



STB Verband	4
Basketball	7
Leichtathletik	8
STB Running	18
Senioren sport	22
Volleyball	25
Dance & Motion	27
Wir über uns	31



ingenta  
ingenieure + planer



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



# Bella Vita

*ristorante pizzeria*

Restaurant  
Bankettsaal  
Terrasse  
Holzofen

## Familie Arifi

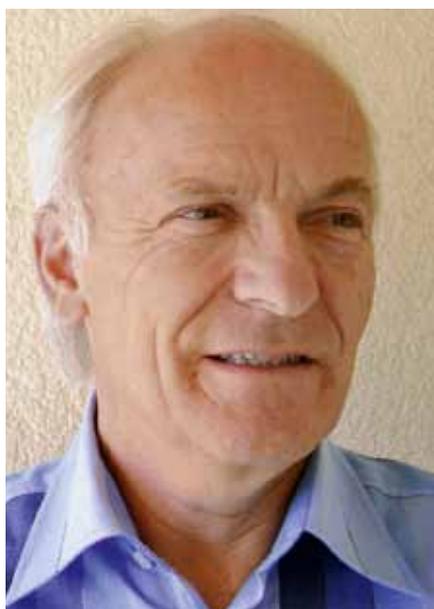
Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08  
[info@ristorantebellavita.ch](mailto:info@ristorantebellavita.ch) | [www.ristorantebellavita.ch](http://www.ristorantebellavita.ch)

## Öffnungszeiten

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

**Sponsor STB-Seniorensport**

# Jubiläen



Vor 50 Jahren fuhren 70 (!) STB-ler mit zwei «modernen, Luft-gefederten» Cars von Bern nach Athen. Und wieder zurück. Fliegen war damals zu teuer. Das Griechenland-Abenteuer markiert den eigentlichen Leichtathletik-Aufbruch in unserem Verein.

Zehn Jahre zuvor, 1954, stand Bern im Schaufenster des Welt-Sports:

- Fussball-WM-Final: Deutschland-Ungarn
- Automobil-Grand-Prix der Formel 1
- Leichtathletik-EM mit drei Weltrekorden

Eigentlich ist diese Trilogie schlichtweg unglaublich! Bern – Weltstadt des Sports! Unterschiedlich war allerdings die Nachhaltigkeit. Profitiert hat der Fussball mit dem Neubau des Wankdorf-Stadions, der damals grössten Fussball-Arena der Schweiz. Bereits fünf Jahre nach dem dramatischen WM-Final, sahen 63'000 begeisterte

Zuschauer einen aufwühlenden Europacup-Halbfinal. YB schrieb Fussball-Geschichte und schlug Stade Reims dank einem Goal von Geni Meier 1:0. Noch heute ist mir die Mannschaftsaufstellung präsent. YB erlebte seine besten Jahre.

Diametral anders der Untergang des «Bremgarten-Rundkurses» samt der legendären grossen Tribüne am «Bremer». 1954 siegte der argentinische Formel-1-Weltmeister Juan Manuel Fangio auf Mercedes im strömenden Regen. Zum letzten Mal in Bern. 100'000 Zuschauer ahnten nicht, dass ein Jahr später die Tragödie von Le Mans, mit 84 Toten, das Ende aller Formel-1-Träume in der Schweiz bedeuten sollte. Der «Grand-Prix der Schweiz», der GP der Motoren in Bern war am Boden. Rundstreckenrennen wurden verboten.



Und die Leichtathletik-Europameisterschaften? Doch, das putzige Neufeldstadion wurde mit Zusatztribünen auf eine Kapazität von 25'000 Zuschauern aufgepeppt. Die «L'Équipe» aus Paris spottete über die Provinz. Dennoch waren sie alle da, die Titanen der Leichtathletik: Emil Zatopek, Roger Bannister, Chris Chataway. Drei Weltrekorde machten Bern kurzzeitig zur Leichtathletik-Metropole: Wladimir Kuz, 5000m in 13:56.6; Sandor Rozsnyoi, 3000m Steeple in 8:49.6 und Michail Kriwonosow im Hammerwerfen mit 63.34m. Heinz Fütterer sprintete über die halbe Bahnrunde zum Europarekord: 20,9 Sekunden – handgestoppt.

Noch doppelte die GGB mit attraktiven «Amerikaner-Meetings» nach, es folgten einige «Internationale Meetings», dann erlosch langsam das Feuer. Heute hat Bern nicht einmal mehr ein «Swiss Meeting» zu bieten. So viel zur Nachhaltigkeit.

Und da wäre noch ein rundes STB-Jubiläum: Im Sommer 2014 feiert unser Vereinsorgan Geburtstag:

100 Jahre Stadttuner/STBInfo. Über Hochs und Tiefs hat es berichtet, Aufstieg und Wellental hat es erlebt und zehn Titelblätter (Covers). Mehr im nächsten STBInfo.

Heinz Schild

# 141. Jahresversammlung vom 26. Februar 2014: STB weiterhin im Hoch

## **Stilvoll der Ort: Haus des Sports Nobel das Lokal: Olympia-Saal Erfreulich die Infos: Good news**

STB-Präsident Theo Pfaff freute sich sichtlich über den Zustand des Vereins und durfte «zum Stand der Nation» erneut aus dem Vollen schöpfen. Ob Basket- oder Volleyball, Seniorensport, Tanz+Bewegung, Running+Walking oder Orchester: Die insgesamt 17 Vereine scheinen sehr gut aufgestellt, etliche melden sportliche Hochs. Das gelte insbesondere für das Aushängeschild Leichtathletik: Seit 2009 belegt der STB im von Swiss Athletics erstellten Leistungssport-Ranking ungebrochen den ersten Platz. Erfolg kann aber auch Nachteile mit sich bringen: Die drei Stützpunkte mit über 300 Kindern (U10 bis U18) bewegen sich an den Kapazitätsgrenzen und können keine Kinder mehr aufnehmen.

## **Es gibt auch Schatten**

Nicht alles ist Gold, was glänzt: So geht mit dem Ende der Gurten-Schanze leider eine 56jährige Geschichte zu Ende. Der Verein bernischer Trockensprungschancen VBST löst sich auf, der Rückbau der Schanze erfolgt bis Ende April. Und jene, welche eigentlich die Barrikaden hätten stürmen müssen, haben geschwiegen. Zum Beispiel Swiss Ski. Problemkreis Nr. 2: Das STB-Bergheim am Gurnigelpass (1600 m). Um dieses in eine geregelte Zukunft führen zu können, wurde eine Kommission eingesetzt. Geprüft werden verschiedene Optionen, selbst ein Verkauf der Liegenschaft bleibt nicht mehr ausgeschlossen. Zu den Zielsetzungen: Bis Ende Jahr soll der STB einen neuen Internet-Auftritt erhalten, weiter müsse, so Theo Pfaff, die politische Einfluss-

nahme verbessert werden. Die einstimmig genehmigte Jahresrechnung des STB-Verbandes (jeder Verein führt eine eigene Rechnung) schliesst, bei rund CHF 68'000 Ein- und Ausgaben, ausgeglichen ab.

## **Ehrungen**

*Ehrenmitglieder:*

- Huguette Rutz
- Alain Kutter
- Ernst Leiser  
(siehe spez. Würdigungen, Seite 5)

*Ehrennadel:*

- Sonja Baumann für ihre grossen Verdienste um das Orchester

- Albert Anderegg für die enormen sportlichen Leistungen (mehrfacher Master-Weltmeister 10 km und Halbmarathon)

Bleibt das riesige Engagement welches Theo Pfaff fast tagtäglich einsetzt. Ehrenpräsident Roland Maurer würdigte es am Schluss der zweistündigen Versammlung treffend: «Dieser Präsident ist für den STB ein absoluter Glücksfall!»

*Heinz Schild*

### **Gesundheit im Zentrum**

- **Allgemeine Medizin, Sportmedizin und Manuelle Medizin**  
Dr. med. Sibylle Matter Brügger
- **(Sport-)Physiotherapie**  
Sarah Kursawe und Team
- **Osteopathie**  
Dirk Denruyter
- **Medizinische Massage**  
Ramona Poluk

Wir stehen Ihnen gerne für alle sportmedizinischen Fragen zur Verfügung.

Medbase | Praxiszentrum am Bahnhof | Parkterrasse 10 | 3012 Bern  
T 031 335 50 90 | bern-bahnhof@medbase.ch

## Viel Arbeit hinter den Kulissen: Drei neue Ehrenmitglieder



Verdiente Ehrungen, von links Ernst Leiser, Sonja Baumann (Ehrennadel), Huguette Rutz und Alain Kutter (Foto: Theo Pfaff)

**Huguette Rutz** ist wohl das fleissigste Mitglied der Fitness-Abteilung. Seit 1977 turnt sie aktiv mit, anfänglich noch beim Jazzdance, dann mit ihrem leider viel zu früh verstorbenen Mann Ueli in der Fitness. Wenn immer möglich verbringt Huguette ihre Dienstag- und Donnerstag-Abende in der Schönau-Halle. Fast 10 Jahre lang übte sie das Amt der technischen Leiterin aus, war Sekretärin, seit 2007 das Amt der Kassierin und ist stets bereit ein führerloses Training zu leiten, einen Turnhalle-Schlüssel zu bringen und andere kleine Probleme zu lösen. Nie zu müde um zu backen, organisieren, helfen, mitbringen, aufräumen, stets ist auf Huguette

Verlass. 1999 erhielt sie die Ehrennadel des Vereins, heute die verdiente Ehrenmitgliedschaft.

*Karin Strehl*

**Alain Kutter**, ein Anker des Badminton-Clubs! Ich weiss nicht, ob es den BC STB ohne ihn noch gäbe. 2001 ist er dem BC STB beigetreten. Dieser war zu jener Zeit vor allem durch Plausch-Spieler geprägt und nur noch ein kleines Interclub-Team, das mit Absenzen und unmotivierten Leuten zu kämpfen hatte. Alain packte an, organisierte zum Einstieg sogleich ein Badminton-Turnier mit einem reichlich ambitionierten Ziel:

Wir hatten die grosse Wankdorf-Halle gemietet. Dank seines steten Antriebs war die Halle kurz vor Weihnachten tatsächlich voll, ebenso die Klubkasse. Der Umbruch im BC STB wurde zur Chance. Alain wurde Präsident, später übernahm er auch das Traineramt, mit dem Ergebnis, dass wir sogar den Aufstieg realisierten und drei Interclub-Teams stellen konnten. Im letzten Jahr ist Alain Vater geworden und zurück an den Bielersee gezogen. Seinen Verein hat er in gute Hände übergeben und den neuen Vorstand in der Anfangszeit noch begleitet. Dennoch: Alain hinterlässt eine grosse Lücke.

*Pascal Schumacher*

**Ernst Leiser**, seit 1998 als Running-Coach die personifizierte Zuverlässigkeit. Bei ihm gilt «das Erreichte und nicht das Erzählte». In der hektischen und manchmal auch unschönen Zeit der Reorganisation des Breitensport-Resorts, blieb «Aschi» gegenüber dem STB loyal. Als einziger der ehemaligen Leiter der alten Garde splittete er sich nicht vom Verein ab, sondern baute auf und ist mitverantwortlich für das Blühen der fast 300-köpfigen Running-Abteilung. Unvergessen sind die von ihm organisierten Pizza-Partys im Sommer und das legendäre Weihnachtsessen – gelebte und gesellige Kameradschaft eben. Wir danken Dir herzlich für das, was Du erreicht hast und wünschen Dir weiterhin viel Spass am Laufsport.

*Markus Reber*

Voranzeige:

# Sommerausflug des Ehrenkollegiums mit PartnerInnen

**Samstag 14. Juni 2014**

- 13:45 Besammlung beim Restaurant Dählhölzli, Bern
- 14:00 Geführte Gruppenbesichtigung des umgebauten Vivariums und der angrenzenden Gehege im Tierpark Dählhölzli
- 15:30 Busfahrt durchs Gürbetal über Rüeggisberg zum Restaurant **Sternen Oberbütschel**
- 17:00 Apéro und Nachtessen auf der Bütschelegg

Gegen 20:30 Rückfahrt mit Bus an den Bahnhof Bern

**Bitte den Termin vormerken!**

Die Einladungen mit allen Details werden im Mai per Post zugestellt

*Roland Maurer, Schultheiss*

**STB** **TST**  
Das Fitnesscenter des Stadtturnverein Bern

◆ Wir freuen uns über:

...Das lizenzierte und trendige Trainingsangebot hat im Oktober 2013 unter dem Namen CrossFit TST 311 gestartet.

**CROSSFIT**  
TST 311

[www.crossfittst311.ch](http://www.crossfittst311.ch)

# Von hoffnungslos bis echt stark

Spannende NLB: Am 22.03.2014 ging in der NL-B der Basketballer die Regular Season zu Ende; d.h. bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe war noch nicht klar, ob die «STB-Giants» die Ende März beginnenden Playoffs der besten acht Teams erreicht haben oder ob sie in die Relegationsrunde verbannt sind. So oder so darf das Team von Chefcoach Lukas Berther auf einen guten



**Kapitän Stefan Berther in der Angriffsbewegung, kritisch beobachtet von seinem Coach (und Bruder) Lukas Berther; Martin Affolter wartet auf seinen nächsten Einsatz. (Fotos: Theo Pfaff)**

Auftritt in einer ausgeglichenen und im Mittelfeld sehr spannenden Meisterschaft stolz sein. Herausragend die kämpferische Leistung des Teams auch nach schwachen Phasen und fast hoffnungslosen Situationen, immer wieder gelingen tolle Aufholjagden. So auch gegen Swiss Central Luzern



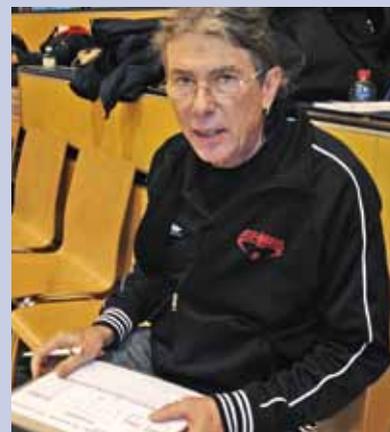
**Yuanta Holland beim erfolgreichen Korbwurf. Unser «Oldie» und Ex-NLA-Profi ist nicht nur mit seinem Können, sondern auch mit seinem Einsatzwillen ein herausragendes Vorbild.**

am 16.02.2014 (von diesem Spiel stammen die Bilder), nach 7 Minuten lautete das vernichtende Zwischenresultat 1:16; aber noch vor dem letzten Viertel gingen die Giants erstmals in Führung. Dass dann das Spiel gegen diesen Widersacher aus der NLB-Spitzengruppe trotzdem verloren ging, ist zwar bedauerlich, und doch dürfen die STB-Giants stolz auf den nie erlahmenden Einsatz und Kampfgeist sein!

*Theo Pfaff*

## «Stats Man» – keine Rander-scheinung

TP. In den beiden höchsten CH-Ligen sind detaillierte Spielstatistiken zu führen: Jeder Wurf (nicht nur die erfolgreichen), jeder Assist und Rebound, jeder Block, Ball-Gewinn oder Verlust und jedes persönliche Foul sind minutiös zu erfassen, um für jeden Spieler entsprechende Totals und Quoten zu errechnen. Seit über zehn Jahren ist Peter Weibel praktisch bei jedem NLB-Spiel der STB-Giants am Spielfeldrand als Statistiker anzutreffen. Die Aufgabe erfordert die volle Konzentration, denn oft müssen innert Sekunden mehrere Ereignisse (z.B. 3er-Wurf nicht erfolgreich, Rebound, Wurf wieder nicht erfolgreich, nochmals Rebound, nochmals Wurf mit Korberfolg, Foul) festgehalten werden. Dabei kommt Pesche entgegen, dass er vor gut drei Jahrzehnten hauptsächlich in Genf selbst mehrere Jahre in der 1. Liga gespielt hat und somit oft die Spielsituation und die daraus festzuhaltenden Aktionen voraus ahnt und für die entsprechenden «Jass-Striche» bereit ist. Merci Pesche!



# Hallenschweizermeisterschaften 15./16. Februar 2014, Magglingen 1x Gold, 2x Silber, 2x Bronze

**Eine leider nur kleine, dafür aber erfolgreiche Achter-Delegation vertrat den STB an den diesjährigen Titelkämpfen in der Halle. Angeführt von Mujinga Kambundji waren immerhin fünf Medaillen die sehenswerte Ausbeute, inklusive U23-Rekord.**

Mujinga Kambundji legte über 60m am Samstag einen eindrücklichen Steigerungslauf auf die Bahn von Magglingen. Im Vorlauf und Halbfinal kontrollierte sie

zer U23-Rekord. Den Titel über 200m sicherte sich Léa Sprunger in der tollen Zeit von 23.45 vor Mujinga mit 23.96 Sekunden.

Schwester Muswama Kambundji (18-jährig) lief erstmals an einer Hallenmeisterschaften der Elite und konnte die schnellen Zeiten des Nationalen Hallenmeetings bestätigen. Ein Wimpernschlag fehlte für die Finalqualifikation im 60-m-Sprint.



**Neuer U-23-Schweizer Rekord für Mujinga Kambundji (Foto: Fritz Berger)**

souverän das Feld und konnte sich optimal auf den Final der besten Acht vorbereiten. Léa Sprunger und Marisa Lavanchy entpuppten sich als schärfste Konkurrentinnen, und im Final kam Léa mit 7.37s Mujinga am nächsten. Nach knapp verlorenem Gold im letzten Jahr, konnte sie sich in diesem Jahr nicht nur über den Sieg in 7.33 Sekunden freuen, sondern auch über den neuen Schwei-

## **Bronze für Vanessa Zimmermann**

Vanessa konnte ihre Zeit nach dem Vorlauf kaum glauben. Die 400m ging sie engagiert an und vermochte auf der zweiten Runde ihre Spitzenposition zu behaupten. Die 55.64 Sekunden bedeuten eine deutliche neue persönliche Bestleistung in der Halle. Im Final waren die Positionskämpfe auf der Bahn bereits ab den ersten Schritten voll im Gange. Entsprechend eng war die Entscheidung um Edelmetall. Schlussendlich durfte sich Vanessa stolz die Bronzemedaille umhängen. Das gibt mächtig Auftrieb für die Saison im Freien.

## **Nochmals Silber, nochmals Bronze**

Ein strahlender «Thömu» kam mir nach der Siegerehrung vom Kugelstossen mit der gewonnen Silbermedaille entgegen. Nach unglücklichen vierten Rängen an letztjährigen Meisterschaften, war dies die erste Genugtuung, vieles richtig gemacht zu haben. Mit 15.34m ist Thomas Bigler nahe bei seiner Bestleistung. Schon im Frühsommer will er weiter Gas geben.



**Vanessa Zimmermann (Foto: Fritz Berger)**

Andreas Graber schliesslich musste am späteren Samstagnachmittag um seine Bronzemedaille kämpfen. In der Endabrechnung reichten 7.11m für Platz 3. Wegen leichten muskulären Problemen konnte er sein Potenzial im Weitsprung nicht hundertprozentig abrufen. Umso mehr freute er sich über das gewonnene Edelmetall.

*Toni Walther*

# Schweizer Hallenmeisterschaften Nachwuchs

## Silber für Marc Bill und etliche Finalplätze

**Rund 700 Nachwuchssportler kämpften am 23. Februar in den Kategorien U20, U18 und U16 um die begehrten Finalplätze. STB Leichtathletik war mit 15 Athletinnen und Athleten am Start.**

Wie im letzten Jahr lief Marc Bill (1997) mit einem engagierten Lauf über 1000m auf das Podest. Mit 2:29.84 verbesserte er seine persönliche Bestleistung und lief erstmals unter 2:30. Im Vergleich zum letzten Jahr konnte er sich um genau neun Sekunden steigern! Sieger Thomas Elmer musste immerhin Schweizer U18-Rekord laufen (2:28.52) um Marc zu schlagen. Im gleichen Rennen lief Tim Meichtry (1998) erstmals in den STB-Farben mit 2:45.19 auf Rang 9.

### Eine fatale Hundertstelsekunde

Mit hohen Ambitionen reiste Muswama Kambundji (1996) für die Sprintwettbewerbe nach Magglingen. Die U20-Konkurrenz erwies sich in diesem Jahr als sehr stark. Dennoch durfte sich «Musä» nach schnellen Zeiten in den Vorläufen gute Chancen auf das Podest ausrechnen. Prompt musste im 60-m-Final der Zielfilm über die Bronzemedaille entscheiden, leider zu Ungunsten Muswamas. Im 200-m-Vorlauf sprintete sie in 25.09s mit neuer persönlicher Bestleistung souverän in den Final. Doch leider war dieser Sonntag nicht der Glückstag von «Musä». Wegen eines Fehlstarts wurde sie leider disqualifiziert und konnte ihre gute Form nicht unter Beweis stellen. Kopf hoch – im Freien wird sie sicher ihre schnellen Beine in Topzeiten umsetzen.



**Marc Bill mit neuem STB-U18-Rekord (Foto: Fritz Berger)**

Aline Gloor (1998) kann auf eine sehr erfolgreiche Hallensaison zurückblicken. Die 60m sprintete sie in 8.05s auf Platz 10, und erreichte im 200-m-Rennen in 25.98s den A-Final. Mit Rang 4 konnte sie ihre gute Form bestätigen. Linda Seiler (JG 95), Aissatou Seck (JG 95) und Mélodie Schneider (JG 97) sprinteten in ihren Kategorien jeweils in den B-Final und konnten sich in den finalen Läufen steigern.

### Linda wie Muswama...

Linda Seiler präsentierte sich nach den 60-m-Sprints in toller Verfassung über die 60m Hürden. Im Vorlauf qualifizierte sich Linda souverän für den Final der besten Acht. Bis zum letzten Meter kämpfte sie um einen «Plämbu», wurde aber knapp auf den vierten Platz ver-

wiesen. Mit 8.93s erzielte sie dennoch eine tolle persönliche Bestleistung. Carla Wild (JG 98) erlitt im Abschluss-training an der ersten Hürde einen Sturz, der die direkte Vorbereitung entsprechend störte. Nichtsdestotrotz lief Carla direkt in den Final und konnte sich als Fünfte auszeichnen.

### Würfe

Als einziger STB-Werfer trat Stefan Wieland (1998) als Jüngster im Kugelstossen der Kategorie U18 an. Stefan ist als im Dezember geborener beinahe zwei Jahre jünger als seine direkten Konkurrenten. Die erzielten 14.44m mit der 5-kg-Kugel reichten zum... 4. Rang. Dennoch: Ein Versprechen für die Zukunft.



**Muswama Kambundji (Foto: Fritz Berger)**

### Sprünge

Zweimal je einen achten Platz gab es schliesslich für Mélodie Schneider (Weit: 5.27m) und Raphael Eichenberger (1996) im Stabhochsprung mit 3.60m in der Kategorie U20.

*Toni Walther*

## Cross Schweizermeisterschaften in Zürich: Bill und Ashene dominierten

**Maja Neuenschwander, Céline Hauert und Christoph Ryffel fehlten schmerzlich. Die Cross-SM gehörte zu besseren Zeiten zur absoluten STB-Domäne. Allerdings: In der Kategorie U18 feierten Abraham Ashene und Marc Bill einen super Triumph!**

Ein selektiver 1-km-Rundkurs forderte auf der Zürcher Allmend den Läuferinnen und Läufern alles ab. Morastige Böden und ein steiler Anstieg selektionierten erbarmungslos. Im 5-km-Rennen setzte sich unser starkes U18-Duo von Beginn weg souverän an die Spitze des Feldes. Schon bald vermochte die Konkurrenz den beiden nicht mehr zu folgen. Kurz nach halber Distanz musste auch Abraham seinen Kollegen ziehen lassen. Von da weg lief Marc einem ungefährdeten Sieg entgegen. Ebenso überlegen verteidigte Abraham den 2. Platz. Im Moment scheint gegen die beiden U18-Läufer kein Kraut gewachsen zu sein.



**Der Konkurrenz enteilt: Marc Bill und Abraham Ashene. (Foto: athletic.ch)**

Luca Noti, der auf die neue Bahnsaison hin von den Mittelstrecken zu den 5000m wechseln wird, hatte bei den U20 einen schweren Stand. Bis zur

Rennhälfte lag er noch in aussichtsreicher Position, vermochte aber das hohe Tempo nicht ganz bis zum Schluss zu halten. Als guter 9. konnte er sich in dem starken Läuferfeld dennoch in den Top 10 klassieren.

### Spitzenplatz bei den U23-Frauen

Das Rennen der Frauen über die lange Distanz war geprägt vom Duell zwischen Nicola Spirig und der nachmaligen Siegerin Fabienne Schlumpf. Im Rücken der beiden Spitzenläuferinnen vermochte sich unser Frauen-Quartett aber gut in Szene zu setzen. Sowohl Melanie Friedli als auch Livia Hofer kämpften um eine Klassierung in den Top 10. Das Kopf-an-Kopf-Rennen entschied schliesslich Livia um ein paar Sekunden für sich, was ihr auch den 2. Rang in der Kategorie U23 eintrug.

*Joerg Reinmann*



### 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](mailto:shopbern@ryffelrunning.ch)

#### Ryffel Running Shop Uster

Seestrasse 98 · 8612 Uster 2  
Telefon 044 940 87 87 · [shopuster@ryffelrunning.ch](mailto:shopuster@ryffelrunning.ch)



# Die Hürden waren sehr hoch in Portugal



Rahel Meili, Barblin Remund, Melanie Friedli, Chantal Schöni, Silje Ekroll Jahren (Text und Foto: Rolf Kopp)

**Im frühlingshaften portugiesischen Albufeira durften wir anfangs Februar am «European Champion Clubs Cup Cross Country» teilnehmen. Von der kalten Schweiz flogen wir Richtung Meer, wo uns angenehme Temperaturen erwarteten.**

Obwohl das Rennen erst am Sonntag stattfand, reisten wir bereits am Freitag an. Dadurch hatten wir genug Zeit, um einerseits die Rennstrecke zu besichtigen und andererseits die Umgebung auszukundschaften. Neben einem leichten Training am Samstag machten wir einen Ausflug nach Albufeira, wo wir an der Strandpromenade Sonne tankten.

Für die meisten von uns war es der erste internationale Wettkampf. Dem-

entsprechend waren wir alle auf die neue Erfahrung gespannt. Im Vergleich zu den anderen Teams gehörten wir zu den Jüngsten. Dessen ungeachtet versuchten wir die hügelige und mit Gräben durchsetzte Strecke schnellstmöglich zurückzulegen und uns nicht von der Konkurrenz einschüchtern zu lassen. Schliesslich klassierten wir uns auf dem 12. Schlussrang, hinter Schweden und vor Luxemburg.

Die Hürden waren sehr hoch für unsere sehr jungen Läuferinnen. Bei der Siegerin, Hiwot Ayalew, handelt es sich um die Zweite der Cross-Weltmeisterschaften 2013, auf Platz 3 kämpfte sich Olga Golovkina, die 5000-m-Europameisterin.

Vor dem Rückflug absolvierten wir am nächsten Tag noch eine gemütliche

Laufrunde bei 20 Grad am Meer. Diese internationale Wettkampferfahrung und unsere Auszeit vom Winter werden uns in guter Erinnerung bleiben, so gut, dass wir auch nächstes Jahr wieder dabei sein möchten. (ta.)

## Team-Wertung

1. SC Luch Moskau	18 P.
12. ST Bern	217 P.

## Einzelwertung (6,2 km)

1. Hiwot Ayalew ETH	20:15
53. Melanie Friedli	24:08
56. Barblin Remund	24:19
63. Rahel Meili	25:21
64. Chantal Schöni	25:28

# Herbstanlass des STB-Fördervereins Toll inszeniert, interessant präsentiert

**Mitten im grauen Herbst, wenn die Gedanken mehr um die Herbstkrise des SCB oder die beginnende Skisaison kreisen denn um leichtathletische Topleistungen, hat sich der Herbstanlass des Fördervereins Pro STBern Leichtathletik als schöne Tradition etabliert. Die neueste Auflage dieses eigentlichen Schaufensters ging am vergangenen 19. November in den Räumlichkeiten des hiesigen UBS-Hauptsitzes über die Bühne, womit gleichzeitig die enge Verbundenheit des Unternehmens mit der Schweizer Leichtathletik ihren Ausdruck fand.**

Die Eröffnung durch Fördervereinspräsident Beat Aeschbacher («noch 265 Tage!») machte klar, dass die nächstjährige Heim-EM im Zürcher Letzigrundstadion den Aufhänger des Abends darstellen würde. In der Folge gehörte die Bühne zunächst den STB-Aushängeschildern, die von Beat Aeschbacher in launiger, aber gewohnt fachkundiger Manier zu Vorbereitungsstand, Zielen und Träumen im Hinblick auf die neue Saison befragt wurden. Speerwerfer Lukas Wieland, sekundiert von seinen Trainingskollegen Julian Lehmann und Bruder Alexander, Drei- und Weitspringer Andreas Graber, die Sprinterin Mujinga Kambundji und schliesslich die breite Riege der Mittel-, Lang- und Marathonstreckenläuferinnen und -läufer in Person von Andrina Schläpfer, Christoph Ryffel, Céline Hauert und Maja Neuenschwander: Sie alle durften sich zu dieser Zeit ernsthafte Hoffnungen machen, in Zürich dabei zu sein oder haben sich bereits für den Grossanlass qualifiziert. Inzwischen musste Christoph Ryffel, infolge Krankheit, allerdings



Interessierte bis amüsierte Zuschauer (Foto: Esther Urfer)

leider das Handtuch werfen. Die positiven Aussichten abrundend, hiess STB LA-Präsident Mike Schild im Anschluss Nathalie Meier, 20jährige Speerwerferin und Inhaberin zahlreicher Nachwuchs-Schweizerrekorde, offiziell in unserem Verein willkommen.

## **Zürich 2014: Ein gewaltiges Ding!**

Im zweiten Teil präsentierte Patrik Magyar, CEO von Zürich 2014, eine informative und kurzweilige Tour d'Horizon der kommenden Leichtathletik-EM. Zur Sprache kamen hierbei nicht nur beeindruckende Zahlen (beispielsweise die erwartete Präsenz von 1'400 Athleten, 800 Betreuern, 500 akkreditierten Journalisten und 60 TV-Stationen), sondern auch logistische Herausforderungen (u. a. die Streckenführung des Marathons), Preis- und Nachhaltigkeitsstrategien, Maskottchen-Transfers (wer erinnert sich nicht an die sympathisch aufgedrehte Kuh als Begleiterin der Eishockey-WM 2009?), Überraschendes (käme jemand spontan auf die Idee, dass eine LA-EM höhere Fernsehquo-

ten generiert als eine WM?) und nicht zuletzt das sportpolitische Commitment des Gastortes (Zürich als «EM-Stadt», nicht bloss als eine «Stadt mit EM») sowie die statistisch belegbare Schubwirkung der EM-Vergabe für Spitze und Jugendbasis der Schweizer Leichtathletik.

Schliesslich wurde der Abend mit einem reichhaltigen Apéro beschlossen, wobei sich die Gelegenheit ergab, die gesammelten Eindrücke und Perspektiven in lockerer Runde auszutauschen. STB Leichtathletik bedankt sich an dieser Stelle herzlich bei allen Förderern: Ihre Unterstützung stellt eine massgebliche Grundlage dar für vergangene, aktuelle und hoffentlich zukünftige Erfolge!

*Philipp Marti*

**Mehr zum Förderverein  
und seinen Mitgliedern:  
[www.stb-la.ch](http://www.stb-la.ch)**

# Eine HV mit Hintergrund-Infos

Für Aktive und auch für Nachwuchsathleten bietet die Hauptversammlung eine ideale Gelegenheit, Einblick in die Strukturen und die Organisation des Vereins zu erhalten. Insbesondere in der Jahresrechnung ist es spannend zu sehen, wie und wo der STB Geld einnimmt, wo er investiert und was er unterstützt. Weiter ist die HV für Athleten die Plattform, ihre Ansichten zu Themen zu erläutern, die ja schlussendlich vor allem sie selber betreffen.

## Fehlende Helfer mit Auswirkungen

Dieses Jahr wurde unter anderem über die Helfereinsätze und deren Wichtigkeit für den STB diskutiert. Uns war effektiv nicht bewusst, wie stark der STB auf die Helfer-Einsätze angewiesen ist. Und neu ist für uns auch die Tatsache, dass es infolge des drastischen Helfer- und Kampfrichter-Mangels kein Swiss-Meeting in Bern mehr gibt (womit wir wieder bei den Betroffenen wären...)!

Schliesslich bot die Versammlung allen Athleten auch die Chance, ihre täglichen Erfahrungen im Trainingsalltag als Anstoss für neue Ideen und praktische Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Zu guter Letzt wollen wir das reichhaltige Apéro nicht unerwähnt lassen. Eine ideale Gelegenheit mit anderen, meist älteren Vereinsmitgliedern, spannende Diskussionen zu führen.

*Luca und Franco Noti*

## Die Fakten 2013

Ertrag	CHF 416'791
Aufwand	CHF 396'002
Überschuss	CHF 20'789
Eigenkapital	CHF 112'383

### Budget

Wir gehen von einer analogen Kostenstruktur für das Jahr 2014 wie in der Vergangenheit aus. Der budgetierte Aufwandüberschuss von 5500.– wird aus dem Eigenkapital gedeckt.

Jahresrechnung, Budget und Revisionsbericht wurden von der Versammlung am 24. Jan. 2014 einstimmig genehmigt.

### Beteiligungen

STB Leichtathletik besitzt 50% des Aktienkapitals der STB Sport Services AG.

Weiter sind wir beteiligt an der EM2014 (auf CHF 1.– abgeschrieben) und als Partner im Leistungszentrum Bern/Magglingen zu 10'000/Jahr.



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

Web-Shop - Online-Shop

**atelier 82**

Werkstatt für Einrahmungen

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

# LIENBERGER UND ZUBERBÜHLER WÜNSCHT VIEL ERFOLG AM GP BERN 2014.

Mit Daniel Kamer und seinem Sportoptik-Team von Lienberger und Zuberbühler haben Sie den besten Durchblick.

[www.l-z.ch](http://www.l-z.ch)



LIENBERGER • ZUBERBÜHLER AG  
Dipl. Augenoptiker SBAO  
Sport + Vision



**RODENSTOCK**  
See better. Look perfect.

# Ein ganz grosses Merci!



Lieber Rolf, der Dank der 1000-köpfigen STB-Leichtathletik-Gemeinschaft ist Dir sicher! Und mit in dieses grosse Merci, schliessen wir auch Deine Frau ein. Ohne die Unterstützung von Käthi Zuberbühler wäre das enorme Engagement für die Leichtathletik kaum möglich geworden.

Wie es dem Charakter Rolf Zuberbühlers entspricht, ist er nicht zurückgetreten ohne einen potenten Nachfolger zu finden. Als neuer Wettkampf-Chef amtiert Roger Schachter. Sein «Rucksack» ist unser Glück. Auch Roger verfügt bereits über eine reiche Kampfrichter-Erfahrung.

*Heinz Schild  
(Foto: Esther Urfer)*

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**

**«Wenn Rolf Zuberbühler einmal zurücktreten wird, dann öffnet sich eine dieser Lücken, die nur sehr schwer zu schliessen sind!», so haben sich schon vor Jahren viele im STB geäussert.**

Nun ist es so weit, leider und endgültig. Rolf Zuberbühler, der langjährige Kampfrichter, Schiedsrichter, Funktionär und «Mister-Alleskönner» tritt kürzer. Was aktive Athletinnen und Athleten kaum wissen: Rolf Zuberbühler war fast immer der Erste auf dem Wettkampfsplatz und auch gleich der Letzte, der ihn, oft spätabends, verliess. Seit 58 Jahren ist Rolf STB-Mitglied, seit 34 Jahren Ressort-Chef. Auf ihn war Verlass. Diese Zuverlässigkeit, gepaart mit Leidenschaft und Hilfsbereitschaft, ist selten zu finden, weit über den STB hinaus.

## Sieben Swiss Starters

Name	Jahrg.	Disziplin	Trainer
Celine Hauert,	1989	Marathon	Markus Ryffel
Andreas Graber	1992	Drei	Fritz Berger
Mujinga Kambundji	1992	100/200	Valerji Bauer
Maja Neuenschwander	1980	Marathon	Sandra Gasser
Christoph Ryffel	1989	5000	Markus Ryffel
Andrina Schläpfer	1993	1500	Louis Heyer
Lukas Wieland	1994	Speer	Beat Wieland

In den exklusiven Kreis der Swiss Starters haben sich Ende 2013 neu auch Andreas Graber (Dreisprung) und Lukas Wieland (Speer) einreihen können. Diese Swiss-Starters-Plattform soll vor allem während und unmittelbar vor der EM in Zürich die virtuelle Visitenkarte des EM-Teams sein. Grundsätzlich sind jene Athleten auf der Swiss Starters Website präsent, welche die EM-Limite für Zürich 2014 bereits erfüllt oder sich für London 2012 qualifiziert haben ([www.swiss-starters.ch](http://www.swiss-starters.ch)).

# Zum 5. Mal Swiss Leader

«Als einziger Verein erreichte die Leichtathletik-Abteilung des STB die maximal mögliche Zahl von 30 Punkten. In die Bewertung fliessen verschiedene Kriterien mit ein. Darunter zum Beispiel die Anzahl Teilnehmer an Schweizer Meisterschaften, Athleten in den Kadern von Swiss Athletics oder auch die Anzahl der im Verein tätigen Trainer mit A- bzw. B-Diplomen.

Seit 2009 ist der STB nunmehr die unangefochtene Nummer eins im Schweizer Vereinsranking. Die gleiche Konstanz legen der LC Zürich (27 Punkte) und die LAS Old Boys Basel (25) an den Tag, die nun ebenso viele Jahre die Ränge zwei und drei belegen. Punktgleich mit Basel schaffte es in diesem Jahr auch noch der BTV Aarau unter die ersten drei.

In die Bewertung fliessen auch Kriterien der Nachwuchsarbeit mit ein. Aufgrund dieser Bewertung wurde zusätzlich eine Nachwuchs-Rangliste erstellt. Dort hatten Lausanne-Sports und der ST Bern, beide mit der Maximalpunktzahl neun, die Nase vorne».

*Pressedienst Swiss Athletics*

1. STB	30 Punkte
2. LC Zürich	27
3. BTV Aarau	25
Old Boys	25
5. TV Unterstrass	23
Lausanne-Sports	23

#### Ferner:

9. LV Langenthal	20
18. TV Länggasse	17
23. GG Bern	15

#### Lizenz-Statistik

1. STB	439
2. LC Zürich	215
3. LC Therwil	193
4. Stade Genève	174
5. Old Boys Basel	170
6. Lausanne-Sports	168
7. LV Winterthur	167
8. BTV Aarau	163
9. CA Sion	153
10. TV Unterstrass	152

#### STB Rekord U18 von Carla Wild

tw. Herausragend Carla Wild! In schnellen Zeiten gewann sie die 60m Hürden (Hürdenhöhe 76cm) der Kategorie U18. Bereits in ihrem ersten Rennen mit den grösseren Abständen vor und zwischen den Hürden gelang ihr mit 8.99 sek. ein neuer STB-Rekord.

Aline Gloor (U18w) überraschte mit sehr guten 8.05sek. über 60m und konnte sich erstmals für einen A-Final qualifizieren. Im Weitsprung U18w gewann Mélodie Schneider mit 5.38m den Wettkampf und setzte sich in ihrer Alterskategorie in der CH-Saisonbestenlisten an die Spitze! Ein starker Einstand gelang auch den Geschwistern Kambundji. Muswama erzielte über 200m mit 25.19sek. eine neue persönliche Bestleistung und setzte sich bei den U20w an die Spitze der aktuellen CH-Saisonbestenliste. Mujinga lief am Samstag über 60m in 7.51sek. die Tagesbestzeit und zeigte sich über ihren ersten Start im 2014 zufrieden.

#### Hallen-Meeting in Magglingen

hs. Auftakt zur Hallen-Saison in Magglingen: Andreas Graber sicherte sich am 02. Februar mit 7.14 m den zweiten Platz im Weitsprung hinter Julien Fivaz. Bereits schnell unterwegs ist Muswama Kambundji, die Schwester von Mujinga. Sie erreichte über 60m das Ziel als 5. in 7,68. Und der neu zum STB gestossene Vincent Notz führte sich gleich bei seinem ersten Start sehr gut ein: Als Sieger des vierten 400-m-Vorlaufs kam der 17-Jährige auf 52,98 Sekunden.

#### Judith Wyders OL-Auftakt

-ld. Bei der OL-Weltcup-Premiere in der Türkei glänzte Judith Wyder in Antalya nach einem verhaltenen Start als beste Schweizerin mit Platz 3 hinter den Schwedinnen Alexandersson und Jansson.

# Herzlich willkommen!

**Neu im STB-Dress. Weitere Athletinnen und Athleten folgen in der nächsten Nummer.**



Name: **Melanie Fasel**  
 geboren am: 15. Juni 1994  
 wohnhaft in: St. Antoni, Freiburg  
 Beruf / Schule: Studentin  
 Disziplin: Stabhochsprung  
 Bestleistung: 3.52m  
 Schönster Erfolg: Schweizermeisterin 2013, U20  
 Trainer: Stefan Müller  
 Meine nächsten Ziele: Schweizermeisterschaften U23



Name: **Aline Gloor**  
 geboren am: 05.01.1998  
 wohnhaft in: Böisingen FR  
 Beruf / Schule: Collège de Gambach  
 Disziplin: Sprint  
 Bestleistung: 80m: 10.32s, 200m: 25.98s  
 Schönster Erfolg: 4. Rang 200 m, Hallen-SM Nachwuchs 2014  
 Trainer: Adrian Krebs, Toni Walther, Mario Kamer  
 Meine nächsten Ziele:
 

- Medaille an der RM
- Finalplatzierung an der u18 SM



Name: **Nathalie Meier**  
 geboren am: 30.03.1993  
 wohnhaft in: Fraubrunnen  
 Beruf / Schule: Kauffrau  
 Disziplin: Speerwurf, Schweizer Meisterin 2013!  
 Bestleistung: 53.45m  
 Schönster Erfolg: Teilnahme an div. Nachwuchs-Grossanlässen  
 Trainer: Beat Wieland  
 Meine nächsten Ziele: Neue PB und Finalteilnahme U23 EM 2015



Name: **Nuria Nideröst**  
 geboren am: 2. Mai 1997  
 wohnhaft in: Kerzers  
 Beruf / Schule: Collège de Gambach  
 Disziplin: Speer / Mehrkampf  
 Bestleistung: 35.76m (500g)  
 Schönster Erfolg: 2. Platz Speerwurf RM West U18  
 Trainer: Toni Walther, Fritz Berger, Roger Kropf  
 Meine nächsten Ziele: CH-Meisterschaften, SVM

## STB-Running Ratgeber

# Runner fragen – Experten antworten



*Medbase Bern mit Dr. Sibylle Matter, ist der neue Partner der STB-Leichtathletik im Bereich sportmedizinische und physiotherapeutische Behandlungen. Die ehemalige Triathletin nahm 2000 an den Olympischen Spielen in Sydney teil und gewann 2001 und 2004 in England den «UK-Ironman». Ausserdem wurde sie 2005 auf Hawaii Vize-Weltmeisterin im Cross-Triathlon und siegte 2008 und 2009 beim «Ironman» in Zürich. Wir sind überzeugt mit Medbase einen äusserst kompetenten Partner gefunden zu haben und freuen uns auf die Zusammenarbeit.*

*Informationen sind bei der Geschäftsstelle [info@stb.ch](mailto:info@stb.ch) erhältlich.*

**Toni:**

**«In letzter Zeit kämpfe ich mit Problemen in beiden Knien beim Joggen. Nach rund 20 Minuten Laufbelastung, durchschnittlich 5min/km, beginnen die Knie mit stechenden Schmerzen zu reagieren. Nach weiteren rund 5 Minuten muss ich in der Regel das Laufprogramm abbrechen. Ich bin 1.80 m gross und 79kg schwer. Wie kann ich die Probleme in den Griff kriegen? »**

**Dr. Sibylle Matter antwortet:**

Lieber Toni

Die Beschwerden die du beschreibst, könnten am ehesten eine beginnende Arthrose (chronische Überbelastung mit Ab- und Umbau von Knorpel, Knochen und Gelenkkapsel) im Knie signalisieren. Weitere Ursachen könnten auch eine Entzündung eines Sehnenansatzes oder eines Schleimbeutels sein, diese verursachen jedoch meist schon zu Beginn des Joggens Schmerzen. Falls die Beschwerden durch eine Trainingspause von 2–3 Tagen nicht besser werden, so empfiehlt sich ein Arztbesuch. Dort wird man von dir zuerst weitere Informationen einholen wie z.B. Alter, Trainingsart, -dauer oder -umfang in den letzten Wochen. Ebenfalls sollte eine gründliche Untersuchung deines Knies durchgeführt werden, eventuell ist ein Röntgenbild notwendig.

Falls es danach insgesamt nach einer Arthrose aussieht, so geht es darum, die Ursache zu finden. Das kann z.B. an einer Achsen-Fehlstellung der Beine liegen (X- oder O-Beine), oder an einem

vorhergehenden Unfall mit Knieschaden oder ganz einfach ein Zusammenkommen von Veranlagung, Alter, höherem Gewicht und ungenügender muskulärer Stabilisierung.

Je nachdem, wie fortgeschritten die Arthrose ist, gibt es unterschiedliche Therapiemöglichkeiten. Da du noch 20 Minuten schmerzfrei joggen kannst, scheint das Problem noch nicht so weit fortgeschritten zu sein.

Eventuell kannst du deinen Laufstil verbessern oder auf besser geeignete Schuhe wechseln, um die Belastung auf das Knie zu verringern. Allenfalls braucht es ein paar Tage entzündungshemmende Medikamente, um eine Entzündung des Knies aufgrund der Arthrose zu reduzieren. Empfehlenswert ist auf jeden Fall ein gezieltes Krafttraining um die Kniestabilisation und -Führung beim Joggen zu verbessern. Dies sollte zu Beginn physiotherapeutisch begleitet werden. Später kannst du die Übungen selbstständig durchführen.

Auch eine gute Kräftigung der Becken- und Rumpfmuskulatur kann langfristig die Beschwerden im Knie reduzieren. Bei deinen Körpermassen ergibt sich ein Bodymass Index von 24.4 kg/m<sup>2</sup>, was gerade noch im normalgewichtigen Bereich (<25 kg/m<sup>2</sup>) liegt. Eine leichte Gewichtsreduktion von 2–3 kg könnte die Belastung auf das Knie bereits spürbar vermindern.

Ich hoffe, dass dir diese Ratschläge weiterhelfen, damit du bald wieder ohne Schmerzen joggen kannst.



# STB Running *laufend unterwegs*



### 3.11.2013 Gurten Classic, Wabern

Sie kam sah und siegte: Unsere **Sabine Hauswirth** triumphierte in der neu geschaffenen Kategorie Duathlon bei den Frauen, **Sandra Sager** erkämpfte sich den 3. Rang. Starke STB-Präsenz übrigens auch im OK dieser Veranstaltung: **Heinz Vonäsch** (Vizepräsident), **Gabriela Wyss** (Sekretariat) und **Christoph Scherz** (Personal).



### 1.12.2013 Steinhölzlilauflauf Liebefeld

Doch, der Steinhölzlilauflauf des Winters 2013/2014 fand im Schnee statt. Und STB-Running war auch dabei. In der ersten Verfolgergruppe klassierte sich **David Rhyner**, 23. in 40:12 auf der Langdistanz. Dies sehr zur Freude des ehemaligen STB-Running-Coaches **Thomas Winkler**, heute OK-Präsident und Gründer dieses traditionellen Quartierlaufes.



### 7.1.2014 Neujahrsapéro, Restaurant Dählhölzli

Die Organisatoren dieses STB-Anlasses rechneten mit rund 60 Teilnehmenden, gekommen sind schliesslich gegen 90 STB-Runner und NordicWalker. In angeregtem Gespräch unterhalten sich **Gabriela Wyss** und **Ändu Moser** beim Apéro. Im anschliessenden Info-Teil referierten **Daniel Messerli**, **Gabriela Wyss**, **Carmela Tosi**, **Christoph Scherz** und **Dominik Scherrer** über Wissenswertes aus dem Vereinsbetrieb.



### 17.-19.1.2014 Schneesportwochenende, Gurnigel

Umrahmt von Fondue-Plausch und Risotto-Schmaus galt der Fokus dieses STB-Running-Sneesportwochenendes dem Schneeschuh-Laufen und dem Laufen auf schmalen Latten. Hervorragend unterstützt wurden die organisierenden STB-Coaches **Diane Graber** und **Ändu Moser** von der Fee im Hintergrund, **Anna Künzi Anneler**. 36 Teilnehmende waren begeistert von Anna's Kochkünsten.



### 2.2.2014 Cross-Team-Europacup in Albufeira (POR)

Der rasante Karrieresprung von **Melanie Friedli** erzeugt einen Wow-Effekt. Als die Basketballerin Melanie vor zwei Jahren erstmals im GP-Vorbereitungskurs von STB-Coach **Eva Bruhin** mitlief, deutete wenig auf ein langfristiges Laufengagement hin. Doch das unerwartet gute Resultat am GP von Bern machte gluschtig auf mehr, Melanie trat der „Crack-Gruppe“ von **Jüre Reinmann** bei. Und am 2. Februar 2014 stand Melanie mit dem STB-Frauen-Team hinter der Startlinie des Cross-Europacups der Meisterteams in Albufeira, Portugal. (Siehe dazu auch separater Bericht in diesem Heft).

# Kurznachrichten

**Wer hat neue Vorsätze gefasst und welche neue Angebote von STB-Running sind bereits umgesetzt? Und wem war das Ka-We-De-Eis zu glatt? Dies und mehr im Live-Ticker.**



**Cool-down nach dem Samstag-Training. Auf dem Bild erkennbar sind von links Barbara Hirsbrunner, Erika Kneubühl und Pera Mitrovic.**

• Voll und toll durchgestartet ins neue Jahr 2014 mit gutem Vorsatz ist Christine Limbach. «Nun ist es ein Jahr her, wo ich nicht mehr mit euch in der Schönau trainiere. Inzwischen vermisse ich die geführten STB Trainings. Ich werde im Frühling wieder gern Kontakt mit

euch aufnehmen.» • Hohe Ziele im 2014 auch für Odilia Mathys: New York Marathon. Eigentlich fast nichts Aussergewöhnliches, bei Odilia aber schon: Klammheimlich liess sich die unermüd-

liche und ambitionierte Läuferin im Dezember an der Achillessehne operieren und ging sechs Wochen an Krücken. • Die Eisbahn war zu glatt, Sturz! Und Knie von Jeannette kaputt. Mit fünf weiteren STB-lern organisierte unsere rüstige Leiterin ein Schlittschuhlaufen.

• Judith Wyder immer stärker. Sieg am Stadt-OL von Opfikon, eigentlich ebenfalls nichts Aussergewöhnliches, wenn die Zweite nicht Simone Niggli-Luder hiesse. Siegerin auch am internationalen Cross von Lausanne. Und das Beste: Judith steigt als Leiterin verschiedener GP-Vorbereitungstrainings ein. • GP-Helfereinsätze von STB-Runners bedeuten für den Verein ein wichtiges finanzielles Standbein. «Dieses Jahr würde ich mich nun auch gerne als Helferin zur Verfügung stellen.» Mit diesen Worten bestätigte Andrea Vögtlin ihre Absicht und ist als 1. Helferin 2014 angemeldet und doppelt gleich nach: «Das ist wirklich toll mit dem GP-Gratisstart, ich bin schon ganz kribbelig.» • Grosses Engagement entwickelte Peter Bürgi. Am Aufbau der neuen Trainingsgruppe für blinde und sehbehinderte Menschen war Pesche massgeblich beteiligt. • Der Running-Boom geht weiter: Bereits 12 neue Mitglieder durften wir im laufenden Jahr begrüssen. Darunter auch die von unseren Workshops inspirierten «Kantöner» Susanne Portner, Barbara Hirsbrunner, Christian Rügger und Richard Venner. • Nun bietet STB-Running sporadisch Samstag-Trainings ab Sportanlage Schönau an. Gedacht für ambitionierte Läuferinnen und Läufer.

## NordicWalking: 3 Gruppen

mr. STB-NordicWalking bietet neu zwei Trainings pro Woche an und schafft klare Strukturen. NordicWalking A setzt auf Qualitätstrainings. Neu walken Leistungsorientierte hier in verschiedenen Ausdauermethoden und unterscheiden das Walking-Tempo in Intensitätsstufen 1-5. Trainingstage sind Dienstag und Donnerstag.

Für «Fortgeschrittene» und «Einsteiger» bieten sich jeweils dienstags die Gruppen B und C an.

Im Vordergrund steht in allen drei Gruppe die Freude an der Bewegung, Spass und Kameradschaft.

# «Bärner Bärglouf-Cup»

Vom 4. bis 8. August findet der 1. «Bärner Bärglouf-Cup» in der Umgebung von Bern statt. STB-Mitglied Adrian Castri-scher hat die Initiative ergriffen: «In den letzten zwei Jahren habe ich am 5-Tage-Berglauf-Cup im Zürcher Oberland mit-gemacht. Dabei kam mir die Idee, Ähn-liches auch im laufbegeisterten Bern zu realisieren.» Zusammen mit seiner Familie und seiner Freundin wurde ein OK gebildet, ein Konzept erstellt, es wurden Strecken gesucht und eine Homepage erstellt. «Ziemlich viel Zeit nahm es in Anspruch um Behörden, Anwohner und Sponsoren ins Boot zu holen. Aber es lohnt sich, wir bekom-men viele positive Rückmeldungen.»

## Fünf Läufe auf Berner Hügel

Von Montag- bis Freitagabend (Start 19 Uhr) bilden nacheinander die Etappen Gurten, Bütschelegg, Belpberg, Ban-tiger und Ulmizberg das Ziel. Teilneh-mende, die an mindestens vier Aben-

den starten, werden in der Wertung für den Cup berücksichtigt. Am Freitag-abend gibt es bei der Siegerehrung für die Cup-Teilnehmenden gratis Pasta. Das ganze Paket kostet CHF 50.– [www.baergloufcup.ch](http://www.baergloufcup.ch)



**Best of Swiss App-Award  
GP GEWINNT GOLD**

Da soll noch einer sagen, die Berner seien langsam! Mit der Idee, eine Smartphone-App für den Grand-Prix von Bern zu lancieren, bewies das OK der traditionellen Laufveranstaltung den richtigen Riecher – und sicherte sich beim Best of Swiss App Award 2013 gleich Gold in der Kategorie «Lifestyle und Sport», was gleichzusetzen ist mit einer «in allen Belangen exzel-lenten, richtungweisenden App der jeweiligen Kate-gorie». Was das kostenlose Programm kann? Mehre Läufer gleichzeitig in Echtzeit tracken, sodass einen Freunde und Bekannte im Getümmel des GP nicht mehr verpassen. Ausserdem: Distanzangabe zu den mit Startnummern erfassten Läufern, Abschnittszeiten und Pace (min/km) sowie Kartenansicht und Social Sharing. Nur laufen muss man noch selber. [www.gpbern.ch/iPhone-App-301](http://www.gpbern.ch/iPhone-App-301)

FOTO: ZVG

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

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

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

**für Ihr Zuhause**

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

**Xmet AG**

METALL- UND BEHÄLTERBAU

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



# «Lachmuskle» an der Weihnachtsfeier

Viele mit Jacke und Krawatte – wie es sich für eine Weihnachtsfeier im «Altherren-Klub» gehört, andere ungezwungen-bequem und Dritte haben wohl am frühen Nachmittag des 21. De-



«Worte zum Tag» von Walter Däpp  
(Fotos Peter Hirschi)

zembers, zuhause vor dem Spiegel, ihren Dresscode noch einmal kritisch hinterfragt oder sich doch begutachten lassen. Die Zeiten haben sich geändert, die Regeln sind lockerer geworden, die Feier «entkrampfter». Weihnachten soll ja ein frohes, ein fröhliche Fest sein. Über neunzig STB-ler hatten sich im Burgerratssaal des Kultur-Casinos eingefunden, weitere zwei Dutzend haben es sich nicht nehmen lassen zumindest beim Apéro dabei zu sein. A propos «Altherren-Klub»: Die STB-Weihnachtsfeier ist nicht mehr nur der Jahresanlass der Senior-Turner. Eingeladen sind sie alle, gerade auch Junge oder zumindest Jüngere und vor allem auch STB-lerinnen. Das allerdings müssen wir noch besser hinkriegen.

Geblichen ist der gediegene Rahmen mit dem fast 40-köpfigen STB-Orchester, dem unverzichtbaren Element jedes feierlichen Anlasses. «Stille Nacht,

heilige Nacht», gesungen vom 90-köpfigen Chor, erklingt dank solcher Begleitung eben doch ziemlich würdiger. Eindrücklich und auch für eher Volksmusik-Ferne emotional, der Auftritt des «Jodlerklub Könizbärg», übrigens mit zwei STB-lern, der Solo-Jodlerin Christine Joss und Hans Kormann. STB-Präsident Theo Pfaff orientierte eloquent und umfassend über viel Positives aus den rot-schwarzen Reihen und Bruno Krähenbühl sorgte im Hintergrund für die Choreographie. Doch wo ist die Weihnachtsrede geblieben? Diesmal ist sie abgelöst worden durch «Worte zum Tag» vorgetragen, vom langjährigen STB-Mitglied Walter Däpp, ex-Radio- und «Bund»-Redaktor und ex-OL-Schweizermeister.

Mindestens eine dieser Geschichten wollen wir euch nicht vorenthalten: «Si göng itz i ds Fitnesstraining, het si verzellt. Drümal ir Wuuche. Mängisch sygs zwar hert, sech uufzraffe. Aber si gspüri, dass es öppis bringi. Nach em Training füel si sech früsch, nüm so verstyft, verchürzt, verchnorzet u verchalchet, sondern beweglech, locker u gsung. Es syg, wie we ihre Bewegungsapparat wider am Strom aagschlosse wär, wie we ds Bluet wider pulsieri – dür alli Adere u Kapillare düre: vom Härz bis zu de chlyne Zäie u bis i di letschte Hirnzälle u Haarwurze. Letschts Mal heige si vor allem der «musculus quadriceps femoris» dra gno – der vierchöpfig Oberschänkelmusku, wo si doch no vor mene halbe Jahr bim Jogge gäng wider der



Mitglieder der Bolligen-Riege

*Chrampf drinn heig gha. U nächschts Mal chöm de der «Extensor carpi radialis longus» dra, wo si zwar nid genau wüss, won er isch: Aber d Fitnesslehrere heig gseit, är syg wichtig bim Tennisspile.*

*Beydruckend, we mes so motiviert u fachkundig – u sogar uf Latinisch – versteit, a sym schlaffe Körper z schaffe.*

*Drum han i nachegluegt, weli wichtige Muskle dass i heimlech u ohni grossi Aasträngig chönnt trainiere – u bi fündig worde: der «musculus levator labii superioris» (der Oberlippehäber) zum Byspil, oder der «musculus zygomaticus major», dä, wo vom Jochbei här d Muulwinkle cha ufezie.*

*Das sy di beide Muskle, won i itz bsungers wott trainiere u gschmeidig mache. Wül: Me bruucht se zum Lache.»*

(aus dem Buch «Drunger u drüber», Zytglogge-Verlag)

Heinz Schild

# Lacher, schmunzeln und viel Eifer



**STB-Präsident Theo Pfaff (rotes Dress) als wichtiger Helfer (Foto: B. Krähenbühl)**

Auf originelle Weise hatte unser Ideen-Spezialist Max-Peter Kleefeld für das beliebte Grümpeltturnier sieben Disziplinen zusammengestellt:

«*Flussüberqueren*»

(als Steine dienten 2 Teppich-Stücke)

«*Tarzan*»

(Ballwerfen aus hängender Rückenlage)

«*Unihockey-Slalom*»

«*Wilhelm-Tell-Stich*»

(Pfeilwerfen)

«*Talerschieben*»

(mit Metallplättchen auf Punkte-Skala)

«*Pedalo-Lauf*»

(mit Tretgerät)

«*Badminton-Zielschläge*»

Das Grümpeltturnier ist einer der sieben Anlässe, die im Seniorensport jährlich angeboten werden. 36 Frauen und Männer die in 7 Mannschaften eingeteilt waren, beendeten dieses Turnier

mit einem unwahrscheinlichen Eifer, der oftmals von einem wohlthuenden Gelächter begleitet wurde.

Dank vielen Helfern, denen wir herzlich Merci sagen, konnte dieser sportliche Anlass erfolgreich mit einem vom Seniorensport offerierten Nachtessen abgerundet werden.

*Hansueli Buri*

## **Mannschafts-Wettkampf:**

1. Riege Bolligen	1548 Punkte
2. Riege Schönau 2	1531 Punkte
3. Riege Schönau 3	1447 Punkte

## **Einzel-Wettkampf:**

1. HR. Guggisberg, Schönau	334 P.
2. Hans Krähenbühl, Bolligen	325 P.
3. Max-P. Kleefeld, Schönau	322 P.

## Aufgelöst und dennoch aktiv

Was soll das: Monbijouriege? Wir alle dachten doch, die Riege hätte sich aus Altersgründen aufgelöst. Das ist so. Aber eben, die alten Kämpen geben nicht auf und treffen sich weiterhin zu traditionellen Zusammenkünften.

Die diesjährige Weihnachtsfeier, organisiert und durchgeführt von Ernst Ammann und Ernst Moser, fand am 5. Dezember 2013 im Restaurant «Union» in der Brunnengasse statt. Das historische Restaurant reiht sich lückenlos in die denkmalgeschützte Altstadt ein. Interessant ist die Tatsache, dass Bern das Unesco-Weltkultur-Label nur zugesprochen erhalten hat, weil auch die bauliche Substanz hinter den Fassaden erhalten worden ist. Dies ist auch in der «Union» der Fall.

So kamen wir also nochmals zusammen, um gemeinsam Weihnachten feiern zu können. 16 Kameraden und drei Witwen von verstorbenen langjährigen Turnern genossen bei Speis und Trank das ungezwungene Beisammensein.

*Peter P. Jörg*

# Beachvolley zum Zweiten!



mpk. Was spontan einschlägt, schreit nach Wiederholung! So erfuhr das Schnuppertraining vom letzten August im Beachcenter Bern (Weissenbühl/Beaumont) Mitte Januar 2014 eine Neuauflage. Wiederum unter der meisterlichen und äusserst verständnisvollen

Leitung von Kim Huber (Spitzen-Volleyballerin in Halle und auf Sand) und Fabian Büniger (Trainer der obersten Klasse in Halle und auf Sand) hatten zehn Volley-Begeisterte, auch Totalanfänger, der Schönau-Riege ein enorm anstrengendes wie ebenso spassiges

Sand-Erlebnis. Bei Bier mit Beilagen wurde im «Bahnhöfli Weissenbühl» von allen Beteiligten beschlossen, dass es im Frühling/Sommer eine Fortsetzung geben müsse.

## Donatorenfonds

Wiederum haben zwei ungenannt sein wollende Seniorensportler dem Donatorenfonds Fr. 300.– überwiesen. Gerne tragen wir die beiden Kameraden ins Donatorenbuch ein.

**Vielen Herzlichen Dank für die Spende.**

Bist Du der nächste Donator...? Mit einem erstmaligen Betrag von Fr. 200.– wirst auch Du in die Donatorenfonds-Chronik eingetragen.

Auskunft erteilt: Kassier Peter Hirschi, Tel. 031 819 46 89, [pedro.hirschi@bluewin.ch](mailto:pedro.hirschi@bluewin.ch)

# Saisonrückblick STB Volley

**Das Team Herren 1 in den Playoffs, Herren 2 vor dem Wieder-Aufstieg, Ligaerhalt der Damen in der 3.-Liga Pro und der Genuss des Siegens der Juniorinnen. Eine tolle Saison geht zu Ende!**

## STB Volley Herren 1:

Die Saison ist, das kann man jetzt schon sagen, sportlich erfolgreich und zufriedenstellend verlaufen. Begonnen hat sie allerdings denkbar schlecht. Beim Vorbereitungsturnier in Davos war nur etwa ein Drittel des Kaders dabei. Kurz darauf fand das 1. Saisonspiel in

etablierten uns hinter Laufen auf dem 2. Platz. Jeden Gruppenegegner hat man mindestens einmal geschlagen. Hervorzuheben sind die 3 Siege (Cup inklusive) gegen den Dauerrivalen Muristal den und der »5 Sätze – Fight« zuhause gegen Laufen. Dennoch: Oft spielte das Team zu unkonstant, was vor allem mit dem grossen Kader und den Absenzen zu begründen ist.

Die Hauptdarsteller: Matthias «shorty» Schönthal; Marco «cellissimo» Bestetti; Jan Roloff; Fabio Zulauf; Dominik «Barlutscher» Bärlocher; David Senn; Nik

**Team schafft – mit sehr grosser Wahrscheinlichkeit – den vierten Schlussrang und darf zu Recht stolz auf diese Leistung sein.**

Um sich auch in Zukunft in dieser Stärkeklasse behaupten zu können, müsste in erster Linie an der Konstanz gefeilt werden. Während das Team oft an stärkeren Gegnerinnen wie Uettligen, Satus Köniz oder Oberdiessbach über sich hinaus wachsen konnte, offenbarten sich die Fehler und Unzulänglichkeiten meistens im Direktvergleich mit vermeintlich schwächeren Teams. Mit einem grossen Kader von 16 lizenzierten Spielerinnen startete das Damenteam in die neue Saison. Doch die anfänglich als Luxusproblem empfundene Situation löste sich quasi von selbst: krankheits- oder verletzungsbedingte Ausfälle, Stress auf der Arbeit oder bei der Kinderbetreuung oder ganz einfach ein Freizeitprogramm, das sich nicht immer als matchkompatibel erwies liessen das Kader schrumpfen. Martin Häberlin, neuer Coach und Trainer, entlastete vor allem Claudia Reinhard in ihrer Vierfachfunktion (Spielerin, Trainerin, Coach und Captain) und lieferte während der Trainings und Matches immer wieder wertvolle Inputs. Fazit: Alles in allem geht eine gelungene Saison zu Ende. Mit einigen Tauchern, aber auch vielen tollen und begeisternden Spielen mit grossem Spassfaktor. Um weiterhin auf dem Niveau bestehen zu können und in der 3. Liga Pro zu spielen, muss, vor allem an der Konstanz, der Konzentration und der letzten Konsequenz gearbeitet werden.

*Sara Steinmann*



STB Volley 1

Laufen statt. Immer noch sehr knapp bestückt (mit 7 Spielern) brachten wir ab dem 3. Satz kein Bein mehr vor andere und verabschiedeten uns ohne Punkte.

Das war einmal und ist kaum mehr vorstellbar zum heutigen Zeitpunkt. Die Mannschaft wurde allmählich vollzählig, Wechsel-Alternativen wurden möglich. Dies hatte Einfluss auf die Stimmung auf und neben dem Feld. Spiel um Spiel wurde gewonnen und wir

«Gandalf» Ruh; Marc-Alain Keller; Alex «lala» Trachsel; Patrick Herren; Hanspeter «Hampe» Trüeb; unsere Langzeitverletzten: Reto und Adi Krebs; last but not least: Trainerin: Karin «Domina» Flühmann

*Fabio Zulauf*

**Damen: Ziel sensationell erreicht! Bereits vor dem letzten Meisterschaftsspiel steht fest: die STB-Damen bleiben in der 3. Liga Pro! Das**

## Herren II (4. Liga): Wiederaufstieg in Sicht

Nach dem Abstieg in die 4. Liga und dem lockeren Sommertraining waren wir doch einigermaßen gespannt, wie sich die Spiele in der untersten Spielklasse entwickeln würden. Mit den Zuzügen unseres Holländers Christiaan Heijinks und unseres Italieners Alberto Corradi wurden wir sowohl in der Mitte als auch auf der Aussenposition spürbar verstärkt. Und da auch unser Brasilianer Joel Häsler diesen Winter nicht in warmen Gefilden, sondern bei uns in der Halle schwitze, lief die Saison sehr gut an. Wir gewannen sämtliche Spiele der Vorrunde und feierten Weihnachten, trotz viel Verletzungspech, auf dem ersten Tabellenrang. Etwas harziger verlief die Rückrunde. Dennoch: Jetzt dürfen wir auf die Unterstützung des reaktivierten Harry Müller aus Deutschland und von Tinu Häberlin, unserem Volleyball-verrückten Präsidenten zählen. Noch wichtiger ist aber, dass unsere verletzten Kollegen bald wieder fit werden und wir in unserer Multikulti-Truppe an den Spielen, in den Trainings und beim nachfolgenden Umtrunk unseren Spass haben. Hoffentlich bleibt dies auch in der 3. Liga so.

*Dominik Meier*

## Juniorinnen (U19/3)

Seit Mai 2013 sind wir jede Woche einmal in der Halle gestanden, um die Technik, die Kondition, die Koordination und das System zu fördern. Zudem bekamen wir mit Melanie Maurer, Stephanie Widmer und Martina Maurer drei talentierte junge Frauen, welche sich für unser Team als sehr wertvoll entpuppten.

Somit starteten wir mit 13 motivierten Juniorinnen letztmals in die U19/3-Saison, denn ab nächstem Jahr werden wir im U23 bestehen müssen.

Im ersten Match gegen Langnau (zum Saisonende ungeschlagen an erster Stelle), mussten wir eine 1:3 Nieder-



**Das fröhliche und erfolgreiche Juniorinnen-Team**

lage einstecken. Es folgten drei Matches, welche wir alle mit Bravour 3:0 gewannen. Noch drei Spiele standen an. Tatkräftige Unterstützung gab es durch Beni Seewer, Dominik Bärlocher und Chrige Friedli, welche uns so gut wie möglich vertraten (schwierig, wenn man unsere Lautstärke und Aktivität an der Linie kennt). Knappe 2:3 Niederlage gegen Konolfingen, 3:0 Sieg über Frutigen und 1:3 Niederlage gegen Interlaken. Im Grossen und Ganzen eine sehr erfreuliche Vorrunde, welche wir im oberen Mittelfeld abschlossen.

Der Start in die Rückrunde gelang mit drei Siegen in Folge. Nun galt es den 2. Platz zu verteidigen. Doch dann kamen halt wieder die Langnauer, welche unsere Mädels auf den Boden der Realität zurückholten. Wie in der Vorrunde gab es eine 1:3 Niederlage. Doch schon eine Woche später schlugen wir Frutigen mit 3:0. Noch zwei ausstehende Spiele gewinnen, dann beenden wir die Saison auf dem traumhaften 2. Platz. Alles in allem sind wir zwei Trainerinnen unglaublich stolz auf die Entwicklung unserer Mädels.

*Claudia Reinhard und  
Estefania Cabana*

**Volley Mixed:** Das Mixed Team hat die Saison auf Rang 5 beendet und ist damit auf dem glanzlosen letzten Platz gelandet. Trotzdem: wir hatten einige sehr schöne Matches. Beim ersten Spiel gegen VC Oberburg waren wir zunächst 2:0 im Rückstand und gewannen schliesslich den Match 3:2. Was für ein Spiel, was für eine Stimmung auf dem Feld! In der Rückrunde konnten wir dieses positive Erlebnis leider nicht wiederholen. Dazu fehlte uns die spielerische Konstanz.

*Regine Strub*

### 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)

# Immer wieder dienstags

## Zum Abschied von Nathalie Nussbaum

Viele Jahre liess uns Nathalie Nussbaum Dienstag für Dienstag im Gymnastikraum des Schulhauses Brunnmatt das Tanzbein schwingen. Vom traditionellen Jazztanz über Step-Ein-

lagen, Elemente des klassischen Balletts, groovigem Streetdance, rassigem Salsa oder laszivem Gogo-Tanz, Nathalie hat unseren Körpern alles entlockt. Unermüdlich hat sie uns angespornt und uns als Show-Girls auf der imaginären Brunnmatt-Bühne fühlen lassen.



Verdienter Dank an eine langjährige Leiterin (Fotos: Sabine Hählen)



Nathalie Nussbaum

Mehrmals hatten wir auch Gelegenheit unser Können real an der BEA, an Hochzeiten oder am Tag der offenen Tür im TST zu zeigen. Egal wie stressig unsere Dienstage jeweils gewesen waren, Nathalies ansteckende Tanzbegeisterung hat uns die Alltagsorgen vergessen lassen. Sie feuerte uns mit Pfiffen, Klatschen und Zurufen an, geizte nie mit Komplimenten und liess uns unsere «Wüetis» aus dem Bauch tanzen. Spätestens wenn das Schwindelgefühl der Pirouetten, die sie konsequent mit uns geübt hat, vorbei war, stand jeder von uns ein Lächeln ins unterdessen rotwangige Gesicht geschrieben. Glücklicherweise hat es bei Nathalie in jeder Lektion nach dem letzten immer auch noch einen allerletzten und einen aller-allerletzten Tanz gegeben, bis es schliesslich Ende 2013 dann wirklich hiess: «So ist es immer wieder dienstags gewesen!»

Wir danken Dir, Nathalie, ganz herzlich für Deinen grossen Einsatz und wünschen Dir alles Gute!

Jedes Ende bedeutet auch einen Neuanfang: Ignition tanzt weiter! Daniela Schärz hat sich freundlicherweise bereit erklärt, unsere Tanzgruppe zu übernehmen, und so üben wir uns seit anfangs 2014 nicht minder begeistert im Hip-Hop.

*Evelyn Halder,  
Gruppe Ignition*

# Fun & Fitness machen Spass

## Neun Teilnehmerinnen, viel Freude!

- Regina Ich gehöre zu den Fossilien dieser Gruppe und habe schon in der Schönau-Turnhalle mitgetanzt. Ich verpasse die Donnerstagabende nur ungern und hoffe, dem altersbedingten Einrostern des Körpers noch ein bisschen entgegen wirken zu können.
- Silvia Fit und Fun: eine gelungene Mischung von Fitness und Gemeinschaft. Das Bewegen in der Gruppe zu toller Musik gibt mir Schwung für den Alltag.
- Annie Mir si a fätzägi Frouegruppe u üsi Leiterin luegt das mir nid roschte. Äs fägt, merci Anita
- Colette Ich bin seit gut 20 Jahren in der Fitnessgruppe. Mir gefällt v. a. unser Zusammenhalt
- Graça Es ist mir auch nach über 20 Jahren klar: Den Donnerstagabend bringe ich mit tanzen, fitten und lachen.
- Anita Meine Freude an der Bewegung führt mich Donnerstagabends ins Fitness-Training. Wir geniessen ein tolles, abwechslungsreiches und manchmal auch Schweiss-treibendes Training.
- Franziska Nach dem Fitness fühle ich mich jedesmal besser, durchbewegt, entspannt und angenehm müde. Der Kontakt zur Gruppe bedeutet mir viel und wenn ich längere Zeit abwesend bin, vermisse ich das Training
- Marisa Nun, wo ich ein wenig mehr freie Zeit habe, entschloss ich mich, diese Freiheit «in Bewegung» zu investieren. Seit fast einem halben Jahr bin ich bereits dabei – es macht Spass, hier fühle ich mich wohl
- Maria Eu gosto de ir ha ginastica. Porque gosto de me mexer, faz bem ha saude. Gosto do grupo a Anita é simpatica e muito paciente.

## Für ein besseres Körpergefühl

Einige von uns sind fast von Beginn weg in der der STB-Jazztanz-Abteilung dabei (heute Dance & Motion), andere erst seit ein paar Monaten. Aus den früheren Hobby-Dancers sind die Fitness-Ladies geworden. Zu Musik-Hits von gestern und heute verbessern wir unsere Kon-



dition mit Aerobic, Pilates, Bodyforming oder was gerade so «in» ist. Wir jagen jedoch keinen Trends nach, sondern haben ganz einfach Spass am Training:

Jeden Donnerstag, Gymnastikraum Brunnmatt, 19:15 – 20:45 Uhr – für ein besseres Körpergefühl und für die persönliche Fitness.

*Anita Neuenschwander*

 **FUHRER+PARTNER**  
**TREUHAND AG**

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

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

**SAVE  
THE  
DATE**

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



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

DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT



**www.gpbbern.ch**



# Lust auf gemeinsame Projekte?

**IHRE NEW MEDIA AGENTUR**  
Wir erschaffen seit 2002 innovative und interaktive Komplettlösungen im Bereich Web-Entwicklung, Web-/Responsive Design, App, Social Media, Newsletter Marketing, SEO und E-Commerce.



Kunden, die uns vertrauen

## Überzeugt?

newcom solution ag  
Feldstrasse 42  
3073 Gümliigen

Tel.: +41 31 809 08 08

[info@newcomsolution.ch](mailto:info@newcomsolution.ch)  
[www.newcomsolution.ch](http://www.newcomsolution.ch)



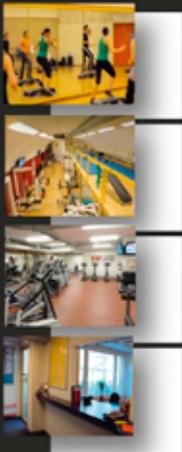
RyffelRunning®



BAUMALEREI GIPSEREI INDUSTRIELACKIERUNG WERBETECHNIK IMMOBILIEN

# Garbani AG

Zikadenweg 7 | 3006 Bern | 031 340 00 40 | [info@garbani.com](mailto:info@garbani.com) | [www.garbani.com](http://www.garbani.com)



- Aerobic
- Fitness
- Personaltrainer
- MTT / Haltungscircuit
- Sauna
- Solarium
- Dampfbad
- Squash



10 % Rabatt für alle STB Mitglieder auf unseren Jahresabonnements und 1/2 Jahresabonnements

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

# Kontaktliste STB Vereine

## STB Sport Services AG

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

## STB Verband

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

## Ehrenkollegium

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

## Badminton

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

## Ballsport

Präsident Felix Muster  
Daxelhoferstrasse 18, 3012 Bern  
076 319 70 43  
ballsport@stb.ch, muster.felix@gmail.com

## Basketball

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

## Dance & Motion

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

## Fitness

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

## Grand-Prix von Bern

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

## Korbball

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

## Leichtathletik

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

## Orchester

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

## Senioren sport

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

## Skiclub

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

## VBTS

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

## Volleyball

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

## Bergheim

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

## Im Gedenken

### Kurt Frieden

20.11.1934 – 17.12.2013



Die sportliche Laufbahn begann für Kurt Frieden im Turnverein seines Wohnortes Münchenbuchsee. 1953 trat er dem STB bei und gehörte sofort zu den stärksten Sprintern des Vereins. Schon drei Jahre später, 1956, holte er sich in Basel überraschend den 100-m-Schweizermeister-Titel. Während Jahren war er eine wertvolle Mannschaftsstütze und sammelte bei den Vereinsmeisterschaften hohe Punktzahlen über alle Kurzstrecken. Von seiner Zuverlässigkeit als Staffelläufer profitierte der STB oftmals, so auch 1960 beim Schweizerrekord über 10x100 m. In seinem Sog wuchs im Verein eine grosse Gruppe von Sprintern heran, die unter seiner Führung trainierte.

In der Nationalmannschaft wurde Kurt Frieden zwischen 1956 und 1961 dreizehn Mal eingesetzt. Kein Glück brachten ihm die Olympischen Spiele: Zweimal stand er im Aufgebot, doch Melbourne, 1956, wurde von der Schweiz (sowie Spanien und Holland) wegen des Einmarsches der Warschauer-Pakt-Truppen in Ungarn boykottiert. Vier Jahre später, 1960, verletzte sich Kurt kurz vor der Abreise des Teams nach Rom.

Gegen Ende seiner Karriere als Spitzensportler spielte er mit einer STB-Mannschaft Hallenhandball und wechselte später zu den Korbballspielern der Riege Bolligen, die während Jahren von seinem Sprinttrainer Kurt Kohler geleitet wurde. Leider konnte er in den letzten Jahren aus gesundheitlichen Gründen kaum mehr mitspielen, doch seine Kontakte zum Stadtturnverein Bern blieben bis zu seinem Ableben bestehen.

An seiner Abdankung war eine stattliche Anzahl Stadtturner anwesend, darunter eine Gruppe der Riege Bolligen und fünf Kameraden, die mit ihm 1960 den 10x100-m-Schweizerrekord erzielten.

*Pi Wenger*

### Ernst Geiger

16.10.1917 – 13.2.2014



Unser verstorbener Kamerad trat dem STB 1934 bei und engagierte sich in den Mannschafts-Sportarten Handball (damals noch Grossfeld zu 11 Mann) und Korbball. Schon früh fand er auch Gefallen an Skitouren und er nahm als Einzelkämpfer an den Militärischen Wettkämpfen der Sommer- und Winter-Divisionsmeisterschaften teil. In den späteren Lebensjahren war er regelmässig an den STB-Weihnachtsfeiern anwesend. Als er vor einiger Zeit auf das Autofahren verzichten musste, verschenkte er seinen noch gut funktionierenden Personenwagen dem STB, was uns einen finanziellen Zustupf von Fr. 8'000 brachte.

Ernst Geiger wuchs in der Berner Innenstadt auf, absolvierte eine Lehre als

chirurgischer Instrumentenmacher. Kurz nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung folgte die Rekrutenschule und anschliessend von 1939 bis 1945 der Aktivdienst, den er als Wachtmeister beendete. Es folgte der Besuch der mechanischen Fachhochschule in Winterthur mit der Ausbildung zum Feinmechaniker. Zurück nach Bern fand er eine Lebensstelle bei der Hasler AG. Nach seiner Pensionierung nahm er sich der pflegebedürftigen Mutter an und betreute auch seine Schwester während Jahren mit grosser Aufopferung.

Wegen einem Schwächezustand musste Ernst Geiger im letzten Sommer während drei Wochen das Spitalbett hüten. Schlechte Blutwerte zwangen ihn anfangs Dezember erneut zu einem Spitalaufenthalt und anschliessend wurde er in das Alterszentrum Viktoria verlegt, wo er an einem Nachmittag, nach der Siesta, nicht mehr erwachte.

Bis an sein Lebensende war Ernst Geiger mit wachem Geist am Geschehen im STB, aber auch an der Politik, interessiert und stellte oft kritische Fragen. Mit einem trüben Spruch quittierte er Ereignisse, die ihm «komisch» vorkamen. Und in den letzten Tagen seines Lebens durfte er sich sogar an den Erfolgen unserer Athleten an den Olympischen Spielen in Sotschi erfreuen.

Wer diesen willensstarken Erdenbürger kennen durfte, wird ihn noch lange in eindrücklicher Erinnerung behalten.

*Pi Wenger*



## **Perrot Haustechnik**

Sanitär – Heizung

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

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

039722J

## Agenda

### Leichtathletik

**Sonntag, 30. März 2014,  
9.00 Uhr – 12.00 Uhr**

Jugend trainiert für den GP,  
inkl. GP Training  
Leichtathletikstadion Wankdorf

**Donnerstag, 3. April 2014, 16 Uhr**

Ehemaligen-Treffen im  
Kultur-Casino Bern  
Vor 50 Jahren: Bern-Athen per Car!  
Auskunft: mpkleefeld@gmail.com

**Sonntag, 13. April 2014,  
9.00 Uhr – 12.00 Uhr**

GP Training auf der Originalstrecke  
Leichtathletikstadion Wankdorf

**Donnerstag, 24. April 2014,  
ab 17.00 Uhr**

### Seniorenstamm

Restaurant Bahnhof Weissenbühl,  
Chutzenstrasse 30, Bern

**Mittwoch, 7. Mai 2014,  
17.00 bis 20.00 Uhr**

Foyer Leichtathletik-Stadion  
Wankdorf  
STB-Nachwuchs-Sportbörse

### Ehrenkollegium

**Samstag, 14. Juni 2014**  
Sommerausflug (s. Seite 6)

### Orchester

**Samstag, 28. Juni 2014**  
Nydegg-Kirche

**Sonntag, 29. Juni 2014**  
Ref. Kirche Wabern

## Wir gratulieren herzlich!

### 96 Jahre

Ziegler Hans

Dählenweg 19, 3095 Spiegel, 07.04.18

### 92 Jahre

Spahr Erich

Mettlengässli 8/10, B204, 3074 Muri, 24.04.22

### 90 Jahre

Fuchs Josef

Meisenweg 31/123, 3604 Thun, 01.06.24

### 85 Jahre

Schild Peter

Bäumlisacker 11, 3033 Wohlen, 14.04.29

### 80 Jahre

Isenschmid Hans-Rudolf

Kalchstrasse 95, 3047 Bremgarten b. Bern, 26.05.34

### 75 Jahre

Weidmann Alfred  
Stamm Andres

Fabrikstrasse 6D, 3800 Interlaken, 05.04.39

Ch. de l'orée 21, 2208 Les Hauts-Geneveys, 16.05.39

### 70 Jahre

Sommer Hans  
Zahler Jeannette  
Wüthrich Hansjürg  
Maurer Werner  
Walder Ulrich

Obermatt 32 A, 3624 Goldiwil, 16.04.44

Breitenrainstrasse 65, 3013 Bern, 01.05.44

Fluhmattweg 11, 3122 Kehrsatz, 03.06.44

Hirschweg 36, 8405 Winterthur, 07.06.44

Impasse des Baumes 4, 1586 Vallamand, 14.06.44

### 65 Jahre

Obrist Marco  
Hess Arthur  
Mürner Johann  
Pfister Beat  
Weibel Verena

Gempengasse 41, 4132 Muttentz, 11.04.49

Monbijoustr. 24, 3011 Bern, 29.04.49

Schneiderstr. 55, 3084 Wabern, 23.06.49

Hochrain 36, 2503 Biel/Bienne, 25.06.49

Pourtalèsstr. 34, 3074 Muri b. Bern, 29.06.49

### 60 Jahre

Donders Karoly  
Zaugg Adrian  
Reber Markus  
Dieboldswyler Gerhard  
Signer Ruedi  
Jäggi-Meinken Doris  
Klaeger Urs  
Brélaz André  
Kronenberg Adrian

Postfach 381, 3072 Ostermundigen, 01.04.54

Wabersackerstr. 95, 3098 Köniz, 13.04.54

Schöneggweg 36, 3007 Bern, 17.04.54

Eisengasse 58, 3065 Bolligen, 09.05.54

Oberdorfstr. 11, 3322 Urtenen-Schönbühl, 22.05.54

Bergstr. 12, 3095 Spiegel b. Bern, 26.05.54

Lutertalstrasse 39, 3065 Bolligen, 28.05.54

Hofenstr. 123, 3033 Wohlen b. Bern, 15.06.54

Wydenstrasse 4, 3076 Worb, 25.06.54

# Neueintritte

vom 1. November 2013 bis 31. Januar 2014

Name Vorname	Art
Silvana Anken	Dance & Motion Jugend
Rubina Baumann	Leichtathletik / U10
Henry Beck	Leichtathletik / U10
Josephine Beck	Leichtathletik / U10
Anna Beutler	Dance & Motion Jugend
Félicien Blank	Leichtathletik / U10
Joanna Bögli	Dance & Motion Jugend
Christine Bohren	Leichtathletik / Running Plus
Pablo Civantos	Leichtathletik / U10
Alberto Corradi	Volleyball / Aktive
Samuel Daramola	Basket / Aktiv
Patricia Eugster	Leichtathletik / Running Plus
Annina Fabel	Leichtathletik / U10
Melanie Fasel	Leichtathletik / U20
Timo Fehlmann	Leichtathletik / U10
Maria Lisa Ferverza	Dance & Motion Aktiv 3
Aline Gloor	Leichtathletik / U18
Minäs Guidon	Basket / Aktiv Jugend
Orvil Häusler	Badminton / Aktive
Pascal Hofmänner	Basket / Aktiv
Moses Kamau	Basket / Aktiv
Lia Keller	Leichtathletik / U14
Flurina Kräutler	Leichtathletik / U14
Hanspeter Kunz	Senioren-sport / Aktiv
Adam Lazaar	Basket / Aktiv
Tim Meichtry	Leichtathletik / U18
Vivienne Meyer	Leichtathletik / U10
Anita Moedinger Singh	Leichtathletik / Walking

Name Vorname	Art
Benjamin Nwaiké	Basket / Aktiv
Shaikh Rafeek	Basket / Aktiv
José Angel Rosado	Leichtathletik / U10
Yocelin Santos	Leichtathletik / U10
Ella Schafer	Leichtathletik / U10
Liv Schafer	Leichtathletik / U10
Meret Schönthal	Leichtathletik / U10
Alice Siegrist	Volleyball / Aktive
Keyon Simsek	Basket / Aktiv
Illay Spring Vasquez	Basket / Aktiv
Widmer Stephanie	Volleyball / Aktive
Felix Suter	Leichtathletik / Aktiv plus
Lesley Tanner	Leichtathletik / Running Plus
Stephanie Widmer	Volleyball / Jugend
Jabriil Xasan	Basket / Aktiv
Oscar Zazo Ortiz	Basket / Aktiv

## Impressum

### Redaktion STB-Info 2014/1

**Heinz Schild** (verantwortlich)

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

### Redaktionsschluss

#### STB-Info 2014/2

Freitag, 30. Mai 2014

**Ueli Scheidegger** (verantwortlich)

redaktion@stb.ch

### Geschäftsstelle STB Sport Services AG

Thunstrasse 107, 3006 Bern  
 Telefon 031 381 26 06  
 info@stb.ch

### Internet

www.stb.ch  
 www.stb-sport-services.ch

### Druck und Verlag

Schneider AG  
 Grafisches Unternehmen  
 Stauffacherstrasse 77  
 3014 Bern  
 Telefon 031 333 10 80  
 info@schneiderdruck.ch  
 www.schneiderdruck.ch

### Layout

Gisela Staudenmann  
 Schneider AG, Bern

### Auflage

2000 Stück



**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)