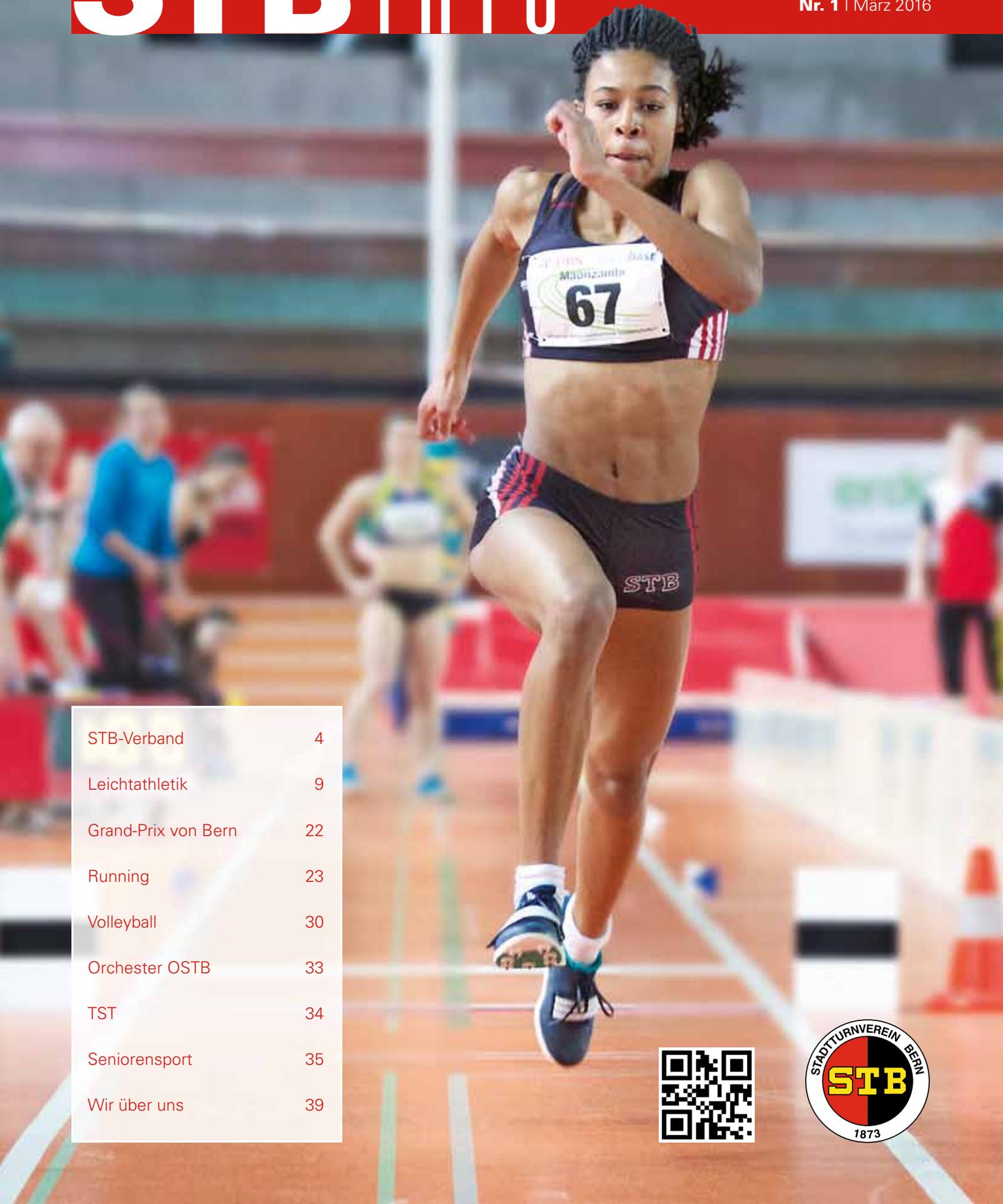


# STB info

Nr. 1 | März 2016



STB-Verband	4
Leichtathletik	9
Grand-Prix von Bern	22
Running	23
Volleyball	30
Orchester OSTB	33
TST	34
Senioren sport	35
Wir über uns	39





ingenta  
ingenieure + planer

projekte realisieren - [www.ingenta.ch](http://www.ingenta.ch)

Sanierung Marktgasse Bern, 2013 – Gesamte Hauptachse nach 6 Monaten wiedereröffnet



# Bella Vita

ristorante pizzeria

Restaurant  
Bankettsaal  
Terrasse  
Holzofen

## Familie Arifi

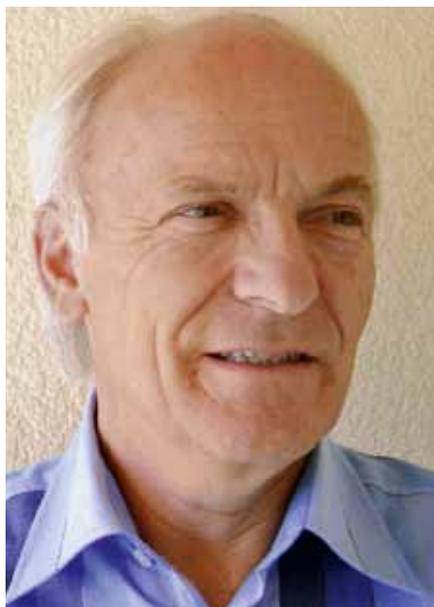
Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08  
[info@ristorantebellavita.ch](mailto:info@ristorantebellavita.ch) | [www.ristorantebellavita.ch](http://www.ristorantebellavita.ch)

## Öffnungszeiten

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

Sponsor STB-Seniorensport

# Nichts gewusst...



Kann man in diesen Tagen und Wochen in einem Editorial über Leichtathletik schreiben, ohne die Vorgänge in der obersten Führungsetage unerwähnt zu lassen? Nein man kann nicht. Vetternwirtschaft ist fast noch eine harmlose Bezeichnung für die kriminellen Handlungen im internationalen Verband, der IAAF. «Die Welt-Leichtathletik hat sich über Jahre in der Hand einer kriminellen Bande befunden», schrieb die ‚Frankfurter Allgemeine Zeitung‘ FAZ und berief sich auf die unabhängige Untersuchungskommission der Welt-Anti-Doping-Agentur WADA.

Auf der einen Ebene geht es um Millionen-Deals, die der Clan um ex-IAAF-Präsident Lamine Diack mit mafiösen Methoden und dem Einbezug seiner Söhne betrieben hat, um verschleppte und unterschlagene Doping-Proben, sowie um Erpressung von Athleten. Die andere Ebene betrifft die Kumpanei, das jahrelange Vertuschen durch IAAF-Mitglieder im sog. Council. Sie hätten «über Jahre hinweg weggesehen und entgegen besserem Wissen keinerlei Verantwortung für das Fehlverhalten des Präsidenten oder von Mitgliedsverbänden übernommen», heisst es im 89-seitigen Bericht der WADA.

Einer dieser Verbände, der Europäische Leichtathletik-Verband EAA, wurde in genau dieser Zeit von einem Schweizer präsiert. Hansjörg Wirz war von 1999 bis 2015 Präsident der EAA und sass seit 1999 als Vertreter Europas im Council der International Association of Athletics Federations. Eine Nation steht im Zentrum des Skandals, Russland, Mitglied der EAA, des Europäischen Leichtathletik Verbandes. Hier aber hat man nichts gewusst, nichts gehört, nichts gesehen.

Da kann man es nur mit Ulrike Nasse-Meyfahrt halten, der zweifachen Olympiasiegerin im Hochsprung (1972 Mün-

chen und 1984 Los Angeles): «Man muss unterscheiden zwischen der IAAF und ihrer Vetternwirtschaft, der Korruption, den gekauften Sportlern, der Erpressung, den vertuschten Doping-Tests auf der einen Seite und dem Spaß am Sport auf der anderen. **Ich lasse mir durch diesen schlimmen Laden meine Leichtathletik nicht verderben.**» (FAZ, 29.02.2016)

Übrigens: Ulrike Meyfahrt lehnte 2015 wegen des IAAF-Skandals eine Aufnahme in die IAAF Hall of Fame ab.

*Heinz Schild*

## 143. Delegiertenversammlung: Die Zukunft muss 2016 geplant werden

**Im Haus des Sports in Ittigen konnte STB-Verbandspräsident Theo Pfaff vor vollen Rängen die Delegierten der verschiedenen Vereine begrüessen. Die Versammlung stand im Zeichen von Zurückblicken und Bilanzieren. Klar wurde aber auch, dass in diesem Jahr viel an der Zukunft des STB-Verbandes gearbeitet werden muss.**

Die vorgegebenen statutarischen Traktanden wurden recht zügig abgewickelt. Etwas ausführlicher waren Kurzurückblicke der einzelnen Vereine in Form einer reich bebilderten Powerpoint-Präsentation. Da gab es einerseits sportliche Höhepunkte in der ab-

Demgegenüber stehen die Probleme der STB-Basketballer, welche in der zu Ende gehenden NLB-Meisterschaft den Ligarhalt nicht schaffen. Auch gibt es hier ein grösseres Loch in den Finanzen. Lösungen sind aber in Sicht. Besser sieht es im Volleyball aus, wo die meisten Teams recht erfolgreich (das Team Herren 1 sogar sehr erfolgreich) unterwegs sind. Nach einer leichten Stagnation 2015 zeigen die aktuellen Anmeldezahlen für den **GP 2016** wieder klar nach oben (siehe Bericht Seite 22).

Daneben wurde über eine grosse Anzahl teambildender und kameradschaftlicher Anlässe in den verschiede-

### Wie weiter mit dem Berghaus?

Geblieden ist nach wie vor die ungewisse Zukunft des STB-Berghauses auf dem Gurnigel. Die «Arbeitsgruppe STB-Hütte» wurde durch die Versammlung ermächtigt, bei sich bietender Gelegenheit die Liegenschaft möglichst ohne Verlust zu verkaufen. Als Alternative käme nur noch die Übernahme der Verantwortung und Bewirtschaftung durch neue, junge und «unverbrauchte» Kräfte in Frage.

### Zukunftsperspektiven

Präsident Theo Pfaff hat sich mit grossem Engagement in den letzten drei Jahren für den Verband eingesetzt. Er stellt sich noch für ein weiteres Jahr zur Verfügung, um eine Nachfolgelösung zu ermöglichen. In seinem Ausblick auf das Jahr 2016 wird das wichtigste Jahresziel klar:

Die Erarbeitung von neuen Strukturen für den STB-Verband. Zu diesem Zweck wird am Samstag, 2. April 2016 mit Delegationen aus allen Vereinen ein **Workshop STB-Zukunft** durchgeführt. Es geht dabei um Strukturanpassungen (z.B. Vorstand) und daraus resultierende Statutenrevisionen, so dass der Verband eine klare Zukunftsperspektive erhält. Dabei sind vor allem auch die Jüngeren gefordert: Es gilt zukünftige Strukturen mit neuen Köpfen in Angriff zu nehmen. Die alten, erfahrenen STB-Mitglieder stehen dabei beratend zur Seite. Sie wollen und müssen aber in vielen Bereichen langsam eine Ablösung erhalten. Schliesslich geht es darum, Kandidat/innen fürs neue Präsidium und für einen Vorstand ab 2017 zu finden.



**50 Jahre im STB, von links: Heinz Engel, Beat Pfister, 4-facher Schweizerrekordhalter 110-m-Hürden, Markus Beyeler, Charles Pfister und Jörg Hänni. (Foto: Theo Pfaff)**

gelaufenen Saison der Leichtathleten mit den überragenden «Rekord-Frauen» Mujinga Kambundji und Maja Neuenschwander, dem 2. Platz im Europacup der Juniorinnen in Portugal, 66 Medaillen an Schweizer Meisterschaften und dem Sieg in der Schweiz Vereinsmeisterschaft (SVM) für das Frauenteam.

nen STB-Vereinen berichtet. Hervorzuheben gilt es noch das bevorstehende 30-Jahr-Jubiläum des **TST** (man glaubt es kaum), welches nach Beendigung der Renovationsarbeiten für den 3. September 2016 geplant ist.

Die weiteren Anliegen des Präsidenten:

- «Farbiges STB-Info», per Ende 2016 neuer CO-Chefredaktor für STB-Info (Nachfolge von Heinz Schild finden)
- Internet-Auftritt: Inhalte pflegen, zudem neue Rubrik «Archiv» kreieren
- Bergheim: Lösung anstreben
- Politik und Behörden: unsere Anliegen vertreten
- Zusammenhalt innerhalb der STB-Familie vertiefen.

### Die Jahresrechnung

Die Verbands-Betriebsrechnung STB (Mandat Sport Services AG) schliesst bei einem Ertrag von Fr. 75'222.– und einem Aufwand von Fr. 70'070.– mit einem Gewinn von Fr. 5'152.– ab (statt budgetiertem Verlust 10'000.–). Gründe sind: Bessere Einnahmen bei Mitglieder-Beiträgen und Spenden, zudem über 5'000.– mehr Inserate im STB-Info. Weniger Ausgaben gab es für Ehrungen und Beileidsbezeugungen, sowie etwas weniger bei Hallenmieten und Druckkosten für das STB-Info. Das aktuelle Bilanz-Vermögen wird mit Fr. 17'495.– ausgewiesen. Der Beiratsfonds schliesst mit einem Verlust von Fr. 10'009.– ab, das Kapital beträgt Fr. 32'644.– (keine Zuwendung aus der von der Stadt Bern verwalteten Liegen-



**Vater und Sohn: Daniel und Mario Kamer.**  
(Fotos: Livia Stämpfli)

schaft). Der Abschluss beim Bergheim weist einen Verlust von Fr. 2'231.– wegen Dachreparatur aus. Das Kapital beträgt hier Fr. 53'841.– Die konsolidierte Bilanz weist ein Eigenkapital von Fr. 103'980.– aus.

### Ehrungen

Für seine langjährige Tätigkeit als Trainingsleiter in der Schülerleichtathletik wurde Daniel Kamer zum Ehrenmitglied ernannt. Die sehr persönliche und mit Bildern umrahmte Laudatio hielt sein Sohn Mario (siehe Seite 6). Roland Bärtsch wurde für sein langjähriges Engagement als kompetenter Instruktor im TST mit der STB-Ehrennadel aus-



**Noch immer topfit: Werner Günthör, Kugelstoss-Weltmeister in Rom 1987, Tokyo 1991 und Stuttgart 1993.**

gezeichnet (siehe Seite 7). Die Liste der Geehrten für langjährige Vereinsmitgliedschaft umfasst 21 Namen. Schade für die (zu) vielen Absenzen und Entschuldigungen.

### 50 Jahre STB-Mitgliedschaft:

Reto Andri, Fitness (Hochspringer, später in der Fitnessabteilung)

Heinz Baumgartner, Ski (Läufer, OL-Spezialist, später Skiclub STB)

Markus Beyeler, Leichtathletik/ Seniorensport (berühmte STB-Familie; der Vater und seine vier Söhne haben STB-Leichtathletik-Geschichte geschrieben)

Peter Dürig, Leichtathletik (Hürdenläufer und später Trainer bei den Mädchen und Frauen)

Heinz Engel, Basketball (er trat mit 14 Jahren dem «BBC» bei und war Kaderspieler im NLB-Team. Nach der Eingliederung des «BBC» in den STB blieb Hene weiterhin Fixstarter im STB-2-Team)

Jörg Hänni, Leichtathletik (Speerwerfer, heute eine Art Weltenbummler)

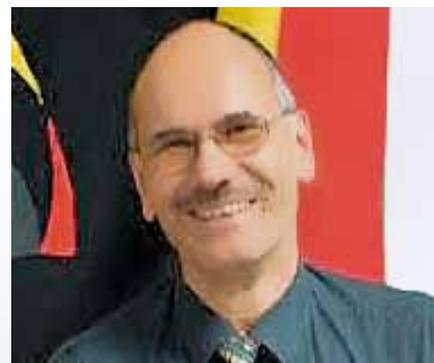
Beat Pfister, Leichtathletik (110m H. 4x Schweizer Rekord und 4 x Schweizermeister, 2.01-m-Hochspringer, Olympische Spiele 1972 in München)

Charles Pfister, Leichtathletik (1975–1977 Leichtathletik-Präsident, Hochsprungtrainer im SLV, später Regelexperte und der bis jetzt letzte internationale Schweizer Leichtathletik-Schiedsrichter!)

Erich Spahr, Seniorensport (während langer Zeit Mitglied in der Schönau-Riege und später auch als Rechnungs-Revisor tätig.)

### 25 Jahre STB-Mitgliedschaft

Monika Badertscher (Orchester), Manfred Brühlhart (Basketball), Beat Fasnacht (Hauptverein), Werner Günthör (Leichtathletik, Weltmeister und erfolgreichster Schweizer Kugelstösser aller Zeiten), Marianne Häring (Volleyball), Susanna Holliger (Orchester), Daniela Miescher (Leichtathletik), Andreas



**STB-Verbandspräsident Theo Pfaff.**

Müller (Leichtathletik), Angela Russo (Dance & Motion), Heinz Schlatter (Seniorensport), Heiner Wenger (Leichtathletik), Theo Pfaff (Basketball, Präsident STB).

Mit dem Austauschen von alten Erinnerungen und interessanten Diskussionen in kleinen Gruppen klingt der Abend nach Abschluss des offiziellen Teils aus. Der letzte, welcher den Raum «Olympia» verlässt, nachdem die letzten Gläser und Flaschen abgeräumt sind, ist... Theo Pfaff.

*Simon Scheidegger*

## Ehrennadel für Roland Bärtsch



**Roland Bärtsch Ehrennadel.**  
(Foto: Livia Stämpfli)

Roland Bärtsch ist ein äusserst disziplinierter Sportler und war oft einer der Ersten, der sich die Nutzung neuer Fortbewegungsmittel wie Rollschuhe oder Inline-Skates aneignete.

Als ausgezeichneter Läufer war er ab 1989 Trainingsleiter Lauf in der STB-Leichtathletik, nahm ab 1992 an den Cross Schweizermeisterschaften teil, gehörte zum SVM-Team über 1500 m und 5000 m und war Mitglied der STB-Mannschaft am Cross-Europacup in Spanien.

Kurz nach der Eröffnung des TST begann er sein Engagement in der neuen Trainingsstätte. Er führte moderne Trainingsangebote ein, entwickelte das Spinning zu einem der erfolgreichsten Angebote und erteilte Aquafit-Lektionen für das TST im Hallenbad. Zudem leitete er über Jahre das Seniorenturnen. Immer wieder hat er die TST-Geschäftsleitung in Trainingsfragen beraten, ebenso beim Einsatz neuer Geräte und dem Aufbau zielgerichteter Kraft- und Beweglichkeitsparcours. Zudem half er bei Umgestaltungen und Neueinrichtungen tatkräftig mit und war damit eine wertvolle Stütze der TST-Leitung.

Für diesen langjährigen Einsatz danken wir Roland mit der Überreichung der «STB-Ehrennadel für besondere Verdienste».

*Roland Maurer*

**Sowohl der «Jahresbericht der STB-Vereine» als auch das Protokoll dieser DV sind auf der Internet-Seite «[www.stb.ch](http://www.stb.ch)» unter «Der Stadtturnverein > Aktuelles» zu finden.**

**Malerei | Gipserei  
Industrielackierung  
Werbetechnik  
[garbani.com](http://garbani.com)**

**garbani**  
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



# Ehrenmitglied Daniel Kamer



**Daniel Kamer Ehrenmitglied.**  
(Foto: Livia Stämpfli)

Mein Vater trat dem STB 1972 bei. Er wuchs am Dalmaziquai auf und begann in der benachbarten Schönau zu trainieren. In seiner Aktivzeit durfte er als Läufer beachtliche Erfolge feiern. High-

lights waren seine Teilnahme an einem Junioren-Länderkampf (das Dress hat er immer noch) und die zwei SM-Medaillen: einmal Bronze über 1500 m Steeple bei den Jugendlichen und einmal Silber über 2000 m Steeple bei den Junioren.

Heute wird er aber nicht für diese Erfolge geehrt, sondern für all die Zeit, die er in die Nachwuchsarbeit der STB-Leichtathletik investiert hat. Bereits 1983–85 sammelte er erste Erfahrungen als Hilfsleiter. Dabei trainierte er damals auch meine Mutter. Vielleicht wäre ich also heute gar nicht da, wenn er sich nicht im STB engagiert hätte... 1994/95 trat er als Trainingsleiter in der Schönau ein und hat das Amt als Schülertrainer bis heute beibehalten. Fast jeden Mittwochabend und häufig auch noch am Freitag weilt er in der Schönau und später auch in Bremgarten, wo er mithilfe, den Trainingsstützpunkt aufzubauen. Insgesamt summierten sich so um die 2000 Trainings, welche er seither geleitet hat.

Spielerisches Techniktraining bleibt ein wichtiger Inhalt der Trainings von Daniel Kamer. Wir haben aber nicht nur in technischer Hinsicht profitiert. Es war auch sonst eine prägende Zeit, in welcher unsere Freude an der Bewegung gewachsen ist. Viele der Jungs, die damals im STB trainierten, sind heute nicht mehr aktive Leichtathleten, geblieben ist aber die Verbundenheit mit dem Sport, z.B. als Snowboarder, Handballer, Beach-Volleyball-Spieler, Rugbyspieler, Profi-Hockeyspieler, Breakdancer usw.

Prägende Freundschaften sind entstanden, die über den Sport hinausgehen! Ich möchte dir deshalb im Namen von allen Athletinnen und Athleten, die während der vergangenen Jahrzehnte Trainings bei dir besuchen durften, herzlich danken für all die Zeit und Energie, die du für uns und die STB-Leichtathletik geopfert hast!

*Mario Kamer*



Die Vitaminkapseln



**100% FRÜCHTE,  
GEMÜSE UND BEEREN**

*natürlich pulverisiert*

JETZT BIS **15%**  
 CODE: STB16  
 GUTSCHEIN GÜLTIG  
 BIS: 30.6.2016



> [www.vitaminkapseln.ch](http://www.vitaminkapseln.ch) <

# Leserbrief

Das ‚STBinfo‘, dieses informative, farbige Magazin, erwarte ich jedes Mal mit Spannung. Als Seniorensportler erhalte ich Einblick in die Vielfalt der grossen STB-Familie.

Der STB kennt eine professionelle Sport Services AG, wir haben einen Verbandspräsidenten von Format, engagierte Vereinsleiter, Trainer, Helfer, dazu ein kompetentes Redaktionsteam. In unsern Reihen figurieren zwei herausragende Schweizer Rekordlerinnen: Im Sprint Mujinga Kambundji und Maja Neuenchwander in der längsten Olym-

pischen Disziplin, dem Marathonlauf. Der STB besitzt mit dem TST ein eigenes Trainings-, Schulungs- und Therapie-Zentrum. Und auf dem Gurnigel steht das vereinseigene Bergheim. Die Läuferinnen und Läufer profitieren mit den Uferwegen entlang der Aare von einem idealen Trainingsgebiet. Der STB organisiert jährlich mit viel Erfolg den Grand Prix von Bern. Und schliesslich, was einmalig sein dürfte, besitzen wir ein eigenes Orchester!

Beinahe alle 1700 Mitglieder weisen beim Einzahlen der Jahresbeiträge eine

gute Zahlungsmoral auf. Allerdings erhalten jährlich etwa 200 Mitglieder eine Mahnung, gefolgt von einer zweiten für immer noch 80–100 Personen...!

Als ehemaliger Lehrer und Grossvater von vier Enkeln bin ich beeindruckt über die Arbeit der Trainer mit den Jugendlichen. Ihr Engagement, ihr Können und die erzielten Erfolge sind vorbildlich. Da gilt wahrlich Adolf Ogis Ausspruch: «Freude herrscht!» Ich bin echt stolz, Mitglied dieses Vereins zu sein.

*Hansueli Buri*



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

# Martina Kochers Glanznummer: Rodel-Weltmeisterin!



Sensation im Eiskanal: Diskuswerferin Martina Kocher gewinnt WM-Gold und WM-Silber. (Archivbild SRF)

**Wir reiben uns die Augen. Martina Kocher gewinnt an der Rodel-WM in Königsee in Bayern Gold im Sprint und Silber im klassischen Einzelrennen. Im letzten Sommer stand sie im STB-Siegerteam beim SVM-Final im Wankdorf und lieferte mit 31.29 m im Diskuswerfen das zweite Zählresultat.**

Euphorisch die ‚NZZ‘-Montags-Ausgabe vom 1. Februar 2016: «Der Triumph ist nicht nur bedeutend für Martina Kocher, sondern für die Schweiz gar historisch: Nach Elisabeth Nagele (1961) ist Kocher erst die zweite Schlittel-Weltmeisterin.» 1957 habe die Eishockey-Legende Bibi Torriani die bis heute letzte Medaille bei den Herren herausgefahren. Sie hat «die ganze Weltelite düpiert», schreibt der ‚Bund‘. Und die ‚Berner Zeitung‘ zitiert Martina Kocher: «Ich bin ein Speedjünkie».

## Diskus im Sommer

Die 30-jährige Martina Kocher (14.03.1985) ist ein Multitalent. Seit 13 Jahren ist sie STB-Mitglied, 2007



hat sie bei den U23-Schweizer Meisterschaften Bronze geholt. Im Sommer Basistraining Leichtathletik, im Winter Rennrodeln mit Profi-Status und oben drein noch modeln. Im letzten Winter Reisen um den halben Erdball: Innsbruck, San Francisco, Salt Lake City, Denver, Calgary, Sigulda Lettland, WM in Deutschland, Sotchi. Der WM-Titel ist zwar die Königinnen-Krone in Königsee, Martinas Aufstieg in die Königsklasse hat sich abgezeichnet.

20. November: «Dr Iskanau glitzeret wider. Diä erschte Vorbereitige u Teschts si vrbi. Ig ha scho vili schnäui Löif gmacht.»

19. Dez. 2015: «Leider isch mr dr erscht Louf in Calgary abvrheit u ha wäg dr schlächte Zyt nüm meh chöne füre fahre u bi 16 worde. Äs louft eifach gar nid. Abr äs chunt de scho wider.»

10. Jan 2016: 3. Rang in Lettland: «Jupiiiiiiiiii, ig bi widr zrüg. Sehr erfougri chi Renne in Sigulda»

29. Jan. 2016: Weltmeisterin im Speed-Rennen, Silber im klassischen Einzelrennen

Martina Kocher hat Sport und Englisch studiert, hat 2014 die Trainerausbildung Spitzensport Swiss Coach absolviert

und letztes Jahr eine Weiterbildung an der Handels- und Wirtschaftsschule Bern.

Was Martina auszeichnet, ist ihre Bescheidenheit. So schrieb sie vor genau einem Jahr auf ihrer Facebook-Seite: «Merci viu mau a aui mini Sponsore, Gönner, Fans u liäbe Lüt, wo mir häufe aues ds meischtere.»

*Heinz Schild*

## Bereits vor über 60 Jahren

-ld. Spitzensport im Sommer, Champion auch im Winter! Ganz neu ist das nicht, Beispiel Edi Hubacher vom TVL: 20-facher Schweizer Rekordhalter Kugel und Diskus, Olympische Spiele Mexiko 1968, Viererbob-Olympiasieger in Sapporo 1972. Herausragend auch die Karriere eines STB-Athleten in den 1950-er-Jahren: Paul Wyss, wie Martina Kocher ebenfalls Diskuswerfer, 5x in der Nationalmannschaft und im Winter Standard-Goali beim SC Bern und Torhüter der Nationalmannschaft an den Olympischen Spiele 1952 in Oslo. Beruflich machte Dr. Paul Wyss Karriere: Direktor der Basler Handelskammer, 1977–1994 FDP-Nationalrat.

# Maja Neuenschwanders dritter Streich

Switzerland		国籍 / スイス・SUI		プロフィール / Profile	
	No. 38	名前 マヤ・ノイエンシュワンダー Name NEUENSCHWANDER, Maja		生年月日 / Date of Birth 13 Feb. 1980	年齢 / Age 36
		資格記録 Qualified Time	Time	大会名 / Race	
	自己最高記録 Personal Best	2:26:49 / 2015	ベルリン (Berlin)	6	体重 / Weight 53kg
備考 / Remark		2012 ロンドンオリンピック (London Olympic) 2:34:50 53rd			

**2:27:36 – die zweitbeste Marathon-Zeit ihrer Karriere. Nur beim Schweizer Rekord in Berlin war Maja Neuenschwander noch einen Tick schneller. Aber: In Tokio begleiteten sie keine männlichen Tempomacher. Zudem ist diese Strecke schwieriger als der schnelle Parcours in der deutschen Hauptstadt. Maja ist für Rio de Janeiro gerüstet.**

«Ja, die Zeit und die Art und Weise, wie ich gelaufen bin, geben mir weiteres Selbstvertrauen». Innerhalb eines Jahres war Maja Neuenschwander in drei prestigeträchtigen Rennen an der Spitze dabei: Sieg in Wien (2:30:09 – April 2015), 6. Platz und Schweizer Rekord in Berlin 2:26:49 – September 2015), und nun, am 28. Februar, beste

Nichtafrikanerin in Tokio – diese Trilogie ist stark. Den nächsten Top-Event peilt Maja in Amsterdam an, den Halbmarathon an den Europameisterschaften: Am Sonntag, 05. Juli, Start um 09:30 Uhr.

### Japan ist anders

«Es ist gar nicht so leicht Vergleiche zu ziehen, zwischen Berlin und Tokio. Klar, Berlins Organisation ist fast nicht zu toppen. In Japan ist alles etwas komplizierter gegangen, auch wegen Kommunikationsproblemen. Aber den Start habe ich gefunden», resümiert Maja. Ziemlich anders ist in Japan die Medienpräsenz. Marathon steht in hohem Ansehen und hat als Spitzensport grosse Tradition. Nicht so als Breitensportbewegung. Zwar gehört der Tokio Marathon mit über 35'000 weltweit zu den Top-6 (über 300'000 bewarben sich um einen Startplatz), er wird aber erst seit 2007 ausgetragen. Bis zu diesem Zeitpunkt galt der Honolulu-Marathon im US-Bundesstaat Hawaii als «grösster Marathon von Japan»! Über 60 Prozent der über 20'000 Klassierten jeteten jeweils über den Pazifik und wieder zurück.

### 25-km Schweizer Rekord

Auf welch hohem Niveau in Tokio diesmal gelaufen worden ist, beweist die Rangliste. Die Kenianerin Helah Kiprop erzielte mit 2:21:27 einen neuen Streckenrekord, fünf Afrikanerinnen blieben

unter 2:25! Wie Majas Leistung einzuordnen ist, zeigt ihr Sieg im Prestigeduell gegen Isabellah Andersson (2:30:02). Die aus Kenia stammende Schwedin steht mit 2:23:41 zu Buch.

Maja legte einen Blitzstart hin und hängt sich gleich in die Spitzengruppe. Die ersten 5 km legte sie 28 Sekunden schneller zurück als in Berlin, km 15 sogar 40 Sekunden schneller. Und km 25 erreichte sie in **1:26:51**. Schweizer Rekord und das in einem Marathon! Doch um das enorme Tempo weiterhin hoch halten zu können, hatte der Kampf längst begonnen. Während sie beim Rekordlauf in Berlin die zweite Rennhälfte um 19 Sekunden schneller zurückgelegt hatte, gab es diesmal keinen Negativ-Split, sondern ein Plus von 1 Min. 40 Sek. Dennoch: Trotz dem enorm hohen Anfangstempo: Maja brach nicht ein, im Gegenteil. Interessant ist die Abschnittszeit von km 40 zum Ziel (42,195 km). Hier machte Maja gegenüber ihren direkten Konkurrentinnen sogar Boden gut.

Coach Beat Aeschbacher, der Maja in Tokio betreut hat, attestiert seiner Athletin «den besten Marathon ihrer Karriere gelaufen» zu haben. Denn, so Beat: «Die Topographie der Strecke ist besonders ab km 35 schwierig. Auf einem Parcours wie Berlin wäre Maja erneut Schweizer Rekord gelaufen!» Und Sandra Gasser, die Maja Neuenschwander seit 18 Jahren betreut, doppelt nach: «Dieses Rennen war die ideale Vorbereitung für Olympia.»

Heinz Schild

	Tokio		Berlin	
<b>05km</b>	00:16:50		00:17:18	
<b>10km</b>	00:33:58	17:08	00:34:37	17:19
<b>15km</b>	00:51:28	17:30	00:52:08	17:31
<b>20km</b>	01:09:07	17:39	01:09:42	17:34
<b>Halb</b>	<b>01:12:58</b>	03:51	<b>01:13:34</b>	03:52
<b>25km</b>	01:26:51	13:53	01:27:16	13:42
<b>30km</b>	01:44:29	17:38	01:44:37	17:21
<b>35km</b>	02:02:00	17:31	02:01:52	17:15
<b>40km</b>	02:19:44	17:44	02:19:15	17:23
<b>Ziel</b>	<b>02:27:36</b>	07:52	<b>02:26:49</b>	07:34
1.Hälfte	01:12:58	01:13:34		
2.Hälfte	01:14:38	01:13:15		
Split	+01:40	-00:19		

# Hallen-SM 2016 in St. Gallen



Mujinga (hier im VL) setzte im 60-m-Final mit 7.21 ein Ausrufezeichen. (Fotos: Fritz Berger)

## Mujinga Kambundji schliesst ihre Hallensaison mit einem weiteren Schweizermeistertitel über 60m in Saisonbestzeit ab.

Im St. Galler Athletikzentrum wollten sich leider nur 8 Athlet(innen) vom STB der nationalen Konkurrenz stellen. Die Minidelegation, die in die Ostschweiz reiste, wusste aber mit durchwegs positiven Auftritten zu überzeugen.

## Mujinga das Mass des Kurzsprings

Schon im Vorlauf signalisierte Mujinga, dass der Schweizermeistertitel nur über sie gehen würde. Mit einem Sturm Lauf setzte sie sich im Final klar durch. Die erreichten 7.21 bedeuteten nicht nur nationale Saisonbestleistung, sondern waren auch eine europäische Spitzenleistung. Aber auch hinter Mujinga war das Niveau hoch. Nur so ist zu erklären, dass sich Muswama Kambundji mit 7.68 nicht für den Final qualifizieren konnte.

## Gaëlle Moanzambi!

Eine Woche vor den «Grossen» hatte Gaëlle gleich mehrere Ausrufezeichen an den Nachwuchs-Schweizermeister-

schaften gesetzt. In einem spannenden Finale setzte sie sich letztendlich mit 12.26m im Dreisprung durch (Titelbild). Somit strahlte sie mit Saisonbestleistung aller Klassen in der Halle vom obersten Podest. Mit 14 ½ Jahren ist sie mit Abstand die jüngste Meisterin an diesem Hallenturnier. Wir hoffen, dass das Talent von Gaëlle weiter mit Geduld und Weitsicht entwickelt wird. Wir freuen uns auf weitere Erfolgsmeldungen von ihr.

## Der starke Mann vom STB

Mit gleicher Weite wie der zweitklassierte Lukas Blass, nämlich 14.72m, erkämpfte sich Thomas Bigler den dritten Rang im Kugelstossen. Mit dieser Leistung rundete unser starker Mann in St. Gallen die positiven Auftritte der STB-Werfer in der Hallensaison 2016 ab.

Muswama Kambundji schloss mit einem mutigen 200m-Lauf ihre Auftritte in St. Gallen ab. Mit diesem Lauf wurde sie Dritte im B-Final und somit Siebte. Unser zweiter Mann in St. Gallen, Mattias Castrischer, wurde in 8:46.86 Fünfter über 3000m.

## Unsere Stabfrauen

Melanie Fasel reiste mit grossen Hoffnungen nach St. Gallen an. Mit 3.81m endete ihr Wettkampf wohl etwas zu früh. Ihre Sprünge lassen aber mehr erwarten und wir sind gespannt auf den Sommer. Im gleichen Wettkampf wurde unser Zuzug aus Italien, Viviana Rogai 10.

Der STB ist mit einer kleinen und feinen Vertretung nach St. Gallen angereist. Es hätte wohl nebst Qualität auch noch etwas Quantität vertragen.



Bronze für Kugelstösser Thomas Bigler.

Allen die nicht als Aktive(r) oder als Zuschauer(in) in St. Gallen dabei waren sei gesagt, dass sie eine tolle Meisterschaft mit spannenden Wettkämpfen, zum Teil herausragenden Leistungen (Stabschweizerrekord von Nicole Büchler 4.72m) verpasst haben. Die Wettkämpfe wurden von vielen fachkundigen Zuschauern besucht – wann muss man sich in der Schweiz schon zu seinem Platz auf der Tribüne durch die Leute erkämpfen?

Alle die es ganz genau wissen wollen finden die Ergebnisse unter: <http://spitzen.sg/>

Burkhard Lippuner

# Nachwuchs Hallen-SM 2016

**6 Meistertitel und drei weitere Podestplätze – dies ist die tolle Medaillenbilanz der diesjährigen Nachwuchs-Hallenmeisterschaften. Herausragend aus STB-Sicht ist Gaëlle Maonzambi. Sie war die grosse Dominatorin bei den U16 in den Sprüngen Weit und Drei.**



**Stefan Wieland, U20-Schweizermeister im Kugelstossen. (Foto: athletiX)**

Den ersten Titel sichert sich Gaëlle Maonzambi bei den U16 im Dreisprung mit 11.94 m. Der ersten Goldmedaille liess sie im Weitsprung mit 5.48 m einen weiteren Goldgewinn folgen. Als wäre dies nicht genug ersprintete sie sich auch noch die Silbermedaille über 60m in 7.84.

## **Weitere tolle Auftritte der U16 STBler**

Nebst Gaëlle traten weitere junge STBlerinnen positiv in Erscheinung. Anna-Lena Gnos sprang 2.60m mit dem Stab und gewann damit die Silbermedaille.

8.87 heisst die neue PB von Ditaji Kambundji über 60m. Jael Brunner erreicht im A-Final über 60m Hü 9.62 und wurde damit 7.

## **Schnelle U18 Talente**

Gözde Mertoglu wird 8. im 60m-Final. Diesen erreicht sie mit PB von 7.94 im

## **Unsere Jungen Werfer**

Lars Meyer feierte bei den U18 Männern mit einer PB von 17.10m (5 kg) einen souveränen Titelgewinn. Mit Titel und Ehren stand Stefan Wieland bei den U20 Männern mit der 6 kg Kugel Lars in nichts nach. Auch er gewann den Titel in dieser Kategorie mit 16.68m.

Weitere Talente haben Platzierungen unter den ersten 10 auf sich aufmerksam gemacht. Damian Wild wurde im Weitsprung 7. mit 6.38m bei den U18. Seine Schwester Carla wurde über 60mH 9. in 8.99.

Alle Platzierungen des STB-Nachwuchses sind ersichtlich unter [http://www.hallennachwuchssm.ch/images/pdf/Rangliste\\_HNWSM\\_2016.pdf](http://www.hallennachwuchssm.ch/images/pdf/Rangliste_HNWSM_2016.pdf).

Alle gestarteten STBler wussten sich in Magglingen an dieser stimmungsvollen Meisterschaft sehr positiv in Szene zu setzen. Würde man ein Haar in der Suppe suchen, müsste angemerkt werden, dass unsere Mädchen und jungen Frauen aus STB-Sicht absolut in der Überzahl waren. Bei den jungen Männern sucht man in vielen Basisdisziplinen leider vergeblich STBler. Dabei wären gerade so stimmungsvolle Hallenwettkämpfe ein willkommener Motivator auch für unseren männlichen Nachwuchs.

## **Vorfreude auf den Sommer**

Die tollen Resultate in der Halle lassen die Vorfreude auf einen Leichtathletiksommer mit vielen persönlichen Bestleistungen steigen.

*Burkhard Lippuner*

# Cross SM 2016

## Sport- und Sumpf-Erlebnis

**Ein Schweizermeister-Titel (Marc Bill, U20), dazu zwei Ehrenplätze von Matthias Castrischer (Langcross, U23) und Kersten Rubin (U20). Und obendrauf auch zwei Mannschafts-siege in Benken SG (Linthebene).**



**Marc Bill, U20-Schweizermeister Cross.**  
(Foto: athletiX)

Mit von der Partie waren aber noch ein gutes Dutzend weitere STBler. Aber alles der Reihe nach. Der Schreibende war sich bei der Ankunft nicht ganz sicher, ob er sich nicht im Wettkampfpfplatz geirrt hatte. Schlamm und Dreck erinnerten mehr an ein Rad-Querfeldeinrennen, wie es den Älteren von uns noch in bester Erinnerung ist. Aber wo waren nur die Velos? – Also doch am richtigen Ort angekommen.

### Erlebnissport

Die wenigen Zuschauer und die vielen Betreuer wärmten sich in einer Rennpause in der Mehrzweckhalle auf. Unterdessen war ich beruhigt. Sandra Gasser war auch eingetroffen und be-

gutachtete den Startbereich skeptisch. Dieser erinnerte eher an einen Schilfgürtel an einem Seeufer als an eine Laufstrecke. Die Schlammpiste à 1 km, die bis zu 10x durchwatet werden musste, liess Sandra feststellen, dass diese Meisterschaften wohl in die Kategorie «Erlebnissport» gehörten.

### Es wurde guter Sport geboten

Nicht weniger als 17 junge STBler(innen) wollten sich das Erlebnis «Cross SM 2016» nicht entgehen lassen. Pünktlich zum Start des Langcross-Rennens der Männer wechselte der Dauerregen in Schneereg. Ich hoffte, dass keinem Läufer ein Schuh im Schlamm stecken bleibe und fragte mich ob es wohl 50-mm-Nägel gibt, die montiert werden können, weil kürzere Spikes den Halt wohl kaum verbessern konnten.



**Athleten, Coaches, Zuschauer und Organisatoren waren nicht zu beneiden.**  
(Foto: Burkhard Lippuner)

### Tolle Aufritte der STBler(innen)

Matthias Castrischer (Rang 2) und Cédric Lehmann (Rang 4) setzten sich gleich positiv in der Kategorie U23 im Langcross in Szene.

Bei den U20M und U20W traten jeweils fünf STBler/-innen an. Favorit Marc Bill gewann seine Kategorie und

Kersten Rubin durfte für Ihre Leistung die Silbermedaille in Empfang nehmen. Hinter Marc liefen die weiteren vier STBler auf die Ränge 6 (Adrian Grisel), 8 (Tim Meichtry), 10 (Julien Christen) und 14 (Joel Graber). Bei den Juniorinnen lief hinter Kerstin Klubkollegin Lea Eltschinger auf den 9. Rang. Kein Wunder also, dass die STBler/-innen auch die Gruppenwertungen gewannen.

### Fazit

Crossläufe gehören in die Aufbauphase vieler Mittel- und Langstreckenläufer. Mit solchen Einsätzen soll die nötige Härte für Bahnrennen im Sommer geholt werden. Unter diesem Aspekt betrachtet haben die diesjährigen Meisterschaften beste Voraussetzungen geboten. Kilometer-Durchschnittszeiten sind in den Hintergrund gerückt, dafür stand der Kampf um Rang und Ehre

im Vordergrund. Trotz ausführlicher Wäsche und Reinigung der Schuhe und Kleider werden wohl in den kommenden Wochen so manche Schlamm-spritzer an Schuhen und Kleidung an die Cross SM 2016 erinnern.

*Burkhard Lippuner*

# Von Esther Urfer... ...zu Burkhard Lippuner



**Wechsel in der Geschäftsführung der STB-Leichtathletik: Neun Jahre übte Esther Urfer dieses Amt als Sportchefin aus, mit Erfolg, dank Herzblut und Engagement. Esthis Nachfolger heisst Burkhard Lippuner und spricht Züri-Tüütsch.**

Sie sind ein sympathisches Markenzeichen geworden, Esther Urfers gepflegte Einladungen, gerade auch vor ihrem letzten Auftritt, beim Winner Apero. 1976 trat sie dem STB bei und liess sich früh zur Trainerin ausbilden. In der Folge wirkte Esthi an fast allen Fronten: Nachwuchsleiterin, SVM-Coach mit drei Meistertiteln, 2005–2007 interims-Leichtathletik-Präsidentin, 2009 STB-Verbands-Präsidentin und 2009–2013 Ressortleiterin Leistungssport. Esther Urfer «lebte» die Leichtathletik, zuletzt als Geschäftsführerin und Sportchefin – ein gewaltiges Pensum. Grosse Verdienste hat sie sich vor allem auch in der Entwicklung konkreter Nachwuchskonzepte erworben, mit Schülerstützpunkten in Bremgarten, Hinterkappelen und im Kirchenfeld. Dass sie auch an der EM in Zürich 2014 als Kampfrichterin Diskus im Einsatz stand, rundet das eindruckliche Palmarès ab.

Nun wechselt Esthi Wohnort und Job. Sie hat die Chance für einen Berufswechsel gepackt und ist von Rüti bei Riggisberg über Gerzensee nach Oberdorf SO gezogen, vom Gurnigel-Nordfuss zum Jura-Südfuss. Übrigens ohne dem STB den Rücken zu kehren. Wir alle wünschen Dir herzlich alles Gute und freuen uns, Dich auf Trainings- und Wettkampfpfätzen ohne Verpflichtungen wieder zu sehen.



**LC Brühl, LC Vaduz, TV Länggasse, LC Zürich – das sind die Stationen, die Burkhard Lippuner bisher angepeilt hat. Nun hat ihn die Geschäftsführung aus vielen Bewerbungen zum Nachfolger von Esther Urfer gewählt.**

«Burkhard» ist ein etwas ungewöhnlicher Vorname: «Ja, ‚Burkhard‘ gibt es eigentlich nur in meiner Heimatgemeinde Grabs» (St. Galler Rheintal). Und tatsächlich, bei «tel.search» finden sich in Grabs 15 Einwohner mit Vornamen «Burkhard». Aus Burkhard Lippuner ist bald einmal die Zusammensetzung «Burli» geworden. Mit Ackerbau hat Burli allerdings wenig am Hut, doch den Rufnamen findet er durchaus sympathisch.

## **Ex-Mehrkampf-Nationaltrainer**

Der 55-jährige Bernhard Lippuner bringt viel Erfahrung mit. Als Mehrkampf-Nationaltrainer betreute er die Zehnkämpfer Xaver Weibel, Adi Krebs, André Gautschi, aber auch Alain und Nadine Rohr. Im TVL (1986–97) war er jahrelang eine wichtige Stütze. Kein Wunder bei 2.00m Hoch, 7.29m Weit, 14.58m Drei und 61.50m Speer. 1997–2001 wechselte er zum LCZ als Geschäftsführer und Cheftrainer, genau jene Funktion, welche Burkhard Lippuner nun im STB übernommen hat. Später wurde er Präsident des Leichtathletik-Verbandes Zürcher Oberland LVZO und amtierte als Präsident des Pfäffikerseelaufs. Beruflich wirkte er in den letzten zehn Jahren als Geschäftsführer und Projektleiter/Spezialist für Organisation und Sportanlagen in der Stadt Wetzikon. Burkhard Lippuner ist verheiratet mit der 6-fachen Siebenkampf-Schweizermeisterin Manuela Marxer (4x Olympische Spiele, 4x Sportlerin des Jahres in Liechtenstein).

## **«Es klafft ein Loch...»**

...sagt Burli spontan und wohlthuend kritisch zur aktuellen Situation im STB. Und meint die Diskrepanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Die Schweizweit herausragende quantitative und qualitative Breite beim Nachwuchs und die Lücke, die es zur Leistungsspitze zu schliessen gilt. «Hier will ich ansetzen!» Wir wünschen Burli viel Erfolg, Glück und Freude bei uns im STB.

*Heinz Schild*

# Förderverein reaktiviert



Von links: Lena Meier (Speer), Marc Bill (1500/3000m), Lukas Wieland (Speer), Nathalie Meyer (Speer), Stefan Egli (Kugel), Melanie Fasel (Stab), rechts Benedikt Weibel (nicht im Kader). Auf dem Bild fehlen Muswama Kambunji (100/200m), Kerstin Rubin (800/1500m), Abraham Ashene (Langstrecken), Barblin Remund (Langstrecken). (Foto: Viktor Rossi)

**HS. Verena und Benedikt Weibel haben sich den Enthusiasmus von Leichtathletik-Präsident Viktor Rossi zu Herzen genommen und sich begeistern lassen. Der Geist des von ihnen für Olympia 2004 Athen und 2008 Peking geschaffenen STB-Fördervereins wird reaktiviert. Bereits das erste Meeting bei der UBS in Bern ist zum vollen Erfolg geworden.**

Um es vorweg zu nehmen: Das Monatsgehalt eines 18-jährigen YB- oder FCB-Fussballers entspricht in etwa dem Jahres-Obolus, den der STB seinen grössten Talenten pro Jahr ausschüttet – ausschütten will. «Kein junger Leichtathlet wählt diese Sportart, weil er ans grosse Geld herankommen will», machte Beppo Weibel gleich zu Beginn klar. «Hier braucht es Leidenschaft – ich verzichte darauf, Schausportarten zu spiegeln!»

## Die «STB-Pyramide»

Viktor Rossi: «2010 zählten wir 190 Modis u Giele in den Kategorien U10 bis

U14. Heute sind es über 250 in den sechs Stützpunkten Schönau, Kirchenfeld, Hinterkappelen, Wittigkofen, Bremgarten I und II, bei einer erneuten Warteliste von mehr als 30 Kindern. Hier werden die Kids auf spielerische Weise in die Leichtathletik eingeführt. Aus einer breiten Basis kann sich die Spitze entwickeln. «Wir sind stolz, euch zehn junge STB-Athletinnen und Athleten und ihre Trainer vorstellen zu können, die den Sprung ins Schweizer Nachwuchs-Nationalkader geschafft haben.» Im Zentrum aber standen unsere Aushängeschilder, die beiden «M», Maja und Mujinga, auf witzige Weise interviewt von Stefan Egli.

## «Das Schönste der Welt!»

Maja Neuenschwander läuft über 200 km – pro Woche! «Me brucht nid nume d' Bei, me brucht ou e starche Chopf.» Beim Nachhacken, ob denn ein solches Training nicht öde werde, reagiert Maja verblüfft: «Ich erlebe es ganz anders, die Leidenschaft ist grenzenlos. Es ist das Schönste der

Welt, die Schuhe zu schnüren, bei jedem Wetter in der Natur laufen zu dürfen. Verschteisch du das, Mujinga?» SprinterInnen sind anders. Hier zählt das Reaktionsvermögen, Kraft gepaart mit Explosivität. X-Mal den Start trainieren, mit dem Körperschwerpunkt unten bleiben, die ganze Kraft in Schnelligkeit komprimieren. «Das Wichtigste für mich ist rückblickend», meint Mujinga, «dass ich den Übergang von der Nachwuchsathletin zur Spitze geschafft habe.»

## Das Konzept bleibt gleich

Der Förderbeitrag beträgt jährlich 1000 Franken. Diese Beiträge werden möglichst vollumfänglich für die Förderung der Spitzenathletinnen und -Athleten eingesetzt. Verena und Beppo Weibel sind zuversichtlich, dass sie eine hohe fünfstellige Summe zusammenbringen. Als Gegenleistung finden jährlich drei bis vier interessante Anlässe statt. Im Boot sind bereits drei wichtige Service-Partner: UBS Switzerland AG, Bern Restaurant Emmenhof, Burgdorf Athletissima, Lausanne



Mujinga und Maja, interviewt von Stefan Egli. (Foto: Viktor Rossi)

# Sechs Fragen, sechs Antworten

## Viktor Rossi

Präsident STB-Leichtathletik



## Maja Neuenschwander

Marathon-CH-Rekordhalterin



### Was sind Deine Ziele und Hoffnungen für die Saison 2016?

Dass wir mit dem STB-Nachwuchs, den Kindern und Jugendlichen bis hinauf zu unserer Elite an die tollen Erfolge von 2015 anknüpfen können. Es macht mich stolz, wenn unsere Aushängeschilder Maja und Mujinga international für Aufsehen sorgen. Zudem hoffe ich, dass sich vom tollen Spirit, welcher in unserer Running/Nordic Walking-Abteilung herrscht, die ganze STB-Leichtathletik anstecken lässt.

Ich hoffe auf einen schnellen Marathon in Tokyo. Hier möchte ich das gute Gefühl von Berlin wieder abrufen. Japan scheint punkto Laufbegeisterung sensationell zu sein. Im Juni folgt hoffentlich ein super Halbmarathon an der EM in Amsterdam (erstmalig im Programm). Das grosse Ziel heisst Rio. Noch fehlt aber die Selektion. Im Programm ist natürlich auch der GP Bern! Das Heimrennen ist immer etwas Besonderes.

### Was planst Du über 2016 hinaus?

Wenn an unserer HV vom 11.03.16 die Strategie 2016 – 2022 verabschiedet wird, freue ich mich auf die Umsetzung unserer ergeizigen Ziele. Zudem steht im 2017 das 100-Jahr-Jubiläum des STB-LA an, welches wir gebührend feiern wollen.

Ich werde nach den Olympischen Spielen die Schuhe nicht ‚an den Nagel‘ hängen – die EM 2018 in Berlin, meiner zweiten Heimatstadt, lockt. Anm.: Maja lief in Berlin Schweizer Marathon-Rekord in 2:26:49 und den ersten 25-km-Rekord in 1:27:01 (in Tokyo 1:26:51).

### Was gibst Du aus Deinen Erfahrungen jungen Athletinnen und Athleten mit?

Behalte die Freude am Sport und an den Freundschaften, welche du in dieser Zeit knüpfst. Viele dieser Freunde werden dich weit über deine aktive Zeit als Athletin oder Athlet begleiten – dies ist nach deiner Karriere wichtiger als jeder Titel.

Mit viel Freude und Leidenschaft laufen – trotz hartem Training darf dies nie verloren gehen. Laufen ist eine Lebenseinstellung, eine Passion!

### Was interessiert Dich neben dem Sport?

Ich habe viele Interessen, aber leider nur wenig Zeit, diese auch zu pflegen. Spass und Freude bringen mir Bewegung in der Natur, Gespräche mit Freunden oder ein verregneter «Pyschama-Sonntag».

Gibt es etwas neben dem Sport...?

### Welches ist Dein Lieblingsessen?

Spaghetti aglio olio e (molto) peperoncino.

Alle Arten von Curry und italienische Küche.

### Welche Sportart verfolgst Du, für welchen Sportler(-in,) welchen Klub drückst Du die Daumen?

Nebst der Leichtathletik schlägt mein Herz für den Fussball. Wie beim STB gebe ich mich auch im Fussball nur mit dem Besten zufrieden, was die Schweiz zu bieten hat: YB!

Als ausgebildete Sportlehrerin bin ich sportlich sehr breit interessiert. Eine Lieblingsmannschaft gibt es nicht. Grundsätzlich imponieren mir Leistungen, die ‚herausragen‘. Zurück aus Kenia, bin ich immer wieder fasziniert von den Läufern David Rudisha, Kipchoge etc. Erfolg kommt auch bei ihnen nur mit und durch ‚hartes Training‘.

### Mujinga Kambundji

Schnellste Frau der Schweiz



Eine erfolgreiche Teilnahme an der EM in Amsterdam und an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro. Und natürlich will ich meine Schweizer Rekorde über 100 und 200 Meter verbessern.

### Lukas Wieland

Speerwerfer mit grossen Ambitionen



Mein Ziel ist es, dieses Jahr die 80 Meter Marke zu knacken. Damit würde ich mich auch für die EM in Amsterdam qualifizieren. Vor allem achte ich auf genügend Regeneration um gesund zu bleiben. Wenn das über längere Zeit gelingt, werden die grossen Weiten von selbst kommen.

### Marc Bill

Nachwuchs-Hoffnung Mittelstrecken



Dass ich die Qualifikation für die U20 WM über 1500m schaffe. Zudem hoffe ich natürlich, dass ich verletzungsfrei und gesund bleibe. Im Dezember ist ein weiteres Ziel, mich für die Cross-EM in Italien zu qualifizieren.

Erst mal Ferien..., dann weiter machen wie bisher und mich vorbereiten für die nächsten Olympischen Spiele in Tokyo 2020.

Meine Ziele heissen EM, WM, OS. Falls ich dieses Jahr die 80 Meter werfen kann, wird auch der Schweizer Rekord von 82.07m ein Thema.

Dass ich weiterhin meine Zeiten regelmässig verbessern und mich so auch international etablieren kann.

Beim Training immer auch Spass im Gepäck haben und keine Verbissenheit aufkommen lassen.

Viel trainieren, konzentriert sein in den Trainings, auf die Trainer hören und Spass haben. Auch wenn die Trainings manchmal hart sind, wichtig ist, dass du Freude hast an dem was du machst.

Lockerheit und Freude im Training und an Wettkämpfen ist sehr wichtig. Sich nicht unter Druck setzen lassen, jedoch unbedingt Ziele festlegen und daran glauben, dass man es schaffen kann.

Meine Freizeit verbringe ich sehr gerne mit meiner Familie und meinen Freunden.

Ich interessiere mich sehr für das Wirtschaftsgeschehen. Ich verfolge die Auswirkungen von Ereignissen auf die Wirtschaftspolitik usw. Besonders spannend finde ich Personen in Führungspositionen und wie sie mit Druck umgehen, wie sie mit anderen Menschen umgehen und wie sie Entscheidungen treffen.

Mir ist sehr wichtig, dass ich neben dem Sport auch Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden verbringen kann. Filme und Musik interessieren mich ebenfalls sehr. Deshalb besuche ich auch gerne mal ein Konzert oder schaue einfach mal den halben Tag fern.

Ich habe kein Lieblingsessen, aber ich grilliere sehr gerne und esse gerne Eis.

Da gibt es so Einiges ☺. Neben den verschiedenen weniger gesunden Sachen, vor allem ein gutes Stück Rindfleisch.

Rahmschnitzel mit Nudeln.

Ich schaue gerne Tennis.

Ich bin extrem sportinteressiert: Basketball, American Football, Fussball, Eishockey, Tennis und natürlich speziell Leichtathletik. Besonders fasziniert bin ich von Sportlern, die ihren Sport über alles lieben und durch viel Fleiss zu den Besten der Welt werden. Stefan Holm (Hoch), Kobe Bryant und Michael Jordan (Basketball), Roger Federer, Felix Sanchez (400m H.) und Jan Zelezny (Speer).

Nebst der Leichtathletik bin ich ein grosser Fussballfan. Mein absoluter Lieblingsverein gehört natürlich zu den besten der Welt: Manchester United. Ich hoffe, dass ich bald wieder einmal dort ein Spiel live mit verfolgen kann.

## 10 Tage in Südafrika...



Von links Vanessa Zimmermann, Saskia Gehrig, Petra Fontanive, Robins Schürmann, Michelle Müller. Eine fröhliche Trainingsgemeinschaft. (Foto: Dany Brand)

die warmen Temperaturen Balsam für meinen Fuss und andererseits konnte ich mich neben meinen täglichen Trainingseinheiten optimal erholen, da ich keinen weiteren Belastungen wie Arbeit oder Unistress ausgesetzt war.

Nach einigen Tagen Training machten wir zudem einen Ausflug zur Ivory Tree Game Lodge in Pilanesberg und kamen in den Genuss einer Abend- und Morgensafari, die man nicht so schnell vergisst. Alles in Allem war das Trainingslager trotz Alternativtraining eine sehr grosse Bereicherung und ein voller Erfolg, auch dank einer sehr angenehmen Stimmung in der Gruppe. An dieser Stelle möchte mich ganz herzlich beim STBern für die tolle Unterstützung bedanken und dafür, dass ihr mir ein derartiges Trainingslager ermöglicht habt.

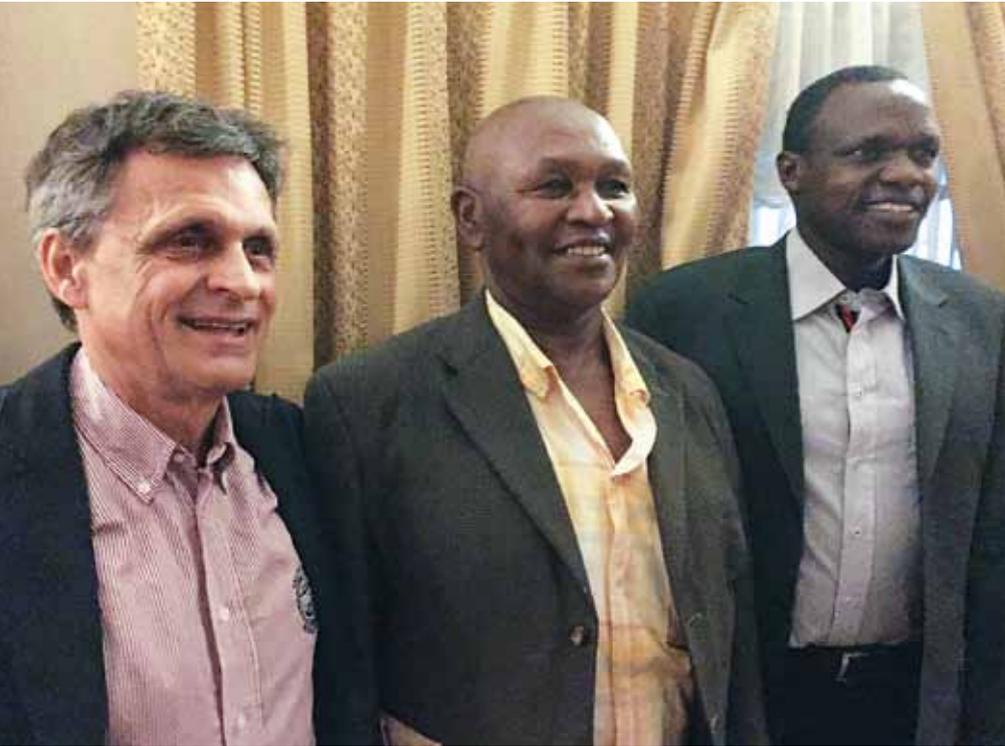
*Vanessa Zimmermann*

**Nach fast elf Stunden Flug Zürich-Johannesburg und zwei Stunden Autofahrt bis zur Zieldestination Potchefstroom, bin ich gut im Guest House Baillies Manor angekommen. Nach reichlich leckerer Verpflegung genoss ich als allerstes die warmen Temperaturen.**

Da ich mir einen Monat vor dem Trainingslager durch einen Unfall einen Anriss der Plantarfaszie im Fuss zuzog, musste ich mich mit Aquajogging, Intervalltraining auf dem Velo, dem Rudergerät und Crosstrainer sowie Krafttraining begnügen, was nicht ganz so viel Spass macht wie Rennen, aber trotzdem ganz Ok war. Nebst der tollen Infrastruktur waren die Bedingungen auch sonst optimal. Einerseits waren



# ...und eine ungewöhnliche Einladung



v.l.n.r.: Markus Ryffel, Kip Keino (Olympiasieger, Weltrekordhalter), Patrick Sang (Vize-Olympiasieger 3000m Steeple und heute Coach von Eliud Kipchoge und Stephen Kiprotich).

**Weder ein Trainings-Camp noch eine Ferienreise, sondern eine Einladung nach Addis Abeba zu Haile Gebrselassie. In der Hauptstadt Äthiopiens erwies sich der «Grösste Läufer aller Zeiten» als herzlicher Gastgeber.**

«Es gibt Momente im Leben, die man nie mehr vergisst». Markus Ryffel hat in seinem Leben schon etliche aussergewöhnliche Begegnungen erlebt. Dass er aber von Haile Gebrselassie und dessen Frau mit solcher Herzlichkeit empfangen und in ihrem Haus bewirtet werde, das hat ihn fast sprachlos gemacht. «Da trat in seiner wunderschönen Villa über der Stadt weder eine Küchenbrigade an, noch stand der Hausdienst in Aktion. Hailes Frau kochte und Haile servierte.» Später hat er zur Stadtrundfahrt eingela-

den. «Wo immer wir auch ausgestiegen sind, bildeten sich sofort Trauben von Menschen um unsere Gruppe. Haile ist ein lebendiges Denkmal in Äthiopien.» Und was bleibt dir prägend in Erinnerung vom Aufenthalt in diesem Land? Markus überlegt lange und sagt:



Haile mit Mütze von Moritz Leuenberger.



Sie prosten uns zu, Haile Gebrselassie und Markus Ryffel.

«Neben der spontanen Herzlichkeit die Tatsache, dass im Land der Läufer junge Talente voller Hoffnung auf ein besseres Leben barfuss herumrennen und trainieren, doch ihr Geld reicht nicht mal aus, um etwas Butter auf eine Scheibe Brot zu streichen.» Zehn Tage lang weilte Markus in Äthiopien, besuchte auf einen Hinweis von Haile auch das Unesco Weltkulturerbe, die Heiligen Stätten von Lalibela aus dem 11. Jahrhundert. In Addis Abeba logierte er standesgerecht im Hotel von 10'000-m-Weltrekordhalter Kenenisa Bekele. Von Äthiopien ging es weiter nach Kenia, mit einem Besuch in der Läufer-Schmiede Eldoret und dem Zusammentreffen mit vier Olympiasiegern und Weltmeistern. Eldoret liegt auf (2100 m Höhe, 270 Kilometer, im NW der Hauptstadt Nairobi).

Heinz Schild

# Winner Apéro



Sandra Gasser mit ihrer fröhlichen und schnellen Läufer-Crew. (Foto: Livia Stämpfli)

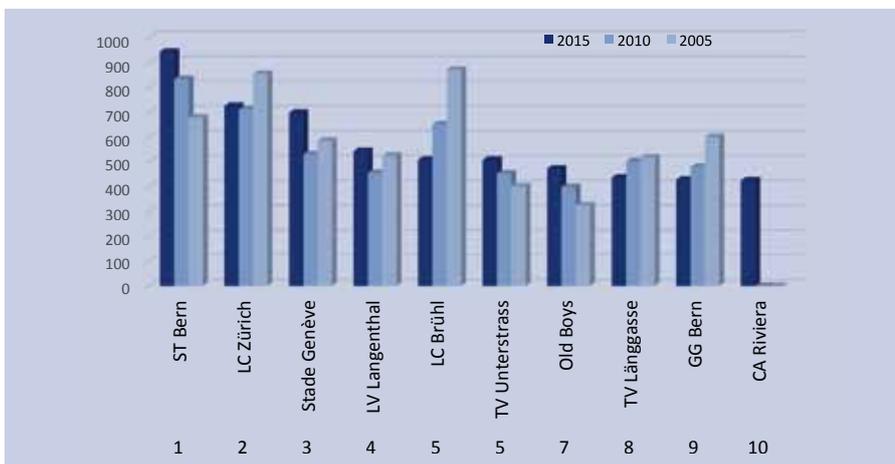
halten in Kenia, resp. Deutschland gefehlt haben – der diesjährige Winner-Aufmarsch gestaltete sich auch so eindrücklich. Gleiches gilt für die Präsentation: Tolle Videos und Bilder auf der grossen Screenwand würzten des sympathische Anlass. «Die hei das mega-guet inszeniert», fasste eine junge Sprinterin ihre Eindrücke zusammen. Damit meinte sie die Ehrung der Winnerinnen und Winner, wie wohl auch das reichhaltige Apéro. Mit einem Satz: Ein grosses Kompliment an die Gefeierten und die Organisatoren. «Ich bin stolz, dass ich auch Teil des STB bin». Viktor Rossis Worte hätten an diesem Abend wohl alle unterschrieben.

Heinz Schild

**Eine geballte Ladung Leichtathletik, Spitzenleichtathletik! Das diesjährige Winner Apéro vermittelte noch einmal einen Rückblick auf die Saison 2015. 81 STB-Athleten und Athletinnen standen an Schweizer Meisterschaften auf dem Treppchen. Gleichbedeutend wie Simply The Bests!**

«Ich bin tief beeindruckt von euch!» Mit diesen Worten begrüsst Leichtathletik-Präsident Viktor Rossi zu Beginn des fröhlichen und eindrücklichen Abends die zahlreichen, vor allem jungen Talente im grossen Saal des Restaurants «Schmiedstube». Auch wenn die beiden «M», Maja und Mujinga, wegen Trainings- und Wettkampf-Aufent-

## Die grössten Leichtathletik-Klubs der Schweiz (Anzahl Mitglieder)



		2015	2010	2005
1	ST Bern	943	833	678
2	LC Zürich	724	711	854
3	Stade Genève	697	530	585
4	LV Langenthal	542	455	524
5	LC Brühl	507	650	871
5	TV Unterstrass	507	453	401
7	Old Boys	472	398	324
8	TV Länggasse	436	501	517
9	GG Bern	427	478	600
10	CA Riviera	424	0	0

# Stamm der LA-Senioren



Verena Weibel mit Esther Urfer im Gespräch. (Foto: elch)

## Im Oktober 2012 trafen wir uns erstmals. Heinz Schild und Peter Wenger haben Ähnliches bei der Konkurrenz mitbekommen.

Von der Begrüssungsrede blieb haften: »Da kann jeder behaupten, der Beste gewesen zu sein. Es wird ihm keiner widersprechen, aber belächeln darf man ihn schon!« Es geht selten um Zentimeter oder Zehntelsekunden. Erinnerungen an Wettkämpfe, an gemeinsame Erlebnisse auf Reisen, das Vergängliche, das Sein im Heute. «Meine Läufergruppe legte die letzten Kilometer vor Venedig trainingshalber zurück. Die andern genossen derweil eine Bootsfahrt durch die Kanäle zu den Sehenswürdigkeiten. Wir Deppen!»

Man trifft sich alle drei Monate im Restaurant Bahnhof Weissenbühl. Immer sind über zwanzig Ehemalige anwe-

send. Pi Wenger begrüsst die Neuen, stellt sie vor, verbindet so Generationen aus über 50 Jahren STB-Leichtathletik. Aus dem «Stadtturner» kennt man die Namen, anerkennt die Leistungen. Man setzt sich zwanglos nieder. Stammgruppen haben sich gebildet. Die gewichtigen Hammerwerfer verkörpern gelebte Kameradschaft seit den Aktivzeiten. Man tauscht sich aus. Persönliches und Gegenwartsergebnisse sind die Schwerpunkte. Willkommen sind besonders auch weibliche Gäste. Vreni Weibel, Beatrice Kehrli, Irma Hess erinnern uns an Verpasstes. Markus Ryffel und Sandra Gasser, für die einige von uns noch die 800 x 800 m Staffel liefen, würden wir gerne einmal unter uns wissen.

Am Donnerstag, 28. April, um 17 Uhr: gleicher Ort, gleiche Zeit: Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Chutzenstr. 30.

Ein Kurzreferat von Daniel Vögeli, Mitglied des Zentralvorstandes SLV und mehrfacher Schweizer Meister, zum Thema: «Leichtathletik – heute und in Zukunft» ist angesagt.

Den Nasenrümpfern über solche Anlässe sei verraten: Der von Pi Wenger betreute Stamm der STB-LA-Senioren spendet viel Wärme aus der Vergangenheit in die Gegenwart.

*Toni Beyeler*

## Dringend Helfer gesucht!

Damit unsere Wettkämpfe überhaupt durchgeführt werden können, brauchen wir dringend weitere Kampfrichter/-innen und Helfer/-innen für die Einsatzgebiete:

- Wettkampf-Kampfrichter
- Bereich Anlagenbau
- Wettkampfbüro
- Siegerehrungen

Nähere Informationen auf der STB-Website, oben rechts «Anmeldung Helfer».

STB-Helferklub  
Sekretariat  
Thunstrasse 107  
3006 Bern  
info@stb-la.ch  
Telefon 031 382 51 52

# Ein neues Rekordjahr?



Tausende Kinder werden erwartet.

**Die aktuellen Meldezahlen versprechen am diesjährigen Grand-Prix von Bern erneut einen Grossaufmarsch. Dürfen unsere Organisatoren wiederum einen Teilnehmerrekord erwarten? Eine neue Kategorie und Gratis-Starts beim Bären-GP weisen darauf hin.**

Am 14. März sahen die Meldezahlen für den 35. Grand-Prix von Bern vom 14. Mai 2016 vielversprechend aus. Bis heute sind für alle drei Läufe deutlich mehr Anmeldungen eingegangen als vor einem Jahr. Die stärkste Zunahme ist mit einem Plus von über 800 Meldungen beim Bären-GP zu verzeichnen. Gegenüber dem Vorjahr entspricht es einem Zuwachs von total über 1700 Anmeldungen. Der Grund dafür liegt beim riesigen Engagement der **Migros**. Die Hauptsponsorin des GP übernimmt beim Kinderlauf alle Startgelder. Dies

ist ein Engagement im Rahmen von «Generation M», dem Nachhaltigkeitsprogramm der Migros.

## **Neue Kategorie**

Die Gratisstarts sind nicht die einzige Neuerung. Der GP wird in diesem Jahr erstmals mit der neu geschaffenen Kategorie «Special Olympics Unified» eröffnet. In dieser Startgruppe laufen Special Olympics Athleten gemeinsam mit nicht behinderten Partnern die 1.6 km lange Bären-GP-Strecke.

Die Idee für die neue Kategorie ist in Zusammenarbeit mit dem neuen Charity-Partner Special Olympics entstanden. Special Olympics ist die weltweit grösste Sportbewegung für Sportler/innen mit geistiger Behinderung und setzt sich für Wertschätzung, Akzeptanz und Gleichstellung dieser Menschen ein.

Die Neuerungen rund um den Bären-GP sowie das warme Winterwetter, welches zum Laufen animiert, sprechen also für eine Rekordbeteiligung. Gewissheit wird die GP-Crew aber erst in der ersten Maiwoche haben, wenn alle Anmeldungen definitiv erfasst sind.

## **Gratisstart für alle STB'ler/-innen**

Alle Mitglieder des STB können, wie in den vergangenen Jahren, kostenlos am GP teilnehmen. Die Leichtathleten erhalten einen Gutschein-Code mit der Mitgliederkarte zugestellt. Alle andern STB-ler können sich direkt bei der GP Geschäftsstelle anmelden.

*Beatrice Fuchs*



**GRAND PRIX VON BERN**

# STB Running laufend unterwegs



Long Run, mit Start vor der Sportanlage Schönau. (Fotos: M. Reber)

**14.11.2015 – Longjog.** Ein Rennen entlang der Endmoräne – mitten durch die Stadt Bern! Der November-Long Run stand unter dem speziellen Motto «Gletscher Run». Geologe und Running-Mitglied unserer Laufgruppe 4, **Urs Neu** (rechts oben im Bild), erklärte uns vor dem Lauf in einem spannenden Kurzreferat die Entstehung der Gletscher und deren Untergrund. Anschliessend «dirigierten» **Daniel Messerli** (links im Bild) und **Ändu Moser** die 40 Teilnehmenden über die Strecken von 15 und 23 km. Für die willkommene Verpflegung war **Erika Kneubühl** besorgt.

**30.11.2015 – Steinhölzlilauflauf.** Läufer bleibt ihr ewig jung? Richtig! Der 72-jährige **Charly Heine** (Bild) beweist dies am Steinhölzlilauflauf mit 56:27 über 10,5km und dem souveränen dritten Podestplatz. Weitere Spitzenklassierungen erzielten **Sabine Hauswirth** (3.)

4,4 Kilometer in 16.44, sowie Seriensieger **Barrow Saikou**, 4,4 km in erstaunlichen 14.48. Eine Kategorie der



besonderen Art bildete die Ü100 Team-Staffel. Hier eroberte sich **Jan Gisler** (41) mit seinem Partner den 2. Schlussrang.

**11.1.2016 – Laufkurs für Einsteiger.** Nach dem erfolgreichen letztjährigen Start als Pilotprojekt, gehört dieser Laufkurs für Ein- und Wiedereinsteiger zu unserem Standardangebot. Die Leiterinnen Ruth Schmitz und

Ursula Wyss vermitteln den 21 Teilnehmenden Trainingsgrundlagen. In 11 Lektionen soll das erklärte Ziel – 30 Min. laufen «am Stück» – erreicht sein.

**12.1.2016 – Neujahrsapéro.** Kameradschaft und Geselligkeit stehen im Zentrum dieses traditionellen Anlasses. Im kurzgehaltenen offiziellen Teil beehrte uns Vereinspräsident **Viktor Rossi** mit seinem Besuch. Nach den zusammengefassten Rückblicken 2015 von **Markus Reber** (Running) und **Christoph Scherz** (Nordic Walking) erklärte uns Viktor die Schwerpunkte und interessante strategische Ziele von STB-Leichtathletik. Die Veranstaltungsfolien des wiederum reichhaltigen STB-Running-Jahresprogrammes 2016 präsentierte uns **Daniel Messerli**, und abschliessend nahm **Salome Weber** die Ehrungen der Bestklassierten unserer vereinsinternen Aarelauf-Serie vor.

# Die Porträt-Stafette

Die STB-Running Porträt-Stafette startet zum zweiten Mal und löst die Rubrik «Kurznachrichten» ab. Diese Interviews sollen uns unsere Mitglieder in lockerer Form näher bringen. Je eine Läuferin und ein Läufer werden jeweils vorgestellt. Beim Stabwechsel bestimmen die beiden Interviewten, wer das nächste Mal zum Zug kommt. Die Frau setzt auf einen Läufer aus einer anderen Running-Gruppe, der Mann entscheidet sich für eine Läuferin aus einem anderen Team. Die Gewählten werden geheim gehalten, damit die Überraschung in der nächsten Ausgabe umso grösser ist. In der heutigen Ausgabe machen die vorbestimmten STB-Runners Christine Ruppen und Beat Hinni den Anfang.



Name **Christine Ruppen**  
 Wohnort Bern  
 Geburtstag 03.04.1980  
 Eintritt  
 STB Running 01.05.2015  
 Laufgruppe Gruppe 8

**Beat Hinni**  
 Lanzenhäusern  
 13.04.1968  
  
 24.02.2015  
 Gruppe 7

## Interview mit Christine und Beat

### 1. Der Laufsport boomt, Vereine und Laufträfts schiessen en Masse aus dem Boden. Was bewegte dich, gerade im STB Running mitzumachen?

Durch Zufall von einer Kollegin in den STB mitgenommen, wir sind gelaufen und ich bin geblieben...

Die Stimmung im STB, die Kolleginnen und Kollegen, sowie die Erlebnisse beim und neben dem Laufen verbinden. Dazu kommen der hohe persönliche Einsatz, sowie die Freude der Lauf-Coaches. Als das lässt keinen Platz für den Gedanken an eine andere ähnliche Trainingsmöglichkeit.

#### **SIMPLY THE BEST**

Ich glaube, das ist Argument genug weshalb ich beim STB angefangen habe.

### 2. Welche Werte in deinem Leben – neben der sportlichen Fairness – sind dir auch wichtig?

Ich versuche mich daran zu orientieren, Andere mit Respekt zu behandeln, von Menschen und deren Erfahrungen zu lernen, ehrlich zu sein und für Personen, die mir wichtig sind, das Beste zu wollen und zu tun.

Freundschaft und Liebe  
 Ehrlichkeit  
 Toleranz  
 Menschlichkeit

### 3. Was bedeutet dir Erfolg?

Erfolg bedeutet für mich persönliche Zufriedenheit. Das kann ein Sieg über mich selber sein, Respekt gegenüber anderen Leistungen zu haben oder auch einfach «nur» zufrieden zu sein, Neues erfahren und vielleicht einen Lerneffekt erreicht zu haben.

Aus sportlicher Sicht, wenn ich meine selber gesteckten Ziele erreiche. Der Endzweck heisst fit und gesund bleiben! Schnelligkeit und/oder Ausdauer kommen als Zusatz-Effekt. Erfolg bedeutet für mich vor aber allem, wenn privat und beruflich alles stimmt.

**4. Ich laufe, weil...**

... es mir hilft, meinen Alltag auszugleichen und es mir ermöglicht, meine persönlichen und sportlichen Grenzen auszuloten und hoffentlich auch zu erweitern.

...ich mich gerne an der frischen Luft aufhalte und ich mich allgemein besser fühle, wenn ich mich sportlich betätigt habe.

**5. In meinem Leben erlebte ich noch nie...**

...dass ich auf etwas Süßes habe verzichten können...

...dass ich nach einem STB-Training unzufrieden nach Hause gegangen bin.

**6. Nach meinem Lauftraining...**

...variiert das Programm je nach Jahreszeit; das kann von sofort-nach-Hause bis zu Glühwein-Nachtschichten in der Stadt gehen.

...ist vor meinem nächsten Lauftraining

**7. In meinem Läuferleben bevorzuge ich:**

- Long Run oder Intervall?
- Heiss oder kalt?
- Gurten oder Aare?
- Lauftechnik oder Kraft?
- Erlebnis- oder Stadtlauf?
- Lang- oder Mitteldistanz?

Intervall  
kalt  
Aare  
Kraft  
Erlebnislauf  
Bis jetzt eher noch Mitteldistanz  
Long Run  
kalt  
Aare  
Lauftechnik  
Training = Erlebnislauf  
Wettkampf = Stadtlauf (wegen den vielen Zuschauern von denen man angefeuert wird)  
Langdistanz

**8. Wer löst dich in der STB-Porträt-Stafette ab? Und wie heisst deine Einstiegsfrage an deinen Nachfolger?**

**Jan Gisler**

Was macht dich zu einem Vorbild?

**Ursula Frühwirth**

Mit wem würdest du gerne mal ein Lauftraining absolvieren, und welche Frage würdest du ihm/ihr als erstes stellen?

**TRAININGSLÄUFE**  
LA-Stadion Wankdorf  
ab 09.00 Uhr

**03. April 2016**  
(mit Bären-GP Training)

**24. April 2016**

Hauptsponsoren  
**asics**  
**Groupe Mutuel**

**MIGROS**  
Partner  
**BERNEXPO** GROUPE  
Engagement Stadt Bern

**DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT**

**35. GRAND PRIX VON BERN**  
**14. MAI 2016**

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

**#gpbern**  
**www.gpbern.ch**

# Running Ratgeber STB-Experten antworten



**Sibylle Matter, Ärztin bei ‚medbase‘ in Bern und Triathletin (Olympische Spiele Sydney 2000, Vize-Weltmeisterin Hawaii 2005) beantwortet medizinische Fragen rund um das Laufen. Weitere Experten äussern sich zum Themenkreis Running, Jogging und Nordic Walking: Kompetente Antworten zu Anliegen, Unklarheiten und Mythen aus der Trainingslehre.**

**Fragen sind zu senden an:**  
[ratgeber@stb-la.ch](mailto:ratgeber@stb-la.ch).

**Frage: Wie trainiere ich unmittelbar vor einem Wettkampf?**

Wenn ich am Sonntag einen Halbmarathon absolviere, ist es da vernünftig in der Vorwoche eine Trainingspause zu machen? Ist es ratsam z.B. am Donnerstag noch ein Training zu absolvieren? Ich bin am Mittwoch 10 km gejoggt und hätte Lust noch einen lockeren Lauf zu machen...

*Karin Klingl*

**Antwort:**

Liebe Karin, du machst dir Gedanken darüber, wie du die letzten Tage vor einem Zielwettkampf (aktuell Halbmarathon) gestalten sollst. Normalerweise macht es Sinn, das Training die letzten

7–10 Tage vor dem Zielwettkampf deutlich zu reduzieren, damit der Körper für den Wettkampf erholt ist und die Energiespeicher gefüllt sind. Diese Phase wird auch Tapering genannt. Wie stark man das Training schlussendlich reduziert, ist oft eine sehr individuelle Sache, die aufgrund von vorgängigen Erfahrungen zustande kommt. Viele trainieren noch 30–50% des normalen Trainingsumfangs mit reduzierter Intensität während den Tagen zuvor.

Es ist oft so, dass man durch die Trainingsreduktion etwas ungeduldig und manchmal auch unsicher wird, da einem die Bestätigung fehlt, dass es ja eigentlich gut geht. Ein bisschen Ungeduld gehört auch dazu, dass man für den Wettkampf so richtig «hungrig» wird. Das fehlende gute Gefühl während dem Sport findet man am besten am Tag vor dem Wettkampf mit einer sehr kurzen Trainingseinheit wieder. Dabei dürfen auch ein paar lockere Sprints/Steigerungsläufe den Körper wieder aktivieren.

*Sibylle Matter*

LAUFSCHUHE, DIE WIE ANGEKOSSEN SITZEN.

Ryffel Running  
SPORTXX  
WEIL WIR LÄUFER SIND.

Ryffel Running by SportXX Filialen in Ihrer Nähe:  
Bern – Marktgasse, Brugg – Centre, Schönbühl – Shopyland

# Schneesport-Wochenende



14 der über 40 Schneesport-Talente. (Foto: Andreas Moser)

**«Für jeden etwas», das ist so ziemlich die kürzeste aber treffendste Beschreibung für das Winterwochenende 2016 auf dem Gurnigel. Die Organisatoren, Andreas Moser und Daniel Messerli, waren um das Wohl aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer bemüht.**

42 Angemeldete. Das grosse Interesse zeigt wie beliebt und bekannt dieser Event im STB Running ist und es auch 2016 Kenner und Könner, sowie Ahnungslose und Anfänger begeisterte. Bei so vielen unterschiedlichen Teilnehmenden braucht es speziell in der Küche eine grosse Koordination, die nicht erst am Küchenherd sondern bei der Menüplanung beginnt, die Daniel Messerli im Vorfeld mit Anna Künzi-Anneler (die Küchen-Fee der letzten Jahre und leider dieses Jahr wegen einer Fortbildung nicht dabei) im Detail besprach. Der Einkauf der Verpflegung zeigte einmal mehr, dass es in der Running-Abteilung nicht nur Ausdauer sondern auch Kraft und Koordination braucht. Im Besonderen deshalb, weil statt beim Grosshändler zu profitieren, regionale Produkte und Geschäfte bevorzugt wurden. Vollgepackt mit all diesen Leckereien ging die Fahrt für die bei-

den Organisatoren am Freitagmittag in Richtung Gurnigel zu dem STB-Berghaus. Hier gab es diesmal eine klitzekleine Auffälligkeit: Neben dem grossen STB-Logo hängt nun ein Plakat mit der Aufschrift «zu verkaufen». Auch wenn schon länger bekannt ist, dass der STB dieses Haus zu verkaufen denkt, wurde unter den Anwesenden spekuliert und wilde Fantasien entwickelt, was Mann und Frau aus diesem schmucken Häuschen alles machen könnten, wenn die nötigen Ressourcen vorhanden wären...

Nach den ersten Vorbereitungen für das Fondue am Freitagabend wurde mit Kaffee, Tee und süssen Naschereien auf das Winterwochenende eingestimmt.

## **Erlebnisreiche Vollmond-Tour...**

Gegen fünf Uhr abends machte sich die Aufbruchsstimmung für die nächtliche Schneeschuhtour breit. Es ging die Frage aller Fragen durch das Haus: «Was und wieviel soll ich anziehen?» Da gibt es von den Kennern nur eine Antwort, nach Zwiebelprinzip, genauso wie beim Running auch. Diejenigen die nicht zum Schneeschuhlaufen zu begeistern waren oder aus arbeitstechni-

schen Gründen erst später anreisen, machten sich in dieser Zeit in der Küche nützlich. So konnte anschliessend an das abendliche Outdoor-Abenteuer rasch mit dem heissgeliebten Fondue-Schmaus begonnen werden. Beim Langlauf hat es überraschend viele Mutige gegeben, die sich zum ersten Mal auf die zwei Bretter wagten. Diese wurden von Ladina Guidon mit viel Herz, Geduld und Fachwissen in ihren pionierhaften «Langlauf-Schritten» angeleitet. Die Könner und Profis hatten währenddessen die Möglichkeit bei Antonia Büntner ihre Technik zu verbessern oder der auf eigene Faust das Langlaufgebiet zu erkunden. Ganz egal ob Könner oder Anfänger, die aufgeregte fröhliche Stimmung liess sich auch durch das neblige, schneeflöckelnde und windige Wetter nicht trüben. Voll motiviert und nun doch noch von der Sonne begleitet, verbrachten alle den Nachmittag so wie es das jeweilige Herz begehrt, Langlauf oder Schneeschuh-Tour.

## **...und Märchenstimmung**

Erst am späteren Samstagnachmittag tauchten die vielen zufriedenen Gesichter langsam wieder aus dem zauberhaft schönen Gurnigelwald auf und tauschten, zurück in der warmen Stube, ihre Erfahrungen, Erfolge und Misserfolge aus. Da das Wochenende eben sehr individuell geplant werden konnte, gab es auch zu diesem Zeitpunkt ein paar Wenige die sich vorzeitig und aus unterschiedlichen Gründen verabschiedeten. Diese wussten allerdings nicht, welch ein Festmahl sie am Abend verpasst haben.

*Erika Kneubühl*

# Sports Unite – mit Sport zur Integration



Vier junge Eritreer, betreut von Erika Kneubühl. (Foto: Kathrin Rudolf)

**Sports Unite ist eine Gemeinschaftsprojekt vom Schweizerischen Arbeiterhilfswerk SAH Bern, dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und dem Inselspital, mit Unterstützung durch die Caritas Bern. Projektpartner sind der Stadtturnverein Bern STB Leichtathletik und aarefit.**

Das Projekt möchte Flüchtlingen und Armutsbetroffenen über gemeinsame Sportangebote die Integration in die Gesellschaft vereinfachen. Ein erstes Ziel sind gemeinsame Lauftrainings und der Start am Grand Prix von Bern 2016. Im späteren Verlauf soll das Projekt auf andere Sportarten, wie z.B. Fussball, erweitert werden.

Am 16. Februar hat ein erstes gemeinsames Lauftraining mit 4 Jugendlichen aus Eritrea beim STB in der Schönau stattgefunden. Diese Flüchtlinge stammen aus der besonders schützenswerten Gruppe der unbeaufsichtigten minderjährigen Asylsuchenden (UMA), die im Kanton Bern vom Zentrum Bäregg in der Lorraine betreut werden. Zudem haben rund vierzig anerkannte

Flüchtlinge, die vom SAH Bern betreut werden, Ende Februar ein Lauftraining in der Sportanlage Bodenweid aufgenommen. Zuvor hat eine Informationsveranstaltung des SAH Bern bei coopera in Liebfeld stattgefunden.

### **Auch die Uni Bern ist dabei**

Das Institut für Sportwissenschaft hat sich dem Thema Migration, Integration und Sport angenommen. Aktuell betreuen sechs Studierende die Lauftrainings an den Standorten Bodenweid, Gümligen und Neufeld im Rahmen ihrer Projektarbeiten.

Gratisstartplätze für anerkannte Flüchtlinge können über die KulturLegi Bern der Caritas organisiert werden. Für Laufbekleidung, Sportschuhe und Startplätze für Asylsuchende wurde ein Crowdfunding über [www.icareforyou.ch](http://www.icareforyou.ch) organisiert. Ambitioniertes Ziel ist es CHF 10'000 bis zum Anmeldeschluss für den Grand Prix gesammelt zu haben.

Weitere Infos finden sich unter: [www.sportsunite.ch](http://www.sportsunite.ch), Kontakt beim STB über Erika Kneubühl oder unter [sportsunite@gmx.ch](mailto:sportsunite@gmx.ch).

«Laufen verbindet arm und reich – beim Laufen sind alle gleich.»

Markus Ryffel, 5000-m-Olympiazweiter

«Kultur kennt keine Grenzen – erst mit der KulturLegi erhält dieser Ausspruch Gültigkeit.»

Matthias Aebischer, GP-Präsident

«Menschen Orientierung geben – jetzt hinschauen und mitwirken.»

Simone Niggli, 23-fache OL-Weltmeisterin

### **Wir empfehlen uns für**

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

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

# Laufen nach dem Ampel-System



Eine Riesentruppe Pacemakers für die 10-Meilen-Läufer/-innen. (Foto: Livia Stämpfli)

**Sie geben das richtige GP-Tempo vor: «Richtig» heisst ein regelmässiges Tempo, auf dass ich meine angestrebte Zeit erreiche, zum Beispiel unter 1 Stunde, unter 1:10... unter 1:50 usw.**

Drei Partner – ein Ziel. GP Bern, STB Running und asics organisierten am 20. Februar 2016 einen Workshop mit dem Ziel, GP-Pacemakers zu rekrutieren und auszubilden. Mit dabei als Referenten und Trainer: Viktor Röthlin und Assistentin Monika Brandt.

Nach einem spannenden Referat von Viktor Röthlin über die allgemeine Trainingslehre, übten die Teilnehmenden in zwei Modulen praxisbezogen das Laufen nach dem Ampel-System. Viel im grünen Bereich, wenig im gelben Bereich und die richtige Dosis (ganz wenig) im roten Bereich. Auf Bahnrunden wurden die Intensitäten vorgegeben und somit das Tempogefühl weitgehend ohne Hilfsmittel geschult. Im zweiten Modul richtete sich der Fokus auf die Lauftechnik mit korrekter Armhaltung und hoher Beinfrequenz. Er-

freulicherweise nahmen 32 STB Runners an dieser Aus- und Weiterbildung teil und übertrafen sogar das vorgesehene Kontingent von 30 Personen.

*Markus Reber*

**medbase**

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



## Gesundheit und Sport im Zentrum

- **Allgemeine Medizin, Sportmedizin und Manuelle Medizin**  
Dr. med. Sibylle Matter Brügger
- **(Sport-)Physiotherapie**  
Christa Wenker und Team
- **Osteopathie**  
Dirk Denruyter
- **Medizinische Massage**  
Boris Kabitz

# Mit viel Elan gestartet



Das Juniorinnen-Team. (Foto: Harry Müller)

**Neue Saison – neue Möglichkeiten – neue Ziele. Das versuchten die STB-Juniorinnen von Spiel zu Spiel umzusetzen. Doch Theorie und Praxis klaffen manchmal auseinander.**

Nach der erfolgreichen Saison 2014/15 und unserem Aufstieg in die Damen U23 2, waren wir voller Euphorie und Optimismus. Nach einer happigen Niederlage gegen den VC Uettligen wurden wir jedoch schnell wieder auf den Boden der Tatsachen geholt. Der darauf folgende Match gegen VBC Studen war und ist leider auch einer der wenigen Matches, welchen wir zu unseren Gunsten erkämpfen konnten.

Gegen VBC Riggisberg legten wir mit nur sechs Spielerinnen einen harten Fünfsätzer hin. Unsere Hartnäckigkeit und unser Kampfgeist wurden im fünften Satz mit einem 15:10 belohnt. Gegen die deutlich überlegenden Gegnerinnen vom VBC Münchenbuchsee und Volley Papiermühle konnten wir leider nicht viel ausrichten und gaben fünf von sechs Sätzen ab. Nach zwei Niederlagen und einer nicht mehr so rosigen Aussicht auf unser Ziel, evtl. die Schweizermeisterschaft zu erreichen, verloren wir auch den letzten Match der Vorrunde, gegen das eigentlich schlagbare Team der Uni Bern in einem Fünfsätzer.

## Lichtblicke am Jahresanfang

Im Dezember 2015 konnten wir unsere Mitspielerin und gute Freundin Jeannine Perroulaz nach ihrem dreimonatigen Sprachaufenthalt in San Diego endlich wieder im Team willkommen heissen. Sie und unsere zwei Trainerinnen, Estefania Cabana und Claudia Reinhard, bauten unser Selbstbewusstsein und unseren Ehrgeiz durch Trainings und gelegentlichen ZS's wieder auf.

Trotz der auffrischenden Meeresbrise, welche Jeannine ins Team wehte, mussten wir gegen VBC Münchenbuchsee und Volley Papiermühle erneut zwei Niederlagen einsacken.

Langsam hatten wir genug von den Pleiten und dem anschliessenden, deprimierenden Schweigen in der Umkleidekabine!

Der Match gegen den Tabellenzweiten VC Uettligen stand an. Mit acht Spielerinnen sagten wir Uettligen den Kampf an. Mit langen Ballwechseln, starken Angriffen und Servicedruck sackten wir die ersten zwei Sätze ein. Im dritten Satz kehrte Uettligen das Spiel um und holte uns nach kurzem Prozess wieder ein. Leider gaben wir den entscheidenden fünften Satz ganz knapp an VC Uettligen ab.

Mit unserem Ehrgeiz und der Unterstützung unserer zwei Klasse-Trainerinnen geben wir, trotz herber Rückschläge, alles.

*Tatjana Jost*

# Ligaerhalt als oberste Priorität



Das STB-Damen-Team. (Foto: Sarah Steinmann)

**Nur noch drei Meisterschaftsspiele bleiben und die Hallen-Volleyballsaison 2015/16 ist Geschichte. Das STB Volley Damenteam hält sich in der 3. Liga Pro wie ein gern gesehener Stammgast. Die Gruppe ist allgemein stark, und wir sind mittendrin.**

Vor der Saison hatten wir uns etwas mehr erhofft. Ein Grund zur Euphorie war sicher der starke Auftritt im Schweizer Cup. Noch nie überstanden wir im Cup die erste oder zweite Runde. Doch diese Saison schlugen wir mit dem VT Langnau sogar ein Team aus der 2. Liga und durften noch etwas weiter träumen. In Runde 3 war dennoch Schluss: die 2. Ligistinnen aus Spiez bremsen uns, wenn auch knapp, mit 3:2 Sätzen.

## Mitten im Endspurt

Mittlerweile befinden wir uns mitten in der Saison im Meisterschaftsendspurt und auf dem sicheren 6. Rang von ins-

gesamt 9 Mannschaften. Die Gruppe präsentiert sich dieses Jahr äusserst stark und kommt fast einer Zweiklassengesellschaft gleich. Auffallend viele Teams brachten uns mit ihrem hartnäckigen Spiel zum Verzweifeln. Fast jeden Ball kratzten sie und brachten ihn irgendwie zurück. Doch genau diese Spiele, in denen beide Teams um jeden Ball und jeden Punkt kämpfen, machen den Reiz aus. Manchmal ging das umkämpfte Spiel auch für uns aus: Thun Seefeld konnten wir in der Rückrunde mit 3:2 besiegen. Gegen VBC Uni Bern oder Oberdiessbach blieb uns in 4 Partien leider das Nachsehen. Womit wir auch schon bei der angesprochenen Zweiklassen-Gesellschaft wären: Einige Teams sind fast unschlagbar, bei anderen müssen wir die Punkte einfahren, wenn wir uns in der Liga halten wollen. Bislang ist es uns mit Rang 6 recht gut gelungen. Nach dem Sieg in Seftigen (3:1) konnten wir einen direkten Verfolger hinter uns lassen und

Abstand gewinnen. Mit diesen 3 Punkten haben wir sogar Riggisberg wieder überholt – die zweite Direktbegegnung steht bei Redaktionsschluss noch aus. Dennoch: die 3. Liga Pro ist gesichert.

## Verstärkt in die Saison

In der vergangenen Saison – zu der wiederum Trainerin, Coach und Passseuse in Personalunion, Claudia Bachmann, Aushilfscoach und -spielerin Estefania Cabana sowie Sabine Häberlin, die uns ebenfalls oft gecoacht hat, viel beigetragen haben – konnten wir ausserdem von unserem eigenen Nachwuchs profitieren. Janine Perroulaz spielte bereits vergangene Saison bei uns und verstärkt uns zudem in der aktuellen Rückrunde. Mit Tatjana Jost holten wir eine weitere Juniorin aus unserer Nachwuchsabteilung ins Team. Weiter erhielten wir auf der Mitteposition Verstärkung mit Annalena Flury, und mit Nina Lischke, die kürzlich aus Deutschland in die Schweiz gekommen ist. Personell haben uns auch aus der anderen Nachwuchsabteilung einige frohe Botschaften erreicht. Aus diesem Grund ein Aufruf für begeisterte Volleyballspielerinnen, die gerne mit uns die nächste Meisterschaft bestreiten würden:

## Spielerinnen gesucht

für die Saison 2016/2017:

3. Liga Pro Damen: 3 Spielerinnen  
Juniorinnen U23: 3 Spielerinnen  
Melde dich bei Claudia Bachmann unter [cla83rein@gmx.ch](mailto:cla83rein@gmx.ch) und komm zu einem unverbindlichen Probetraining vorbei! Wir freuen uns!

Sara Steinmann,  
Damen 3. Liga Pro

# Wer hätte das gedacht?!

**Gute Kunde von STB Volley Herren 1: Bei Redaktionsschluss anfangs März ist sogar der 1. Liga-Meistertitel in Sicht.**

Nachdem wir in der Vorrunde der Meisterschaft noch einige Punkte liegen gelassen hatten und wir auch noch im ersten Spiel der Rückrunde gegen U60 Muristalden nicht alle Punkte holen konnten, machten wir mit einem fehlerlosen Schlusspurt im letzten Match gegen das zweite Halbfinal-Team unserer Gruppe – Volley Papiermühle –

in einer Art «Gruppenfinale» den Sack zu. Damit sind wir in der komfortablen Lage, als Gruppenerster gegen das Zweitplatzierte Thonon spielen zu können.

Neben dem Feld ist STB 1 schon seit längerem eine eingespielte Truppe, auf dem Feld jedoch konnten wir in den letzten Saisons bei den wichtigen Spielen ab und zu nicht unser volles Potential ausschöpfen. Es ist schön zu sehen, dass wir auch in unserem hohen Alter (oder wegen ☺) in heiklen Situationen abgeklärt spielen können.

Inzwischen fand auch bereits der Halbfinal statt, wo wir die beiden Spiele gegen Thonon gewinnen konnten. Im Final wartete jedoch mit Colombier ein Gegner von besonderem Format und wir verloren das erste Spiel deutlich mit 3:0. Und leider können wir uns wegen der Klasse dieses Gegners auch für das Rückspiel wenig Hoffnung machen. Aber immerhin, wir haben am Meistertitel geschnuppert!

*Alex Trachsel / Pi Wenger*

## Rangliste 1. Liga

	Sp.	P.
1. STB Volley	18	47
2. Volleyball Papiermühle	18	45
3. Volley Muristalden	18	43
4. VBC Uni Bern	18	30
5. U60 Muristalden	18	26
6. VBC Delémont	18	26
7. Regio Volleyteam	18	21
8. Volley Solothurn	18	16
9. TV Murten Volleyball	18	11
10. VBC Riggisberg	18	5

## atelier 82

Werkstatt für Einrahmungen

Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

- Holz- und Alu-Rahmen, Wechselrahmen
- Passepartout-Zuschnitte, Glas ersetzen
- Foto Aufzieh-Service auf Dibond-Platten
- Foto's drucken auf Papier oder Leinwand
- Leinwand auf Keilrahmen aufspannen

Jürg Krähenbühl  
Meikirchstrasse 28 a · 3042 Orschwaben  
Tel. 031 311 48 26 · info@atelier82.ch

Keine Öffnungszeiten. Wir bitten Sie höflich um telefonische Anmeldung. ( geht auch sehr kurzfristig )

Online-Shop für Bilder und Drucke  
[www.bern-foto.ch](http://www.bern-foto.ch)



Drucken im Grossformat mit Epson  
11 Farben für perfekte Farbwiedergabe  
Fotopapier oder Canvas-Leinwand





**Ausflüge  
Reisen in ganz Europa  
Garage Reparaturen  
aller Marken  
Car von 15 - 84 Pl.**

**Neukomm Andreas  
CH- 3755 Horboden  
Tel. 033 681 21 69  
Fax 033 681 21 54  
[www.neukomm-car.ch](http://www.neukomm-car.ch)  
[info@neukomm-car.ch](mailto:info@neukomm-car.ch)**



## Kurzmeldungen

## Orchester im «Kulturplatz»

**-Id. Man wird ja nicht gerade alle Tage vom Fernsehen SRF berücksichtigt. Am 24. Februar erhielt unser Orchester in der Sendung Kulturplatz die Ehre.**

Zwar nur in sehr kurzen Sequenzen. «Kulturhelden» war als Leitfaden ange-dacht, ehrenamtliches, kulturelles En-gagement in der Schweiz. Vom Kino «Xtopia» in Uster bis zum Kellertheater

Baden spannte sich der Bogen und mit-ten drin das STB-Orchester mit einem Kurzauftritt von Anita Augsburg.

Kommentar vom off-Sprecher: «Es ist Schweiz-weit eine Kuriosität. Kein an-derer Turnverein der Schweiz hält ein Orchester! Ohne Lohn zu spielen, heisst nicht ohne Ehrgeiz ans Werk zu gehen. Und so ist der Dirigent der einzige im Raum, der Lohn bezieht. Die

Laien aber sind motiviert und finden schliesslich zur Harmonie».

Auch wenn der Beitrag etwas gar kurz geraten ist: Eine bemerkenswerte Idee des Schweizer Fernsehens bleibt es dennoch, ein Amateur-Orchester zu Wort, zu Bild und zu (einem kurzem) Ton kommen zu lassen.



[www.awt-treuhand.ch](http://www.awt-treuhand.ch)



Treuhandbüro für KMU und Private

**Treuhand  
Unternehmens-  
beratung  
Steuern  
Revisionen**

AWT Andreas Wirth Treuhand  
Bellevuestrasse 116  
3095 Spiegel b. Bern  
031 971 77 11  
[info@awt-treuhand.ch](mailto:info@awt-treuhand.ch)

 **FUHRER+PARTNER  
TREUHAND AG**

**Steuerberatung  
Abschlussberatung  
Buchführungen  
Revisionen**

Worbstrasse 223 · Postfach 271 · 3073 Gümligen  
Tel. 031 954 04 44 · Fax 031 954 04 40  
[info@fuhrerpartner.ch](mailto:info@fuhrerpartner.ch) · [www.fuhrerpartner.ch](http://www.fuhrerpartner.ch)

# Generalversammlung TST

Wir laden Sie herzlich ein zur ordentlichen Generalversammlung der STB Trainingszentrums AG.

**Mittwoch, 27. April. 2016, 19.00 Uhr**

Restaurant Allresto, Effingerstrasse 20, 3008 Bern

**Traktanden:**

1. Geschäftsbericht  
(Jahresbericht und Jahresrechnung 2015)  
Bericht der Revisionsstelle
2. Entlastung des Verwaltungsrates
3. Verwendung des Bilanzgewinns
4. Wahlen
5. Verschiedenes

Den Geschäftsbericht können die Aktionäre 20 Tage vor der Generalversammlung am Sitz der Gesellschaft, Seilerstrasse 21, Bern, einsehen.

Für den Verwaltungsrat  
der STB Trainingszentrums AG

*Charlotte Liechi*

**Öffnen, schliessen  
und geniessen!**

Grosse Auswahl an Qualitätsfenstern  
Holzfenster, Holz-Metallfenster, Kunststofffenster

**STEIMLE  
FENSTER**

**Steimle Fenster AG**  
3007 Bern  
T 031 379 14 14  
F 031 379 14 15  
info@steimlefenster.ch

- Fitness
- Aerobic
  - Crossfit TST 311
    - Personaltrainer / MTT
    - Haltungscircuit
  - Sauna
  - Solarium
  - Dampfbad
  - Squash

**TST TRAINING  
SCHULUNG  
THERAPIE**

Das TST ist Qualitop zertifiziert

STB Trainingszentrum AG ● Seilerstrasse 21 ● 3011 Bern ● 031 381 02 03 ● www.tst-fitness.ch ● www.crossfittst311.ch

# «Grümpelturnen» wird Kult



Eine wahrhaft lustige Truppe. (Foto: André Roullier)

**Viel belächelt, oft besucht, viel geschmunzelt, manchmal auch gestaunt. Welcher Anlass, welches Meeting kann auf eine einhundertjährige Tradition hinweisen? Das im März 1917 erstmals und später alljährlich ausgetragene «STB-Grümpeltturnen» ist endgültig Kult geworden.**

Wir sind zwar nicht mehr ganz so schnell wie früher, auch die Kraft hat mit den Jahrringen ziemlich gelitten, nicht zu sprechen von Motorik und Koordination. Doch etwas Ehrgeiz ist schon noch geblieben. Und erst recht der Humor.

Die Passanten am Lindenuweg hatten allen Grund zum Schmunzeln, beim Blick hinüber zur Schönau-Turnhalle. Denn solche Schickimicki-Tenues der Turn-Pioniere hat man nur aus Büchern oder Filmen in der Erinnerung. Niklaus Staempfli erhielt den Ehrenpreis für den originellsten Auftritt an diesem Jubiläumsanlass. Im Mittelpunkt des

beinharten Wettkampfs standen sechs ausgeheckte Geschicklichkeitsübungen: Fussball-Kegeln, Dart-Pfeilschiessen, Basketball-Korb-Werfen, Steinstossen, Hindernislauf und Mausefalle. Sieger der inoffiziellen Grümpel-WM wurde nicht überraschend ex-Leichtathletik-Präsident Kari Signer.

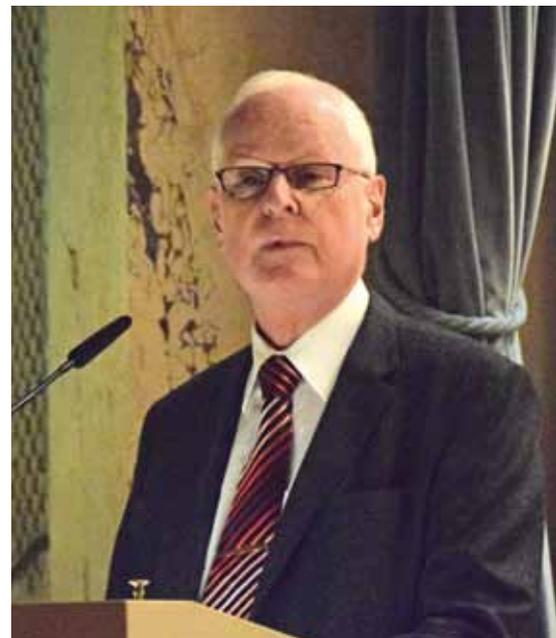
Hoch zu und her ging's anschliessend im Restaurant Dählhölzli. Am offenen Feuer im Garten gab es zum Auftakt wärmende Suppe, inkl. Glühwein und Punsch. Beim grosszügig offerierten Nachtessen warteten die Organisatoren um Bruno Krähenbühl, Hansruedi Guggisberg, und Max-Peter Kleefeld mit weiteren Überraschungen auf. So feierte das «Stadtturner-Lied» aus dem 19. Jahrhundert mit dem Auftritt des ad-hoc-Chors unter der Leitung von Kapellmeister Kleefeld eine unerwartete Renaissance. Die Komposition von Alfred Widmer gefiel derart, dass schliesslich alle die alte STB-Hymne aufleben liessen.

Vielen Dank den grosszügigen Sponsoren: Restaurant Dählhölzli (Apéro), André Roullier (Fotos) und STB-Verbandspräsident Theo Pfaff (Geldspende).

*Am 25. März 1916, mitten im Ersten Weltkrieg, wurde das «Grümpeltturnen der Männerriege» in der Monbijou-Turnhalle erstmals zelebriert. «Grümpel» beziehe sich, so der Chronist im damaligen ‚Stadtturner‘, dem Vorläufer des ‚STBinfo‘, «keinesfalls auf die Personen», sondern wohl eher auf die «Grümpelgaben». Nicht bescheiden waren die Anforderungen an die 21 Teilnehmer: «Die obligatorischen Übungen bestanden in Steinstossen von Stand, links und rechts, Korbballwerfen, Kegeln mit Fussball und zum Schluss Hindernislauf mit Sprüngen. Als freigewählte Übungen wurden «eine Freübung und eine Übung am Reck» gefordert.*

*Heinz Schild*

# Weihnachtsfeier 2015



Ein voller Saal... und dank Felix Christ eine gehaltvolle Ansprache. (Fotos: Bruno Krähenbühl)

**Die diesjährige Weihnachtsfeier stand im Zeichen des zumindest vorläufigen Abschieds vom beliebten Burgerratssaal. Die Burgergemeinde Bern lässt 2017/18 das Kultur-Casino total renovieren. Für mindestens drei Jahre wird die Weihnachtsfeier künftig im Hotel Bern durchgeführt.**

Am 19. Dezember 2015 konnte Bruno Krähenbühl, Präsident des organisierenden Seniorensportvereins, wiederum eine stattliche Schar vorwiegend im Seniorenalter stehender STB-ler/-innen begrüssen. Wie seit Jahren üblich, begann der Anlass mit dem Apéro. Ungewöhnlich hohe Temperaturen lockten dabei viele auf die Terrasse, die einen wunderbaren Blick auf die Berner Alpen bot. Das STB-Orchester unter der Leitung von Stefan Däppen und unterstützt von Konzertmeisterin Susanna Holliger eröffnete die Feier diesmal mit einem Satz aus der Sinfonie Nr. 31, KV 297 in D-Dur «Pariser Sinfonie» von

Wolfgang Amadeus Mozart. Das seit 1920 bestehende Ensemble begleitete den Abend erneut auf wertvolle Weise. Mit seiner instrumentalen Unterstützung erklangen sodann auch die beiden traditionell von den Festteilnehmern gesungenen Weihnachtslieder.

In seinen «Worten zu Weihnachten» zeigte Felix Christ, Theologe und Aktivmitglied der Schönau-Riege, unter Hinweis auf verschiedene ritualwissenschaftliche Studien, Gemeinsamkeiten zwischen dem Christfest und dem sportlichen Training auf. Beide führen demnach zu Glücksgefühlen, stiften Gemeinschaft und bewirken innere Befriedigung, Heiterkeit und auch religiöse Erfüllung. Sportliche und religiöse Rituale vermögen auch schwierige Lebenssituationen besser zu meistern, Stichwort Kameradschaft. Diesen besinnlichen Ausführungen folgte die Ehrung und Würdigung der im zu Ende gehenden Jahr verstorbenen Vereins-

kameradinnen und -kameraden durch Ehrenpräsident Roland Maurer. Anschliessend zeigte STB-Verbandspräsident Theo Pfaff der Festgemeinschaft seinen unverhohlenen Stolz über die herausragenden Leistungen der beiden weiblichen STB-Aushängeschilder Maja Neuenschwander und Mujinga Kambundji. Er verknüpfte damit seine Hoffnung auf den Vorbildcharakter dieser Athletinnen. Ebenso zentral sind Fairness und Redlichkeit als vornehmster Ausdruck echten Sportgeistes.

Beim anschliessenden Abendessen wurden einmal mehr Freundschaft und Kameradschaft nicht nur beredet, sondern auch gelebt. Der verdiente Dank geht an jene, die diesen feierlichen Anlass vorbereitet und verschönert haben, darunter zwei grosszügige Spender: das Ehrenkollegium und das TST.

*Hansruedi Dörig*

# Frühjahrswanderung

Diesmal führt die Wanderung ans rechte Ufer des Brienersee.  
Mild ist es hier im Frühling, dank dem Föhn und der Briener-Rothorn-Kette,  
welche vor den Nordwinden schützt.

## Freitag, 29. April 2016

Bahnfahrt	Bern – Interlaken Ost – Niederried am Brienersee Kaffee und Gipfeli im Restaurant «Zum Becher»
Wanderung 1	Niederried – Ringgenberg, Uferweg, 1:15 Std. Mittagessen im Hotel «Seeburg» (bei Schiffstation). Aufstieg zur Kirche: Kleines Orgelkonzert von Edwin Peter, Musiker/Organist, Bern
Wanderung 2	Ringgenberg Kirche – Interlaken Ost, Planetenweg/Katzenpfad, 1:15 Std. Zvieri-Halt /Ausklang, Interlaken Ost, Hotel «Du Lac» (beim Bhf.)
Anmeldungen	Hansueli Buri, Mülinenstrasse 33, 3006 Bern Telefon 031 352 29 41 E-Mail: h.i.buri@bluewin.ch



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

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

**Xmet AG**  
METALL- UND BEHÄLTERBAU

Xmet AG | Südstrasse 14 | 3250 Lyss  
Tel 032 391 78 78 | Fax 032 391 78 79  
info@xmet.ch | www.xmet.ch

**für Ihr Zuhause**

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



# I AM ACTIVE.



LIENBERGER • ZUBERBÜHLER AG  
Dipl. Augenoptiker SBAO  
Sport + Vision

Daniel Kamer und sein Sportoptik-Team von Lienberger und Zuberbühler heissen Sie herzlich willkommen an der Gurtengasse 3 in Bern.

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



**RODENSTOCK**  
See better. Look perfect.

# Kontaktliste STB Vereine

## STB Sport Services AG

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

## STB Verband

Verbandspräsident Theo Pfaff  
Schlösslistrasse 11, 3008 Bern  
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  
Konsumstrasse 22, 3007 Bern  
079 664 66 00  
pascal.schumacher@gmx.net

## Ballsport

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

## Basketball

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

## Dance & Motion

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

## Fitness

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

## Grand-Prix von Bern

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

## Korbball

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

## Leichtathletik

Präsident Viktor Rossi  
Höheweg 39, 3054 Schüpfen  
P: 031 879 21 74 079 577 65 85  
victor.rossi@stb-la.ch

Geschäftsstelle Burkhard Lippuner  
Thunstrasse 107, 3006 Bern  
G: 031 382 51 52  
info@stb.ch

## Orchester

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

## Senioren sport

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

## Skiclub

Präsident Stefan Baumann  
Schlösslistrasse 39, 3008 Bern  
079 439 84 13  
baumann.st@bluewin.ch

## Volleyball

Präsidentin Domenica Custer  
Cäcilienstrasse 25, 3007 Bern  
P: 031 371 47 70 076 478 47 52  
domicacuster@gmail.com

## Bergheim

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

## Im Gedenken

### Jean Thoma

7. März 1921 – 26. Dez. 2015



Wenige Tage nach der STB-Weihnachtsfeier verstarb Jean Thoma in seinem 95. Lebensjahr. Am 30. Dezember erwies eine STB-Delegation von 8 Mann, zusammen mit Vereinsführer John Moser, seinem ausserordentlich beliebten Ehrenmitglied auf dem Friedhof Saint-Georges in Genf die letzte Ehre.

Jean Thoma, geboren am 7. März 1921, trat gleich nach seiner Übersiedlung 1947 von den Gestaden des Genfersees nach Bern dem STB als Leichtathlet bei. Ein Jahr später wurde er an den Bernischen Mehrkampfmeisterschaften in Biel mit einem Kranz ausgezeichnet. Ab 1949 diente er dem STB als technischer Sekretär und 1950–51 als Vizeoberturner.

1953 bis 1959 war Jean Hauptleiter des Vorunterrichts. Unter seiner Leitung erlebte der STB Vorunterricht (Vorgänger von «J+S») eine sprunghafte Aufwärtsentwicklung. Bald einmal zählte er gegen 100 Jugendliche in seinen Trainings, die Namensliste des STB-VU umfasste über 200 «Giele». Mit seinem Talent, seiner Begeisterungskraft, seinem Ideenreichtum und seiner Fürsorge prägte er eine Vielzahl jugendlicher fürs Leben. Jean war zugleich Leiter, Betreuer und Kamerad. Er inte-

ressierte sich nicht nur für gute Leistungen, sondern auch um das Wohlergehen im Privatleben. Zu Zeiten des «Quer durch Bern» war er, zusammen mit Juniorenobmann Kaspar Rhyner und Mitleiter Werner Niederhäuser, stets bemüht eine möglichst grosse Anzahl STBler an den Start zu bringen und natürlich zu gewinnen. 1958 zum Beispiel starteten 18 Mannschaften vor dem Bundeshaus zum «Quer», sieben davon vom STB. Und der Sieg ging an Rot-Schwarz. Euphorisch ein Zitat aus dem damaligen Vereinsorgan: *«Für uns Stadturner war der Aufmarsch der Athleten sicher der Höhepunkt. Unsere siegreichen Mannschaften an der Spitze, über 100 Mann stark in Sechserkolonne, erhobenen Hauptes, leicht beschwingt, mit leuchtenden Augen, vermittelte ein Bild der Stärke unserer grossen Stadturnerfamilie.»*

Jean leitete aber nicht nur Trainings und bereitete auf Wettkämpfe vor. Auch ausserhalb der Sportanlagen war bei ihm immer viel los, sei es in der Skihütte oder im Schwimmbad. Ausstellungen von Freizeitarbeiten und gediegene Konzerte ergänzten die körperliche Ausbildung. Wohl unvergesslich für die Beteiligten waren die von Jean organisierten Badeferien an die Adria und die Schwedenreise 1958. Für seine Verdienste wurde Jean Thoma 1962 mit der Ehrenmitgliedschaft geehrt.

Nach seiner beruflichen Versetzung nach Genf blieb Jean dem STB treu und besuchte während 56 Jahren, mit einer einzigen Ausnahme, nach dem Tod seiner Gattin, die STB-Weihnachtsfeier. Am 12. März 2011 feierten gegen 20 seiner ehemaligen Vorunterrichtler seinen 90. Geburtstag mit ihm im Casino; vor einem Jahr war er an der Weihnachtsfeier noch unter uns und verliess das Lokal wie gewohnt erst gegen 22 Uhr um zurück nach Genf zu reisen.

Die Teilnahme an der Weihnachtsfeier bedeutete ihm sehr viel, war er doch immer wieder stolz zu sehen, was aus seinen ehemaligen «Giele» geworden ist. Besondere Freude bereitete ihm die Tatsache, dass mehrere «seiner Vorunterrichtler» nun ebenfalls STB-Ehrenmitglieder sind.

Nach einem Hirnschlag im September ist Jean am 26. Dezember im Kreise seiner Angehörigen gestorben. Mit ihm haben wir einen liebenswürdigen, ausserordentlich vereinstreuen und immer charmanten Kameraden verloren, der in den Vereinsannalen als grossartiger Mensch in bester Erinnerung bleiben wird.

Roland Maurer

### Hansjörg Ziegler

7. April 1918 bis 7. Dezember 2015



Trotz seines hohen Alters von 97 Jahren haben wohl nur sehr wenige STBler Hans Ziegler gekannt. Auch dass er seit 1981 zum Ehrenkollegium des STB gehörte, ist wenigen bewusst. Die aktive Zeit als Sportler hat er nämlich

im Skiclub Bern mitgemacht, und nicht im SC STB. Als begeisterter Wintersportler nahm er an den legendären Vierer-Kombinationen in der Region teil, welche sich aus den vier Disziplinen Abfahrt, Slalom, Langlauf und Sprunglauf zusammensetzten – notabene alles mit dem gleichen Paar Ski!

Im STB besser bekannt sind seine beiden Töchter Susi-Käthi und Madeleine, die zu den ersten Leichtathletinnen des Stadtturnvereins gehörten.

Wegen seinem Interesse am Skisport war Hans Ziegler 1959 bei der Gründungsversammlung des VBTS (Verein Bernischer Trockensprungschancen) dabei, und wirkte später während vielen Jahren als aktives Mitglied im Verein. Von Beruf Ingenieur, entwarf er 1960 die Pläne für die Erneuerung der alten Sprunganlage auf dem Gurten, die allerdings aus Kostengründen nicht realisiert wurde. Unter seiner Bauleitung wurde dann 1961 die erste Sprunganlage in Rüscheegg-Heubach gebaut (vgl. Festschrift 125 Jahre STB, Seite 112). 1981 wurde er Ehrenmitglied des VBTS. Durch den Eintritt des VBTS in den STB am 18.2.1994 ist er automatisch auch ins Ehrenkollegium aufgenommen worden.

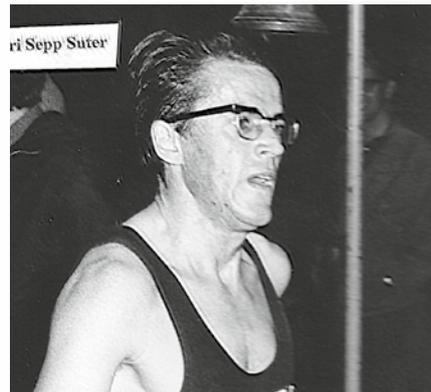
Schon während und auch nach seiner aktiven Vorstandszeit wirkte Hans als Sprungrichter an vielen Sprungkonkurrenzen in der ganzen Region. Tatkräftig half er lange Zeit mit an unseren Fronarbeitstagen zum Unterhalt der Schanzen. Als Weitemesser oder im Rechnungsbüro unterstützte er uns bei den Sprungwettkämpfen in Rüscheegg und später auf dem Gurten. Er war auch dabei, als an der Hauptversammlung des VBTS dessen Auflösung und der Abriss der Schanzen beschlossen wurde. Noch beim letzten Springen auf dem Gurten im Juni 2012

stand er als interessierter Zaungast an der Schanze. Wir vom VBTS werden Hans Ziegler in bester Erinnerung behalten.

*Martin Heim,  
Präsident VBTS von 1997 – 2007*

## Josef Suter

**1936 – 25. Januar 2016**



Aus Vientiane, der Hauptstadt von Laos, erreichte uns die traurige Nachricht vom Hinschied von Josef Suter. Er kam 1967 aus dem Urnerland nach Bern und hatte bereits einige Erfolge als Langstreckenläufer vorzuweisen.

Im STB schloss er sich sofort der Trainingsgruppe um Fritz Holzer an und sorgte rasch mit guten Resultaten für Beachtung. So wurde er auch in der SVM auf der 5000-m-Distanz zu einer wichtigen Stütze. Seine 10'000-m Bestzeit von 29.57,8 (1969) wird heute nicht mehr oft erreicht.

Es folgten die für ihn erfolgreichen Jahre 1968 und 1969, wo er zu vier Nationalmannschafts-Einsätzen kam (10'000 m und 30 km) und dazu in der

4x800-m-Staffel Schweizer Meister wurde. Weitere SM-Titel errang Sepp Suter mit dem STB-Team an den Cross- und Marathon-Meisterschaften, und 1969 steuerte er über 1000 m mit 2.36,0 wesentlich zum Schweizer Rekord in der Kategorie Senioren in der Vereinsmeisterschaft bei. Sepp konnte aber auch junge Athleten zum Mitmachen animieren. So gelang es ihm mit einer solchen Mannschaft in seiner Heimat Altdorf einen Staffellauf als Sieger zu feiern.

Im Alter von 58 Jahren liess sich Josef Suter vorzeitig pensionieren, fand in Thailand ein neues Zuhause und eine neue Familie. Einige Jahre später zog er nordwärts, zuerst nach Nong Khai und dann über die Laotische Grenze nach Vientiane. Dank Heinz Girsberger, der sich vor einigen Jahren ebenfalls dort niedergelassen hat und Christian Singer, welcher als ehemaliger SLV-Marathon-Disziplinchef Josef Suter betreute und beide schon mehrmals besucht hat, blieb der Kontakt zu ihm bestehen.

*Pi Wenger*

# Agenda

## STB Verband

### Workshop STB-Zukunft

Samstag, 2. April 2016

### STB-Ehrenkollegium

Sommerausflug mit Partnerinnen/Partnern  
Samstag, 28. Mai 2016

## Badmintonclub

### HV und Plauschturnier

Dienstag, 25. Mai 2016

## Grand Prix von Bern

Samstag, 14. Mai 2016

## Leichtathletik

### Seniorenstamm

Donnerstag, 28. April 2016, ab 17 Uhr  
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

### Nationales Auffahrtsmeeting, Langenthal

Donnerstag, 5. Mai 2016

### SVM-Finals Nat. A, Langenthal

Sonntag, 22. Mai 2016

### Nationales Nachwuchsmeeting, Wankdorf

Samstag, 28. Mai 2016

### SVM Nachwuchs, Wankdorf

Sonntag, 5. Juni 2016

### Kantonalmeisterschaften Nachwuchs, Langenthal

Sa / So 11./12. Juni 2016

### Regionenmeisterschaften Westschweiz (Nachwuchs), Lausanne

Sa/So 18./19. Juni 2016

## Running

### Trainingslager Frühjahr 2016

2. – 9. April 2016 Mallorca Woche 1  
9. – 16. April 2016 Mallorca Woche 2  
29. April – 1. Mai 2016, Lauenen (LA LA LA)

### Sonntag, 3. und 24. April 2016

GP-Training auf den Originalstrecken  
Stadion Wankdorf, Bern

### Samstag, 4. Juni 2016

STB Running Long Run  
Sportanlage Schönau, Bern

## Senioren sport

### Frühlingswanderung

Freitag, 29. April 2016 (siehe Seite 37)

## Volleyball

### Hauptversammlung

Freitag, 1. April 2016, 19:30 Uhr  
Bärtschihus Gümligen

## Orchester

### Sommerkonzerte

Samstag, 25. Juni 2016, 17:00 Uhr  
Orangerie Eifenau  
Sonntag, 26. Juni 2016, 20:00 Uhr  
Kath. Kirche Bremgarten

# Wir gratulieren herzlich!

## 94 Jahre

Spahr Erich Mettlengässli 8/10, B204, 3074 Muri b. Bern 24.04.22

## 91 Jahre

Dick Werner Postfach 324, 7500 St. Moritz 23.04.25

## 90 Jahre

Siegenthaler Paul Hübelstrasse 19, 3098 Schliern b. Köniz 26.06.26

## 85 Jahre

Bosshard Rudolf Worbstrasse 342, 3073 Gümligen 30.05.31

## 80 Jahre

Krähenbühl Bruno Weissensteinstrasse 108, 3007 Bern 02.04.36

Krähenbühl Hans Chavezstrasse 3, 3006 Bern 02.04.36

Meyer Urs Im Städtchen 32, 3235 Erlach 25.05.36

Zeugin Hanspeter Drosselweg 4, 3110 Münsingen 15.06.36

## 75 Jahre

Albrecht Ernst Kappelenring 24C, 3032 Hinterkappelen 02.04.41

Salm Rudolf Optingenstrasse 11, 3013 Bern 27.04.41

Brönnimann Peter Kostrainstrasse 9, 3175 Flamatt 02.05.41

Burkart Charles Gatterächerstrasse 6, 5436 Würenlos 29.05.41

Küng Hans Waldmannstrasse 61, 3027 Bern 26.06.41

## 70 Jahre

Güntert Heinz Spitalgasse 34, 3011 Bern 01.04.46

Ernst Peter Seftigenstrasse 346, 3084 Wabern 03.04.46

Wenger Heiner Habstettenstrasse 6C, 3065 Bolligen 21.04.46

Magnin Jean-Jaques Unterdorfstrasse 43, 3072 Ostermundigen 23.04.46

Maurer Peter Flugplatzstrasse 40, 3122 Kehrsatz 29.04.46

Hänni Jörg Fuhrenstrasse 9, 3098 Schliern 03.05.46

Roulier André Kirchstrasse 8, 3086 Zimmerwald 24.06.46

Märki Roland Gertrud-Kurz-Weg 2, 3006 Bern 25.06.46

## 65 Jahre

Jordi Andreas Leiserenweg 18, 3122 Kehrsatz 13.05.51

Bauer Jakob Sägemattstrasse 42, 3097 Liebefeld 27.05.51

## 60 Jahre

Ryser Urs Römerweg 18, 5615 Fahrwangen 03.04.56

Gomez Regula Kranichweg 18/102, 3074 Muri b. Bern 14.04.56

Jörg Peter Alte Bernstrasse 76, 3075 Rüfenacht BE 02.05.56

Helfer Monika Burgunderstrasse 88, 3018 Bern 12.05.56

Weibel Peter Ruhrgasse 10, 3210 Kerzers 05.06.56

Bürgi Peter Heckenweg 4, 3007 Bern 08.06.56

Sahli Bernhard Bärenstutz 3, 3088 Rüeggisberg 25.06.56

# Neueintritte

vom 1. November 2015 bis 31. Januar 2016

Name Vorname	Art
Ahmed Elmahdi Abdalhafiz	Basket / Aktiv Jugend
Balmer Rico	Leichtathletik / U18
Bäriswyl Stella	Leichtathletik / U14
Britt Andreas	Leichtathletik / Running
Bühlmann Alina	Leichtathletik / U14
Chengere Tolossa	Leichtathletik / Aktiv
Djuric Stefan	Basket / Aktiv Jugend
Dumas Aline	Leichtathletik / Aktiv
Fazio Fiona	Leichtathletik / U12
Grau Jan	Leichtathletik / Running
Griessen Roger	Leichtathletik / Running
Grisel Adrian	Leichtathletik / U20
Hischler Lukas	Basket / Aktiv Jugend
Hürlimann Beda	Ballsport / Aktiv
Josi Annemarie	Leichtathletik / Walking
Kuhn Vincent	Leichtathletik / U10
Läderach Joelle	Volleyball / Aktive
Lischke Nina	Volleyball / Aktive
Mägli Carmen	Leichtathletik / U20
Massara Monika	Leichtathletik / Walking
Mathys Jonas	Leichtathletik / Funktionär
Mertoglu Gözde	Leichtathletik / U18
Meyer Julien	Leichtathletik / U10
Meyer Lars	Leichtathletik / U18
Meyer Lena	Leichtathletik / U18
Millauer Paul	Leichtathletik / U12
Monzo Rafael	Leichtathletik / U12
Ravasio Tashi	Leichtathletik / U20
Roulier André	Senioren-sport / Aktiv
Rusticeanu Alecandra	Leichtathletik / U12

Name Vorname	Art
Rusticeanu Philip	Leichtathletik / U10
Sauter Pascal	Leichtathletik / Running
Schneider Sylvia	Leichtathletik / Running
Schürch Reto	Leichtathletik / Aktiv
Soom Céline	Leichtathletik / U16
Stähli Nadine	Leichtathletik / U20
Strinati Fabio	Leichtathletik / Running
Studer Jürg	Senioren-sport / Aktiv
Thomi Cécile	Ballsport / Aktiv
Torre Andrea	Leichtathletik / Running
Tschirren Fabio	Leichtathletik / U12
Tschirren Lorenzo	Leichtathletik / U12
von Wattenwyl Laurent	Leichtathletik / U14
Walther Adrian	Leichtathletik / U14
Walther Tina	Leichtathletik / U10
Walther Danja	Leichtathletik / Running
Wehrli Martin	Leichtathletik / Running
Wissing Jil	Leichtathletik / U10

## Impressum

### Redaktion STB-Info 2016/1

**Heinz Schild** (verantwortlich)

Simon Scheidegger

Fritz Berger, Fotos

Ursula Jenzer

Theo Pfaff

Markus Reber

Roger Schneider

Burkhard Lippuner

Pi Wenger

Roman Winzenried

### Redaktionsschluss

#### STB-Info 2016/2

Montag, 30. Mai 2016

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

redaktion@stb.ch

### Inserate

STB Sport Services AG

### Geschäftsstelle STB Sport Services AG

Thunstrasse 107, 3006 Bern

Telefon 031 381 26 06

info@stb.ch

### Internet

www.stb.ch

www.stb-sport-services.ch

### Druck und Verlag

Schneider AG

Grafisches Unternehmen

Stauffacherstrasse 77

3014 Bern

Telefon 031 333 10 80

info@schneiderdruck.ch

www.schneiderdruck.ch

### Layout

Gisela Staudenmann

Schneider AG, Bern

### Auflage

2300 Exemplare

# Alles drin

UBS Bankpakete mit Konten,  
Karten und **vielen Extras**



Einfach bequem: Wir haben für jede Phase im Leben das passende Bankpaket. Inklusive Konten, Karten, Zahlungsverkehr, mit kostenlosen Bargeldbezügen an allen Geldautomaten in der Schweiz, ausgezeichnetem E- und Mobile Banking und UBS KeyClub-Bonusprogramm. Zum günstigen Pauschalpreis und für Neukunden im ersten Jahr kostenlos. [ubs.com/bankpakete](https://ubs.com/bankpakete)

Jetzt Beratungstermin vereinbaren und profitieren.

UBS Switzerland AG  
Bubenbergplatz 3  
3011 Bern

Im ersten Jahr  
kostenlos\*



\* Im 1. Jahr kostenlos für Neukunden oder bestehende UBS-Kunden ohne V PAY Karte oder Maestro Karte. © UBS 2015. Alle Rechte vorbehalten.