STBinfo

URS

Nr. 3 | September 2014

Leichtathletik	4
STB Running	26
Seniorensport	32
Dance & Motion	38
TST	39

40

Wir über uns

SPAR (A)
KAMBUNDJI
ZÜRICH 2014









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

Es geht aufwärts...

...mit der Schweizer Leichtathletik. Die Europameisterschaften in Zürich verdeutlichen die Trendwende augenfällig. Was für eine Stimmung, welch ein Enthusiasmus, wenn Kariem Hussein und Mujinga Kambundji, Viktor Röthlin und Maja Neuenschwander sich im exklusiven Kreis der europäischen Spitze bewegten. Die enormen Anstrengungen von Swiss Athletics mit dem Projekt «Swiss Starters», des LC Zürich als Organisator (und vieler Klubs, die solidarisch halfen!) haben diese Erfolge erst möglich gemacht. Eigentlich fand die EM in Zürich um ein, zwei Jahre zu früh statt. Sowohl Hussein (Jahrgang 1989) wie Kambundji (1992) stehen erst am Anfang einer grossen Karriere, ebenso wie Selina Büchel (1991) und Noemi Zbären (1994). Zwei STB-Athletinnen ragten aus Schweizer Sicht heraus, die beiden «M», Mujinga und Maja. Auch unsere Marathonläuferin hat noch grosses Potential. Und da ist auch noch Judith Wyder, die 25-jährige, dreifache OL-Weltmeisterin, auch sie eine STB-Athletin. Alle Drei stehen in dieser Info-Ausgabe im Zentrum. Zurück zum Letzigrund. Ja, es hat auch harsche Kritik gegeben, etwa von deutscher Seite. Berechtigte Kritik. Messfehler darf es an einer internationalen Meisterschaft nicht geben. Immerhin sind das beinahe Bagatellen gegenüber den Pannen in Bern 1954. An der EM im Neufeld-Stadion wurde die deutsche Sprintstaffel, wegen angeblichen Übertretens disqualifiziert und der russische Marathonläufer Boris Grischajew beim Eintreffen im Neufeld-Stadion in die falsche Richtung eingewiesen und damit um den sicheren EM-Titel geprellt. Zürich bot zweifellos ein grosses Leichtathletik-Fest. Aber auch ein Fest mit Schatten. Dass das Wetter, mit Ausnahme der beiden letzten EM-Tage, nicht mitspielte, dafür kann kein Organisator belangt werden. Ziemlich anders beim Ticketing. Nichts vom angestrebten «full house». Eine «Evening-Session» kostete zwischen 85 und 195 Franken, inbegriffen An- und Rückreise (weshalb nicht bspw. Halbtax wie beim GP Bern?). Zum Vergleich

ISTAF Berlin 2014, das grösste deutsche Leichtathletik-Meeting im Olympia-Stadion: 9 bis 39 Euro. Sicher, die Schweizer Leichtathletik-Habitués hat das nicht vom Besuch abgehalten. Doch das allein genügte nicht. Im Gegensatz zu Bern 1954, als das gute alte Neufeld mit 25'000 Zuschauern mehrmals restlos ausgebucht war, gab es im Letzigrund auch an den Schlusstagen, trotz Preis-Nachlass, noch Tausende leerer Sessel. Das finanzielle Loch, das auch die STB-Leichtathletik und den Grand-Prix von Bern als Kreditgeber mit je 10'000 Franken trifft, hätte in diesem Ausmass vermieden werden können. Es ist allerdings billig auf jene(m) herumzuhacken, welche(r) das Ding durchgezogen haben. Es braucht auch helve-(athle)tische Leistungen.

Und diese rissen auch mich im Vorfeld der EM nicht aus dem Schlaf. Nach der EM ist vor der WM. Zürich hat es gezeigt: Die Schweizer Leichtathletik lebt wieder.

Heinz Schild



Links: «Werbung» für die Leichtathletik-EM. Rechts: Die gleichen Akteurinnen als Sympathie-Trägerinnen, freudestrahlend, motivierend. (Foto: Hugo Rey)

Leichtathletik-EM: Mujingas Sternstunden



«Pfeilschnell katapultiert sich Mujinga Kambundji mitten in Europas Sprint-Elite», kommentierte der .Blick' und beförderte die schnellste Schweizerin zum «Goldschatz» der Nation. Mujinga nimmt's gelassen und bleibt auf dem Boden, resp. auf der Piste. Die schnellste Sprinterin der Schweiz ist an den Europameisterschaften in Zürich über sich hinaus gewachsen. Ihr eindrückliches EM-Palmarès: Vierte im 100-m-EM-Final, acht Hundertstel-Sekunden fehlten zu Bronze und Fünfte auf der 200-m-Distanz, erneut mit Schweizer Rekord.

Sie kam, sah und sprintete sich in die Herzen der Zuschauer. Mujinga Kambundji ist über sich hinaus gewachsen und hat als erst 22-Jährige eindrückliche Akzente gesetzt:

Erstens: Vier Schweizer Rekorde in vier Tagen – auch das ist «Schweizer Rekord»!

Zweitens: Drei dieser vier Rekorde ist Mujinga im Gegenwind gelaufen (siehe Tabelle unten). Als Versprechen für die Zukunft und wertvollste Leistung: der vierte Platz im 100-m-Final in 11.30 Sekunden und das bei einem Gegenwind von 1.7 m/s.

Drittens: Mujinga hat es – wie 400-m-Hürden-Europameister Kariem Hussein – dank einer professionellen Leistungsbereitschaft geschafft, ihre Top-Form auf die dritte August-Woche zu timen, punktgenau auf die EM-Woche.

Viertens: Vorlauf, Halbfinal, Final. Sechs Europameisterschafts-Rennen (die zusätzlichen 4x100-m-Einsätze nicht mit einbezogen). In fünf (!) dieser sechs Sprints glänzte die STB-lerin am

Start mit der klar besten Reaktionszeit – auch im 100- und 200-m-Final.

Mujinga hat nicht zuletzt mit ihrem sympathischen Auftreten für die Schweizer Leichtathletik viel Goodwill geschaffen.

Nachfolgend eine kurze Medien-Zusammenfassung.

Heinz Schild

,Berner Zeitung': «Sprint in die europäische Spitze»! Ungefähr so müssen die Träume junger Schweizer Leichtathleten aussehen: Man schnappt sich eine Schweizer Fahne, dreht eine Ehrenrunde und lässt sich vom eigenen Publikum feiern. Für Mujinga Kambundji ist dieser Traum im Letzigrundstadion real geworden. Es kommt nicht sonderlich häufig vor, dass sich die Nummer 19 der Meldeliste auf den vierten Platz einreiht. Das Meisterstück lieferte Kambundji im Halbfinal ab. In 11.20 Sekunden sprintete sie in ihrer Serie auf Platz 2, liess dabei unter anderen ihre deutsche Trainingskollegin Verena Sailer hinter sich, welche vor vier Jahren in Barcelona Europameisterin geworden war.»

100 m:					\ \
11.32	12.08.2014	VL (1.)	Wind -0.6	0.142	Schweizer Rekord
11.20	13.08.2014	HF(4.)	Wind 0.0	0.112	Schweizer Rekord
11.30	13.08.2014	Final (4.)	Wind -1.7	0.126	
200 m					
23.05	14.08.2014	VL (2.)	Wind +0.1	0.124	U23-Rek.
22.94	14.08.2014	HF (3.)	Wind -0.6	0.138	
22.83	15.08.2014	Final (5.)	Wind -0.5	0.117	Schweizer Rekord

«Sturmlauf in die Spitze», überschreibt die ,Neue Zürcher Zeitung' den 100-m-Halbfinal-Lauf: «Auf den Tag genau vor zwei Monaten, hatte Mujinga Kambundji den aus dem Jahr 2001 stammenden Schweizer Rekord Mireille Donders über 100 m um eine Hundertstelsekunde verbessert. Donders lud ihre Nachfolgerin zu einem Nachtessen ein. Mit Jacques Corday hatten beide den gleichen Förderer. Was in zwei Monaten alles passieren kann! Innert zweier Monate stösst die Athletin des ST Bern somit in die erweiterte europäische Spitze vor.» Der NZZ-Artikel schliesst mit den Worten: «Sie ist nicht nur die schnellste Schweizerin, sie ist auch die Schweizer Leichtathletin mit dem bezauberndsten Lächeln. Ein Sonnenschein von Gemüt. Und ein Geschenk für die Schweizer Leichtathletik.»

,Tribune de Genève' und ,24heures': «Die 22-jährige Bernerin hatte keine Zeit sich umzublicken und es überhaupt realisieren zu können: Nach 30 Meter lag sie an der Spitze! Und wenn sie, fast logischerweise, von der Engländerin Asleigh Nelson (Bronze) auf der Ziellinie noch abgefangen worden ist, darf sie sich wegen der entgangenen Medaille nicht grämen. Dieses Resultat ist die Frucht und der Lohn für die in dieser Saison erzielten Fortschritte, mit Aussicht auf eine verheissungsvolle Zukunft.»

,Le matin': Für Mujinga seien diese Rekorde nur logisch, kommentierte der Lausanner ,Le matin'. Bereits bei ihrem 100-m-Rekord im Juni in Genf (11.33) habe sie gesagt: «Das ist erst der Anfang. Ich gebe mich damit nicht zufrieden und hoffe diesen Rekord noch in diesem Jahr vielleicht unter 11.30 senken zu können». «Die 22-jährige Bernerin hat ihren Plan perfekt umgesetzt, getragen von der Letzigrund-Ambiance.»

«Knapp an der grossen Sensation vorbei», titelt die "Basler Zeitung": «Kambundjis Erfolg ist auch das Resultat einer gezielten Vorbereitung. Die Studentin mit kongolesischen Wurzeln trainiert inzwischen nicht mehr in der Schweiz (was nur halbwegs richtig ist; die Red.), sondern hat sich nach Norden hin orientiert. In Mannheim sucht sie nach neuen Impulsen und grösseren Herausforderungen. "Ein Wagnis", wie sie selbst einräumt, das sich aber gestern ein erstes Mal ausbezahlt hat.»

,Der Bund' und ,Tages-Anzeiger' mit dem Titel «Der Kambundji-Express». «Das Publikum tobt, das Maskottchen hüpft - Mujinga Kambundji strahlt. Die Bernerin hat eben gerade den Höhepunkt ihres rasanten Athletenlebens geliefert. Als erste Schweizer 100-m-Sprinterin vermag sie nicht nur in einen EM-Final vorzustossen, sondern dort auch noch gleich eine Rolle zu spielen. Die 22-jährige schiesst förmlich aus ihrem Block und führt das Rennen bis 30 m gar an, ehe sie sich vor allem die spätere Goldmedaillengewinnerin Dafne Schippers und die zweiplatzierte Myriam Soumaré noch klar an ihr vorbeiarbeiten. Als Vierte vermag Kambundji trotzdem so manch deutlich stärker eingestufte Gegnerin zu bezwingen. Die Ehrenrunde mit Schweizer Fahne bildet darum den stimmungsvollen Höhepunkt dieses zweiten EM-Abends.»

,Giornale del popolo': «Mai medaglia di legno fu cosi emozionante» – Nie war eine Holzmedaille so emotional!

,La Reggione Ticino' mit dem 6-spaltigen Titel: «La nostra regina della velocità» – unsere Geschwindigkeits-Königin!

"Blick": «Was für ein Hammer im Halbfinal. Ohne jede Rückenwind-Hilfe pulverisiert die Bernerin ihren Schweizer Rekord vom Vortag um 12 Hundertstel und stürmt in 11,20 Sekunden zu einer Zeit, die sie auch bei den ganz grossen Meetings ins Geschäft bringt (...) Sie rennt in die Herzen der Fans und sorgt bei frostigen Temperaturen mit ihrer Leistung und ihrem Naturell im Letzigrund für Wärme.»

Maja Neuenschwanders Mut!



Die Spitzengruppe bei km 16 von links: Aguilar ESP (aufgegeben), Daunay FRA (1.), Nicole Spirig (verdeckt, 24.), Maja Neuenschwander (9.), Nemec CRO (4.), Straneo ITA (2.), Abeylegesse (verdeckt TUR, 5.) (Foto: Hugo Rey).

Mit dem richtigen Rezept und einer gewaltigen Dosis Mut, lief Maja Neuenschwander im EM-Marathon mitten unter weit höher eingeschätzten Konkurrentinnen bis zum 20. Kilometer an der Spitze des Feldes und rangierte sich, trotz einer Schwäche auf der zweiten Streckenhälfte, mit einer Parforce-Leistung unter den Top Ten Europas!

«Maja Neuenschwander (STB) hat im EM-Marathon eine sensationelle Leistung gezeigt», kommentierte Swiss Athletics auf der Website nach dem Rennen: «Angesichts der Aufstiege zur Poly-Terrasse wurden die 42,195 km unglaublich schnell angegangen, in einem Tempo, das auf eine Schlusszeit von 2:25 schliessen liess. Km 10 wurde

bei 34:30 passiert. Mit dabei: die Schweizerinnen Maja Neuenschwander und Nicola Spirig. Wie horrend das Tempo war, zeigt ein Blick auf die Zwischenzeiten beim Halbmarathon und bei 25 km: Dort passierte Neuenschwander bei 1:27:28. was nur 27 Sekunden über ihrem Schweizer Rekord ist.» Maja verlor zwar auf der zweiten Streckenhälfte noch Terrain – aber sie brach nicht ein. Es hätte bös enden können, wie bei der Spanierin Alessandra Aguilar (im Bild unten links), welche mit einer Bestzeit von 2:27:00 angetreten war und zwei Kilometer vor dem Ziel am Ende ihrer Kräfte aufgab.

Keine Angst vor grossen Namen

21 Läuferinnen wiesen auf dem Papier eine bessere Bestzeit auf – Maja liess

sich nicht beeindrucken. Getragen vom enormen Publikumsaufmarsch setzte sie alles auf eine Karte und gewann vor allem auch viele Sympathien. Klar hätte sie mit einem dosierten Anfangstempo sogar noch drei, vier Platzierungen gut machen können - aber die EM sind ein Meisterschaftsrennen. Das Erstaunliche: 9 der 53 gestarteten Läuferinnen erzielten auf dieser schwierigen Strecke eine persönliche Bestzeit. Umgekehrt die grossen Verliererinnen: die Russin Mayarova wurde trotz einer pB von 2:23:52 Siebzehnte, und die deutsche Sabrina Mockenhaupt, welche vier Tage zuvor den 10'000-er als Sechste beendet hatte, musste bei km 15 bereits einen Rückstand von 4:13 auf die Spitze (mit Neuenschwander und Spirig) in Kauf nehmen. Sie stieg bei Streckenhälfte entnervt aus dem Rennen. Maja erzielte mit 2:31:08 die drittbeste Zeit ihrer Karriere. Unter Berücksichtigung der Renneinteilung auf dieser ruppigen Strecke (4x10 km-Runde mit vier steilen Aufstiegen von der Limmat zur ETH-Terrasse) gewinnt diese Leistung an Bedeutung. Übrigens: Vor vier Jahren hat Maja Neuenschwander ihr EM-Debut gegeben. In Barcelona lief sie vor vier Jahren als 27. ins Ziel mit einer Zeit von 2:45:17.

Heinz Schild

Neuenschwanders Toprennen

2:29:42	Frankfurt	27. Okt. 2013
2:30:50	Hamburg	21. April 2012
2:31:08	EM Zürich	16. Aug. 2014
2:31:22	Zürich	22. April 2012
2:33:45	Berlin	25. Sept. 2011
2:35:09	Rom	20. März 2011

EM-Splitter

Wir sitzen im IC Zürich-Bern, erneut eine mitternächtliche Angelegenheit für jene STB-Schar, die im Letzigrundstadion die volle Woche gebucht hat und früh morgens wieder retour fahren. Reisen bildet. Urs von Wartburg, der 26-fache Schweizermeister im Speerwerfen und Zehnkampf, sitzt uns gegenüber und erzählt von Rüedu Steiners «Weltrekord»: «Dä Steiner Rüedu (STB-Rekordhalter mit 79.94m) het dr Speer mit sinere enorme Chraft amigs i d'Wolke pfäfferet. Näi ehrlech: Dr Stäiner wäri i d' Wältklass vorgstosse, wenn är dr Speer mit weniger Wucht furt gwuchtet, drfür - so wie n'ig amigs - mit Gfüehl in Wind gläit hätti.»

•

«Stadionverbot für Plüschtiere», war im ,Tages-Anzeiger' zu lesen. «Mit Verlaub, diese hüpfenden Maskottchen, die inzwischen selbstverständlich zum Marketing von grossen Sportanlässen gehören, ab EM, wirken im 21. Jahrhundert passé. An Cooly, Ausgabe 2014, ist schwer erkennbar, was witzig sein sollte. Stimmung kommt in der Regel von selber auf, wenn die Athleten in packenden Finals mit ihrem Leistungen beeindrucken.» Inszenierte Fröhlichkeit wirke etwa so spontan, wie der durch einen Moderator organisierte Applaus. Aber: War das EM-Maskottchen, wirklich ein Missgriff aus der Mottenkiste? In vielen Fällen vermochte nämlich Cooly mit Spontan-Aktionen tatsächlich den Funken im Publikum zu entzünden. Etwa als Taktgeber beim Anlaufen der Springer und Werfer, und die Zuschauer ergötzten sich während kleinen Lücken im Programm bei den Kuh-Weltrekordversuchen im Hoch- und Stabhochsprung. Es hat aber auch peinliche Durchhänger gegeben. Schwer nachvollziehbar etwa das Brimborium mit dem Publikum in der Südkurve, während der Infield-Speaker auf der Gegenseite des Stadions gleichzeitig Stabhoch-Weltrekordhalter Lavillenie interviewte.

•

Der STB hat bereits an der EM 1954 in Bern Kampfrichter und Helfer gestellt und selbstverständlich tat er es auch 2014 in Zürich wieder. So wirkte z.B. Simon Scheidegger als Schiedsrichter, Christine Wüst als Kampfrichterin bei den Sprungwettbewerben, Kaspar Egger als Chef der Marathon- und Geher-Konkurrenzen, Cedric El-Idrissi und Michael Schild als Koordinatoren im Speakerteam, um nur Fünf herauszugreifen. Gleichzeitig wirkten um die 30 STB-Helfer im Stadion, und der Grand-Prix von Bern stellte zusätzlich 70 Helfer für die Marathonstrecke. Der einzige Unterschied zu Bern 1954: Es waren diesmal nicht mehr profane «Helfer» im Einsatz sondern «Volunteers».

•

«Mujinga Kambundji – ein Name, wie ein klingendes Gedicht aus Afrika», kommentierte eine Zeitung treffend. Ein anderer Kommentator schrieb allerdings von «Zungenbrecher»... Aber was heisst eigentlich Mujinga? «In der Gegend, aus der mein Vater kommt, nennt man ein Mädchen Mujinga, wenn es mit der Nabelschnur um den Hals geboren wird», erklärte unsere Sprinterin der "Coopzeitung". Vater Safuka stammt aus Kinshasa, Hauptstadt

der Demokratischen Republik Kongo (1971 bis 1997 Zaire), und kam als Student in die Schweiz. Mushinga: «Das mit der Nabelschnur war bei mir zum Glück nicht der Fall, ich wurde nach meiner Tante benannt, die Mujinga heisst.»

•

Die Nabelschnur in Ehren, aber dringende Probleme finden auch etwas weiter unten statt. Pinkeln hätte er sollen, sehr unaufschiebbar, direkt an der Marathonstrecke. Nur befand sich jener STB-ler, als Fahrer des Spitzenfahrzeugs, in offizieller Mission. Halbzeit, Runde zwei von vier sind absolviert. «Ich muss jetzt aber wirklich, verchlemi!» Letzteres längst schon mit zwei «m» formuliert. «Beim nächsten kurzen Halt, oben an der ETH, hier kannst du sicher schnell raus springen, da steht ein TOI-Häuschen, extra für dich», erbarmt sich die Mitfahrerin. Leider kommt es anders. Längst drängen sich die Leute scharenweise links und rechts der Strecke. Und mitten drin das TOI-Häuschen. Diese Lachnummer will ich mir ersparen, den drängendsten Problemen zum Trotz. Rausspringen, pinkeln und dann obendrein noch die Karre nicht mehr rechtzeitig starten können. Ein "no go"! Als wäre ich der leibhaftige Frontläufer auf der Strecke, litt ich still vor mich hin. Bis zum Ziel ohne Applaus.

Heinz Schild

Hinter den Kulissen der EM Zürich

Rund 100 STB-ler sind an den Europameisterschaften in Zürich als Schiedsrichter, Kampfrichter oder Volunteers im Stadion oder entlang der Marathonstrecke im Einsatz gestanden. Esther Urfer und Rolf Kopp hatten mit Christine Wüst hinter die Kulissen des Letzigrunds geblickt.

Christine, wie bist du Chef-Schiedsrichterin Diskus geworden?

Im Juni 2012 haben die Organisatoren die Schiedsrichter in der ganzen Schweiz angeschrieben und sie ermuntert, sich für eine leitende Kampfrichterposition für die EM zu bewerben. Da ich seit Jahren als Funktionärin in der LA-Bern tätig bin, hat mich dieser Aufruf interessiert und so habe ich mein Dossier eingereicht.

rechten Ablauf aller Diskus-Wettkämpfe zuständig. Dazu gehörte die Leitung des Kampfrichterteams, die Kommunikation mit den Athleten, den internationalen Schiedsrichtern sowie den Organisationsverantwortlichen.

Wie hast du dein Team rekrutiert?

Ziel der Organisatoren war es, möglichst viele Personen, welche in der Vergangenheit und auch in der Zukunft für die LA freiwillig arbeit(et)en, die Chance zu geben, an der EM mitzuwirken. So kontaktierte ich Leute aus der LA-Familie, welchen ich in den letzten zwanzig Jahren immer wieder begegnet bin. Ich erhielt anfänglich – nebst spontanen Zusagen – auch unerwartet viele Absagen.

Beides. Nebst den «Referees» wurden seitens der Organisatoren auch die «Chief judges» (Stellvertreter) ernannt, beim Diskus war dies Hansruedi von Arx aus Olten. Gemeinsam haben wir das Team zusammengestellt. Es lag auf der Hand, dass wir letztlich je sechs Teammitglieder aus dem Raum Olten und Bern suchten.

Wie wurdest du auf deine Funktion vorbereitet?

Der Countdown begann am 30. August 2012 – an Weltklasse Zürich. Wir hatten die erste Informationsveranstaltung und durften dem Meeting als Zuschauer beiwohnen, verbunden mit der Beobachtung der Kampfgerichte auf dem Platz. Bis zur EM folgten ca. acht Ausbildungstage sowie vier Testwettkämpfe.

Wie muss man sich den Ablauf des Herrenfinals vorstellen?

Rund eine Stunde vor Wettkampfbeginn wird die Anlage vom «Refree» und drei Kampfrichtern «abgenommen». Dazu gehören die Überprüfung der Einrichtungen sowie das Ausmessen der Anlage (Setzung der Referenzpunkte). Sind diese Arbeiten abgeschlossen, geht es nochmals zurück in die Katakomben des Stadions, einzig ein Kampfrichter bleibt zur Überwachung des Theodoliten auf dem Wettkampfplatz. Wenige Minuten später erfolgt der Einmarsch des Kampfgerichts. Jeder Kampfrichter nimmt möglichst rasch seinen Platz ein, so dass alles und alle bereit sind, wenn kurz darauf die Athleten vom «Referee» und dem «Athletes caller» vom Call room auf den Wettkampfplatz geführt werden. In der verbleibenden halben Stunde



Kampfrichter-Team Diskus, vorne v.l.: Anita Neuenschwander, Esther Urfer, Christine Wüst, Hansruedi von Arx. Mitte: André Hodel, Deborah Kopp, Daniel Kamer, Christine Moll, Beatrice Heller. Hinten: Thomas Emch, Rolf Kopp, Roland Bitterli

Was genau war deine Funktion?

Als «Referee Discus» war ich für den Reglement-konformen sowie zeitge-

Zufall oder Absicht, dass es vorwiegend STBler und Kollegen vom TV Olten waren? bis zum Wettkampfbeginn finden das Einwerfen sowie die Präsentation der Athleten statt. Der Wettkampf selber dauert dann ca. 1.5 Stunden – Höchstkonzentration für alle Beteiligten (Athleten & Kampfrichter).

Gab es Probleme mit einzelnen Athleten?

Echte Probleme gab es glücklicherweise keine. In Einzelfällen war es aber erforderlich die Athleten an das Reglement zu erinnern. So versuchte beispielsweise eine Athletin einen Haftspray an das Wurfgerät anzubringen, was nicht erlaubt ist.

Aus Deutschland wurden Kritiken laut (Kampfrichter, Organisation, Preise), kannst du das nachvollziehen?

Im Nachhinein ist man immer klüger. Es gibt sicherlich Punkte, welche nicht optimal gelöst waren. Aber bei jedem Grossanlass gibt es immer kleine Pannen und Verbesserungsmöglichkeiten. Letztlich sind die kritisierten Punkte auch eine Frage der Perspektive. Persönlich betrachte ich die EM 2014 in Zürich als einen sehr gelungenen Anlass.

Deine Highlights dieser EM?

Die EM als Ganzes hat mich fasziniert. Besonders wertvoll empfand ich die Zusammenarbeit im Team, gemeinsam etwas Einmaliges zu erleben. Aber auch die Begegnungen mit den Athleten, welche man bisher nur aus dem Fernsehen oder von der Tribüne aus kannte, waren ein Highlight.

Gab es auch ein ,no go'?

Nein, ein "no go' habe ich glücklicherweise nicht erlebt. Im Zusammenhang mit "so geht es nicht" kommen mir aber die Verhaltensvorgaben an uns Kampfrichter in den Sinn. Z.B. "Wir stehen nicht mit den Händen in den Hosen rum".

Wie viele Stunden hast du ehrenamtlich gearbeitet?

Über die zwei Jahre verteilt waren es mindestens 20 Tage. Rund drei viertel der Zeit davon habe ich am Wochenende oder abends aufgewendet, Ferientage habe ich etwas sechs eingesetzt.

War die EM für dich ein persönlicher Höhepunkt als Schiedsrichterin?

Als Nonplusultra würde ich dieses EM-Erlebnis nicht bezeichnen. Es war

Ich nahm 4 bis 5 Kameras wahr. Leicht nervös war ich nur zu Beginn, weil ich die Arbeit gewissenhaft machen wollte.

Wie hat dir das ,House of Switzerland' gefallen?

Dieses hatte für mich keine grosse Anziehungskraft. Lustig fand ich hingegen den Stabhochsprung-Stand. Dort konnte man eine action-Foto erstellen



Im Kampfrichter-Team Dreisprung finden wir vier STB-ler: Vorne, 2. und 3. von links: Beatrix Grossen und Roger Schacher. Hinten, 2. Von links: Sabine Scheidegger; 4. Simon Scheidegger, Referee und Gruppenchef (Fotos: Esther Urfer).

vielmehr ein einmaliges Ereignis, verbunden mit sehr vielen Emotionen und Herzblut. Die investierte Zeit bereue ich in keinster Weise. Zusammen mit meinen Teamkolleginnen und -kollegen, erinnere ich mich gerne und lange an Zürich 2014 zurück. Es war «co(o)ly»!

Auch Rolf Kopp ist im Einsatz gestanden, als Läufer bei den Diskuswerfern...

Ja, es war von Anfang an klar, dass ich die Disken holen gehe und auf's ferngesteuerte Auto lade und somit die Läuferarbeit erledige. Grob umgerechnet bin ich zwischen 20 und 25 km gerannt.

Viele TV-Kameras wurden auch auf dich gerichtet, macht das nicht nervös?

lassen und so eine lustige Erinnerung mit nach Hause nehmen. Super war natürlich auch die Gratis Glace für die Volunteers!

Du hast schon etliche EM's besucht, was war in Zürich anders?

Es war absolut cool, als Kampfrichter Teil der EM zu sein und mitzuerleben, was es alles braucht um einen solchen Event durchzuführen. Vorher war meine Wahrnehmung ja nur die eines Zuschauers.

SM-Gold für Mujinga, Nathalie und Andreas

Strahlende Sonne am Freitagabend, Wind und Regen am Samstag als Spielverderber: Die Leichtathletik-Schweizermeisterschaften in Frauenfeld werden als überaus nasser Anlass in Erinnerung bleiben. Und als ein sehr erfolgreicher aus STB-Sicht.

Man hätte sich für die Titelkämpfe der nationalen Leichtathletik-Szene gleichzeitig den Rahmen finaler Limiten-Jagden sowie organisatorische Hauptprobe für die EM in Zürich darstellend – andere meteorologische Verhältnisse gewünscht. Der Dauerregen am Samstag konnte jedoch nicht verhindern, dass der STB mit einem sehr erfreulichen Gesamtergebnis nach Hause fahren konnte: insgesamt sechs Medaillen lassen sich wahrlich sehen. Mujinga Kambundji bewies mit zwei überzeugenden Siegen in den beiden Sprintdistanzen inklusive Egalisierung des eigenen Schweizerrekords über die 100 m (11,33), dass der Formaufbau im Hinblick auf die EM in Zürich stimmte. Ebenfalls Gold holte sich Dreispringer Andreas Graber mit einer Siegesweite von 16.21 m. Mit dem höchsten Thriller-Faktor war für STB-Anhänger schliesslich der Titel von Nathalie Meier im Speerwurf der Frauen verbunden: Die seit diesem Jahr für den Stadtturnverein startende Athletin obsiegte mit einer Weite von 52.47 m in einem packenden Duell gegen die Amriswilerin

Ergebnisse der Leichtathletik-Schweizermeisterschaften 2014: http://sm.lcfrauenfeld.ch/

Weitere Wettkampfbilder: http://fritzberger.jalbum.net/ Salina Fässler, wobei der Führungswechsel jeweils auch mit einem neuen U23-Schweizerrekord verbunden war. Für weitere STB-Medaillen zeichneten Roland Widmer und Julian Lehmann verantwortlich, beide Vertreter der Werfer-Gilde, mit ihren Erfolgen ansonsten aber gegensätzliche Affichen repräsentierend: Kann der zweite Platz von Roland Widmer im Hammerwurf (51.52 m – hat er eigentlich selber noch den Überblick über seine SM-Medaillensammlung?) mit dem Motto «Qualität

Langsprinterin Vanessa Zimmermann, die über 400 m in 55.08 Sek. ins Ziel lief, 7 Hundertstel hinter der Bronzemedaille.

Philipp Marti

Die Meisterschafts-Bilanz

Je nach Lesart haben unsere STB-lerInnen an den Schweizer Meisterschaften – meteorologisch gesehen – mit «sonnig», oder aber auch mit «leicht bewölkt» abgeschlossen.

Me	daillenspiegel								
		Gold	Silber	Bronze	4. Platz	5.Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
1.	LC Zürich	5	7	2	7	1	0	4	1
2.	STB	4	1	1	2	0	0	1	1
3.	Old Boys	3	1	3	2	1	0	1	1
4.	LC Schaffhausen	2	0	2	0	3	1	0	0
5.	LC Frauenfeld	1	2	0	3	2	2	1	0
6.	COVA Nyon	1	1	1	1	0	0	1	0
7.	LC Brühl SG	1	1	1	0	1	2	1	1
8.	TV Länggasse	1	1	1	0	1	0	0	1
9.	KTV Altstätten	1	1	0	0	0	2	0	1
10.	SK Langnau	1	1	0	0	0	0	0	0
	TSV Düdingen	1	1	0	0	0	0	0	0

ist zeitlos» umschrieben werden, symbolisiert die Bronzemedaille von Speerwerfer Julian Lehmann (63,24 m) das Potential der an die nationale Spitze drängenden 90er-Jahrgänge. Dort bereits angekommen ist Titelverteidiger Lukas Wieland, der sich aber vor der SM den Fuss gebrochen hatte und den Wettkampf deshalb nicht bestreiten konnte. Die Familie Wieland war indes auch ohne ihn im vorderen Ranglistenbereich vertreten: Kugelstösser Alex Wieland verpasste einen Platz auf dem Podium mit 14.47 m bloss um 20 cm. Das gleiche «Leder-Schicksal» ereilte

Finalplätze (1. Rang 8 P. – 8. Rang 1 P.) 1. LC Zürich 152 P. 2. Old Boys 66 P. 3. STB 59 P. LV Winterthur 59 P. 5. GG Bern 56 P. 6. LC Frauenfeld 53 P. 7. LC Schaffhausen 43 P. 8. TV Unterstrass 35 P. 9. LC Brühl St. Gallen 34 P. 10. TV Länggasse 26 P.

In der **Medaillenwertung** (S.10) sieht die Bilanz mit 4 Gold und je einer Silber- und Bronzemedaille nach einem beständigen Hochdruckgebiet aus.

Eine andere Sicht bietet die untenstehende Wertung auf Grund der erzielten **Finalplätze** (1. Platz 8 Punkte, 8. Rang 1 P.): Den vier Siegen stehen diesmal zu wenige Finalplätze gegenüber. Eindrücklich ist hier die LCZ-Bilanz. Die ZürcherInnen haben ihre SVM-Siege auch an den Schweizer Meisterschaften dominant untermauern können.

Zieht man in Betracht, dass mit Lukas Wieland (Speer) und Christoph Ryffel

(5000 m) zwei unserer Gold-Anwärter verletzungshalber fehlten, und zudem der LCZ vom Vereinsübertritt der beiden STB- Stabhochspringerinnen Nicole Büchler und Anna-Katharina Schmid (welche wieder von STB-Trainer Reynald Mury gecoacht werden...) maximal profitierte, so bekommt die Sache ein leicht anderes Bild.

84 Klubs stellten an den Schweizer Meisterschaften 2014 zumindest eine(n) Final-Teilnehmer(in). Auffallend und eindrücklich, wie auch kleine Vereine ausgezeichnete Arbeit leisten.

Heinz Schild

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





Ausflüge Reisen Garage Vermietung von Kleinbussen Neukomm Andreas CH- 3755 Horboden Tel. 033 681 21 69 Fax 033 681 21 54 www.neukomm-car.ch info@neukomm-car.ch

2x Gold, 2x Silber und ein Schweizerrekord

Am 13. September fanden die Staffel-Schweizermeisterschaften auf der Sportanlage Sihlhölzli in Zürich statt. Rund 300 Mannschaften waren in den Kategorien U16 bis Aktive gemeldet. Mit 17 Staffeln waren die Farben des STB ausgezeichnet vertreten.

Schweizer Vereinsrekord

Was sich bereits im Frühling abgezeichnet hat – dass unsere U20-Sprinterinnen schnelle Beine haben – konnte beim letzten Staffelrennen der Saison bravurös umgesetzt werden. Mit 47.22 Sek. haben Aurélie Schneider, Aissatou Seck, Linda Seiler und Anja Gyger den 14 Jahre alten Schweizer Vereinsrekord über 4x100 m um 12 Hundertstelsekunden unterboten und gewannen damit mit über einer Sekunde Vorsprung die Goldmedaille. Diese Zeit bedeutet auch Schweizer Vereinsrekord!

Start-Ziel-Sieg für die 3x1000m U18 Männer



3x1000m U18: Die überlegenen Sieger Tim Meichtry, Abraham Ashene und Marc Bill (Foto: Fritz Berger).



4x100m Schweizer Juniorinnen-Rekord für Klubstaffeln: Aurélie Schneider, Anja Giger, Linda Seiler, Aissatou Seck (Foto: Fritz Berger).

Tim Meichtry übernahm bereits am Start die Führung. Dank einer Tempoverschärfung nach rund 700 m, konnte er den Stab mit rund 50 Meter Vorsprung auf die Verfolger-Teams an Abraham Ashene übergeben. Abraham lief ein souveränes Rennen und konnte

den Vorsprung auf über 100 m ausbauen, bevor er Marc Bill auf die letzten 1000 m schickte. Marc konnte den Stab sicher mit rund 20 Sekunden Vorsprung auf die Zweitplatzierten (LG Züri plus) ins Ziel bringen.

4x400m: Silber für STB-Frauen

Ursi Keller startete gut ins Rennen und übergab Kerstin Rubin den Stab an 3. Stelle. Die erst 17-jährige Kerstin zeigte einen super Lauf und konnte den dritten Platz verteidigen. Als dritte Läuferin übernahm Mujinga Kambundji den Stab und zeigte ein starkes Rennen, sie überholte die vor ihr liegenden Läuferinnen des TV Unterstrass und des LC7 und schickte Vanessa 7immermann als Erste in die Schlussrunde. Vanessa musste sich erst auf den letzten 100 Metern von der EM-Teilnehmerin und stärksten 400-m-Athletin im Feld. Agne Serksniene (LCZ) geschlagen geben und brachte den Stab sicher auf dem 2. Platz ins Ziel.

Ein grosser Dank gilt auch dem zweiten 4x400 Meter Frauen Team des STB's, denn nur dank dem Start von Saana Laaksonlaita, Sarah Kluser, Nuria Nideröst und Chantal Schöni konnte das Rennen überhaupt durchgeführt werden, da mindestens 5 Mannschaften an einem Meisterschaftsrennen teilnehmen müssen.

Silber für 4x400 U20-Männer

Ein beherztes Rennen zeigten Matyas Kobrehel, Marc Scülfort, Dominik Herren und dem frischgebackenen U18 Schweizermeister über 400 Meter, Vincent Notz, in der Staffel über die ganze Bahnrunde und konnten sich hinter dem LCZ die Silbermedaille sichern.

Senta Kleger



9. Rang – STB 1 – 3:25.96 Noti Luca / Clemencio Raphael / Abdulkadir Omar / Bichsel Oliver

U20 Männer 4x100m

4. Rang – STB 1 – 46.81 Bührer Leon / Bigler Laurin / Scholl Yan / Schlup Kim



4x400m Frauen: Wechsel zwischen der 17-jährigen Kerstin Rubin zu Mujinga Kambundji, welche den Stab nur scheinbar mit beiden Händen hält...! (Foto: Fritz Berger)



4 x 400 m Frauen: Der STB stellt zwei Teams. Wäre diese 2. STB-Staffel nicht nachgemeldet worden, so hätte dieser Wettbewerb, mangels teilnehmender Teams, nicht ausgetragen werden können. So sieht Teamgeist aus. Danke Nuri Niederöst (eigentlich Nachwuchswerferin) 329/3, danke Sarah Kluser (eigentlich Nachwuchsweitspringerin) 329/2, danke Chantal Schöni (eigentlich Mittelstreckenläuferin) 329/4 und danke Saana Laaksonlaita, (eigentliche Sprinterin) rechts aussen. Und herzliche Gratulation zur Silbermedaille an Ursula Keller 46/1, Kerstin Rubin 46/2, Mujinga Kambundji, 46/3 und Vanessa Zimmermann 46/4. Es gewann der LCZ knapp vor STB 1, TVU Zürich, Lausanne-Riviera und STB 2 (Foto: Fritz Berger).

U20 Männer 4x400m

2. Rang – STB 1 – 3:26.94 Kobrehel Matyas / Scülfort Marc / Herren Dominik / Notz Vincent

U18 Männer 3x1000m

1. Rang – STB 1 – 7:48.55 Meichtry Tim / Ashene Abraham / Bill Marc

U16 Männer 5x80m

11. Rang – STB 1 – 48.35
Douhou-Boni Kyllian / Zuberbühler
Michael / Herren Sven / Kissling Jan /
El Younssi Mohamed

U16 Männer 3x1000m

7. Rang – STB 1 – 8:51.35 Christen Maurice / Jenkel Janis / Buccassi Derek

Frauen 4x100m

11. Rang - STB 1 - 51.81 Laaksonlaita Saana / Kluser Sarah / Weissleder Selina / Beyeler Regina

Frauen 4x400m

2. Rang – STB 1 – 3:47.18 Keller Ursula / Rubin Kerstin / Kambundji Mujinga / Zimmermann Vanessa 5. Rang – STB 2 – 4:25.90 Laaksonlaita Saana / Kluser Sarah / Nideröst Nuria / Schöni Chantal

U20 Frauen 4x100m

 Rang – STB 1 – 47.22
 Schneider Aurélie / Seck Aissatou / Seiler Linda / Gyger Anja

U18 Frauen 4x100m

5. Rang – STB 1 – 49.22 Schneider Mélodie / Gloor Aline / Gugger Amelia / Wild Carla 11. Rang – STB 2 – 51.72 Seiler Nina / Aeschbacher Oksana / Walliser Serafina / Anneler Meret

U18 Frauen Olympisch

5. Rang – STB 1 – 4:10.36 Eltschinger Lea / Kobel Eva-Maria / Anneler Meret / Schafroth Celine

18 Medaillen an den Nachwuchs SM

An den diesjährigen Schweizermeisterschaften der Kategorien U23–U16 gingen am 6./7. September genau 50 STBlerInnen in Thun (U16–U18) und in Genf (U23–U20) an den Start. Viele durften sich über neue persönliche Bestleistungen und gar Medaillen freuen. Erfahrungen sammeln sowie etwas Lehrgeld bezahlen gehören bei Nachwuchs-Titelkämpfen ebenfalls dazu. Sandra Gasser, Beat Wieland, Adrian Krebs, Stefan Müller und Toni Walther halten in ihren Worten die Geschehnisse auf dem Wettkampfplatz eindrücklich fest.

WOW... Die STB- Läuferinnen und Läufer sind im Vormarsch 6 Medaillen an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften 9 persönliche Bestleistungen und eine Saisonbestleistung

Eine Schweizermeisterschaft ist der Höhepunkt eines jeden Athleten, entsprechend seriös und leidenschaftlich wird sie vorbereitet. Trotzdem braucht es auch noch das Wettkampfglück, damit eine solche Bilanz der U18-U20-U23-LäuferInnen zustande kommen kann.

Gold

Abraham Ashene U18 / 3000m: 8:43.41

Silber

Kerstin Rubin U18 / 800m : 2:14.20 Marc Bill U18 / 1500m: 4:01.39 Luca Noti U20 / 5000m: 15:02.89 Matthias Castrischer U23 / 5000m: 15:16.32

Bronze

Livia Hofer U23 / 5000m: 18:24.40

Abraham Ashene wollte sich nicht einfach mit dem Titel zufrieden geben: Präzis wie eine Schweizeruhr drehte Abraham eindrucksvoll seine Runden. Mit neuer persönlicher Bestzeit und der Goldmedaille konnte er sich selber belohnen.

Das 800m Rennen der Juniorinnen mit Kerstin Rubin begann wie gewohnt bei einem Finallauf etwas ruhig; auf den letzten 300m begann der Steigerungslauf, am Schluss durfte sich Kerstin über die Silbermedaille freuen.

Marc Bill hatte mit Tom Elmer (6. Rang Youth Olympics Games) einen schwer bezwingbaren Gegner auf der 1500 m Strecke. Trotzdem forderte er ihn mutig und risikofreudig mit einem Tempolauf



Abraham Ashene, 3000-m-Schweizermeister U18 (Foto: Fritz Berger).

heraus. Für die Goldene reichte es noch nicht, er freut sich über die Silberne. In dieser Saison erstmals auf den langen Strecken unterwegs gelang Luca Noti über 5000m in einem couragiert gelaufenen Rennen in einer neuen Bestzeit und der Silbermedaille ein guter Einstieg auf der Langstrecke.

Auch Matthias Castrischer lief ein aktives Rennen, obwohl auch er sich erst zum zweiten Mal auf der Langdistanz stellte. Entsprechend zufrieden und glücklich durfte er mit der Silbermedaille und einer neuen Bestzeit sein.

Livia Hofer wollte sich nicht auf ein Spurtrennen einlassen, so dass sie sich mit ihrem Tempolauf in der Verfolgergruppe die Bronzemedaille erringen konnte.

Weitere sehr gute Leistungen an der SM erzielten:

Tim Meichtry 4. Rang p.B 800m U18 Julien Christen 5. Rang p.B 3000m U18 Chantal Schöni 5. Rang p.B 1500m U23 Lea Eltschinger 8. Rang 1500m U18

Noch weitere 5 Athletinnen und Athleten vertraten den STB und gaben ihr Bestes. Ein tolles Weekend mit 15 motivierten STB LäuferInnen mit Topleistungen, die wir nächstes Jahr gerne wiederholen möchten...

Sandra Gasser

3 Medaillen für die Werfer in Thun

Silber

Stefan Wieland, U18 / Kugel 16.32m

Bronze

Elena Rossi U18 / Speer 41.12m Stefan Wieland U18 / Diskus 42.85m

In diesem Jahr ging es für die meisten gestarteten STB Werfer darum, möglichst viele Erfahrungen beim Start in der neuen Kategorie zu sammeln. Stefan Wieland eroberte im Kugelstossen und Diskuswerfen gleich zwei Podest-Plätze, wobei er die Kugel auf eine um über einen halben Meter gesteigerte Bestweite wuchtete. Eine Bronzemedaille erkämpfte sich ebenfalls Elena Rossi im Speerwurf mit dem 500 g Gerät, hinter der überragenden Mehrkämpferin Geraldine Ruckstuhl.

Wenn alle fleissig weiter trainieren, werden wir im nächsten Jahr viele Medaillen feiern können.

Beat Wieland

Zwei Sprintmedaillen in Thun

Bei strahlendem Sonnenschein, ungewohnt warmem aber idealen Bedingungen, kämpften im nahen Thun eine grosse Schar von STB-Athletinnen und Athleten (30 Personen) um Ruhm und Ehre – oder besser gesagt um jede Hundertstel und jeden Zentimeter. Die Resultate der beiden Tage lassen sich mehr als nur sehen!

Souverän holte sich Vincent Notz über 400 m den Schweizermeistertitel. Die Bahnrunde absolvierte er in 50.81 Sekunden und freute sich riesig über die goldene Auszeichnung. Aline Gloor ersprintete sich über die 200m in 25.67 Sekunden den Bronzeplatz. Über die 100m schrammte sie als Vierte mit neuer persönlicher Bestleistung in 12.45 Sekunken am «Stockerl» knapp vorbei.

Podestplätze, viele PB's und lauter freudiger Gesichter. Klar gab es auch traurige und leere Blicke zu sehen, aber jede Einzelne / jeder Einzelner hat alles gegeben und bis zum Schluss gekämpft. Diese Tatsache bereitet uns Trainer grosse Freude und lässt auf weitere gute Taten und Highlights hoffen. Aus diesem Grund gebührt allen Ruhm und Ehre © Bleibt am Ball!

Adrian Krebs

Stabhochspringer werden flügge

Oben ausgeflogen ist in Genf Melanie Fasel als neue Schweizermeisterin bei den U23 mit 3.80m in persönlicher Bestleistung. Dazu kamen Oli Bichsel



Melanie Fasel, Stabhochsprung-Schweizermeisterin U23 (Foto: Fritz Berger).

mit 4.00m und Rang 4 bei den U23 Männern und Raphael Eichenberger mit 3.80m und Rang 8. Auch unsere Jüngsten haben bei ihren ersten Freiluft-Meisterschaftseinsätzen bei den U16 mächtig Gas gegeben. Sven Herren mit Egalisierung seiner Bestleistung von 2.90m, wobei er die 3.00m um fingerbreite noch nicht geknackt hat, sowie Mischa Kyburz mit persönlicher Bestleistung von 2.80m.

Stefan Müller

Weitere Highlight's aus Genf

In der Kategorien U23 und U20 sammelten die Werferinnen und Werfer fleissig Top 8 und Medaillen. Der goldene «Plämbu» durfte Nathi Meier (U23) nach einem spannenden Wettkampf im Speer entgegen nehmen. Die bronzene Auszeichnung sicherten sich Larissa Gyger (U20) und Julian



Vincent Notz, 400-m-Schweizermeister U18, Archivbild (Foto: Fritz Berger).

Lehmann (U23) im Speerwurf sowie Alexander Wieland (U23) im Kugelstossen. Alice Wieland (U20) erreichten sowohl im Speer und Diskus den guten 6 Rang und Simon Ruchti (U23) freute sich als Vierten an einem gelungenen Wettkampf.

Anja Gyger (U20) sprang im Weitsprung zu Bronze und Aurélie Schneider (U20) erkämpfte sich über 200m ebenfalls die bronzene Auszeichnung. Aurélie lief über die 100m auf den feinen vierten Rang und Linda Seiler (U20) sprintete über die Hürden auf den sechsten Platz. Toll kämpften Raphael Clemencio (U23) und Marc Scülfort (U20) über die 400m Hürden. Marc qualifizierte sich mit neuer persönlicher Bestleistung für den Final und lief auf den fünften Rang. Ebenfalls im Finallauf klassierte sich Raphael auf Rang 4. Herzliche Gratulation allen Teilnehmenden, die sich in Genf der Herausforderung «Schweizermeisterschaft» gestellt haben.

Toni Walther

Schweizer Mehrkampfmeisterschaften Nachwuchs

Eine kleine, aber feine Wettkampfschar von drei Athletinnen und einem Athleten trat an den Schweizer Nachwuchs-Mehrkampfmeisterschaften in Winterthur zu ihrem ersten Siebenkampf an und kam mit vielen neuen Erfahrungen nach Bern Kampfeswille war gefragt, denn dies brauchte es, da der erste Wettkampftag nicht sein sommerliches Gesicht präsentierte. Carla liess dies aber kalt, nutzte den Wind und warf neue persönliche Bestweite. Mit dem 200-m-Lauf stand die letzte Disziplin des ersten Tages vor der Tür. «Wie schnell sollen wir

sich Sven zum ersten Mal in den Diskusring. Den ersten Wurf warf er wie ein Routinier sicher in den Sektor und erlebte eine neue Bewegungserfahrung, die ihm Spass bereitete.

Die drei Siebenkampf-«Girls» standen noch vor dem «Highlight», dem 800-er.



Von links: Sven Herren, Carla Wild, Thomas Wild, Meret Anneler, Amélia Gugger.

Amélia Gugger, Carla Wild und Meret Anneler reisten mit ihren beiden Trainern Roger Kropf und Thomas Wild mit einem gewissen «mulmigen» Gefühl nach Winterthur. Für alle gab es mindestens eine «neue» Disziplin, die sie noch nie in der Wettkampfsituation erprobt hatten. Bereits in ihrer Startdisziplin, den 100-m-Hürden, wurde Amélia ins kalte Wasser geworfen. Obwohl sie den Fünfer- dem Dreier-Schritt vorzog, kam sie ohne einen Zwischenfall ins Ziel und «überlebte» ihre Zitterdisziplin.

den Lauf angehen? Submaximal oder doch voll?» Nach gemeinsamen Diskussionen mit den Trainern sprinteten sie mutig los und brachten die 200 m erfolgreich hinter sich.

Am Sonntag waren es mit Sven Herren vier STB-ler, die ihr Bestes gaben. Alle starteten mit dem Hochsprung in den neuen Wettkampftag – nicht allen gelang dies wunschgemäss. Dafür verbesserten alle in der nächsten Disziplin (Sven in den Kurzhürden, die Drei im Kugelstossen) ihre pB! Danach stellte

Auch hier stellte sich die Frage, wie der Lauf angegangen werden sollte. Thömu gab den drei mit seiner langjährigen Erfahrung die nötigen Tipps. Und siehe da, sie setzten es um und liefen alle sicher unter das Minimalziel von drei Minuten. Die Vier erlebten einen spannenden Wettkampf, stellten auch dank den neuen Disziplinen 13 neue persönliche Bestleistungen auf und lernten die Welt des Mehrkampfes kennen. Fazit: «Es het gfägt u mir träte nächschts Jahr wieder a!»

Text und Foto: Roger Kropf

Juniorinnen am Europacup 2015



Untere Reihe von links: Anja Gyger, Linda Seiler, Fabienne Vögeli, Elena Rossi; Mittlere Reihe: Aline Gloor, Aurélie Schneider, Kerstin Rubin, Chantal Schöni; Oberste Reihe: Aissatou Seck, Mélodie Schneider, Nuria Nideröst, Sophie von Dach, Carla Wild, Larissa Gyger.

Am 30. August durften die STB-Ladys in Sion nach bangem Warten losjubeln. Erstmals seit der Einführung der Rangpunkte, gewannen die STB-Juniorinnen den SVM-Meistertitel. Damit qualifizierten sie sich für den Europacup der Vereinsmeister (ECCC) im nächsten Jahr.

Mit 8,5 Rangpunkten Vorsprung auf den BTV Aarau durften 14 STBlerinnen die Goldmedaille bei herrlichem Sommerwetter in Empfang nehmen (siehe Bild). Als eifrigste Punktesammlerin wirkte Team-Captain Elena Rossi. Mit persönlicher Bestleistung im Kugelstossen und mit dem Disziplinen-Sieg im Speerwerfen, sicherte sie dem STB wertvolle Punkte. Ebenfalls ein Doppelzählresultat lieferte Anja Gyger. Zum ersten Mal überquerte sie im Hochsprung die 1.61 m und sammelte im Weitsprung als Zweitklassierte zwölf Rangpunkte. In einem ultraschnellen

800m-Lauf pulverisierte Kerstin Rubin ihre persönliche Bestleistung um über vier Sekunden. Aline Gloor liess sich durch starke Konkurrenz nicht beeindrucken und sprintete über 200m auf den zweiten Rang. Die 100m Hürden fielen für alle Teilnehmerinnen dem böigen Wind zum Opfer. Linda Seiler erkämpfte trotz Rhythmusproblemen acht wichtige Rangpunkte. Ein Garant für den Erfolg war schliesslich die 4x100-m-Staffel. In 48.12 Sekunden holte sich das Quartett Aurélie, Aissatou, Linda und Anja den Disziplinen-Sieg. Die geschlossene Teamleistung und der hervorragende Teamgeist machten am Schluss den entscheidenden Unterschied über Rang 1 oder 2. Und ausserdem: Auch die STB-U18-Girls führen die SVM-Tabelle an - eine rosige Zukunft für die Frauen-Leichtathletik!

5. Platz für die Junioren

Die STB-Junioren konnten sich nach 12 Disziplinen auf Platz 5 behaupten, hinter LCZ, Lausanne, Oberthurgau und Luzern-Nord. Stefan Wieland erlebte mit Diskus, Kugel und Speer einen Wurf-Marathon. Im Speerwerfen mit über 48 Meter bedeuten für Stefan persönliche Bestleistung. Und auch Marc Scülfort erzielte über 400m eine neue pB. Die guten Resultate konnten wir bei Grillfleisch und Salat ausgiebig feiern. Den Raclette-Käse werden wir im Winter bei einem Teamevent zum Schmelzen bringen.

Ein grosses Dankeschön an Sandra Gasser, André Gautschi und Roger Kropf, die als Betreuer unsere Juniorenteams unterstützt haben.

Text und Foto: Toni Walther



Muswama Kambundji...



...erhält Unterstützung durch den STB-Partner, Optiker Lienberger + Zuberbühler. Die 18-jährige Muswama ist die Zweitjüngste der künftigen (?) Kambundji-4x100-m-Staffel: Kaluanda (1990), Mujinga (1992), Muswama (1996) und Ditaji (2002). Die 18-jährige Muswama hat in La Neuveville während drei Jahren die französisch-sprachige Handelsschule besucht und will im nächsten Sommer an der Wirtschafts- und Kaderschule WKS Bern mit der Berufsmaturität abschliessen. Ihr sportliches Vorbild: Allyson Felix, die 200-m-Olympiasiegerin.

Was bedeutet dieses Sponsoring für dich?

Weil ich noch in der Ausbildung stecke, ist diese finanzielle Unterstützung für Trainingslager, Massage, Ausrüstung usw. sehr wertvoll, hilfreich und zudem auch motivierend.

Deine sportlichen Ziele?

Kurzfristig gesehen möchte ich nach meiner Verletzung wieder vollständig gesund werden, in der Hoffnung regelmässig und konsequent trainieren zu können. Mein mittelfristiges Ziel heisst U20-EM in Schweden 2015. Dazu im Swiss-Athletics-Staffelprojekt eine feste Position halten zu können.

Und noch etwas weiter in die Zukunft geblickt?

Klar visiere ich als Hauptziel einen "Grossanlass" an. Doch das geht nur Schritt für Schritt – ich habe Geduld und brauche Erfahrungen.

Du hast deine Verletzung angetönt...

2013 habe ich 2-mal meine Bänder am Fussgelenk angerissen. Ursachen

waren wohl Tollpatschigkeit, Übermut und Pech. Und in diesem Jahr zwang mich die Vorstufe eines Ermüdungsbruchs (Stressreaktion an einem Fuss) zu einer Trainingspause.

Was bedeutet Dir der STB?

Der STB bietet mir ideale Trainingsbedingungen und gute Trainer die mich seit Jahren begleiten: Zuerst im Schülerinnen-Alter z.B. Beatrix Grossen, Florian Caro, Adi Krebs und jetzt Toni Walter und Jacques Corday. Wichtig ist mir der Spirit im jungen Sprint-Team mit guten und starken Kolleginnen.

Wenn nicht Leichtathletik, welche Sportart würdest du wählen?

Ich würde wahrscheinlich Tanzen wählen.

Interview: Heinz Schild



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



Kantonale Meisterschaften Thun



Staffelsiegerinnen Ditaji Kambundji, Lara Köhler, Sharon Rebsamen, Jael Brunner, Gaelle Maonzambi (Foto: Esther Urfer).

Bei guten Bedingungen konnten unsere Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten um Medaillenplätze fighten. Dreifacher Kantonalmeister wurde bei den U12-Giele Philipp Shaha im Weitsprung (4.40), 60m (8.57) und mit der Staffel. Bei den U14-Modis fiel Gaelle Maonzambi mit tollen Leistungen auf und wurde ebenfalls dreifache Kantonalmeisterin über 60m (8.21), Weit (5.08) und mit der Staffel. Sie gehört in der Region zu den Besten in der Kategorie U14! Einen spannenden Wettkampf auf zwei Anlagen bot der Hochsprung. Gleich drei STB'lerinnen brachten sich in die Pool-Position um Medaillen. Das Rennen machten schliesslich mit gleicher Höhe (1.47 m) und gleichviel Versuchen, Ditaji Kambundji und Lara Köhler und auf dem dritten Rang Jael Brunner mit 1.44 m. Der STB klassierte sich im Medaillenspiegel an zweiter Stelle, hinter der erfolgreicheren LV Thun.

Esther Urfer



Lust auf gemeinsame Projekte?



innovative und interaktive Web-Entwicklung. Web-/Responsive Design, App, Social Media, Newsletter Marketing, SEO und E-Commerce













Überzeugt?

newcom solution ag 3073 Gümligen Tel.: +41 31 809 08 08

info@newcomsolution.ch www.newcomsolution.ch

Intensiv, vielseitig, fröhlich



Die etwas andere Disziplin... (Foto: Esther Urfer).

Intensivwoche der Schülerinnen und Schüler im Wankdorf-Stadion: Auch dieses Jahr konnten wir wieder ein Feuerwerk an Vielseitigkeit in unserem Trainingsangebot anbieten. Jeweils in zwei Disziplinen wurde am Morgen trainiert und dies mit Nachwuchstrainern, hin zu Topathleten und unserem Gasttrainer, welcher aktiver Skispringer war. Es wurde viel gelacht, hart trainiert, Ambitionen geschürt, und Bedürfnisse des Einzelnen geklärt. Es war toll zu spüren, dass nicht nur wir Trainer die Faszination Leichtathletik leben, sondern dies auch der Nachwuchs spürt und mit grossem Eifer bei der Sache war. Als Team-Event fuhren wir Ende Woche nach Lyss. Statt als Speedy Conzales auf der Tartanbahn herumzudüsen, konnten die Kids für einmal den Speed in einer neuen Disziplin testen – als Kart-Rennfahrer.

Esther Urfer

Malerei | Gipserei | Industrielackierung | Werbetechnik | garbani.com

garbani gasziniert mit form & farbe



Grosses Meeting für die Kleinen... und die Trainer



Daumen hoch: Aline, Andrea, Anouk, Shanija und Ylenia (Foto: Esther Urfer).

Nachdem die Anmeldungen nicht ganz termingerecht eingegangen sind, war es mit etlichem Goodwill verbunden, dass die Kinder, dank Flexibilität der LA-Bern, doch noch starten durften. Am Vorabend fast pausenlos: Telefon, SMS, oder Whats App – es wird eine Verletzung gemeldet, ein Krankheitsfall beklagt oder man hat die E-Mail mit den Informationen nicht gelesen. Abends um 21.30 Uhr noch das letzte Telefon – geschafft – jetzt haben wir alle Schäfchen unter Dach!

Wettkampftag: Wir Trainer sind ca. 90 Minuten vor dem Treffpunkt mit den Schülern vor Ort, holen die Starnummern ab und kontrollieren die Startliste. Die Staffeln werden definitiv bestimmt und müssen im Wettkampfbüro gemeldet werden. Das Trainer-Team von der Schönau, Bremgarten und Hinterkappelen legt fest, wer was betreut. Man ist sich rasch einig. Wir werden nicht Disziplinen orientiert betreuen, sondern

Kategorienweise. Das bedeutet, wir werden ohne grossen Unterbruch von 10.30 Uhr - 17.00 Uhr im Einsatz stehen. Die jungen Athletinnen und Athleten treffen nach und nach ein, nehmen ihre Startnummer in Empfang und bombardieren uns mit Fragen. Jetzt heisst es einlaufen und dann geht es ab zum Stellplatz, um sich Regelkonform 20 Minuten vor den Läufen oder 30 Minuten vor den Sprung- und Wurfdisziplinen anzumelden. Im Laufe des Tages gibt es Überschneidungen mit dem Stellplatz und den Disziplinen welche bestritten werden - alles kein Problem – wir Trainer haben (fast) alles im Griff. Endlich die erste Siegerehrung mit «unserem» Nachwuchs - grosse Freude im Trainer-Team und natürlich auch bei den zahlreich erschienenen Eltern und Geschwister. Hier rasch noch ein Foto für die Homepage oder fürs STBinfo, dann geht es gleich wieder zurück zu den noch im Einsatz stehenden Jungs und Girls. Auf der

Tribüne schnell einen Wortwechsel mit Eltern, dann die nächste Gruppe wieder zum Einlaufen schicken und schon steht man wieder auf dem Platz. Ein Vater erbarmt sich und bringt ein Mineralwasser mit der Bemerkung; «du hast sicher noch nichts getrunken», jetzt erst fällt einem auch das auf.

Der letzte 1000-er ist gelaufen, das Stadion leert sich langsam. Die jungen Leichtathleten verabschieden sich, die einen strahlen wie Marienkäfer und tragen stolz ihre Medaillen um den Hals, andere hadern noch etwas mit der Platzierung und vielen hat es ganz einfach Spass gemacht, sich zu messen und den Tag mit ihren Kolleginnen und Kollegen verbracht zu haben.

Esther Urfer

Gold

Gaelle Maonzambi (5.52m im Weitsprung mit neuem STB-Rekord!), Lara Köhler und Philipp Shaha

Silber

Jael Brunner, Safaya Ramis, Markus Wenger, Janic Kohler und Ramon Wiofli

Staffel: Kambundji, Köhler, Brunner, Jordi, Maonzambi

Staffel: Wenger, Widmer, Etter, Schatzmann, Ibrahim Ali

Staffel: Schafer, Etter, Egger, Aeschlimann, Shaha, Brönnimann

Bronze

Ditaji Kambundji, Anna-Lena Gnos, Ibrahim Ali Mahdi, Markus Wenger, Janic Kohler, Nils Etter, Benjamin Tschannen, und Iven Schafer

Swiss Athletics Sprint



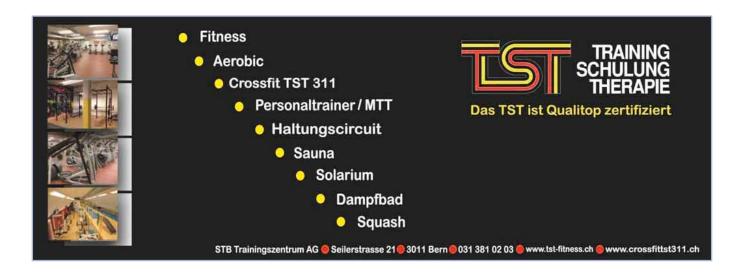
Philipp Shaha sprintet neuen STB-U12-Rekord (Foto: Daniel Kamer).

Mit Jana Reinhart, Ditaji Kambundji, Gaëlle Maonzambi, Iven Schafer und Philipp Shaha haben sich am Berner Kantonalfinal gleich fünf junge STB-ler für den Schweizer Final des Swiss Athletics Sprints qualifiziert. Gaëlle (2001) überzeugte von A bis Z und gewann sowohl den Vorlauf, den Halbfinal als

auch den Final. Philipp Shaha (2003) siegte ebenfalls in allen drei Läufen und erzielte im Halbfinal mit 8.40 Sek. über 60 m einen neuen STB-U12-Rekord! Iven Schafer (2002), Ditaji Kambundji (2002) sowie Jana Reinhard (2004) verpassten die Goldmedaille jeweils nur ganz knapp. Iven fehlten dazu nur gerade 2/100.-Sekunden.

Edelmetall gab es ebenfalls für Janek Steiner. Er holte bei den Giele mit Jahrgang 2007 Gold. Jan Keusen durfte bei den um ein Jahr älteren Knaben mit Rang 3 ebenfalls aufs Podest steigen. Die beiden werden beim Schweizer Final aufgrund ihres Jahrganges aber leider noch nicht dabei sein.

Daniel Kamer



Schweizer Final UBS Kids Cup



Hinten: Kristina Bucheli, Melanie Roth, Mia Hiltbrunner; vorne: Tobias Eberhard, Philipp Shaha, Marco Wittmer (Foto: Daniel Kamer).

Rund 540 Kinder und Jugendliche haben sich für den Schweizer Final UBS Kids Cup im Stadion von «Weltklasse Zürich» qualifiziert. Auch 6 STBler waren bei der Finalissima dabei. Gaëlle Maonzambi fiel mit zwei STB-Rekorden besonders positiv auf. Liv Schafer holte sich bei den W7 die Bronzemedaille und war damit für den einzigen Podestplatz für unseren Nachwuchs besorgt.

In der gleichen Kategorie gelangen Stella Meier und Noée Wipfli mit den Rängen 9 und 15 ebenfalls gute Resultate. Bei den Mädchen mit Jahrgang 2001 erzielte Gaëlle Maonzambi im Dreikampf mit 2194 Punkten einen neuen U14-STB-Rekord. Mit 5.47m im Weitsprung verbesserte sie ihren eigenen Vereinsrekord ebenfalls erneut deutlich. Die Medaille hat sie mit Rang 4 indes um Haaresbreite verpasst. Jael Brunner blieb bei den W12 mit 1841 Punkten nur knapp hinter ihrer Bestleistung zurück. Rang 6 war der verdiente Lohn für einen tollen Wettkampf. Iven Schafer gelang bei den U12M mit 1261 Punkten und Rang 10 ebenfalls ein top-ten-Resultat.

Im Rahmen des Schweizer Finals UBS Kids Cup boten Swiss Athletics und «Weltklasse» Zürich weiteren Kindern die Gelegenheit, an diesem einmaligen Leichtathletik-Tag dabei zu sein. Bei der Puzzle-Biathlon-Stafette konnten sich auch Teams messen. Diese durften sich auf nationale und internationale Stars freuen, welche beim Weltklasse-Meeting im Einsatz standen. Das gemeinsame Einlaufen mit diesen Cracks und das Ergattern der Autogramme machten den Event für die SchülerInnen zu einem unvergesslichen Erlebnis. Das U12-Team mit Kristina Bucheli, Melanie Roth, Mia Hiltbrunner, Tobias Eberhard, Philipp Shaha und Marco Wittmer kämpfte beherzt und wurde mit Rang 2 belohnt!

Daniel Kamer

Griechenland-Revival

MPK. Es ist auf grosse Resonanz gestossen, das Erinnerungstreffen «Weisch no?» Für alle, die am 50-Jahr-Treffen am 3. April nicht dabei sein konnten (siehe Bericht Info Nr.2), bietet sich die Chance die Erinnerungen an die einmalige Reise von 1964 nochmals aufzufrischen:

Donnerstag, 23. Oktober 2014, 19 Uhr

im Restaurant «Bella vita», Bolligenstrasse 52, Bern (Baumgarten, ca. 500 m zu Fuss ab Guisanplatz) Anschliessend Pizza oder Pasta, leider auf eigene Rechnung.

Anmeldung an:

Max-Peter Kleefeld Weststrasse 4, 3005 Bern Telefon 031 351 07 41 Handy 079 331 94 08

Für alle interessierten Nachgeborenen, STB-ler von früher und heute und natürlich auch nicht-STB-ler: Die Erinnerungsbilder der Car-Reise vor 50 Jahren und die Fotos des Erinnerungstreffens vom 3. April 2014 wecken Emotionen.



TREUHAND AG

Steuerberatung
Abschlussberatung

Buchführungen Revisionen

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

Judith Wyder, 3-fache OL-Weltmeisterin



Judith Wyder - auch in der Siegesfreude eine perfekte Athletin (Foto: Medienservice).

«Es wird schwierig sein, die Lücke zu schliessen, welche Simone Niggli hinterlässt». So kommentierten alle den Rücktritt der «unschlagbaren» OL-Königin. Doch da tritt übers Jahr Judith Wyder aus dem Schatten der 23-fachen Weltmeisterin, erobert dreimal Gold an den Europameisterschaften in Portugal und doppelt an den Welt-Titelkämpfen im Trentino und Venetien nach: Erneut dreimal Gold!

6x Gold: Europameisterin im Sprint, auf der Langdistanz und in der Staffel. Das war im April in Portugal. Im Jahr 1 nach Simone Niggli doppelt die dreifache Europameisterin im Juli eindrücklich nach.

An der OL-WM in Italien wird sie zur absoluten Leaderin: 4 Starts, 4 Medaillen, drei davon in Gold, die vierte als bronzene Auszeichnung. Judith Wyder ist endgültig in Nigglis Fussstapfen getreten. «Der neue Stern am OL-Himmel», titelte Jürg Reinmann in der letzten STBinfo-Ausgabe – ein Volltreffer. Während Judith Wyder letztes Jahr noch vielfach übermotiviert an den Start gegangen war und dadurch Routenfehler provozierte, wirkt sie in dieser Saison ruhig, abgeklärt und mental enorm stark.

Drei WM-Goldmedaillen

Weltmeisterin im Sprint in Venedig, WM-Sieg mit der neuen Mixt-Staffel,

und als Schlussläuferin führte Judith auch das Schweizer Team im Staffel-Rennen zum Titelgewinn. Mit 2:17 Minuten Rückstand musste sie die letzte Strecke angehen, dennoch sicherte sie dem Schweizer Team den Sieg mit 11 Sekunden Vorsprung auf Dänemark und 2:35 Minuten auf Schweden.

Wir freuen uns bereits auf die nächsten Wettkämpfe: Zu einem letzten OL-Höhepunkt in diesem Jahr kommt es am Weltcup-Final, am 3.–5. Oktober in Liestal. Die nächste OL-WM findet vom 1.–7. August 2015 in Inverness, Schottland, statt.

Heinz Schild

Judith Wyder 25.06.1988



Beruf:

Physiotherapeutin / Orientierungsläuferin

Verein:

OLG Thun / ST Bern (seit 2009)

Hobbies:

Langlauf / Volleyball / Biken / früher auch Ballett

STB Running laufend unterwegs



10.6.2014 – Eröffnungsfeier Bremer Loop, Bern



Sportministerin Franziska Teuscher (Gemeinderätin von Bern) eröffnete an diesem Mittag den Bremer Loop. STB-Running war auch dabei. Die Lauftrainer Gabriel Lombriser und Carmela Tosi sowie rund 30 Personen liefen im Anschluss als Erste offiziell auf der neuen 5 km oder der 2.1 km Strecke. Markierte Laufstrecken haben im Bremgartenwald Tradition. Der Bremer Loop ist ein Projekt des Sportamtes der Stadt Bern und löst den Helsana Trail ab.

15.6.2014 – Schweizer Frauenlauf, Bern



Stellvertretend für die unzähligen STB-Frauen setzt sich hier Verena Stegmann ins Bild. Ihr Resultat: 36. Rang W45, 10 km in 48.39,0. Sportliche Ausrufezeichen setzten die bemerkenswerte Seniorin Odilia Mathys, 1. Rang W60, 10 km in 47.13,7 und die schon fast ikonenhafte Jeannette Zahler, 3. Rang W70, 5 km in 28.04,6.

4. – 8.8.2014 – Bärner Bärgloufcup



Vier STB-Running-Coaches stellten sich dieser Herausforderung der besonderen Art – und der Schönau-Runningbetrieb funktionierte in dieser Woche trotzdem gut weiter. Daniel Messerli (Bild, Running A, Gruppe 4) erreichte mit 5580 gesammelten Punkten den 22. Rang M40. Zuoberst auf das Podest schafften es Gabriel Lombriser, M30, 7926 Punkte und Sandra Sager, W30, 6119 Punkte. Wie Sandra diesen 1. Bärner Bärgloufcup erlebte, schildert sie im separaten Bericht.

9.8.2014 – Münsigerlouf, Münsingen



Roland Fischer unterwegs im 10-km-Rennen und dem 22. Rang M50 in 46.35,9. Die STB-Running-Podestplätze in Münsingen: Odilia Mathys, 1. W60, 10 km in 47.11,8. Jeannette Zahler, 1. W70, 10 km in 1:00.10,1. Martin Kühni, 1. M50, 10 km in 35.41,5.

4.9.2014 – STB Running Aarelouf



Der vereinsinterne Septemberanlass beendete diese dreiteilige Aarelaufserie, 43 STB-Runners warteten auf den Startschuss von Rita Saner. «OK-Chef» Dominik Scherrer und seine Helfenden Ändu Moser (Transporte, Fotos), Daniel Messerli (Zeitmessung) und Roland Giger (Schlussläufer) ziehen ein positives Fazit. Die Rangverkündigung mit Preisverleihung findet im Rahmen des STB-Running-Neujahrsapéros vom 6. Januar 2015 statt.

Markus Reber

Kurznachrichten

Freuden und Frust – Klatsch und Tratsch aus der STB-Running-Abteilung



Erfolgreicher STB-Läufer mit italienischen Wurzeln am Bärner Bärgloufcup: Ciro Pistillo.

• Ein STB-Senior schwelgt im Glück. Der unverwüstliche Gerhard Gort glänzte als Kategoriensieger M65 am Bieler Nachthalbmarathon in 1:50.45. Dieses Erfolgserlebnis veranlasste Gerhard zu einem schriftlichen Dankeschön an alle STB-Running-Coaches • Freud und Leid laufen Hand in Hand. Dies erfährt Hansjürg Eggimann. Die Diskushernie schmerzt, das Laufen wird zur Qual, die Laufpause ist unumgänglich geworden • Hammerschlag auch für Ciro Pistillo und seine laufbegeisterte Frau Marcella. Am EM-Marathon in Zürich schnappte das Schweizer-Team ihren italienischen Kollegen den Podestplatz um winzige Sekunden weg. Immerhin: Noch am Vortag konnten die beiden Südländer mit napolitanischen Wurzeln aber über den souveränen Sieg der Italienerinnen jubeln • Den Titel des grössten Pechvogels verdient Sabine Böckem. Eine unendliche Leidensgeschichte mit ungewissem Ausgang. Nach Wadenproblemen das Logensyndrom mit zwei unglücklich verlaufenen Operationen, gefolgt von starker Grippe und schliesslich eine Borreliose, vermutlich von einem Zeckenbiss. Kopf hoch Sabine, bau dich an den 10 Minuten auf, die du bereits wieder joggen kannst • Sommerzeit, Ferienzeit, Reisezeit. Wir freuen uns über die Grüsse. Anne Müller meldete sich aus Usedom, die Karte von Ruedi Ursprung zeigte das Wellnesshotel auf der Seiser Alm in Südtirol und Pera Mitrovic bereiste Montenegro, bevor es sie einige Tausend Meilen weiter



Jeannette Zahler, fit auf dem Weg zum Sieg in Münsingen.

Richtung Bali zog • Nach den Ferien ist vor den Ferien. So jedenfalls bei Rita Portner, welche nach sonnigen Strandferien ins eher kühle und neblige Pontresina weiterreiste. Immerhin konnte sich die STB-lerin an den kernigen Lauftipps und Trainings von Viktor Röthlin erwärmen. • Leichtes Unbehagen beim Fotoshooting mit den NordicWalking-



NordicWalking-Leiterteam beim Fotoshooting: Anita Dähler, Christoph Scherz, Patrizia Piccinali.

Coaches Anita Dähler, Christoph Scherz und Patrizia Piccinali. Ist das offizielle STB-adidas-Outfit wirklich unbeliebt? • Helle Freude am gelungenen Endspurt am Münsigerlouf zeigte unsere Jeannette Zahler, die Unermüdliche, die sichtlich stolz ihren Kategoriensieg W70 feierte und punkto Laufemotionen ein leuchtendes Beispiel für viele jüngere Wettkampfsportler abgab • STB-Running, eine Adresse für die ganze Familie. Während Vater Daniel Hofer am Thuner Stadtlauf alles hergab und dennoch nicht ganz zufrieden war mit dem Resultat, brillierte Tochter Livia Hofer zwei Wochen später an den U23-Schweizermeisterschaften in Genf.

Markus Reber

Running Ratgeber

STB-Runners fragen – STB-Experten antworten

Frage von PH:

Ich habe seit einigen Monaten (oftmals nach dem Joggen, jedoch nun auch ohne «Anstrengungen») auf der rechten Seite unterhalb des BH, am Rande des Brustkorbs, einen «Schmerz», der beim Bücken auch schon mal zu einem Atem-Bremser führen kann. Lange dachte ich, dass es ev. vom doch relativ engen Sport-BH kommen kann, aber nun habe ich ihn längere Zeit nicht mehr gebraucht und es wurde eher noch «schlimmer».

Was könnte das für ein Zeichen sein und wie könnte ich das beheben?

Liebe PH

Du beschreibst einen Schmerz am unteren Rippenbogen rechts, der jeweils erst nach dem Joggen und manchmal in Ruhe auftritt und dich teilweise beim Atmen behindert. Mir kommen dazu folgende Möglichkeiten in den Sinn, welche die Beschwerden auslösen können.

Eine Ursache kann eine blockierte Rippe sein. Dies führt häufig zu stechenden Schmerzen im Bereich des Brustkorbs. Die Atmung kann dadurch behindert sein. Wenn sich die Rippe nicht von selbst löst, so kann dies durch einen Chiropraktor, Manualmediziner oder geschulten Physiotherapeuten wieder «deblockiert» werden.

Eine weitere Möglichkeit ist eine Art «Seitenstechen», welche erst im Verlaufe oder gegen Ende der Belastung auftritt. Die Ursache des Seitenstechens ist ja weiterhin nicht geklärt. Eventuell ist eine verminderte Durchblutung des Zwerchfells eine Ursache. Ausserdem kann das Problem durch angepasste Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme vor/während der Belastung oder durch eine Verbesserung der Atemtechnik behoben werden.

Eher unwahrscheinlich ist ein Zusammenhang mit den inneren Organen wie Leber oder Magen-Darm. Diese verursachen meist andere Beschwerden als von dir beschrieben. Wenn jedoch die beiden anderen Möglichkeiten ausgeschlossen sind, sollte auch der Magendarm-Trakt noch genauer untersucht werden. Ich hoffe, die Antwort hilft dir weiter.

Sibylle Matter, medbase



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 perrot.haus@bluewin.ch

039722J

Fragen sind zu senden an: ratgeber@stb-la.ch

Neue Running-Leiterinnen

Der geordnete STB-Running-Betrieb steht oder fällt mit dem Engagement von ehrenamtlichen Laufleiterinnen und -leitern, den sogenannten STB-Coaches. Wir freuen uns, zwei neue Gesichter des Leiterteams vorstellen zu können.

Barbara Belz

Barbara wird Nachfolgerin von Diana Graber in der Running-B- Laufgruppe 5. Jung, sympathisch und laufbegeistert



ist unsere neue Trainingsleiterin. Barbara ist seit 2½ Jahren im STB-Running aktiv.

Auf Umwegen kam sie zum Laufsport. Noch vor fünf Jahren war sie vorwiegend auf dem Rücken von Pferden unterwegs. Erst später wagte sie sich in den Ausdauersport, zuerst mit dem Mountainbike, dann mit dem Rennrad, im Winter auf den Langlaufloipen. Mit viel Freude und Motivation wird sie unsere Runners in Bewegung halten.

Ursula Wyss

In Wabern und Köniz aufgewachsen, arbeitet Ursula seit Jahren als Informatikerin in Bern. Vor geraumer Zeit lernte sie an einem GP-Vorbereitungskurs den STB näher kennen und trainierte damals in der Gruppe von Ernst Leiser. Die begeisterte Läuferin nahm auch an zahlreichen Läufen inkl. Marathons teil. Wegen diversen Verletzungen in den Jahren 2008/2012 wurde sie sportlich zurückgebunden. Ein Mitmachen im STB war in dieser Zeit unmöglich. Dank

konsequenten und regelmässigen Trainings hat sie sich gut erholt und ist heute wieder top-fit! Mit ihrer positiven Ausstrahlung und Begeisterungsfähigkeit wird Ursula unsere STB-Runners erfreuen. Wir dürfen Ursula ab sofort als Joker-Leiterin einsetzen. Ab 1.1.2015 übernimmt sie definitiv eine Laufgruppe im Running C-Bereich.

Ruth Schmitz



Gute Fotos mit Kamera oder Handy machen!

1. Reinige die Linse.

Mit der Zeit können sich Fusseln in der Linse ansammeln und ein verwischtes Bild verursachen. Reibe die Linse gründlich mit einem sauberen Tuch ab.

- 2. Wähle dein Motiv sorgfältig aus, wobei Du die üblichen Grenzen deiner Kamera im Kopf haben solltest.
- · Vermeide Objekte in schwachem Licht
- Vermeide helle Reflexionen
- · Vermeide alles was starkes Fokussieren erfordert
- 3. Stelle die Kamera auf die höchste Bildqualität und Auflösung ein.
- 4. Stelle den Weissabgleich ein, wenn deine Kamera damit ausgestattet ist.

Bärner Bärgloufcup

5 Tage, 5 Berner Vorstadtberge, 1900 Höhenmeter und 21 Kilometer. Soweit die Fakten zum ersten Berner Berglaufcup. Das erste Fazit zum neu geschaffenen Wettkampf-Angebot: Gut aufgegleist, toll gemachte informative Website, sympathischer Auftritt (www.baergloufcup.ch).

Nach dem Vorbild des bereits seit längerer Zeit bestehenden Zürcher Berglauf-Cups hat die laufbegeisterte Familie Castrischer (STB) dasselbe für die Bundesstadt organisiert. Dabei galt es, während fünf aufeinander folgenden Abenden den Gurten, die Bütschelegg, den Belpberg, den Bantiger und den Ulmizerberg zu bezwingen. Die Streckenführung war relativ direkt und führte fast ausschliesslich bergauf. So waren an jedem Tag zwischen 310 bis 520 Höhenmeter und 3,6 bis 5,3 km zu bezwingen.

Was uns die ganze Woche erwartete, wurde bereits am Montagabend beim Lauf auf den Gurten klar. Bereits der Start direkt am Berg, so dass es keine Einlaufphase gab, sondern gleich zur Sache ging. Jeder Lauf hatte seine eigenen Tücken und Schönheiten, so dass eine Wertung der einzelnen Strecken nicht objektiv ausfallen würde.

Mit jedem Wochentag wurden nicht nur die Muskeln müder, sondern auch die Bekanntschaften zahlreicher, hatte man doch nach dem Zieleinlauf und beim anschliessenden gemeinsamen zurück laufen genügend Zeit für Gespräche und sich über die Eindrücke und Erlebnisse auszutauschen.

Die Zeiterfassung erfolgte manuell, und wer noch vor dem ins Bettgehen seine Zeit und den Rang wissen wollte, musste sich entsprechend gedulden. Eine Rangverkündung und Siegerehrung gab es erst am Freitag nach dem letzten Rennen in Köniz. Im Gegensatz zu anderen Laufveranstaltungen waren die Teilnehmer zahlreich anwesend und der Saal fast bis auf den letzten Platz gefüllt. Ausschliesslich zufriedene Gesichter waren auszumachen, man wähnte sich als Teil einer grossen Familie.

Der 1. Berner Berglaufcup bleibt in Erinnerung als eine unkomplizierte, familiäre und gut organisierte Veranstaltung, die von vielen laufbegeisterten BernerInnen während einer Woche zum abendlichen Highlight wurde. Es bleibt die Hoffnung, dass es im nächsten Jahr zu einer neuen Auflage kommt.

Sandra Sager

www.panachehatnichtsmitbierzutun.ch



Ferienwanderung 2014 Schluchsee (Hochschwarzwald)

Zeit: 25. – 30. August 2014 Standort: Hotel «Sternen», D-Schluchsee/ Schwarzwald

19 gutgelaunte STB-ler, eine Dame und die Hündin Chiara reisen mit der Bahn von Bern via-Basel-Freiburg im Breisgau nach Schluchsee. Wir erleben trotz oft nassem Wetter eine in allen Teilen abwechslungsreiche Wanderwoche. Jeder Teilnehmer wandert entsprechend seinen Fähigkeiten in einer der zwei Gruppen oder sogar zu zweit. Die Routen sind so zusammengestellt, dass jeder seine Leistungsgruppe finden kann. Der Älteste: Einmal mehr Peter Schild (1929); der Jüngste: Karl Signer (1953). Das Durchschnittsalter: 73,3 Jahre.

Die Tageswanderungen

Montag: Am Vormittag (V): Reise nach Schluchsee (Hochschwarzwald). – Nachmittag (N): Aufstieg zum Riesenbühlturm (35 m hoch, 140 Stufen). *Wanderzeit: 2 Std.*



Fast alle vereint vor dem Hotel «Sternen» am Schluchsee.

Dienstag: Besuch der «Badischen Staatsbrauerei Rothaus AG». 1½ Std.-Führung durch den riesigen Biertempel. Dazu fachlich fundierte Hintergrund-Infos. Zurzeit arbeiten hier 230 Angestellte in je 3 Schichten. Obendrein ein tolles Zvieri (inkl. «Tannzäpfle»).

Wanderzeit: 1½ Std.

Mittwoch: Busfahrt nach St. Blasien. Geführte Dom-Besichtigung mit einem kompetenten Führer, der uns begeistert hat. Der Dom von St. Blasien: schlichte Ausschmückung, riesige Säulen (Stuckarbeit), grösste Kuppelkirche nördlich der Alpen. Eine Kirche, in der nichts stört und ablenkt, «das Pantheon im Schwarzwald». — N.: Wanderung von St. Blasien zum Schluchsee. Steiler Aufstieg. Wanderzeit: 3 Std.

Donnerstag: Ausflug oder Wanderung in 4 Gruppen: Wanderung auf den Feldberg (1500 m), Ausflug im Gebiet des Schluchsees. Wanderung von Hinterzarten zum Titisee. Wanderung «Jägersteig»: Stützhütte – Bildstein – Aha- Unterkrummen. Von hier Schifffahrt (mit Jassen) nach Schluchsee.

Wanderzeiten: 11/2 bis 4 Std.

Freitag: Die STB-ler teilen sich in drei Gruppen ein: Fahrt nach Freiburg im Br. und Besichtigung der Zähringerstadt.

Die 20 Teilnehmer

Schild Peter	1929	38*	Stämpfli Nikl.	1942	1
Bichsel Beat	1932	18	Hirschi Peter	1942	4
Schaufelberger W.	1935	1	Maurer Roland	1942	3
Mäder Hans	1935	17	Bigler Hans	1943	2
Krähenbühl Bruno	1936	11	Hörler Ernst	1943	2
Meier Urs	1936	4	Baumann Jürg	1945	7
Girsberger Heinz	1936	5	Kleefeld Max-P.	1945	5
Weidmann Fred	1939	2	Spescha Geli	1948	4
Buri Hansueli	1939	11	Signer Karl	1953	2
Caroti Graziano	1939	1	Boss Caroti Elsa	1950	1
* Anzahl Wanderwochen					

Das Münster mit spätromanischen/ gotischen Bauelementen ist das Wahrzeichen der Stadt (Turmhöhe 116 m). Umwanderung des Titisees. Ausflug nach Donaueschingen, wo sich die Donau-Quelle befindet.

Wanderzeiten: 11/2 bis 3Std.

Samstag: Kurzwanderung um die romantische Halbinsel bei Schluchsee. Wir geniessen die Morgenstimmung. *Wanderzeit: 1 Std*

Mittag und N.: Rückfahrt mit Bus und Bahn nach Bern via Waldshut-Koblenz-Brugg-Aarau.

Schluchsee – ist ein ruhiger Kurort, ein idealer Ferienort im Grünen. Harmonisch ist der 7,5 km lange See in die zauberhafte Schwarzwald-Landschaft eingebettet. Dieser Stausee weist 620 m Höhenunterschied zum Rhein auf und ist in drei «Kraftstufen» aufgeteilt: Kraftwerk Waldshut, Witznau und Häusern. Stollen und Druckrohrleitungen stellen die Verbindung der drei Kraftwerke vom Schluchsee zum Rhein her.

Schlussbemerkungen: Die ganze Wanderwoche verlief unfallfrei. Auch in den Abendstunden herrschte gute «Lagerstimmung»; Kameradschaft, Rücksichtnahme, Toleranz auch beim gemütlichen Kartenspiel.

Ein herzlicher Dank geht an die acht spendablen Stifter der Apéros und Getränke beim Abschlussessen, an den initiativen Max-Peter Kleefeld, der wiederum gediegene Plastikuntersätze und zwei Tischständer mit dem STB-Wappen hergestellt hatte – an die Wirtin Frau Wochner und ihr Team, die uns täglich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt haben und an den zuverlässigen Säckelmeister Bruno Krähenbühl. Ein besonders Lob gebührt dem neuen Wanderleiter Ernst Hörler. Er hat die WW hervorragend vorbereitet und auch durchgeführt.



Eine etwas ungewöhnliche Begegnung.

Mit viel Einfühlungsvermögen und Geschick hat er den Umgangston mit uns Männern, der Dame und dem Hund gefunden.

Der Chronist Hansueli Buri



Besuch bei Albert Bitzius

Nachdem die Schönau-Riege ihre Frühjahrswanderung zu Jeremias Gotthelf nach Lützelflüh gemacht hatte, führte der Sommerausflug fast logischerweise nach Utzenstorf zur Wirkungsstäte des jungen Albert Bitzius.

Mit dem Tages-Wanderleiter Peter Hirschi, der diesen Anlass gründlich vorbereitet hat, fahren sieben Damen und zehn Herren am 15. Juli in die Berner Kornkammer. In Utzenstorf lässt sich die gut gelaunte Wanderschar im Gasthof «Bahnhof» bei Kaffee und Gipfeli nieder. Dass wir heute hier bedient werden, ist dem Umstand zu verdanken, dass der Wirt für uns, trotz Betriebsferien, den Gasthof geöffnet hat.

Die aus Hannover stammende und seit fünfzig Jahren in Utzenstorf niedergelassene Barbara Kummer-Behrens führte uns in die Welt des Albert Bitzius ein. Anlass ihres Gotthelf-Studiums war, die berndeutsche Sprache besser kennen zu lernen. Wie wir bald merkten, ist unsere Führerin eine äusserst beschlagene und unterhaltsame Erzählerin.

Die 70-Jährige führt uns während zwei Stunden durch den Ort und berichtet an verschiedenen Schauplätzen über das hiesige Aufwachsen und Wirken des jungen Albert Bitzius. Als Vikar bei seinem Vater hatte er Einblick in Seelsorge, Gemeinde und Schulwesen. Letzteres lag ihm besonders am Herzen. Mit Vehemenz und sogar von der Kanzel herab kämpfte er mit den knausrigen Bauern um ein anständiges Schulhaus. Als überzeugter Pädagoge erkannte er die Wichtigkeit der Schul-

bildung. Zudem förderte er die rechtzeitige Ertüchtigung der Knaben fürs Militär durch den Turnunterricht.

Wir hören von Gotthelfs Freund Jakob Stern, der erst mit 14 Jahren das Schreiben erlernte und trotzdem Mathematik-Professor in Berlin geworden ist. Im Weiteren sehen wir den «Annebäbi-Jowäger-Hof», besuchen den «Jakobli-Brunnen», das Pfarrhaus und die stattliche Dorfkirche mit dem Beinhaus, das als nationale Rarität gilt. Wir erfahren zudem, dass der junge Albert durchaus auch Mädchenherzen brechen konnte. Als «Meieli», «Änneli» und «Sophie» bekamen sie ein Denkmal in seinen späteren Romanen.

Nach dem währschaften Mittagessen erzählt Frau Kummer ihre spannende und ungewöhnliche Lebensgeschichte: 1942 Geburt in Hannover, nach dem Krieg illegale Übersiedlung nach Argentinien, sieben Jahre später die Rückkehr nach Hannover ohne den mit einem Kampfflugzeug abgestürzten Vater. Nach Abschluss der Ausbildung Antritt einer Stelle als Übersetzerin in Kirchberg. Die Liebe zum jungen Bauer HU. Kummer verhinderte die für später geplante Rückreise nach Südamerika. Barbara Kummer-Behrens wurde Bäuerin, Dorfchronistin in Utzenstorf und engagiert sich in der Jeremias Gotthelf-Stiftung.

Eine Merkwürdigkeit: 1939 befand sich in Utzenstorf ein Militärflugplatz. 1943 musste hier ein US-Bomber notlanden. 40 Jahre später stellte sich heraus, dass jener Pilot im Krieg einen Einsatz über Hannover geflogen hatte. Seine Bomben trafen das Haus, in welchem

die Referentin mit ihrer Familie Schutz gesucht hatte. Für diesen ungewöhnlichen, interessanten Gotthelf-Tag möchten wir Barbara Kummer nochmals «Dank-heigit» sagen.

Um doch noch eine sportliche Leistung zu vollbringen, spazierten wir zum Schloss Landshut, dem einzigen intakten Wasserschloss Berns. Es beherbergt das Schweizer Museum für Wild und Jagd und ist umgeben von einem schönen Park mit altem Baumbestand. Vielen Dank auch dem initiativen Peter Hirschi für die Organisation dieses gelungenen Anlasses.

Hansueli Buri

Ausflug an die Lenk



Gemütliches Beisammensein (Foto: Bruno Krähenbühl).

«Purer Genuss ist bei uns, inklusive 5-Sterne-Wohlfühlklima, die Aquarelle-Ausstellung vom 2. Juni bis 30. November 2014 von Felix Christ». Dieser Aushang im Hotel «Lenkerhof» führte zum Ausflug an die Lenk. Weil es sich beim erwähnten Künstler um das Aktivmitglied der Schönau-Riege handelt, entschloss sich Bruno Krähenbühl die STB-Senioren am 19. Juni zusammen mit Partnerinnen/Partnern einzuladen.

Inmitten von vielen Schulklassen und anderen Reiselustigen, durfte unser Präsident insgesamt 22 Personen in der Bahnhofhalle in Bern begrüssen. Während der interessanten Bahnfahrt an den Fuss des Wildstrubels, hatten wir viel Zeit uns als «Sachverständige» intensiv über die Leistungen unserer Fussballer in Brasilien, oder an der Frage «warum gehen wir 'an die Lenk' und nicht 'in die Lenk'», zu ereifern. Zum Thema Fussball gab es keine

einheitliche Qualifikationen. Hingegen konnte uns zur Herkunft des Dorfnamens Lenk der mitreisende Künstler Felix informieren. Die gängigste Theorie zur Herkunft des Dorfnamens Lenk rühre vom markanten Nordgrat des Oberlaubhorns her, welcher noch heute als «Längi Egge» oder «Längeck» bezeichnet wird. Diese Theorie erkläre, weshalb man «an der Lenk» sagt und «an die Lenk» geht.

Im schmucken Bergdorf angekommen, stärkten wir uns auf dem kurzen Fussmarsch zur Gondelbahn Bettelberg erst einmal im Café Kuhnen. Danach führte uns die Gondelbahn zur Bergstation Leiterli, wo wir im gleichnamigen Berghotel von Felix zu einem herrlichen Mittagessen «inkl. Allem» eingeladen wurden. Nach dem Essen starteten die einen zu einer längeren, die anderen zu einer kürzeren Wanderung auf dem Alp-Rundweg Leiterli. Weil uns der Wettergott gut gesinnt war (ein Wun-

der in diesem Sommer) und wir uns am beginnenden Bergfrühling erfreuen durften, entschlossen sich einige per Trottibike bzw. zu Fuss ins Tal zu gelangen, während die restlichen wieder gemütlich hinunter gondelten.

Anschliessend führte uns Felix Christ persönlich durch seine Ausstellung im «Lenkerhof». Wir alle nutzten diese Möglichkeit. Felix beantwortete unsere Fragen ausführlich, dass z.B. die weisse Farbe (etwa ein verschneiter Baum) in der Regel nie benutze, weil diese Farbe ja auf dem weissen Blatt enthalten sei und er mit Struktur und anderen Farben das Papier bearbeite. So konnten wir beim Betrachten der zwanzig Landschaftsbilder und Porträts erahnen, was und wie viele Fähigkeiten es braucht, um eine gemachte Wahrnehmung umzusetzen. Persönlich stellte ich fest, dass ich infolge der angeregten Führung das Hotel-Interieur kaum realisierte.

Nach der Ausstellung dislozierten wir zur Bäuert Gutenbrunnen, wo wir alle von Helen und Edi Wymann in ihrem schmucken Ferienhaus zu einem Apéro eingeladen wurden. Bei herrlichem Sonnenschein und Wymanns warmherzigem Ambiente, genossen wir das reichhaltige Apéro ohne zu bemerken, dass dabei die Zeit so schnell verging! Wir alle bedanken uns nochmals herzlich bei Felix Christ, sowie Helen und Edi Wymann inkl. ihrer Helfer für diesen interessanten und unvergesslichen Tag an der Lenk.

Hansruedi Guggisberg

Auf zum Mont Vully



Interessante Informationen zum Rebbau und seiner Geschichte (Fotos: Jürg Baumann).

Erfreulich viele STB-Senioren hatten an der Tageswanderung im Rebberg des Mont Vully grosses Wetterglück: Nach dem sehr regnerischen Juli herrschte an diesem 5. August schönstes Sommerwetter. Die Wanderung führte in einer ersten Etappe zum Reblehrpfad «La Riviera», mit einer Genuss-Aussicht auf den Murtensee und das prächtige Panorama mit den Berner Alpen. Nach ca. 5 km Weg und 1½ h Zeit erreichten wir Môtier. Nach einer einstündigen Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack, gelangte die Wandergruppe per Schiff nach Vallamand. Vorgängig setzten nur gerade zwei Männer den Spruch «der See, er ladet zu Bade...» in die Tat um.

Ein spezieller Wegweiser bei der Schiffstation Vallamand wies die Gruppe in

Richtung Reblehrpfad «Pinot Noir», dem zweiten Teil der Sommerwanderung. Der kurze, dafür sehr steile Aufstieg in den Rebberg war selbst für die jüngeren Teilnehmer anstrengend, war es doch um die Mittagszeit hochsommerlich warm. Von hier führte der Weg leicht aufsteigend zum Zwischenziel Vallamand-dessus.

Im Ort und pünktlich um 13.30 Uhr begrüsste der Sohn von Roger Matthey die Wandergruppe zur «Geschichte von 4 Küfer- und Winzer-Generationen». Alle 16 TeilnehmerInnen nahmen am Besuch des «Kleinen Wein- und Küfereimuseums», der Filmvorführung über den Beruf des Küfers und der anschliessenden Weindegustation (inkl. Vullykuchen) teil.

Eine vernehmbar heitere Wandergruppe begab sich um 15.15 Uhr auf den zweiten Teil dieses Reblehrpfades. Er führte uns auf sehr behutsam aufund absteigendem Weg an das Tagesziel Salavaux. Die gesamte Strecke dieses Lehrpfades ist ca. 4 km lang und in 1¼ h zu erwandern.



Auf dem Weg zum Reblehrpfad.

Weil das Postauto ab Salavaux nach Avenches im Stundentakt fährt, kehrte die Wandergruppe vollzählig bei den «Les Trois-Suisses» zum Durstlöschen ein. Die Wirtefamilie Kohler Jack's (Ueli) sorgte hier für eine Überraschung: Jack's Vater – Willi Kohler – spendierte der Gruppe die erste Runde! Und so kam eine schöne, erlebnisreiche Tageswanderung einem gelungenen Abschluss.

Jürg Baumann, Wanderleiter

Ausflug nach Augusta Raurica

STB-Seniorensport bietet einen interessanten Ausflug nach Augst an: «Besuch bei den alten Römern».

Nicht «nur» Senioren, alle Interessierten sind willkommen!

Datum Freitag, 10. Oktober 2014

Besammlung 08:00 Uhr Bern, Helvetiaplatz

Fahrt per Car nach Augst BL

Rückkehr ca. 18:00 Uhr, Helvetiaplatz

Kosten CHF 50.– (Carfahrt und Museum)

Mittagessen Hotel-Restaurant Römerhof

Italienisch, Menu CHF 20.-/25.-

Ausrüstung Sonnen- und Regenschutz

Wanderschuhe können zuhause bleiben

Leistung 6 km, ca. 1:20, aufgeteilt in mehrere

Spaziergänge von 5 bis 20 Minuten, plus Museumsrundgang ca. 1 Std.

Wichtig Exkursion bei jeder Witterung

Leitung/Führung Max-Peter Kleefeld / HR. Dörig

Infos zum Thema www.augustaraurica.ch

Anmeldung sofort, spätestens bis 3. Oktober 2014

mit gleichzeitiger Einzahlung (CHF 50.–) bar per Post

oder PC-Konto-Nr.: 30-3644-6,

Stadtturnverein Bern, Seniorensport, 3000 Bern

IBAN: CH23 0900 0000 3000 3644 6; Vermerk: AUGUSTA RAURICA

Max-Peter Kleefeld, Wildstrasse 4, 3005 Bern, mpkleefeld@gmail.com

dance & motion stb-verband

«what's good for your soul, is good for your body»



«Was gut ist für die Seele, ist gut für den Körper». Tanzen ist Ausdruck der Freude, Tanzen ist Rhythmus und Leidenschaft. Und fördert das Körperbewusstsein. (Foto: M. Cirelli)

Seit zehn Jahren sind meine Schwester Joëlle und ich Mitglieder des STB. Vor etwa drei Jahren übernahmen wir die Hip Hop Gruppe von Angela Russo, bei der wir beide unsere ersten Hip Hop Stunden hatten. Vieles nahmen wir von ihren Tanzstunden mit; richtige Technik, gutes Aufwärmen und eine gute Balance zwischen lernen und selber kreieren. Auch von unserer Tanzschule, dem Bounce Urban, profitieren wir wöchentlich.

Unsere Lektionen basieren nicht auf Choreographien. Dies bedeutet, dass wir unseren Schülerinnen Grundschritte des Hip Hops beibringen, auf die wir dann aufbauen können. Denn, wer ein großes Schritte-Repertoire hat, kann Choreographien besser nachvollziehen und hat mehr Freiraum, sich tänzerisch auszudrücken. So beginnen wir mit

altbekannten Schritten wie dem «two step» und dem «running man», und setzten diese anschließend zu Choreographien oder Line Dances zusammen.

Uns ist die aktive Teilnahme am Hip Hop und dessen Geschichte wichtig und nicht das passive «Nachahmen» von vorgegebenen Choreographien. Mit unserer Art der Tanzvermittlung, wollen wir Selbstachtung, Selbstbewusstsein, Individualität und Respekt fördern. Wir richten uns nicht auf Wettbewerbe aus, denn der Konkurrenzkampf ist nicht Teil unserer Tanzphilosophie. Wir fördern ein freundschaftliches Miteinander, bei dem jede einzelne Person zum Programm beitragen kann. So schätzen es unsere Tänzerinnen, wenn sie ihre Musikwünsche äußern können und vor allem. wenn sie selber Mini-Choreographien erfinden dürfen. Auf ihren Wunsch haben wir auch unser Krafttraining erweitert und in den kommenden Wochen dürfen sie sogar das Aufwärmen selber gestalten.

Wir versuchen unsere Begeisterung für den Tanz weiterzugeben und hoffen, dass jede unserer Schülerinnen lernt, sich auf ihre eigene, individuelle Art, tänzerisch auszudrücken.

Durch das Tanzen habe ich meinen Körper besser kennengelernt, denn Tanzen trägt enorm viel zum Körperbewusstsein bei. Tanzen ist gut für Körper und Seele oder auf Englisch «what's good for your soul, is good for your body».

Michèle Cirelli

www.stb.ch

Im Jahr 2000 ging der STB «online», der damals erstellte Internet-Auftritt hat also 14 Jahre lang gedient. In den vergangenen Wochen wurde ein neues Design für unsere STB-Website erstellt. Die Site wird in Kürze online aufgeschaltet, inhaltlich sind die Änderungen minim. Bezüglich Aussehen und die Gestaltungselemente lasst ihr euch am besten überraschen. Es sei nur so viel verraten, dass deutlich mehr mit grossen Bildern gearbeitet wird und die Leserlichkeit durch grössere Schriften verbessert wurde. Die Site ist nach den neusten Trends programmiert und passt sich somit auf mobilen Geräten bezüglich Display-Grösse mit einem entsprechenden Layout an.

Vereine, die keine eigene Website haben, können die Inhalte ihrer Vereinsseiten nach einer kurzen Einführung im November selber bearbeiten und aktualisieren. Die Mitgliedsvereine werden bezüglich eines Instruktionstermins noch direkt informiert. Der Zugriff auf die Mitgliederdatenbank wird auch zukünftig problemlos über die Website möglich sein.

Beatrice Fuchs / Theo Pfaff

Open days im TST



Die **Squasher** bekommen ihre **Racket-Testtage** und erhalten die Gelegenheit die neuste Collection der Dunlop Rackets, 30 Prozent günstiger zu kaufen.

Beraten wirst du nicht nur im Trainingsbereich. Informiere Dich auch über die **Ernährungsergänzungsprodukte**, die wir an diesen Tagen mit 25 % Rabatt anbieten.

Gerne sitzen wir gemütlich mit Dir zusammen und geniessen auch die **kulinarischen** Angebote. Komm vorbei!

Das TST-Team:

- die Reception-MitarbeiterInnen
- die Trainings-InstruktorInnen und
- Charlotte Liechti

Wir freuen uns auf die Open Days im TST und bieten an diesen Tagen viel Neues in Sachen Bewegung.

- Wir im TST bewegen Dich!
- Neue Bewegungsformen kommen ins Spiel!
- In Bewegung bleiben!

So können Bewegungs-Experimente mit dem **Krankcycle** gemacht, die Beweglichkeit mit dem **FMS**, **dem Function Movement Screen** getestet werden und die physiotherapeutische **Balance** kann anhand eines Geschicklichkeits-Tests erkannt werden.

Bei Wettbewerben wie dem Rowing Competition oder den Crossfit Opens kannst du dich mit anderen Sportlern messen. Du kommst in Bewegung!

Das Schnupperprogramm zeigt dir die neusten **Trendkurse** im Bereich des Group-Fitness, jede dieser Lektionen animieren zum Mitmachen!

Kontaktliste STB Vereine

STB	Sport	Services	AG
------------	--------------	-----------------	-----------

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

STB Verband

Verbandspräsident	Theo Ptatt	
	Oberfeldweg 20, 307	2 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

Dance & Motion

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

danielwahli@bluewin.ch

Fitness

Prasidentin	Karın Streni
	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, 3	3095 Spiegel
	P: 031 971 65 56	G: 031 971 90 70
	marcus.pfister@bluew	rin.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@amx ch	

Seniorensport

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

Skiclub

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

VBTS

Präsident	Stefan Sommer	
	Seftaustrasse 33, 3047 Bremgarten	
	P: 031 302 98 83	
	stefan_sommer@hispeed.ch	

Volleyball

Präsident	Martin Häberlin	
	Brunnadernstrasse 8	7, 3006 Bern
	P: 031 352 88 28	078 767 80 33
	martin.haeberlin@blu	ewin.ch

Bergheim

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

Im Gedenken

Erwin Lutz

29.03.1921 - 16.06.2014

Erst 1998 trat Erwin der STB-Monbijou-Riege bei, was er nie bereute, ging er doch jeden Donnerstag mit viel Freude zum Turnen. Oft wanderte er allein über Berg und Tal und erholte sich in der Natur. Er liebte aber auch die Geselligkeit, darum freute er sich auf die Tages- und Wanderwochen des STB, wo er die angenehme Kameradschaft der Gleichgesinnten fand. Fast 50 Jahre lang war er als Tanzpartner seiner Ehefrau Odette dem Volkstanz zugetan.

Erwin wuchs im Appenzellischen Rehetobel auf, besuchte die Kantonsschule in Trogen und erlernte in St. Gallen den Beruf des Schneiders. Nach beruflichen Zwischenhalten in Zürich und Morges, wo er seine spätere Ehefrau kennenlernte, eröffnete er ein eigenes Schneider-Atelier in seiner Heimatgemeinde und zog 1949 nach Bern, wo er seine Karriere als technischer Dienstchef der Fachgruppe Bekleidung im damaligen EMD (heute VBS) beendete.

Nach der Pensionierung suchte er neue Kontakte. So war der wöchentliche Jass mit einem befreundeten Ehepaar auch seine Art von geistiger Fitness und die daraus resultierenden Gewinnbazen wurden in ausgiebige Reisen zu Land und Wasser investiert. Sein Pflanzblätz bot ihm den direkten Bezug zur Natur und zu seinem inneren Frieden.

Mitte Dezember 2013 beschloss er mit seiner Frau ins neue Alterswohnheim Lindengarten nach Stettlen zu ziehen. Von einem Sturz in seiner Wohnung erholte er sich nicht mehr. Zwei Wochen nach dem Unfall erlosch sein Lebenslicht.

Hans Ulrich Muhmenthaler

4.8.1928 - 27.7.2014

Als Sohn des Präsidenten (1941-42) und vielfachen Kranzturners Otto Muhmenthaler, machte der Verstorbene schon in der Jugendriege in unserem Verein mit. Seinen Beitritt gab Hans Ulrich Muhmenthaler mit 17 Jahren, setzte seine Kraft aber früh auf seine berufliche Laufbahn. So liess er sich zum Textil-Kaufmann ausbilden, wurde Direktor der Jelmoli-Filiale in Brugg und war später in leitender Stellung bei einer Import/Export-Firma in Basel tätig. Für seine Treue zum STB erhielt er 1995 die goldene Ehrennadel überreicht - er bleib dem Verein während nahezu 70 Jahren verbunden.

Pi Wenger

Emil Suter

30.11.1922 - 15.09.2014

Er war die Bescheidenheit in Person. Ruhig, zuverlässig, hilfsbereit. Auf Emil Suter war auch im STB Verlass. Jahrelang durften wir auf seine Dienstfertigkeit zählen als Kampfrichter, Materialund Anlagechef. Kein Gang war dem früheren Kunstturner und Leichtathleten zu viel, kein Meeting zu gering. Würden wir die Jahrzentelangen Einsätze aufrechnen, Emil Suter käme bei dieser «Schweizer Meisterschaft» zu Medaillenehren. Für seine grossen Verdienste hat er 1980 die STB-Ehrennadel erhalten.

Vor fast 92 Jahren in Kölliken im Aargau geboren, verlor Emil früh seine Eltern. Als Verdingkinder wuchsen er und sein Bruder bei Bauern auf. Nach der Metzger-Lehre arbeitete er in Zofingen und Zürich, bevor er, nach der Heirat, eine Anstellung in der Grossmetzgerei Meinen in Bern fand. 1984 konnte er, zusammen mit einem seiner beiden Söhne, das gemeinsam erbaute Zweifamilienhaus in Kleinbösingen beziehen und seinen Alterssitz geniessen. Nur eine Woche vor seinem Tod haben ihn Käthi und Rolf Zuberbühler besucht und «eine volle Stunde lang über den STB und die Leichtathletik philosophiert». Von einer Lungenentzündung konnte sich Emil leider nicht mehr erholen.

Heinz Schild

Agenda

Seniorensport

Freitag, 10. Oktober

Herbstausflug «Augusta Raurica»

Ehrenrat

Freitag, 17. Oktober

Hauptbott, Einladung folgt

STB Verband

Samstag, 20. Dezember

Weihnachtsfeier im Kulturcasino Bern

Leichtathletik

Donnerstag, 23. Oktober

Griechenland-Revival, siehe Seite 25

Freitag/Samstag 24./25. Oktober

Trainertage Gurnigel mit Workshop-Modulen Leistungssport und Running

Donnerstag, 30. Oktober

ab 17 Uhr Seniorenstamm Rest. Bahnhof Weissenbühl Chutzenstr. 30, Bern

Samstag, 15. November

Verbandstagung Swiss Athletics Haus des Sports, Ittigen

Orchester

Winter-Kirchen-Konzerte:

Samstag, 13. Dezember

20.00 Uhr Nydegg Kirche

Sonntag, 14. Dezember

18.00 Uhr Kirche Wohlen bei Bern

TST

Open Days im TST, siehe Seite 39

Freitag, 17. Oktober ab 17.00 Uhr

Samstag, 18. Oktober

09:00 - 17.00 Uhr

Wir gratulieren herzlich!

91 bis 92 Jahre

Berthoud Samuel Eggimann Ulrich Schild Hans-Rudolf

Hostalenweg 32, 3047 Bremgarten23.10.23Wabernstrasse 51, 3007 Bern11.11.23Oeltrotte 1, 6373 Ennetbürgen09.10.24

80 Jahre

Loosli André

Schlossgutweg 38, 3073 Gümligen 08.12.34

75 Jahre

Hert Hugo Caroti Graziano Garbani Pietro Beyeler Toni Luginbühl Hans

 Rütiweg 129, 3072 Ostermundigen
 05.10.39

 Kranichweg 32/143, 3074 Muri
 13.10.39

 Talmoosstrasse 42, 3063 Ittigen
 16.11.39

 Hilfigenweg 32, 3177 Laupen
 01.12.39

 Kalchackerstr. 45, 3047 Bremgarten
 10.12.39

70 Jahre

Strähl Ernst

Belairweg 2, 2532 Magglingen 29.12.44

65 Jahre

Ursprung Rudolf Wenger Beat Altherr Rosmarie Graber Fredy Breitenweg 9, 3604 Thun 09.11.49
Schöneggweg 18, 3007 Bern 24.11.49
Sandrainstrasse 34, 3007 Bern 19.12.49
Husacher 6, 3303 Münchringen 26.12.49



Neueintritte

vom 1. Mai bis 31. August 2014

ame Vorname	Art
Annan Yacîn	Leichtathletik / U10
April Simon	Leichtathletik / Aktiv plus
Borner Kilian	Leichtathletik / U10
Boss-Caroti Elsa	Seniorensport / Passiv
Buccassi Ines	Leichtathletik / U12
Bucher Anouk	Leichtathletik / U14
Burkhalter Sabine	Leichtathletik / Running
Corbat Anna	Leichtathletik / U12
Dffutt Alicia	Leichtathletik / Running
Flury Madleina	Leichtathletik / Running
Frieden Rosmarie	Seniorensport / Passiv
Gnos Renato	Leichtathletik / Running
Hiltbrunner Daniel	Leichtathletik / Funktionär
Hofer Daniel	Leichtathletik / Running
Hofstetter Dina	Leichtathletik / U10
Hofstetter Joy Rose	Leichtathletik / U10
Ibrahim Ali Mahdi	Leichtathletik / U14
Kurth Michael	Grand-Prix von Bern
Lanfranconi Rita	Leichtathletik / Running
Lüthi Kurt-W.	Leichtathletik / Walking
Lüthi Stevie Maio Luana Mara	Leichtathletik Gönnerverein
Maio Luana Mara Mosimann Andrea	Leichtathletik / U10
Pitussi Ambra Lorena	Leichtathletik / Running
Portner Ruth	Leichtathletik / U10 Dance+Motion Aktiv 2
Radim Quittek	Leichtathletik / Running
Riesen Sarah	Leichtathletik / U16
Sanson Stefan	Leichtathletik / Running
Schär Mattis	Leichtathletik / U10
Schartzmann Ludovic	Leichtathletik / U14
Scheidegger Christa	Leichtathletik / Running
Ursprung Rolf	Leichathletik / Running
Widmer Anouk	Leichathletik / Hunning
Zbinden Corinne	
Zbinden Corinne	Leichtathletik / Running
10	11 / 11 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1
11111	- W
13 11 12 1	
20 8 9 M	
100	V.0154
	2 1 2
	- Yalah
3	The same
	2
9 3	31

Impressum

Redaktion STB-Info 2014/3

Heinz Schild (verantwortlich)

Ueli Scheidegger

Fritz Berger, Fotos

Philipp Marti

Ursula Jenzer

Markus Reber

Roger Schneider

Esther Urfer

Pi Wenger

Roman Winzenried

Theo Pfaff

Toni Walther, Inserate

Redaktionsschluss STB-Info 2014/4

Freitag, 31. Oktober 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 Exemplare





Wir bieten Ihnen den umfassenden Service für Printmedien.

Fotografie, Grafik, Druck, Weiterverarbeitung und Versand.



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