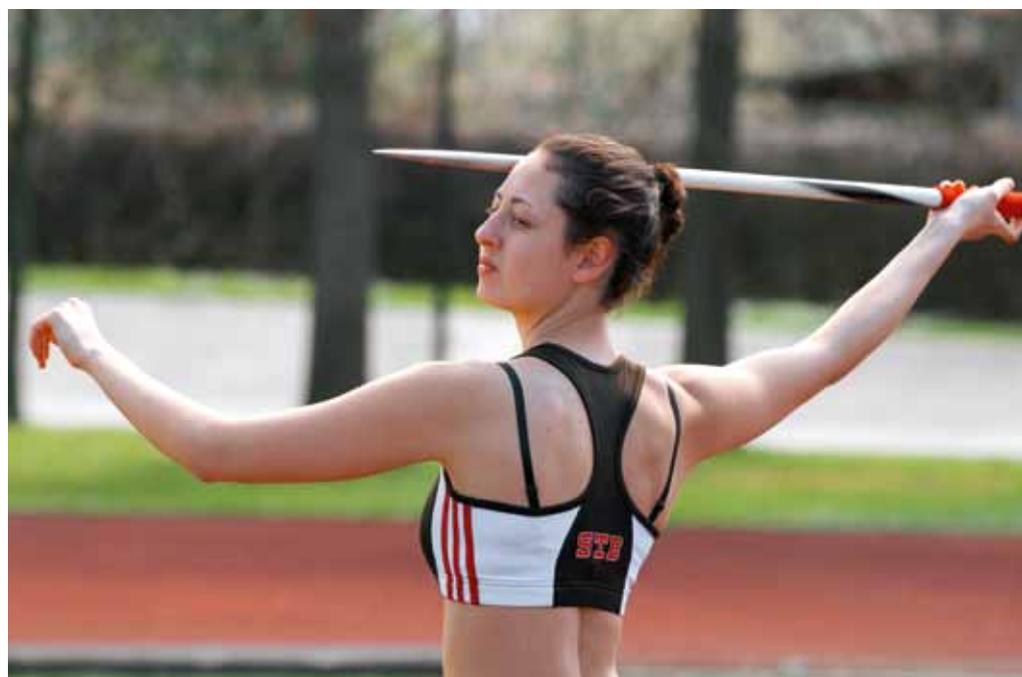
**Autoren des Berichtes über das Trainingslager in Pietrasanta vom 1.–20. April sind alle Athletinnen und Athleten, die an diesem von Headcoach Toni Walther perfekt organisierten STB Leichtathletik Trainingslager teilgenommen haben.**

In den frühen Morgenstunden trafen wir uns im Wankdorf. Während der achtstündigen Carfahrt schliefen die meisten von uns. Als wir ankamen, war das Wetter top. Uns erwartete bereits ein Teil des Trainerteams. Kaum angekommen, begann unser erstes Training am Strand. Ein langer wunderschöner Sandstrand erwartete uns, wie auch ein noch etwas kaltes Meer. Die meisten Teilnehmer badeten ihre Füße im kalten Wasser. Einige Unverdrossene konnten nicht widerstehen und sprangen samt Kleidern ins kühle Nass.

Am nächsten Morgen nahmen wir zum ersten Mal den Weg ins Stadion von Pietrasanta in Angriff. Einlaufen im schönen Pinienwald war angesagt. Dies provozierte ein paar Seufzer. In

Anbetracht des tollen Wetters und der angenehmen Temperaturen verstummten diese aber sehr bald wieder. So war denn die Vorfreude auf die ersten Trainings beim Anblick des Stadions, das am Ende des Wäldchens liegt, zurückgekehrt.

Das Material war ausgeladen und wir waren bereit für das erste richtige Training. Man sprintete, lief über die Hürden, warf den Speer oder sprang in die Sandgrube. Und jeder Moment wurde von Fritz dem Fotografen (Anmerkung: Fritz war primär Trainer!) fest-



Fokus Elena Rossi





**Traineranalyse Roger Kropf, Mario Kamer, Stefan Müller (v.l.n.r)**

gehalten. Die LäuferInnen joggten während dieser Zeit durch das schöne Wäldchen.

Und noch ein kurzes Training trennt uns vom ersten Abendessen in unserem Hotel. Da keine drei Gänge erwartet wurden, isst man sich schon bei den Vorspeisen gleich drei Mal satt. Doch halt, der Kellner bringt völlig unerwartet noch den eigentlichen Hauptgang. Jeder ist bereits satt. Aber das Essen ist so wunderbar gut, dass wir uns für den Hauptgang auch noch leiden. Die wollen uns mästen! Die Abende wurden mit Karten spielen und lachen verbracht. Um 23 Uhr lagen wir alle in den Betten.

### **Ruhetag in Pisa und Viareggio**

Am Mittwoch hatten die meisten einen Ruhetag und vergnügten sich entweder in Viareggio oder in Pisa. Da die Beine gut erholt waren, konnten wir den nächsten Trainingstag kaum erwarten. Denn nun konnten wir auch die harten Trainings wieder gut absolvieren. Die letzten beiden Tage folgten wieder

in den individuellen Trainingsgruppen. So wurde es Freitag, die Beine schmerzten und die letzten Trainingseinheiten standen noch an. Am Morgen konnten wir mit Bidu (Anmerkung: Beat Steiner) ein intensives Kraftprogramm mit an-

schliessendem ausgiebigem Dehnen absolvieren. Nachdem wir wie üblich nach dem Training unsere müden Beine im Meer erholten, freuten wir uns auf ein ausgiebiges Mittagessen.

Das erwartete harte Abschlusstraining am Nachmittag forderte die letzten Kraftreserven. So gingen wir danach alle zusammen, erschöpft, aber zufrieden an den Strand, wo wir das Trainingslager locker ausklingen liessen. Selbstverständlich durfte auch das obligate Gruppenfoto nicht fehlen.

Beim gemeinsamen Gala-Diner waren wir uns einig, dass die kommende Wettkampfsaison für alle Erfolge bringen wird. Auch die wenigen Verletzten dürfen zuversichtlich sein, dass auch sie die gesteckten Ziele erreichen werden.

Alle Athleten und Athletinnen bedanken sich beim Organisator (Headcoach Toni) und den Trainern, wie auch der Physiotherapeutin Irene!

*Bilder:*  
Fritz Berger / [www.fritzberger.ch](http://www.fritzberger.ch)



**Anpacken Beat Steiner, André Hofmann (v.l.n.r.)**

# U12 / U14 Trainingslager in Willisau

**Gemeinsam mit einem fünfköpfigen Leiterteam reisten am 8. Mai 60 STB-Nachwuchsathletinnen und -athleten ins Trainingslager nach Willisau – beladen waren sie mit Taschen, sportlichem Tenue, Stachelschuhen und natürlich guter Laune.**

Postkarte nach Hause geschickt werden konnte. Später verschwanden die Jungs in ihren Zimmern unter dem Hallenbad und die Mädels richteten sich im Pavillon ein.

gesprungen. Schon nach dem Mittagessen stand ein erster Programmhöhepunkt mit der American Staffel auf dem Programm. Die Kids fighteten in verschiedensten Gruppen um jede Sekunde und waren mit Herzblut dabei.



Ausgepowert aber immer noch gut gelaunt starten wir anschliessend unsere Lagerolympiade. Sechs wild durchmischte Teams kämpften in sechs verschiedenen Disziplinen um jeden Punkt. Die Olympiade hat sowohl draussen mit diversen Wurf – und Sprungspielen, als auch im Wasser (im Hallenbad) mit verschiedenen Stafettenformen stattgefunden. Am Nachmittag haben alle Gruppen je drei Olympiadisziplinen absolviert. Danach haben wir uns alle im Hallenbad getroffen und konnten dieses noch eine Stunde für uns alleine geniessen.

## Freitag

Am Freitagmorgen war von den Coaches schon eine aktivere Weckaktion nötig. Fast aus dem Tiefschlaf mussten die Mädels um 7.30 Uhr geweckt werden. Leider meinte es auch das Wetter nicht sonderlich gut mit uns. Der Regen hatte Einzug gehalten. Da wir aber eine super Infrastruktur zur Verfügung hatten, war es überhaupt kein Problem in die Hallen auszuweichen, wo wir unser Training wie geplant durchführen konnten. Die Kids verspürten bereits leichten Muskelkater vom Vortag, doch mit einem intensiven Einlaufprogramm, war dies wieder vergessen. Nach der Mittagspause stand ein weiterer Trainingsblock in der Turnhalle auf dem Programm, bevor schliesslich die letzten Disziplinen der Lagerolympiade absolviert wurden. Die einen

Bei strahlendem Sonnenschein erreichten wir Willisau und unser «Trainingsscamp» im Schlossfeld. Unser Küchenteam stand schon bereit. Ein riesiges Dankschön an Sandra und Luca für eure abwechslungsreichen Kochkünste und die köstlichen «Znünis». Am ersten Abend wurde dann direkt mit einem Fotoshooting begonnen. Es entstand ein tolles Gruppenbild, das später als

## Donnerstag

Nach einer meistens ruhigen Nacht, fanden sich alle am Donnerstagmorgen um 8.00 Uhr zum Frühstück ein. Das Wetter war leider nicht mehr so sonnig wie tags zuvor. Dennoch blieb es trocken und wir konnten den ganzen Tag auf der Tartanbahn trainieren. Es wurde mit voller Motivation gelaufen, «gehürdelt», gestossen, geworfen und



auf zum Minigolf und liessen sich vom Regen nicht einschüchtern. Die anderen hatten die Möglichkeit das «Ringli-land» zu besichtigen und sich über die Herstellung des bekannten «Willisauringlis» zu informieren, sowie einige «Güetzi» zu degustieren. Am Nachmittag haben wir dann die Turnhallenaktivitäten mit einem Spielturnier abgeschlossen. Die Olympiateams kämpften im Unihockey – und Basketballmatch um Tore und Punkte. Im Anschluss bestand noch einmal die Möglichkeit einen «Schwumm» zu nehmen, bevor wir dann alle, gestärkt mit einem Lunchpaket, die Heimreise in Richtung Bern in Angriff nahmen.

Es war ein tolles Lager mit super Atmosphäre, danke an allen Teilnehmenden und Unterstützenden (Kids, Coaches, Küchenteam, Eltern). Wir freuen uns aufs kommende Jahr.

*Livia Albonico*

Gruppen erneut im Schwimmbad und die anderen draussen. Anschliessen bestand die Möglichkeit das Städtchen zu besichtigen oder erneutes austoben im Schwimmbad. Am Abend fand der legendäre Lagerabend statt, der von den Athleten und Athletinnen selber organisiert wurde. Diverse Spiele, Showeinlagen, sowie auch eine Fotodiashow der Trainingstage umrahmten das Abendprogramm. Müde und glücklich schlüpfen alle ins Bett um noch einmal Energie für den letzten Lagertag zu tanken.

## Samstag

Auch Heute spielte das Wetter leider nicht nach unserem Gusto. Trotzdem machten sich ein paar hartgesottene





„Das Trainingslager war sehr cool.“  
**Florian**

„ Liebes Trainingslagerteam,  
Ich fand es sehr toll. Am besten fand ich das Schwimmen und den Besuch in der Willisauerringli Fabrik und der Lagerabend.“  
Liebe Grüsse **Greta**

„Das Trainingslager hat mir allgemein gut gefallen, vor allem der letzte Abend.“ **Sibel**

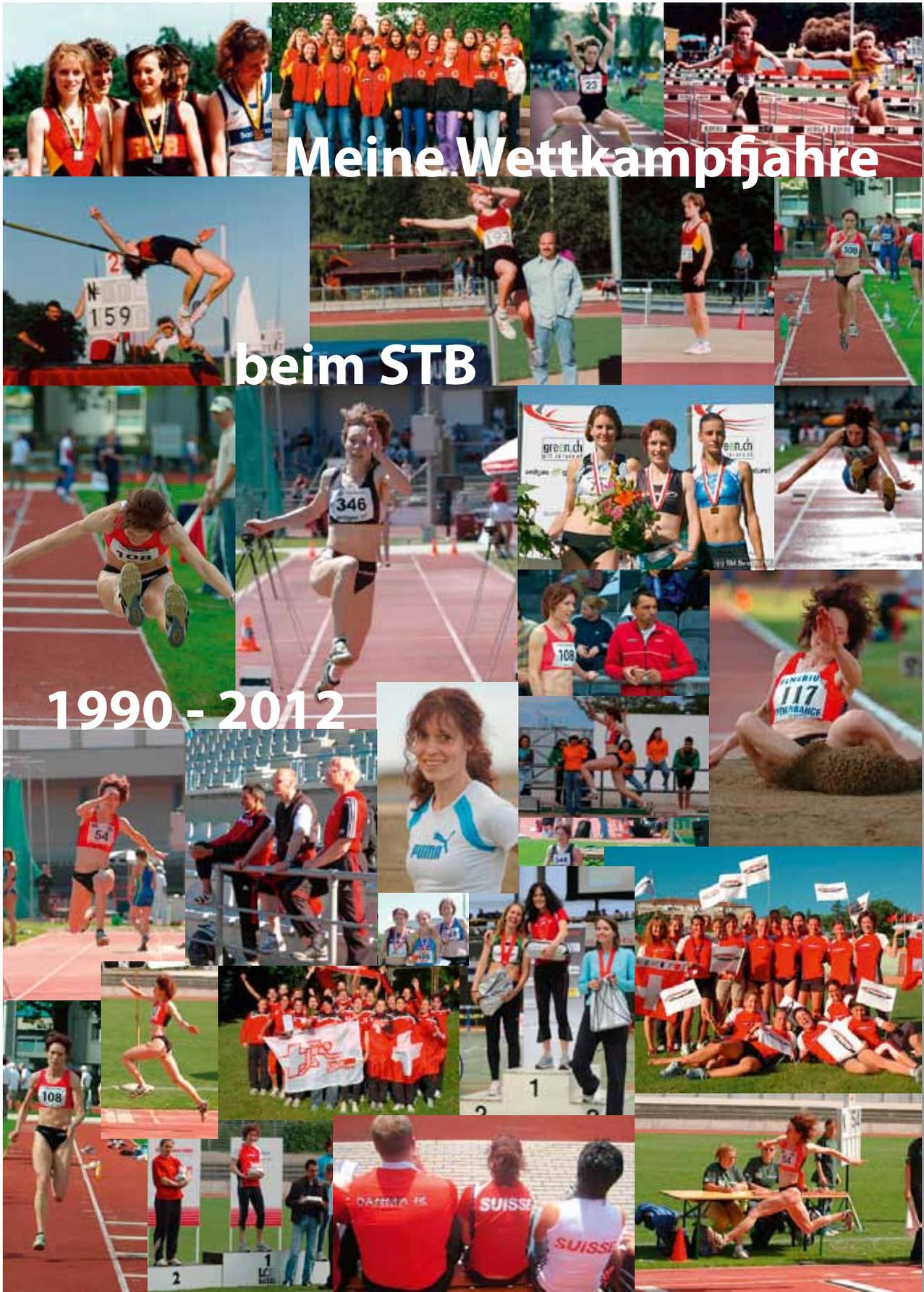
Das Training war sehr lustig und intensiv. Das Essen war nicht schlecht und wir hatten genug Freizeit. Für mich war es ein super Trainingslager.“ **Maxime**

„Das Lager war extrem cool, ich habe richtig viel gelacht. Die Leitung war auch richtig super, es hat sehr viel Spass gemacht. Und auch Smilies 1+2 waren lustig. Mir hat alles super gefallen.“ **Muriel**

Ich fand das Trainingslager allgemein sehr interessant und amüsant am besten war das Baden und das Chillen auf dem immer und natürlich die Olvmpiade.“ **Elin**

Die Lagerolympiade war cool und mega lustig.“ **Malin**





Meine Wettkampffahre

beim STB

1990 - 2012

# Winner Apéro

**Bereits zum fünften Mal fand der diesjährige Winner Apéro für die Medaillengewinner der Schweizermeisterschaften 2012 statt.**



**Sandra Gasser mit Zauberkünstler Rondos und Carina**

Mit dem speziellen Ambiente in der Mahogany Hall hätten wir es gerne auch noch musikalisch rocken lassen. Doch ein Wochentag eignet sich leider etwas weniger dafür und unsere AthletInnen sind ja auch seriös... Rund siebzig Personen, darunter als Ehrengast der ehemalige Schweizerrekordhalter über 400m, Urs Kamber, ehrten unsere zahlreichen Medaillengewinner. Die Einspielung des Rekordlaufes von Urs im «Kohlensack-Dress» liess der jüngeren Generation ein AHA entlocken. Ja, unserem aktuellen Dress sind wieder dieselben grossen STB-Buchstaben schwungvoll und grafisch angepasst zu finden.

Mit der Übergabe des symbolischen Bsetzsteins, welcher Ecken und Kanten sowie Unebenheiten aufweist, wurde in der Moderation von Esther



**Ehrengast Urs Kamber mit den Läufern Marc Bill und Franco Noti CH-Meister Staffel SM 12**

Urfer auch gleich die Brücke zu einer Sportlerkarriere gebaut. Eine Überraschung gab es auch für unsere weiteren Ehrengäste Roland und Raynald Mury. Etliche ehemaligen Stabhochsprung Athletinnen und Athleten waren zu ihrer Verabschiedung anwesend und die emotionellen und lustigen Videoeinspielungen vieler ehemaliger AthletInnen sorgten für so manchen Lacher! Die Zaubertricks und Taschendiebkünste von Rondos und Carina liessen so manche Anwesende ihre Taschen kontrollieren. Zu wetten, welcher Teller zu welchen Athleten gehört, wäre einfach gewesen. Einen 100%-Treffer hätte man sicher bei den Werfern ge-

landet, die das reichhaltige und feine Buffet nach dem offiziellen Teil endlich stürmen durften.

*Esther Urfer*



**Urs Kamber ehemaliger CH-Meister über 400m mit Gabi Kutscherauer, Weitsprung und Moderatorin Esther Urfer, Sportchefin**



**Die hungrigen Werfer: Lukas Wieland, Julian Lehmann, Alexander Wieland**

# Gut besuchter LA-Senioren-Stamm

**Am 25. April trafen sich wieder über 20 ehemalige Athleten zum Gedankenaustausch, zum Schwelgen in vergangenen STB-LA-Zeiten, zur Pflege der Kameradschaft und für die Mehrheit zum gemeinsamen Nachtessen.**

Mit diesem Anlass wurde von den Initianten ein Treffen ins Leben gerufen, das für den Zusammenhalt in einem Verein von grosser Bedeutung ist. Andere Vereine, wie zum Beispiel die GGB, kennen solche Treffen schon lange. Für mich stellt dieser wertvolle Anlass auch ein Wiedersehen mit ehemaligen Athleten dar, die ich zum Teil schon über 30 Jahre nicht mehr gesehen habe. Wieder konnten einige «Neulinge» begrüsst werden. Die Hammerwerfer waren sogar zu dritt anwesend! Vielleicht finden auch noch die Herren Wiedmer und Obrist einmal den Weg ins Weissenbühl!?

Roger Schneider 2 orientierte mit grosser Fachkompetenz über den Werdegang unseres einmaligen STB-Infos.

Wir können stolz sein auf diese Publikation! Die Konkurrenz beneidet uns darum! Grossen Dank an alle, die an der Entstehung einer Ausgabe in irgendeiner Funktion beteiligt sind. Ihr macht eine hochprofessionelle Arbeit! Leider waren wir im Restaurant Bahnhof Weissenbühl wieder eine reine Männergesellschaft. Es scheint als ob die ehemaligen Athletinnen eine gewisse Schwellenangst hätten. Oder liegt es an dem Namen dieses Anlasses, STB-Senioren-Stamm? Da fühlen sich vielleicht die emanzipierten Frauen von heute ausgeschlossen? Ich schlage

darum den folgenden neuen Namen für diesen Anlass vor: **Stamm der STB-LA-Seniorinnen und Senioren.** Ich bin sicher, dass unter dieser Anschrift die Frauen sich eher willkommen fühlen. Also, liebe Seniorinnen: auf ins Weissenbühl! Ich hoffe ihr lasst mich nicht im Stich!

*Kari von Arx*

## Nächste Treffen der LA-Seniorinnen und Senioren

**im Restaurant «Bahnhof im Weissenbühl» in Bern:**

**Donnerstag, 25. Juli und  
31. Oktober 2013, jeweils ab 17 Uhr**



### 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



# STB-Running Laufgruppe 8 am Altstadt-GP Team-Challenge



Das topmotivierte Team »STB-Running Gruppe 8« vor dem Start zum 32. Altstadt-GP. (v.l.n.r. Ursula, Ueli, Markus Reber (Betreuung), Lilo, Stefanie, Renata)

**Stefanie Tritten, Ursula Frühwirt, Ueli Freiburghaus, Renata Meyer und Lilo Schweizer starteten als Team am Altstadt-GP. Hoch zufrieden mit ihrer Leistung und neu motiviert durch den Teamgeist beendeten die STB-Runners dieses wunderbare Rennen durch die Berner Altstadt.**

Nach einer Verletzungspause fand ich mich mit der Startnummer A18591 am Laufshirt auf der Höhe des Magens geheftet, zum vereinbarten Zeitpunkt auf dem Wankdorfplatz ein. Mit meinen Teammitgliedern erlebte ich das Warm-up-Prozedere und allem was dazu gehört. Jede/r Teilnehmer/in startete im eigenen Block. Block 14: Ich schlängelte mich durch die bereits eingestandenen Läufer und suchte die für mich scheinbar geeignetste Startposition – an der rechten Flanke der weiss gekleideten Köche fand ich sie.

Meinen Puls fühlte ich von nun an bewusster und ganz deutlich, die Gedanken zogen zu den bevorstehenden

4,7 km... Die Lautsprecherstimmen und auch die Stimmung der sportbegeisterten Menschenmenge berieselten mich. Noch ein letztes Getuschel der Mitläufer und dann: **5 – 4 – 3 – 2 – 1 – Start.** Die Läufer­schar bewegte sich, wie durch ein Rohr gezogen, vorwärts. Ich wurde überholt, ich überholte und plötzlich war nicht mehr klar, in welchem Block ich mich befand. Egal, Hauptsache vorwärts. Den Aargauerstalden hinunterjagend, die Postgasse hinauf schnaubend, ins Zibelegässli einbiegend. Mein Mund war trocken. Der Brunnen an der Kramgasse war durch Läufer und Zuschauer belegt. Weiter über das Kopfsteinpflaster hetzend, die Nydeggbrücke überquerend...

Kaum hatte ich meinen Rhythmus einigermassen gefunden, hiess es: durchatmen und auf den Aargauerstalden einstellen. Ein farbig fröhliches Publikum und die von Klatschen und Rufen geschwängerte Stimmung trugen mich hinauf zum Rosengarten. Welch' Erleb-



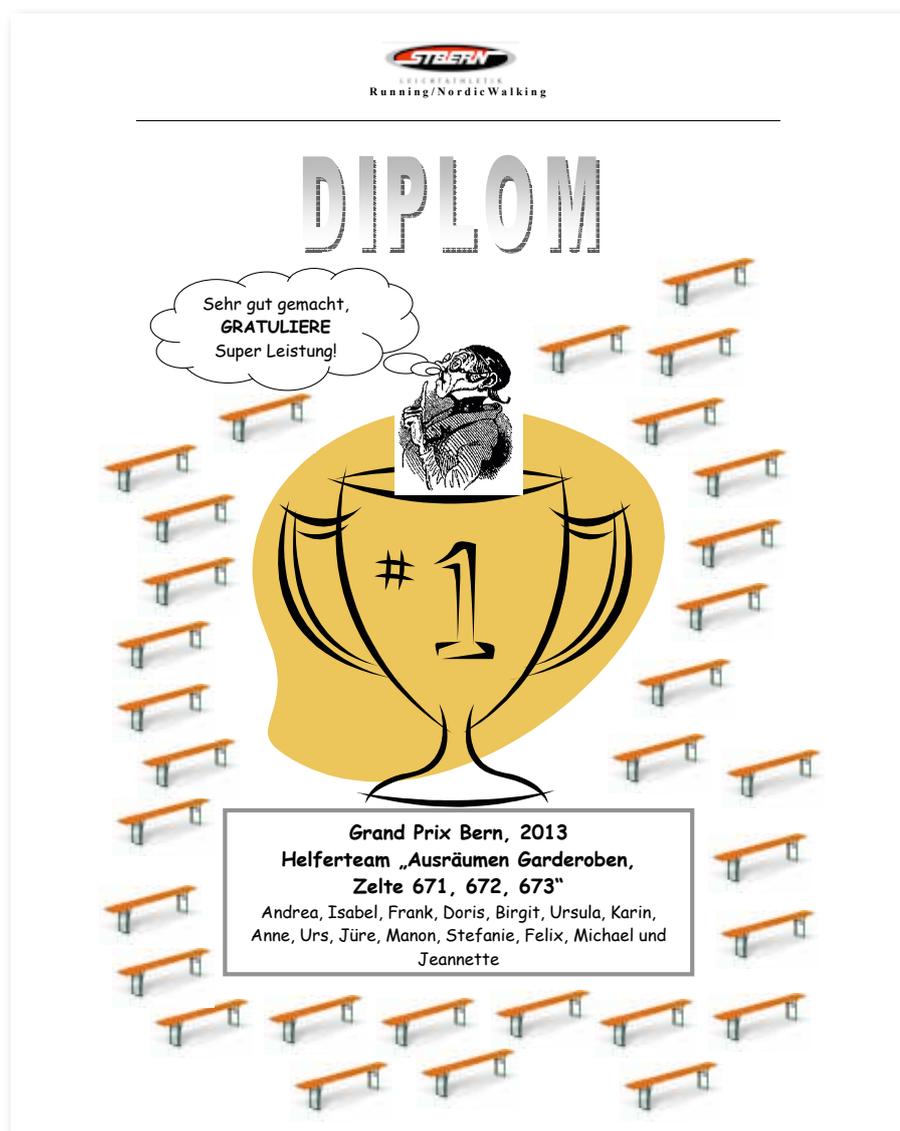
Lilo Schweizer, Stefanie Tritten, Ueli Freiburghaus, Renata Meyer unterwegs am Altstadt-GP

nis! Doch wo war die Guggenmusik? War sie gerade in diesem Augenblick verstummt?! Einfach weiter laufend die Laubeggstrasse hinauf, hinein in die Bolligenstrasse. Das lauter werdende Trommeln an die Banden und die Lautsprecherstimmen kamen näher... Ziel. Ein Trinkbidon Isostar in der linken Hand, eine Banane in der rechten. So traf ich verschwitzt meine Teammitglieder und unseren Betreuer Markus wieder am vereinbarten Treffpunkt.

*Lilo Schweizer*

# STB-Running-Helfereinsatz am 32. Grand Prix von Bern

## Spitze im Sport – Spitze im Helfereinsatz



*rasch und exakt erledigen. Die Verantwortlichen der Firma Thierstein und Hans Schönholzer waren mit unseren Leistungen sehr zufrieden.»*

Christoph Scherz, Teamverantwortlicher STB Running/NordicWalking

*«Zu den Ausführungen von Christoph ist nichts hinzuzufügen und ich kann mich seinem Dank nur anschliessen. Zum Glück hat euch am Samstagabend die einbrechende Dunkelheit gestoppt, sonst hätte ich für die am Sonntagvormittag angebotenen Helfer fast keine Arbeit mehr gefunden... Mit solchen Helfenden ist es eine Freude in der Organisation des GP tätig zu sein. Also nochmals, auch im Namen des OK des Grand Prix von Bern, herzlichen Dank für euren SUPER EINSATZ!»*

Hans Schönholzer, OK GP Infrastruktur

Und das Schlusswort einer verhinderten Läuferin:

*«Es würde mich aber sehr freuen, wenn ich bei einer anderen Gelegenheit dann einmal helfen kann»*

Andrea Vögtlin, STB-Newcomerin

**MR. Insgesamt 76 STB-Running/NordicWalking-Mitglieder haben an drei Tagen bewiesen, dass flinke Beine und fleissige Hände sich ideal ergänzen können. Ein Kompliment an alle Beteiligten, welche diese bemerkenswerten Eigenschaften mit Wille und Motivation einsetzen.**

Drei Personen äusserten sich zum gelungenen STB Running/NordicWalking-Helfereinsatz:

*«Für den ausgezeichneten Einsatz am Samstagabend noch einmal allen ein grosses MERCI.*

*Die geforderten Aufträge konnten wir*

# Kurznachrichten



Die Ankündigung von Haile Gebrselassie kam spontan und kurzfristig am Freitag vor dem GP um 8.10 Uhr per SMS: «Bist du dabei? Haile ist da». Und die Antwort von Ursula. «Ich bin schon unterwegs» erfolgte 5 Minuten später.

**Kleine Geschichten um den diesjährigen GP von Bern, wie viele Runners von wo den Weg in die Schönau finden, welche Bedeutung die Gelateria di Berna ausmacht und wer sich unter uns Europameister nennen darf. Dies und weitere Themen hier in diesem «Live-Ticker».**

• Die STB-Running-Familie wächst, wird jünger und vor allem immer weiblicher. 207 eingetragene Mitglieder mit durchschnittlichem Alter von 41 Jahren im Verhältnis 51 (männlich) zu 49 (weiblich) Prozent. • Ganze Generationen von Runners vereint unser Betrieb. Veteranen (Peter Eng 1942, Hans Goepfert 1942) sind ebenso vertreten wie die Kids Kim Muhmenthaler (1996) und Lisa Keller (1994). • Die stärkste Fraktion bilden die 33-Jährigen. Zehn Läuferinnen und Läufer begannen ihren

(Lebens-)Lauf mit dem ersten Schnauf im Jahre 1980. • In der Fläche präsentiert sich STB Running grossräumig.



Zwar vertreten die Berner Runners (102) den Hauptanteil, von Gstaad (Manuel Edreira) bis Zürich (Anita Leuenberger) oder gar Greifensee (Christoph Allemann) finden auch «Auswärtige» den Weg zu uns. • Im überschaubaren Lohn-Ammannsegg wohnt Christine Lohm. Vor zwei Monaten brach sich Christine das Schlüsselbein und eine doofe Wundinfektion verzögerte das Lauf-Comeback nochmals. • Gesundheitliche Probleme zwingen auch Running-Coaches zur Ruhe. Toll, dass wir für die Stellvertretungen mehr als nur Notlösungen anbieten können: Ruth Schmitz, bisher STB-Nachwuchs-Trainerin, vertritt Aschi Leiser und Flavia Mueller, ehemalige Running-Leiterin mit Renate Blaser, betreuen bis auf weiteres die Laufgruppe 5 von Ändu Moser. • Gabriela Wyss und Katrin Schneeberger unterstützten das Leiterteam mit der Laufgruppenleitung an auswärtigen Laufkursen. • Lob und Anerkennung von allen Seiten für die



**Offizielles GP-Training mit einer von 10 Laufgruppen, angeführt von STB-Coach Dominik Scherrer.**

von STB-Running durchgeführten offiziellen GP-Trainings. Auch hier beanspruchte das Leiterteam die kompetente Mithilfe von Beatrice Fuchs, Katrin Schneeberger, Christoph Boos, Martin Kühni, Christian Gasner, Mike Schild, Hans und Urs Schönholzer. • Samuel Krebs, ein Berner, grüsst von den Ferien in Monterosso. • Die Gelateria di Berna kommt ins Marzili. Renata Meyer und Jeannette Zahler dürfte dies freuen, werden die Hinweg-



**Hochbetrieb vor dem STB-Stand am GP-Shop 2013.**

Joggings doch ab Juli kürzer als bis hinauf in die Länggasse. • Die beiden ehemaligen STB-Läufer Cracks Daniel Beyeler und Christian Belz mit der nötigen Unterstützung von PowerBar machten es möglich: Haile Gebrselas-

sie hautnah beim STB. Ursula Frühwirt und der STB-Nachwuchs schwärmen noch heute vom sympathischen Weltklasseläufer. • Als STB-Treffpunkt am GP-Shop etabliert sich der neu eingerichtete STB-Stand. Spass mit Pfeilbogenschiessen für alle, aber nicht nur: Spontan füllte Laura Kaufmann eine Beitrittserklärung aus und fühlt sich ab sofort als STB-Runnerin. • Freude und Ärger können nahe beieinander stehen, auch am GP von Bern. Freude für Gian-Flurin Steinegger über das erstmalige Stundenknacken (58:50,9!), Ärger dann bereits 1 Minuten nach Zieleinlauf mit dem 2-stündigen chaotischen Prozedere der Dopingkontrolle. • 1:19.55,1 ebenfalls eine denkwürdige Zeit, jedenfalls für den ambitionierten Jan Weisstanner (GP-Bestzeit 58:17!). Mit gesundheitlichen Beschwerden am Knie und Motivationsproblemen, am Strassenrand stehend bereit für die Aufgabe, lief Jan das Rennen trotzdem zu Ende. Enttäuschend die Zeit aber ein

vom 31. Mai 2013. • Definitiv dabei ist STB-Running am MANOR-EIKIDEN Marathon in Basel am 22. September 2013. Dieser 6-er-Team-Marathon er-



**Laurence Häfeli und René Herger hier stellvertretend für die 96 STB-Running-Finisher am diesjährigen GP von Bern unterwegs auf den 10 schönsten Meilen der Welt.**

setzt den Teamlauf «Rund um den Hallwilsersee». • Neben «Herr und Frau Jedermann» tummeln sich auch Lauf-Cracks im STB-Running. Martin Kühni gelang das Kunststück, an den Masters-Europameisterschaften in Upice CZ einen Doppelsieg über 10 km (33:44.18) und im Halbmarathon (1:13.39) zu feiern. Die 3. Goldmedaille eroberte sich der 50-jährige mit der Teamwertung über 10 km. •

bedeutender Schritt in der Karriere des 23-jährigen Läufers. • Findet das traditionelle «STB-Running-Trainingsweekend» vom 16.–18. August 2013 statt? Diese Frage beantworteten die eingegangenen Anmeldungen am Stichtag

# Die Porträt-Stafette: Regula und Thomas

**MR. Bereits 14 Stabübergaben klappen bisher vorzüglich und ohne Zwischenfälle. Nach wie vor gilt «Der Weg ist das Ziel». Regula Schärz und Thomas Maurer repräsentieren den STBern Running wie er ist: Dynamisch, umfassend, für alle.**

## Interview mit Regula und Thomas

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

Ich habe als Kind Leichtathletik gemacht und anschliessend bis Ende zwanzig Handball gespielt. Laufen war für mich ein notwendiges Übel, um die Kondition zu verbessern. Danach habe ich verschiedene Sportarten ausprobiert und bin Ende 2009 beim Joggen angelangt – ein Schlüsselerlebnis als solches gibt es nicht.

Sport war nie meine Passion. Sondern ein gelegentliches Freizeitvergnügen. Zum Beispiel Snowboarden. Zunehmende Knieschmerzen und die Diagnose Muskelsuffizienz waren ein Alarmzeichen für mich. Nachdem ich mich einer doppelseitigen Meniskusoperation unterziehen musste, war klar: Jetzt musste ich endlich ernst machen mit dem Vorsatz, regelmässig und ausgeglichen Sport zu treiben!

### 2. Dein persönliches Running-Erfolgsereignis?

Die Ziellinie des Grand-Prix Bern 2010 zu überqueren. Ich habe damals im Frühling selbständig trainiert und empfand die Distanz von 10 Meilen enorm



Name	<b>Regula Schärz</b>
Wohnort	Oberwangen
Geburtstag	21. Juni 1968
Eintritt	
STB Running	9. September 2010
Laufgruppe	Gruppe 6



<b>Thomas Maurer</b>
Bern
22. Juli 1952
14. September 2007
Gruppe 6

lang. Mein Ziel war es, den Lauf zu beenden und die Erinnerungsmedaille zu erhalten. Die Zeit war sekundär.

Teilnahme am Berlin Marathon 2012 – mein Geburtstagsgeschenk zum 60sten.

### 3. Deine wichtigsten Beschäftigungen?

In meiner Freizeit unternehme ich gerne etwas draussen in der Natur. Eine Bergwanderung, ein Tierparkbesuch, im Sommer eine Velotour oder im Winter ein Schlitteltag.

Meine Kommunikationsagentur, meine Familie und Flanieren. Durch neue Städte und Länder, durch fremde Sprachen und Kulturen, durch Zeitungen und Zeitschriften...

### 4. Wer ist dein sportliches Vorbild?

Jede und jeder der fokussiert auf ein Ziel trainiert, d.h. tägliche Trainings, Job oder Studium und Familie unter einen Hut bringen. Ich denke Simone Niggli-Luder erfüllt diese Herausforderung meisterhaft.

Meine bekannten und unbekanntes Mitläuferinnen und Mitläufer auf der ganzen Welt. Vor allem seit ich unbekannte Orte und Gegenden gerne auch mal joggend entdeckte.

### 5. Dein Lieblingsmenü?

Kartoffeln in jeder Variation – das geht über Gratin, Rösti, Salat, Stock und «leider auch Chips».

Sushi und Sashimi. Am liebsten mit

rohem Seeigel. Eine absolute Delikatesse. Dazu ein Glas Sake. Und jederzeit und immer wieder: frisches, hochwertiges und unverkochtes Gemüse in allen Variationen.

### **6. Deine Top-Drei A) Filme? B) MusicSongs?**

Diese Filme schaue ich mir immer wieder gerne an wenn sie im TV zu sehen sind: Gladiator, Apollo 13 oder Mystic River. Musik ist für mich stimmungabhängig und ich höre mir Songs aus diversen Stilrichtungen an, die Lieder von Zucchero sind zeitlos und begleiten mich schon lange.

«Okuribito» (Departures) von Yôjirô Takita (Japan 2008), «Lost in translation» von Sophia Coppola (USA/Japan 2003) und der Dokumentarfilm «Die letzten Heimposamenten» von Yves Yersin (Schweiz 1973).

Lhasa: «La Llorona», Barbara Gosza: «Beckett and Buddha» und immer wieder mal Jimi Hendrix und Janis Joplin.

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

Wenn ich widerwillig die Laufschuhe anziehe und trotzdem los laufe. Anschliessend geniesse ich das gute Gefühl etwas geleistet zu haben doppelt. **Die Vorfreude auf die unmittelbare Gratifikation, die ich danach erlebe: Klarer Kopf, weniger Migräne, mehr Energie für den Alltag!**

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

Die abwechslungsreichen Trainings und die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten auszutauschen ist eine schöne Ergänzung zu den Lauftrainings, die ich alleine unternehme.

Weil ich hier, nach vielen vergeblichen Versuchen, den persönlichen Zugang zum Sport gefunden habe. Jede Leistung zählt. Jeder darf, aber keiner muss ein Crack sein. Dafür herzlichen Dank – an das tolle Trainerteam genauso wie an die vielen neuen Kolleginnen und Kollegen!

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

...möchte ich dem Runningleiter-Team für den Einsatz und das Engagement, das sie das ganze Jahr über erbringen, einen grossen Dank aussprechen. **Keep on moving, keep on loving, keep on living!**

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

Milan Kubicek  
Martina Küng



**ND**  
**NEUKOMM**  
**DIEMTIGTAL**

**Ausflüge**  
**Reisen**  
**Garage**  
**Vermietung von Kleinbussen**

**Neukomm And**  
**CH- 3755 Hort**  
**Tel. 033 681 21**  
**Fax 033 681 21 54**  
**[www.neukomm-car.ch](http://www.neukomm-car.ch)**  
**[info@neukomm-car.ch](mailto:info@neukomm-car.ch)**

## Saisonrückblick STB Volley 2012–2013: Von hervorragend bis zur finalen Depression war alles dabei



STB Volley Herren 1 (1. Liga)

**Das Team STB Volley Herren 1 (1. Liga) hat das Saisonziel («möglichst knappes Verpassen der Playoffs») erreicht und ist haarscharf an den Playoffs vorbeigeschrammt!**

In unserer ersten Saison in der 1. Liga (2011–2012) mussten wir bekanntlich hartes Brot essen und entgingen dem direkten Wiederabstieg in die 2. Liga nur ganz knapp. In der Saison 2012/13 sollte alles anders werden! Durch zwei Zuzüge mit NLA- und NLB-Erfahrung wurde unser Team punktuell verstärkt. Nichtsdestotrotz wurde als Saisonziel «möglichst knappes Verpassen der Playoffs» definiert, was den 3. Meisterschaftsplatz bedeutet hätte. Das mag auf den ersten Blick komisch tönen und

auf eine Equipe ohne Ehrgeiz hindeuten. Dem war aber definitiv nicht so! Wenn man bedenkt, dass unser Team mit einem wöchentlichen Training einen minimalen Aufwand treibt und deutlich weniger Zeit investiert als unsere Gegner, war dieses Saisonziel durchaus ambitiös. Und als Fastabsteiger ist es doch nicht schlecht, wenn man nicht einfach nur den Ligaerhalt zum Saisonziel erklärt. Allerdings können wir nicht abstreiten, dass der Grossteil des Teams keine grosse Lust verspürt hätte, im April immer noch in der Halle zu stehen und Playoff-Spiele auszutragen...

Der Saisonstart verlief optimal und die ersten Spiele konnten grösstenteils

gewonnen werden, was eine beruhigende Position im oberen Teil der Rangliste zur Folge hatte. Spiele, die im letzten Jahr noch unglücklich (oder durch Unvermögen) verloren gingen, konnten nun plötzlich siegreich gestaltet werden. Zeitweise lagen wir sogar auf einem Playoff-Platz und der Ligaerhalt konnte schon einige Runden vor Schluss sichergestellt werden. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Spassfaktor sowohl im Training als auch an den Spielen super war. Aufwand und Ertrag hätten kaum besser sein können. Am Ende resultierte ein hervorragender vierter Platz, punktgleich mit dem drittplatzierten Team von U60 Muristalden. Als Höhepunkte der Saison können sicherlich der Sieg gegen Schönenwerd II (notabene Gruppensieger und Aufsteiger in die NLB) sowie die Qualifikation für die 5. Cuprunde genannt werden, welche uns ein Heimspiel gegen Volero Zürich (NLB) bescherte.

Für die kommende Saison haben wir eine weitere Verstärkung mit Erfahrung aus den höchsten Spielklassen erhalten. Mätthu Schönthal ist auf diversen Positionen einsetzbar und wird unser Team menschlich und spielerisch wieder einen Schritt weiterbringen. Gut möglich, dass das Saisonziel also schon bald «Playoffs» heissen wird.

*Patrick Herren*

## STB Volley Damen: Aufstieg in der Nachspielzeit

**Das Beste gleich vorweg: Das Damenteam steigt wieder auf! Zwar landeten wir nach der Saison «nur» auf dem zweiten Rang und verloren das anschliessende Aufstiegsspiel knapp mit 2:3, trotzdem spielen wir nächstes Jahr in der 3. Liga Pro!**

Das Damenteam des STB Volley blickt auf eine sehr erfolgreiche Saison zurück. Zu Beginn starteten wir mit 12 Damen im Kader, wurden aber im Saisonverlauf immer weniger. Nichtsdestotrotz brachten wir immer mindestens 6 Leute zusammen, welche voll motiviert alle Matches bestritten. Höhepunkt der Saison war sicher das Rückspiel gegen Volleyball Papiermühle in Ittigen, das wir nur zu 6. und ohne allzu grosse Erwartungen antraten: Wir schafften die Überraschung und besiegten den Leader dank einer beherzten Leistung mit 3:1 Sätzen.

Vom ersten Spiel an standen wir immer auf dem ersten oder zweiten Tabellenplatz. Der Abstand zum Drittplatzierten war stets gross genug, so dass wir uns relativ bald auf mindestens den zweiten Rang einstellen durften. Nach 18 Spielen hatten wir ganze 49 Punkte gesammelt – 2 Zähler weniger als das erstplatzierte VoPap – und traten am 24. März zum Aufstiegsspiel gegen Burgdorf (3. Liga Pro) an. Das Spiel war hart umkämpft, auf einem hohen Niveau und dementsprechend kräftezehrend. Am Ende waren die Burgdorferinnen – allem Einsatz von Spielerinnen und Betreuerinnen auf und neben dem Feld zum Trotz – die strahlenden Siegerinnen.

Doch mittlerweile ist viel Wasser die Emme bzw. Aare heruntergeflossen. Wir wissen seit einigen Tagen, dass wir nachträglich doch noch aufsteigen und die Saison 2013/2014 in der 3. Liga Pro verbringen werden! Volley Papiermühle, der direkte Aufsteiger, hat sich aus der Liga zurückgezogen – und wir rutschen nach! Wie das Unternehmen 3. Liga Pro in der Praxis aussehen wird, steht noch in den Sternen: Nachdem wir in der vergangenen Saison personell immer relativ knapp dastanden, sind nun 16 motivierte, gesunde und

nicht-schwangere Frauen im Team, die alle gerne spielen würden. Chrige, Cabana, Sabe, Helene und Petra sollten zurückkommen und mit Sonja und Anita begrüßen wir zwei Neuzugänge. Das Ziel wird sicher Ligaerhalt heissen – und auch, mit dem grossen Kader umzugehen. Spielertrainerin bleibt vorläufig Claudia Reinhard. Eine andere Lösung mit einem «ausenstehenden» Trainer und Coach wäre trotz allem Erfolg herzlich willkommen.

*Sara Steinmann*



**Perrot  
Haustechnik**  
Sanitär – Heizung

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

Kehrsatz Belp    Telefon 031 961 30 61  
                          Telefon 031 819 60 80

[www.perrot-haustechnik.ch](http://www.perrot-haustechnik.ch)  
[perrot.haus@bluewin.ch](mailto:perrot.haus@bluewin.ch)

039722J

# GP Vorbereitungskurs

mit STB Leiterinnen und vom TST organisiert

GP Vorbereitungskurs mit STB LeiterInnen und vom TST organisiert.



11.3.—13.5.2013

## Dem schlechten Wetter getrotzt, das Ziel immer vor Augen!

Am 11. März 13 begann das erste von neun Lauftrainings bei eher winterlichen Temperaturen und Regen. Nach einem Aufwärmen wurden die TeilnehmerInnen aufgefordert zu zeigen, wie schnell sie laufen, damit die Stärkeklassen bestimmt werden konnten. Beim anschließenden lockeren Dauerlauf waren wir froh über die Stadtbeleuchtung, denn das Tageslicht liess uns schon bald im Stich.



Das Stretching verlegten wir in die Räumlichkeiten des TST Fitnesscenters, welches auch zum Umziehen und Duschen benutzt wurde. Im zweiten und dritten Training beschäftigten wir uns hauptsächlich mit der Lauftechnik. Das Training begann mit einem Warm up und schloss mit einem Cool down ab, obwohl uns auch in diesen Trainingseinheiten der Regen und die Kälte begleiteten.



Im vierten Training stand Hügellauf auf dem Programm und am Schluss wurden unsere Füße mit Fussgymnastik belohnt.



Mitte April liefen alle drei Stärkeklassen die 16,1 km der Originalstrecke. Die kürzere Strecke wäre auch möglich gewesen, aber damit wollte sich niemand zufrieden geben.



**Themen dieses Kurses:**

<b>VERBESSERUNG:</b>	1
LAUFTECHNIK	
KOORDINATION UND SCHNELLIGKEIT	
AUSDAUER	2
EXTENSIV UND INTENSIV	
STELLENWERT FÜSSE	3
THEORIE:	4
ERNÄHRUNG UND SPORT	
WETTKAMPFVOR- UND NACHBEREITUNG	5

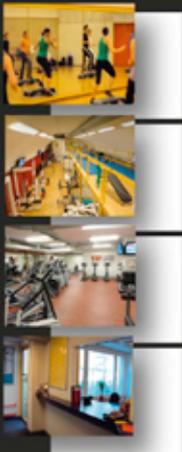
Eine Woche später arbeiteten wir nochmals an der Lauftechnik. Leider liess uns auch diesmal das trockene Wetter im Stich, doch dank der Kreativität der Leiterinnen konnten die Inhalte auch auf der Strasse anstatt auf der Tartanbahn vermittelt werden.



Ende April trainierten wir unsere Schnelligkeit auf der Bahn, obwohl uns auch diesmal der Regen begleitete. Bis an die Leistungsgrenze zu gehen, war für einige TeilnehmerInnen eine neue Erfahrung und half den eigenen Körper einzuschätzen.



Im achten Training schliffen wir das letzte Mal an der Lauftechnik und am 13. Mai war die Wettkampfvor- und Nachbereitung ein grosses Thema. Dieses letzte Training schlossen wir mit einer Diashow mit den Fotos, die während dem Kurs entstanden sind und einem Apéro ab. Die TeilnehmerInnen bekamen viel Glück in süsser Form mit auf den Weg.



- 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 1/2 Jahresabonnements

Diese Partner unterstützen mit  
unsere Leidenschaft.



**VAUCHER**  
SPORT SPECIALIST

**ingenta**  
ingenieure + planer



Treuhand-, Revisions- und  
Steuerberatungsbüro Lehmann AG

PAN  CHE

 schneiderdruck.ch

 LIENBERGER · ZUBERBÜHLER AG

**Xmet AG**  
METALL- UND BEHÄLTERRAUMBAU

**LST**



**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**

# Sechs Fragen an drei STB-Mitglieder



## Ursula Frühwirt

**Jahrgang 1963, wohnt im Burgfeld in Bern, Damenschneiderin und Hausfrau, seit 2006 im STB Running aktiv.**

### **Wie bist du zum STB-Running gekommen?**

In einer Klubschule habe ich einen Prospekt von STB-Running gefunden, das hat mich angesprochen.

### **Wer ist dein sportliches Vorbild?**

Einerseits die leider viel zu früh verstorbene Fränzi Rochat-Moser. Von den aktuell Aktiven ist es Viktor Röthlin.

### **Dein Lieblingsessen?**

Zur Zeit stehe ich sehr auf indisches Essen, das ich auch gerne selbst koche.

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

ABBA, das war zu meiner Jugendzeit der Hit. Ich höre sie heute noch gern.

### **Dein bisher schönstes Erlebnis im STB?**

Der Hallwylersee-Lauf im Team war ein besonders gutes Erlebnis. Grundsätzlich gefällt mir die Kameradschaft in der Läufergemeinschaft.

### **Was möchtest du in 10 Jahren erreicht haben?**

Einmal einen Marathon in einer anständigen Zeit meistern!



## Andreas Nötzel

**Jahrgang 1979, wohnt in Bern, seit 2008 im Badmintonclub STB dabei und spielt dort im 3. Liga-Team (Klassierung C2).**

### **Wie bist du zum BC-STB gekommen?**

Ich suchte nach einem Badminton-Klub in Bern. Eine Recherche im Internet hat mich auf den STB gebracht.

### **Wer ist dein sportliches Vorbild?**

Jens Weissflog. Er kommt aus der Region wo ich aufgewachsen bin und hat es als bodenständiger und eher unscheinbarer Mensch durch intensives Training und klare Willenskraft an die sportliche Weltspitze geschafft. In meinen Augen ein Musterbeispiel für ein sportliches Vorbild.

### **Was ist dein Lieblingsessen?**

Schweinsmedaillon mit Speck

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

Radiohead

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

Das schönste Erlebnis gibt es für mich so nicht. Es sind der Teamspirit und der Kampfgeist, die die Momente beim BC-STB so speziell machen.

### **Was möchtest du in 10 Jahren erreichen?**

Technik und Kondition verbessern, und natürlich pünktlich beim Training erscheinen.

# Voranzeige

## An die Mitglieder des Ehrenkollegiums des STADTURNVEREINS BERN

### Einladung zum 28. Hauptbott am Freitag, 18. Oktober 2013

Damit die Einladung zu unserem diesjährigen Hauptbott gemäss unserer Satzungen und rechtzeitig erfolgen kann, erscheint sie bereits in dieser Ausgabe unseres Vereinsorgans.

**Bitte reserviert Euch bereits jetzt den Termin:**

**17.00 Uhr**            **Rahmenprogramm / Besichtigung**

**18.30 Uhr**            **Hauptbott / Apéro**

**ca. 19.15 Uhr**        **Nachtessen**



**Die persönliche und detaillierte Einladung mit Traktandenliste und Anmeldetalon folgt als Beilage in der Versandtasche des nächsten STBinfo 3/2013 (Versand KW 40)**



**Wir freuen uns auf Euch! Der Anmeldeschluss ist für den 10. Oktober 2013 vorgesehen**

**Roland Maurer, Schultheiss**

Kornmattgasse 7, 3700 Spiez

TF 033 654 59 76

E-Mail: r.maurer@spiez.ch

Spiez, 18. Mai 2013

# Frühjahrs-Wanderung ins Thuner Westamt

**Ausgangspunkt der Frühjahrswanderung der STB-Senioren war diesmal der «Gasthof zum Bahnhof» in Burgistein. Die Wanderung führte vom oberen Gürbetal vorbei an den Moränen-Seen nach Amsoldingen.**



Am Ausgangspunkt unserer Wanderung konnte der Tages-Wanderleiter Hansueli Buri 22 Wanderfreudige begrüßen. Ein spezieller Gruss galt den acht Damen, die mit einer kleinen Aufmerksamkeit beglückt wurden. Fritz Heiniger mit Jahrgang 1927 war der älteste Teilnehmer. Der Gürbe entlang ging es zuerst Richtung Wattenwil. In Längmoos verliessen wir den Gürbeverlauf und marschierten dem Geistsee entgegen. Nach einer kurzen Pause im Längenbuelwald erreichten wir bald unser Mittagsziel, den Landgasthof «Grizzlybär» am Dittligsee. Die fehlenden Kalorien und der grosse Flüssigkeitsverlust wurden ausgiebig aufge bessert. In Vertretung von Bruno Krähenbühl, begrüsst Jürg Baumann, Wanderleiter STB Seniorensport, die sehr vergnügte Wanderschar und bedankte sich bei Hansueli Buri für die Vorbereitung und Durchführung dieser Wanderung.

Die Nachmittagsetappe führte uns via Kärselen, Weiersbühl, Uebeschisee zur Kirche in Amsoldingen am Amsoldin-

gersee. Der Amsoldingensee gehört zusammen mit dem Uebeschisee, Dittligsee, Geistsee (und Gerzensee) zu der bemerkenswerten Gruppe von Seen, die durch die mächtige Moräne zwischen dem Aaretal und der Stockhorn-



kette aufgestaut worden sind. Die Wanderung führte uns durch die Gemeinden Burgistein, Wattenwil, Forst-Längenbühl, Gurzelen, Uebeschi und Amsoldingen und dauerte gute 3 Stunden. Wir wanderten vorwiegend auf Naturwegen, in wunderschöner Umgebung, bei angenehmem Wanderwetter und vielen launigen Sprüchen und intensiven Gesprächen.

## Ziel Kirche Amsoldingen

In der Kirche Amsoldingen (starker Kraftort) lauschten wir aufmerksam den Ausführungen von Hansueli Buri. Die Kirche Amsoldingen ist eines der ältesten Bauwerke des Kantons Bern. Sie ist die grösste und wichtigste der

zwölf tausendjährigen Kirchen um den Thunersee. Im Dorf bildet die über 1000-jährige Kirche mit dem Chorherrenstift eine echte Attraktion. Die erste Kirche an dieser Stelle entstand um 700 n.Chr. Die heutige Kirche wurde



von König Rudolf von Neuenburg 933 in romanischem Stil gebaut. Die Kirche ist das grösste romanische Bauwerk im Kanton Bern. Um 1300 entstand in der Kirche das riesige Christophorus-Gemälde, welches die Pilger auf dem Jakobsweg vor dem Unfalltod schützt.

Ehrenpräsident Roland Mauer stellte kurz die drei Chorfenster von Max Brunner vor. Der Künstler war ein Freund von Margrit und Roland Maurer.

Der obligate Ausklang fand anschliessend im Restaurant «zum Kreuz» statt. Für die sehr gute Vorbereitung und Durchführung dieser Frühjahrs-Wanderung danken wir alle Hansueli Buri bestens.

*Peter Hirschi*

# Treberwurstessen 2013 in Schafis

**Zum zweiten Mal traf sich die Schönaurige des STB-Seniorensports Anfang März zum Treberwurstessen in einem Carnotzet in Schafis am Bielersee. Gut möglich, dass dieser Anlass schon bald einmal zur Tradition wird.**



Die Frage, wann ein Ereignis zur Tradition wird, lässt sich für die Schönaurige des Seniorensportvereins und ihr Treberwurstessen leicht beantworten. Obwohl erst zum zweiten Mal durchgeführt, diesmal am 6. März, war der Anlass für die gegenüber dem Vorjahr bereits gewachsene Schar schon liebgewordene Gewohnheit. Kein Wunder, denn nur schon die Lage des Carnotzets der Winzerfamilie Andrey im ma-

lerischen Schafis ist einen Ausflug wert, ganz zu schweigen natürlich von den kulinarischen und önologischen Köstlichkeiten aus Küche und Weinkel-ler, denen das Hauptziel der Reise galt.



Die Treberwurst, ein Produkt «aus Teufels Küche», wie sie im Buch von Andreas Heller «Um die Wurst. Meister-

metzger der Schweiz» beschrieben wird, weist in der heutigen gastronomischen Präsentation ihrerseits eine bald hundertjährige Tradition auf. Um ihre Herstellung ranken sich Gerüch(t)e, die jedoch nach glaubwürdiger Versicherung der Hersteller über jeden hippologischen Verdacht erhaben sind. Was hingegen stimmt: Die Treberwurst wird im Brennshafen für den Trester gegart und dann vor dem Servieren noch mit Marc flambiert. Einem solchen Genuss sollen schon Vegetarier erlegen sein, ganz zu schweigen natürlich von den Senioren (und zwei Seniorinnen) des STB. Und ganz unsportlich war der Ausflug auch nicht, war doch vom Bahnhof Ligerz bis nach Schafis noch ein Stück Weg zu Fuss zurückzulegen, mit einer beachtlichen Steigung natürlich.

Wie war das mit der Tradition? Das nächste Treberwurstessen findet am 5. März 2014 statt.

*Hansruedi Dörig*

## Donatorenfonds

Wiederum haben zwei Seniorensportler, die nicht namentlich erwähnt werden möchten, dem Donatorenfonds je 200 Franken gespendet.

*Herzlichen Dank  
den beiden Spendern.*

*Bruno Krähenbühl*



**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

# Kurznachrichten

## STB-Basket

- Die Red-Falcons (U14) haben eine tolle Saison gespielt (cool – Jungs!) und sind auf dem 3. Platz (von 9 Teams) gelandet!
- Die Kadetten-U16 waren zuerst in der sehr starken Gruppe B engagiert, danach kamen sie in der Gruppe C auf den tollen zweiten Platz. Zum Schluss spielten sie im COBB Challenge-Cup gegen Collombay-Muraz, wurden dort aber nur 2. Sieger.
- Das Junioren-Team U19 hat zum Schluss in der COBB-Gruppe D1 ge-

spielt, ist in dieser Stärkeklasse aber an seine Grenzen gestossen und musste mit dem letzten Platz vorlieb nehmen.

- Die Giants-3 (2. Liga) haben immerhin auch die Playoffs erreicht, was zu Beginn der Saison nicht unbedingt erwartet werden durfte.
- Die Giants-2 in der 1. Liga national (Elite-8) haben in den Playoffs den Final erreicht (bravo), leider aber das Hinspiel gegen Moutier verloren.
- Die Giants in der NL-B hatten sich zwar diskussionslos für die Playoffs

qualifiziert, dort aber im Viertelfinal gegen Pully den Kürzeren gezogen.

- Die Senioren (U99) trainierten wie wild für ihr Gastspiel von Mitte Juni in Prievidza (Slowakei).

*Theo Pfaff*

www.bekb.ch

**5 schnelle Runden.**

**23 Meter bis zum Ziel.**

**Eine Bank.**

*Ja gärn!*

**B E K B | B C B E**

*Für ds Läbe.*

## Ehrung

### Meiringen ehrt Fritz Holzer

Die Gemeinde Meiringen hat den ehemaligen Baumeister der STB-Laufschule für seine «herausragenden Leistungen in Sport und Kultur» ausgezeichnet. Fritz Holzer ist im Hauptort des Oberhasli aufgewachsen und nach seiner Pensionierung als Leiter des Universitätssports an der Uni Bern mit seiner Frau Ellen wieder nach Meiringen zurückgekehrt. Mit dieser Ehrung würdigt die Gemeinde Meiringen nicht allein das jahrzehntelange Engagement des ehemaligen Spitzenathleten, Trainers und Coachs, und dessen Aktivitäten im nationalen und internationalen Universitätssport. Die uns weniger bekannten Verdienste von Fritz Holzer umfassen auch seine Tätigkeit in der Gemeinde bei Kirchen-Führungen und als Historiker und Verfasser verschiedener Schriften zur Dorfgeschichte.

### Kunst und Sport

Er war einer unserer talentiertesten Mittelstreckenläufer: Urs Twellmann (1959), mehrfacher Nachwuchs-Schweizermeister und «schnällschte Bärner Giel» über 1000 m, hat eine andere Laufbahn eingeschlagen. Nach dem Lehrerseminar und der künstlerischen Ausbildung an der Schule für Gestaltung in Bern, schloss er seine Ausbildung am Manhattan Graphic Centre ab. Seine Holzschnitte und -Skulpturen sind längst zum Markenzeichen geworden. Ausstellungen in Caracas (Venezuela) oder an der University of Wisconsin bezeugen das. Nun können seine Werke auch an der renommierten Kunstausstellung von Trubschachen bewundert werden. «Schweizer Kunst von Segantini und Amiet bis heute». Die Ausstellung dauert vom 29. Juni bis 21. Juli 2013 (täglich 10–21 Uhr).

*Heinz Schild*



# 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	Alain Kutter
	Eigerstrasse 46, 3007 Bern
	P: 031 371 24 12      079 734 65 89
	info@bcstb.ch

## 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 Winenzried
	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.kraehenbuhl@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

**Senioren-Stamm**  
**Donnerstag, 25. Juli**  
**Restaurant Bahnhof Weissenbühl**  
ab 17.00 Uhr  
Chutzenstrasse 30, Bern  
Leiter: Pi Wenger, 031 371 76 80

## Running

**16. – 18. August**  
**Trainingsweekend Schwarzwald**

**22. September**  
**MANOR EIKIDEN Marathon Basel**

**9. November**  
**STBern Running «Home Run»**  
**Long-Jog**  
Auskünfte: andreas.moser@stb-la.ch

## Seniorenspport

**Dienstag, 06. August**  
**Sommerwanderung**  
**Greyerzerland**  
Leiter: Jürg Baumann, 031 961 59 05

**Samstag, 26. August –**  
**Freitag, 31. August 2013**  
**Ferienwanderung Oberengadin**  
Standort: Sils Maria  
Leiter: Jürg Baumann, 031 961 59 05

# Wir gratulieren herzlich!

## 93 Jahre

Weisskopf Ernst Grossmattstrasse 27, 4133 Pratteln, 13.7.1920

## 92 Jahre

Barthlomé Rudolf Grüneckweg 14, 3006 Bern, 30.8.1921

## 91 Jahre

Obrist Jules Finkenweg 5, 3123 Belp, 14.8.1922

## 90 Jahre

Fuhrer Walter Jupiterstrasse 7/835, 3015 Bern, 3.9.1923  
Bürgi Kurt Domicil Schöneegg, 3007 Bern, 18.9.1923

## 85 Jahre

Muhmenthaler Hans-Ulrich Tellerweg 34, 4102 Binningen, 4.8.1928  
Gerber Rolf Berchtoldstrasse 37, 3012 Bern, 13.8.1928

## 80 Jahre

Mury Roland Dennigkofenweg 176, 3072 Ostermundigen,  
21.8.1933  
Gfeller Jürg Obere Haldenstrasse 16, 5213 Villnachern, 23.8.1933

## 75 Jahre

Jenni Liliana Eigerstrasse 6, 3007 Bern, 7.8.1938

## 70 Jahre

Furrer Christian Hostalenweg 23, 3037 Herrenschwanden, 17.7.1943  
Moser Ernst-Georges Sonnenweg 23, 3053 Münchenbuchsee, 27.7.1943  
Egger Jean-Pierre Chemin de la Raisse 4, 2520 La Neuveville, 30.7.1943  
Wyler Hansulrich Panoramaweg 25, 3042 Ortschaftswaben, 22.8.1943  
Sütterlin Paul Hauptstrasse 4, 4143 Dornach, 4.9.1943  
Mathys Heinz-Walter Au Grasse 3, 1610 Oron-la-Ville, 13.9.1943  
Kund Erich Wydacherstrasse 2, 3113 Rubigen, 27.9.1943

## 65 Jahre

Corry Elsbeth Paul Klee Strasse 112, 3053 Münchenbuchsee,  
10.7.1948  
Wildbolz Adrian Marktgasse 9, 3011 Bern, 13.7.1948  
Schär Jürg Bühlenstrasse 13, 3132 Riggisberg, 31.7.1948  
Baumgartner Peter Eigerstr. 6, 3076 Worb, 2.8.1948  
Hadorn Trudi Graffenriedweg 2, 3007 Bern, 15.9.1948  
Oesch Susi Wildstr. 12, 3005 Bern, 20.9.1948

## 60 Jahre

Müller Thomas Möslweg 25, 3098 Köniz, 11.9.1953  
Calame Alain Kirchweg 2, 3047 Bremgarten, 12.9.1953

# Neueintritte

## vom 1. März bis 31. Mai 2013

Name Vorname	Art
Arman Ufuk	Leichtathletik / U14
Baur Anja	Leichtathletik / U14
Bucheli Kai Lin	Leichtathletik / U10
Changchik Shedup	Leichtathletik / U14
De Sury François	Badminton / Aktive
Decker Till	Leichtathletik / U10
Erne Franziska	Badminton / Aktive
Fankhauser Lynn	Leichtathletik / U12
Fuchs Ylenia	Leichtathletik / U14
Gabathuler Susanna	Dance+Motion Aktiv 3
Gerber Sophie	Leichtathletik / U12
Gilléron Vivienne	Leichtathletik / U10
Gottier Anika	Leichtathletik / U16
Gschwend Nadja	Leichtathletik / Running Plus
Hänni Corinne	Leichtathletik / Running Plus
Herren Regula	Leichtathletik / Funktionär
Hofer Angelica	Leichtathletik / Running Plus
Jeckelmann Manuel	Leichtathletik / Running Plus
Kallen Alejandra	Leichtathletik / U14
Kaufmann Laura	Leichtathletik / Running Plus
Kehrl Nadja	Leichtathletik / U18
Keller Lisa	Leichtathletik / Running Plus
Keller Ursula	Leichtathletik / Aktiv plus
Knellwolf David	Badminton / Aktive
Kneubühl Erika	Leichtathletik / Running Plus
Kristan Elin	Leichtathletik / U10
Krummacher Louis	Leichtathletik / U14
Künzler Anouk	Leichtathletik / U12
Lavanchoy Anne	Leichtathletik / U14
Lottaz Gianna	Leichtathletik / U10
Lüdy Gregor	Leichtathletik / U14
Lux Noa Emma	Leichtathletik / U14

Name Vorname	Art
McGarrity Jack	Leichtathletik / U14
Mitrovic Pera	Leichtathletik / Running Plus
Moser Jael	Leichtathletik / U14
Mühmenthaler Kim	Leichtathletik / Running Plus
Müller-Meyer Anne	Leichtathletik / Running Plus
Quick Nuria	Leichtathletik / U12
Ralson Victor	Leichtathletik / U16
Rufer Noémie	Leichtathletik / U10
Schläpfer Andrina	Leichtathletik / Aktiv plus
Schneider Lorenz	Leichtathletik / Running Plus
Spring Sascha	Leichtathletik / U14
Stalder Barbara	Leichtathletik / Running Plus
Stegmann Verena	Leichtathletik / Running Plus
Stein Ladina	Leichtathletik / U14
Tessmann Katja	Leichtathletik / Running Plus
Teuscher Aliya	Leichtathletik / U14
Tschannen Benjamin	Leichtathletik / U14
Villars Léonie	Leichtathletik / U10
Vögtlin Andrea	Leichtathletik / Running Plus
Vomsattel Deborah	Leichtathletik / U18
Wäfler Peter	Leichtathletik / Running Plus
Wanzenried Alain	Leichtathletik / Funktionär
Zimmerli Gian	Badminton / Aktive
Zimmermann Patricia	Badminton / Aktive
Zwahlen Thomas	Leichtathletik / Running Plus

## Impressum

### Redaktion STB-Info 2013/2

Heinz Schild

**Ueli Scheidegger** (verantwortlich)

Fritz Berger, Fotos

Philipp Marti

Ursula Jenzer

Markus Reber

Roger Schneider

Katrin Schneeberger

Esther Urfer

Pi Wenger

Roman Winzenried

Theo Pfaff

### Redaktionsschluss

### STB-Info 2013/3

Donnerstag, 5. September 2013

**Heinz Schild** (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)