

STB info

Nr. 3 | September 2017



STB-Verband	4
Leichtathletik	6
Running	25
Volleyball	30
Basketball	31
Orchester	32
Senioren-sport	35
TST Fitnesscenter	36
Wir über uns	38





ingenta
ingenieure + planer

projekte realisieren - www.ingenta.ch

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



Bella Vita

ristorante pizzeria

**Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen**

Familie Arifi

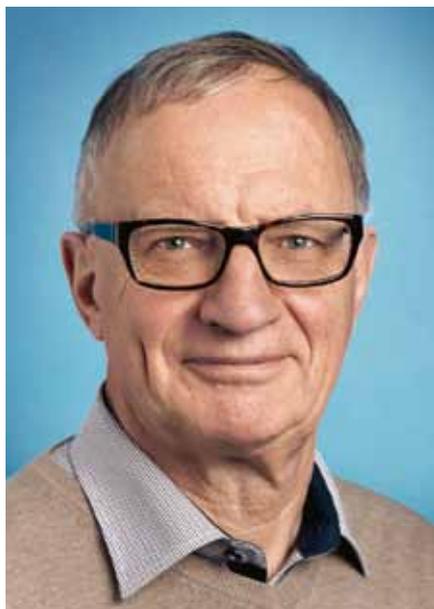
Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08
info@ristorantebellavita.ch | www.ristorantebellavita.ch

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

Hochbetrieb in der Leichtathletik



Erfahrung ist zwar nicht alles, aber fast. Was mangelnde Erfahrung bedeuten kann, habe ich als verantwortlicher Redaktor dieses STBinfo machen müssen: In der frühen Planungsphase dieser Ausgabe habe ich mich ernsthaft gefragt, wie und ob ich überhaupt das Heft werde füllen können. Die Befürchtungen erwiesen sich bald als unbegründet. Vielmehr trat das Gegenteil ein. Ich musste zunehmend mit Platznot kämpfen.

Woran liegt das? Sicher habe ich als Neuling unterschätzt, an wie vielen Wettkämpfen und Vorbereitungen die STB-Leichtathletinnen und -athleten in den Sommermonaten engagiert sind.

Entsprechend ist die Leichtathletik auf allen Stufen in diesem Heft stark vertreten. Nicht nur mit Berichten über die Wettkämpfe der Spitzenathleten und Aktiven, sondern auch mit Berichten über Trainingswochen und Wettkämpfe unseres Nachwuchses. Da Bilder mehr sagen als tausend Worte, sind die Berichte reich bebildert, was in der Folge zur Platznot beigetragen hat.

Mit dem unkonventionellen Titelbild wird die Bedeutung der Jüngsten für die Zukunft von STB Leichtathletik unterstrichen. Die Siegerehrung beim Grossen Meeting für die Kleinen macht deutlich: Die jungen Athletinnen sind auf ihre Leistung sehr stolz. Das Bild vermittelt zudem den Eindruck purer Lebensfreude. Diese Freude ist direkt ansteckend und ein klares Zeichen der umsichtigen Arbeit unserer Trainerinnen und Trainer.

Der STB-Nachwuchs war in den letzten Monaten in der Tat häufig im Einsatz: Im Auffahrtslager in Willisau, in der Intensivwoche im Neufeld, an der Athletissima in Lausanne und last but not least am Grossen Meeting für die Kleinen. Das Programm der LA-Aktiven war selbstverständlich noch dichter. Neben den vielen Trainings kämpften sie an den Schweizer Vereinsmeisterschaften, den Regionalmeisterschaften, den Schweizer Meisterschaften der Aktiven und den Schweizer Mehrkampf-

meisterschaften. Das alles bedeutet: starker Einsatz aller Athletinnen und Athleten, aber auch viel Arbeit fürs Coaching-Team. Chapeau!

In diesem Heft berichten wir auch über die Weltmeisterschaften in London mit dem Einsatz der Schweizer Athletinnen und Athleten sowie Reflexionen über die Leichtathletik im Hoch. Als Einstimmung auf das baldige Jubiläumsfest «100 Jahre STB Leichtathletik» hat die Redaktion ein Gespräch mit zwei Exponenten geführt.

Bei aller Leichtathletik: Auch die übrigen Sparten des STB sollen wie immer möglich im STBinfo ihren gebührenden Platz finden. Denn die Einmaligkeit des STB ist nicht nur die Leichtathletik, sondern vielmehr der Verein in seiner ganzen Breite, eingeschlossen das Symphonieorchester, das dem Verein eine besonderen Note verleiht.

Geli Spescha

STB Ehrenkollegium: Vom Ancien Régime zur Vereinsnormalität

Anlässlich der letzten STB-Delegiertenversammlung vom vergangenen Februar wurden die Verbandstatuten revidiert und das Ehrenkollegium von seinen strategischen Funktionen «befreit». Der Autor des Beitrags, der als letzter Schultheiss im Amt war, zeigt im folgenden Beitrag auf, wie es zu den ans Ancien Régime angelehnten Funktionsbezeichnungen kam und richtet einen Appell an eine jüngere Person, ihn als Nachfolger oder Nachfolgerin im Zeitalter der Vereinsnormalität abzulösen.

Als Nachfolger von Walter Wasserfallen wurde ich im Februar 1984 Präsident des STB. Mit dem Ziel, die Erhaltung der Kameradschaft unter den Ehrenmitgliedern und den Trägerinnen und Trägern der Goldenen Ehrennadel des Stadttornvereins Bern sowie die Pflege einer dauerhaften Verbundenheit mit dem STB zu fördern, beantragte ich ein Jahr später die Gründung eines STB Ehrenkollegiums.

Gründungsversammlung im Geiste «uralter» Tradition

Im Unionssaal des Hotels Bern fand am 15. August 1985 die Gründungsversammlung statt, an der 62 Ehrenmitglieder und Trägerinnen und Träger der Goldenen Ehrennadel anwesend waren.

Im ersten Teil der Versammlung ging es darum, das Ehrenkollegium zu gründen. Der Antrag wurde ohne Diskussion und ohne Gegenstimme angenommen. Diskussionen gab es bei der Annahme der von Fritz Stalder verfassten Satzungen. Denn der Verfasser hatte, um auf die lange Tradition im

STB hinzuweisen, bewusst Funktionsbezeichnungen aus dem «ancien régime» genutzt wie: Ehrenrat statt Vereinsleitung, Collegium statt Verein, Schultheiss statt Obmann oder Präsident, Kollegienräte statt Vorstandsmitglieder und Hauptbott statt Generalversammlung.

Nach erfolgter Diskussion wurden diese Bezeichnungen alle angenommen und Edwin Meuter zum ersten Schultheiss des STB Ehrenkollegiums gewählt. Erste Kollegienräte wurden Peter Wenger, Bern und Fritz Holzer, Bolligen. Protokollführerin war Ursula Jenzer, STB-Sekretärin.

Der STB im Wandel der Zeit

Um dem damaligen ETV (Eidg. Turnverein) nicht mehr für alle im polysportiven STB ausgeübten Sportarten Mitgliederbeiträge entrichten zu müssen, wandelte ich 1992 den Stadttornverein Bern in den Verband STB um. Dieser Verband bestand aus dem STB-Stammverein mit den Abteilungen Männerturnen, Korbball, Ballspiele, Trampolin, Gym-Ta-Be, Bergheim, Chörli und Ehrenkollegium sowie den Ordentlichen Mitgliedsvereinen Badminton, Basketball, Fitness, OK Grand-Prix, Jazztanz, Leichtathletik, Orchester, Ski, Steppentanz, Schanzenspringen und Volleyball.

2008 kamen Ideen auf, den STB in Zukunft als Holding mit vier Pfeilern zu gestalten: STB mit seinen Mitgliedsvereinen, STB Leichtathletik, Grand-Prix von Bern und Trainingszentrum TST. Mit dem Organigramm 2009 versuchte ich, diese neuen Ideen im Sinne bisheriger Organigramme darzustellen. Dem unter Leitung eines Jahrespräsidenten

angedachten Zentralvorstand wurde der Ehrenrat als «strategische Unterstützung» beigegeben.

In der Folge übernahm der VR der neu gegründeten STB Sport Services AG die Initiative und unterbreitete vor der DV vom 18. Januar ihre Organigrammvariante 2010+. Die in diesem Organigramm aufgezeigte Vereinsführung ohne Zentralvorstand bewährte sich nicht und wurde nun wieder korrigiert.

Mit den an der STB DV im Februar 2017 angenommenen Statuten besitzt der STB nun wieder einen Verbandsvorstand. Jährlich findet wie bis anhin die Delegiertenversammlung statt und zweimal im Jahr wird eine Präsidentenkonferenz einberufen.

Unter diesen neuen Umständen hat der Ehrenrat des STB Ehrenkollegiums keine stützende Führungsfunktion mehr und das «Ehrenkollegium» wurde wieder zum STB-Mitgliedsverein Ehrenkollegium mit Präsident, Vorstand und Hauptversammlung.

Die neuen Statuten dieses Vereins umschreiben unter dem Zweck: «Das STB Ehrenkollegium bezweckt, die Kameradschaft und die Verbundenheit unter den Ehrenmitgliedern und den Trägern/Trägerinnen der Goldenen Ehrennadel zu fördern. Um den Zusammenhalt in der STB-Familie zu erhalten, organisiert oder beteiligt sich das STB Ehrenkollegium an gesellschaftlichen Anlässen innerhalb des STB-Verbands.»

Beschränkte Aktivitäten des Ehrenkollegiums

Die Aktivitäten im Verein Ehrenkollegium beschränken sich auf die jährliche Hauptversammlung (die neu im ersten Quartal des Jahres einberufen wird), den alle zwei Jahre stattfindende Sommerausflug mit Partnerinnen und Partnern und die Teilnahme an der STB-Adventsfeier anfangs Dezember.

Die Mitglieder des Ehrenkollegiums sind gern gesehene Besucher von Meetings, Meisterschaften und Spielen der STB-Vereine und natürlich auch willkommene Helfer am Grand-Prix von Bern.

Suche nach einem neuen Präsidenten oder Präsidentin

Aktueller Präsident des Vereins STB Ehrenkollegium ist weiterhin Roland Maurer, der sich darauf freut, bald eine jüngere Präsidentin oder einen jüngeren Präsidenten aus den Reihen der STB-Ehrenmitglieder und -Ehrendadelträger zu finden!

Roland Maurer

Die Schultheissen

Die Schultheissen während der Collegiums-Periode waren:

Edwin Meuter, 1985 – 1993

René Leuenberger, 1994

(im Amt verstorben)

Fritz Steiner, 1995

Ursula Jenzer, 1996 – 1999

Bernd Greub, 2000 – 2011

Roland Maurer, 2012 bis heute

Voranzeige STB-Adventsfeier

Die traditionelle STB-Adventsfeier findet am

Samstag, 9. Dezember 2017

ab 17.00 Uhr im Hotel Bern statt.

Die Mitglieder aller STB-Vereine sind herzlich willkommen.

Der Verbandsvorstand

100 Jahre STB Leichtathletik

Im Gespräch mit Heinz Schild und Pi Wenger



Heinz Schild

Die STB-Leichtathletik feiert dieses Jahr ihr 100-jähriges Bestehen. Als krönender Abschluss des Jubiläumsjahrs wird im Rahmen eines Gala-Abends am 20. Oktober eine Festschrift präsentiert. An der Erarbeitung dieser Schrift haben Heinz Schild als Chefredaktor und Pi Wenger als Mitglied der Redaktionskommission mitgewirkt. Die Redaktion führte dazu ein Hintergrundgespräch.

Viktor Rossi, Präsident STB Leichtathletik, wird am 20. Oktober im Rahmen des Gala-Abends eine 248-seitige Jubiläumsschrift präsentieren. Wie kam es zu diesem Werk? Wer hat dazu beigetragen? Und wie konnte dieses Werk überhaupt realisiert werden?

Heinz Schild: Ich habe dem Präsidenten vorgeschlagen, dieses Jubiläum zu nutzen und mit einem Buch zu würdi-

gen. Auch im Sport gilt: Nur wer die Vergangenheit kennt, kann die Gegenwart verstehen.

Pi Wenger: Bei der Umsetzung war es Heinz Schild, der als Chefredaktor eine grosse Arbeit geleistet hat, aber auch die achtköpfige Redaktionskommission. Ab Beginn klappte die Zusammenarbeit unter den Redaktoren gut, weil sie sich alle seit vielen Jahren aus Überzeugung fürs Gedeihen der STB-Leichtathletik einsetzen. Zum guten Gelingen beigetragen hat sicher auch die frühe Einbindung der Druckerei mit Roger Schneider. Und last but not least hätte das Werk nicht ohne Sponsoren realisiert werden können. An der erfolgreichen Suche haben sich alle Mitglieder der Redaktionskommission beteiligt.

Was ist das Konzept der Jubiläumsschrift? Welches Zielpublikum soll damit erreicht werden?

Heinz Schild: Ziel dieses Werks ist, die Geschichte der STB-Leichtathletik aufzuarbeiten. Das hat in diesem Umfang bisher gefehlt, abgesehen von der kleinformatigen 48-seitigen 50-Jahres-Festschrift von 1967. Zielpublikum der 100-Jahre-Jubiläumsschrift ist primär die heutige Athleten-Generation. Dazu gehören aber auch Hunderte von älteren Athleten und Athletinnen, die seit den 70er-Jahren an der Entwicklung der STB-Leichtathletik beteiligt sind. Das Werk soll zudem sporthistorisch Interessierte ansprechen.

Was war eure persönliche Motivation mitzuwirken?

Pi Wenger: Ich bin seit 65 Jahren Mitglied des STB und war über Jahrzehnte



Pi Wenger

in leitender Funktion im Verein tätig. Da braucht es keine zusätzliche Motivationspritze. Die vielen positiven Erlebnisse mit Aktiven, Trainern, Administratoren und Kampfrichtern sind für mich Antrieb genug.

Was hat euch bei der Aufarbeitung der Geschichte der STB-Leichtathletik am meisten beeindruckt?

Heinz Schild: Unsere Leichtathletik-Riege hatte in den Anfängen ihrer Geschichte enorme Schwierigkeiten zu überwinden. Sie musste auf eindrucksvolle Weise innerhalb des Stadtturnvereins und des Eidg. Turnvereins für Akzeptanz, Toleranz und Gleichberechtigung kämpfen. Das hat mich im Ausmass überrascht. Beeindruckt haben mich auch die vielen Persönlichkeiten, die den STB geprägt haben, sei es in der Vereinsführung, als herausragende Champions oder als hervorragende Coaches und Trainerinnen. Was nicht

vergessen werden darf: Die STB-Leichtathletik hätte ohne die vielen engagierten, ehrenamtlichen Helfer und Persönlichkeiten an wichtigen Schaltstellen im Hintergrund nicht zur heutigen Stärke reifen können.

Pi Wenger: In meinem persönlichen Rückblick auf den STB beindrucken mich die Vielfältigkeit der Ereignisse, die zahlreichen erwähnenswerten Anekdoten, aber auch die riesige Anzahl von faszinierenden Menschen, denen ich über die Jahre begegnet bin, sowie die fast unheimliche Entwicklung der Leichtathletik.

Wie spezifisch waren die Spannungen in den Gründungsjahren der Leichtathleten im STB im Vergleich zu den Gründungsjahren anderer Schweizer Leichtathletik-Vereine?

Heinz Schild: Man muss unterscheiden zwischen Leichtathletik-Klubs (LCZ, GGB, Stade Lausanne usw.) und den Vertretern der Turnvereine. Erstere konnten sich ganz der Entwicklung der Leichtathletik hingeben, inklusive dem Bau von Laufbahnen sowie Sprung- und Wurfanlagen. Die Turner-Leichtathleten hingegen mussten sich in ihren Vereinen schweizweit zuerst die Akzeptanz gegenüber den Kunst- und Nationalturnern erkämpfen. Der jahrzehntelange Streit drehte sich um die Frage: Sektionsturnen inklusive Marsch-Demonstrationen: ja oder nein? Und ganz besonders um die Frage: Gibt es eine Möglichkeit zur Abkehr von starren militärischen Formen? Die Antwort ist: Nein, es gab sie nicht. Athleten, die sich weigerten hier mitzutun, drohte der Bann. Die Situation in anderen grossen, städtischen Turnvereinen war kaum anders. Festzuhalten bleibt: Die STB-Leichtathleten haben in den Anfängen an vorderster Front gegen die Benachteiligung ihrer Sportart an den grossen Turnfesten gegenüber den Kunstturner-Sektionen gekämpft.

Pi Wenger: Nach meinem Beitritt spürte ich in den 50er Jahren immer noch eine grosse Skepsis gegenüber

uns Leichtathleten. Wir wurden mit Vorwürfen konfrontiert wie mangelnde Einordnung in die Gemeinschaft, wenig Disziplin und übertriebene Individualität. Erst als wir vor rund 40 Jahren zu den Hauptdarstellern wurden, verstummten die Kritiker und Bremser langsam.

Die sogenannten Goldenen Jahre der STB-Leichtathletik waren jene von 1974–1988. Wer gehört dazu? Und wie erklärt ihr diese Glanzperiode?

Heinz Schild: Wichtige Exponenten waren der Weltmeister Werner Güntehör und der Olympiazweite Markus Ryffel, aber auch Sandra Gasser und Peter Wirz sowie viele weitere Spitzenathleten, die sich international und national auszeichneten, und die wir im Jubiläumsbuch vorstellen. Entscheidende Erfolgsfaktoren dieser Glanzperiode waren die vorbildliche Vereinsführung sowie herausragende Trainer und Trainingsgruppen, welche sich gegenseitig zu immer besseren Leistungen anspornten. Der ausgezeichnete Ruf des Vereins führte dazu, dass sich weitere Spitzenathleten dem STB anschlossen. Heute haben wir Mujinga Kambundji, die mit ihrer enormen nationalen Strahlkraft für den STB ein Glücksfall ist.

Pi Wenger: Was man nicht vergessen darf: Die erwähnten Aushängeschilder waren das Produkt einer zähen Arbeit zahlreicher Schwerarbeiter im STB, die sich nicht entmutigen liessen und beharrlich an Aufbau und Weiterentwicklung unserer Sportart im Verein einsetzten. Es müssten hier weit über 100 Namen genannt werden, die ab Stufe Schüler bis zum Spitzenathleten wirkten und einen wesentlichen Teil ihrer Freizeit für diese Tätigkeit opferten.

Zürich hat im Vergleich zu Bern den attraktiveren Wirtschaftsstandort. Wie gross ist dieser Vorteil für einen grossen Leichtathletik-Verein?

Heinz Schild: Dank «Weltklasse Zürich» erhält der LCZ jährlich sechsstel-

lige Unterstützungsbeiträge. Die starke Wirtschaft ist hier sicher hilfreich, aber auch die ausgezeichnete Klubführung. Kein Schweizer Leichtathletik-Verein kann hier finanziell mithalten. Allerdings braucht sich der STB nicht zu verstecken. Dank dem Grand-Prix von Bern, dem Förderverein, dem Gönnerfonds, dem Dr. Max-Beer-Fonds und weiteren Sponsoren können auch wir Athleten und Trainer in einem früher nie gekannten Mass unterstützen. Kommt hinzu, dass die Schaffung der STB-Geschäftsstelle professionelle Strukturen ermöglicht hat.

Auf den Punkt gebracht: Wie beurteilt ihr die Entwicklung der STB-Leichtathletik? Was macht sie allenfalls einzigartig, und worauf darf der Verein besonders stolz sein?

Pi Wenger: Die Entwicklung des STB von einem mittelmässigen Turnverein zu einem polysportiven Verband und Leichtathletik-Klub von nationaler Ausstrahlung ist einzigartig. Ich bin stolz, zu dieser positiven Entwicklung beigetragen zu haben, gerade als junger Leichtathletik-Präsident. Zu Beginn meiner Tätigkeit forderten mich noch Kollegen anderer Vereine auf, diese sinnlosen Anstrengungen aufzugeben. Die Leichtathletik in der Stadt Bern sei längstens in «besten Händen» und ein weiterer Player auf dem Platz zum Scheitern verurteilt!

Heinz Schild: Jeder Verein hat Stärken und Schwächen. Für den Erfolg zählen nebst Meter, Minuten und Medaillen besonders auch weiche Kriterien wie Teamgeist, Kameradschaft und Vorbilder. Mit Freude habe ich die Antworten gelesen, die unsere besten Athletinnen und Athleten auf die Frage gegeben haben: «Was bedeutet dir der STB?». Die Antworten finden die Leser im 248-seitigen Jubiläumsbuch.

Ich danke euch für das spannende Gespräch.

Die Fragen stellte Geli Spescha.

Jubiläumsfest 100 Jahre STB Leichtathletik

Das Programm

vom 20. Oktober 2017

im Bierhübeli

Das grosse Jubiläumsfest zum 100-jährigen Bestehen des STB Leichtathletik findet mit dem STB-Fest und der STB-Leichtathletik-Party in zwei Teilen statt. Die Teilnahme an den beiden Anlässen ist unterschiedlich geregelt.

1. Teil: STB-Fest

Der erste Teil des Anlasses beginnt um 18.00 Uhr. Bei Apéro und Abendessen begeben wir uns auf eine Zeitreise durch die Geschichte des STB Leichtathletik.

Die Anmeldefrist fürs STB-Fest ist bereits abgelaufen. *Nachmeldungen sind möglich, sofern noch Plätze zur Verfügung stehen.* Bei Interesse bitte bei der STB Geschäftsstelle melden (info@stb-la.ch / 031 382 51 52).

2. Teil: STB-Leichtathletik-Party

Die STB-Leichtathletik-Party steigt ab 22.00 Uhr mit den DJs dave-it & ZMi. *Alle STBler und ihre Begleitung sind herzlich dazu eingeladen, mitzufeiern und den 20. Oktober zu einer Partynacht werden zu lassen, die in die weitere Geschichte des STB Leichtathletik eingehen wird.*

Für die Party ist keine Voranmeldung notwendig. Der Eintritt beträgt CHF 10.–

Vorstand STB Leichtathletik

Wo kann die Festschrift bezogen werden?

Jedes STB-LA-Mitglied hat Anrecht auf 1 Gratisexemplar.

Das Exemplar kann ab **23. Oktober 2017** an folgenden Orten abgeholt werden:

- *Geschäftsstelle STB Leichtathletik, Thunstrasse 107, 3006 Bern*
- *TST / STB Trainingszentrum AG, Seilerstrasse 21, 3011 Bern*
- *Schneider AG, Graphisches Unternehmen, Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern*

Schweizer Vereinsmeisterschaften der U20: Flugwetter für Damian Wild



Damian Wild mit neuen persönlichen Bestleistungen im Weitsprung und 100 m.
(Foto: Fritz Berger)

Die STB-Männer verpassten am 17. Juni in Lausanne den Schweizermeistertitel um knappe 8 Punkte! Die Frauen klassierten sich im neunten Rang. Das sportliche Highlight lieferte der erst 17-jährige Damian Wild, der seine PB um ganze 40 cm verbesserte und mit seinen 7.28 m (RW1.3 m/sec) als klarer Weitsprung-sieger vom Platz ging.

Die gemeinsame Anfahrt mit der LG Bern nach Lausanne verlief fast reibungslos. Nach einem zeitraubenden Umweg über die Pontaise, wo jährlich das Meeting Athletissima stattfindet, fanden sich die Teams mit Verspätung im schmucken Stadion «Pierre de Coubertin» in Ouchy ein. Unsere beiden Coaches Mike Pfanner (Frauen) und André Gautschi (Männer) hatten sehr weise genügend Zeit eingerechnet, so dass alles im Rahmen blieb und keine Hektik entstand.

Es herrschten ideale Wetterverhältnisse mit Rückenwind auf der Zielgeraden, was vor allem den Kurzspringern und Weitspringern entgegenkam.

Damian Wild wusste die optimalen Bedingungen am besten zu nutzen. Im Weitsprung wuchs er über sich hinaus. Im 3. Versuch realisierte der junge Athlet seinen ersten 7-Meter-Sprung und landete gleich bei 7.28 m. Im letzten Versuch knackte er mit 7.37 m sogar die U18-EM-Limite. Leider war der Sprung mit 2.8 m/sec. Rückenwind etwas zu stark begünstigt. Damit lieferte er aber einen weiteren Beweis seines grossen Talents.

Weitere Glanzlichter

Lars Meyer (Kugel) und *Binyam Furui* (3000m) konnten mit souveränen Tagessiegen ebenfalls das Punktemaximum einfahren.

Auch gesamthaft wussten viele Athleten zu gefallen. Bei 27 Einzelstarts resultierten total 14 neue persönliche Bestleistungen, was rekordverdächtig ist. *Simon Wieland*, der verletzungsbedingt nicht in seiner Paradedisziplin Speer antreten konnte, stellte sich im Hochsprung in den Dienst der Mannschaft und sorgte mit 1.85 m (neue PB) aus STB-Sicht für ein weiteres Glanzlicht.

Unsere Frauen konnten wegen gewichtiger Absenzen (Lena Meyer, Speer; Fiona Zoebeli, 800m) nicht um die Medaillen kämpfen und wurden Neunte.

Die besten Punktesammlerinnen waren an diesem Tag die Staffelläuferinnen, die in der Besetzung *Carla Wild – Aline Gloor – Amelia Gugger – Florence Nri* in der Zeit von 48.44 Sek. auf den

hervorragenden 3. Platz liefen. Dies trotz eines verpatzten letzten Wechsels!

Bei den Frauen durften sich vier Athletinnen neue persönliche Bestleistungen notieren lassen.

Der ganze Wettkampf wurde mit einem gemeinsamen Nachtessen im Autogrill-Restaurant Badois zusammen mit den LA-Kolleginnen und -Kollegen von der LG Bern abgeschlossen.



Siegerehrung: Rang zwei fürs U20-STB Team der Männer. (Foto: Urs Siegwart)

Der Eine oder Andere wird sich gedacht haben, was noch alles drin gelegen wäre, wenn alles so gekommen wäre, wie man/frau es sich vorgestellt hatte. Was sicher ist: Der STB wird im nächsten Jahr wiederum alles geben, um sich bei den U20-Teams der Männer und Frauen für die attraktiven Europacup-Team-Wettbewerbe zu qualifizieren.

René Gloor

Regionenmeisterschaften U14 bis U18 in Bern

Am 24./25 Juni fanden bei besten Bedingungen die Regionenmeisterschaften der U14 bis U18 im Stadion Wankdorf in Bern statt. Unsere Leichtathleten wussten einmal mehr voll zu überzeugen und gewannen total 11 Medaillen.



Ramon Wipfli, U14

Silber: 1:34.67 (PB) / 600 m



Sharon Rebsamen, U18

Bronze: 15.90 / 100 m Hürden



Ditaji Kambundji, U16

Gold: 1.60 m / Hoch;
Bronze: 10.15 / 80 m



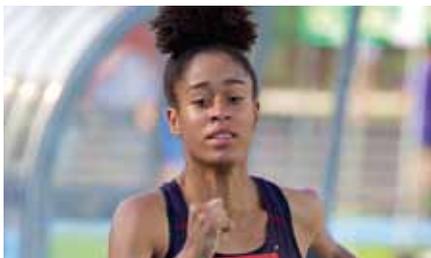
Anna-Lena Gnos, U18

Silber: 3.00 m / Stab



Jana Reinhard, U14

Bronze: 9.94 (PB) / 60 m Hürden



Florence Nri, U18

Gold: 59.49 / 400 m



Lorenza Thöny, U18

Bronze: 50.70 / 300 m Hürden



Mischa Kyburz, U18

Bronze: 4.00 m / Stab



Fabien Kaiser, U16

Silber: 5:59.64 / 2000 m



Aline Yuille, U16

Bronze: 6:51.68 / 2000 m

*Text: René Gloor
Fotos: Fritz Berger / ZVG*

U23-EM in Bydgoszcz

Swiss Athletics reiste mit der grössten Delegation aller Zeiten nach Polen an die U23-Europameisterschaften, die vom 13. bis 16. Juli ausgetragen wurden. Die Schweizerinnen und Schweizer Athleten kamen mit der besten bisherigen Medaillenbilanz zurück, nämlich 5 Medaillen! Mit dabei waren auch zwei STB-Athletinnen und ein STB-Athlet, die allerdings viel Pech hatten.

Barblin Remund verpasst den Final

Im gut besetzten zweiten Vorlauf über 3000 m Steeple kam Barblin Remund als Elfte in 10.54,41 ins Ziel und verpasste damit den Final. Sie hatte sich ihre EM-Qualifikation vorgängig mit der klaren Steigerung ihrer persönlichen Bestleistung von 10.29,58 geholt.

Luca Noti muss abreissen lassen

Das Rennen über 5000 m wurde langsam angegangen. Lange schlich das Feld in gemächlichem Tempo um die Bahn. Luca Noti hielt sich am Ende des Feldes auf und hütete sich so vor Rempeleien und unnötigem Energieverbrauch. Als zwei Runden vor Schluss die Post abging, machten sich beim Berner leichte Defizite bemerkbar, so dass er die Pace der Spitze nicht mehr mitgehen konnte. Er kam als 14. in 14.43,11 ins Ziel. Seine persönliche Bestzeit hatte er Ende Mai mit 14.02,25 erzielt.

Muswama Kambundji darf nicht starten

Mit Bronze hinter Spanien und Frankreich und der fünften Schweizer Me-

daille an diesen U23-Europameisterschaften brillierte die 4x100-m-Staffel der Frauen in Bydgoszcz. Leider nicht dabei war Muswama Kambundji. Sie hatte sich in der Woche vor diesen Meisterschaften eine leichte Oberschenkelverletzung zugezogen. Obwohl sie wieder fit war, liess man sie über 100 m nicht laufen, um sie für die Staffel zu schonen. Dort wurde sie dann doch nicht eingesetzt!

*Simon Scheidegger/
swiss athletics*

**Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com**

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Stefan Wieland überzeugt mit 18 m-Stössen und EM-Teilnahme U20



Ein ausgezeichneter 18.29 m-Wurf in Thun und damit neue PB für Stefan Wieland. (Foto: Fritz Berger)

Am 4. Juli stellte Stefan Wieland mit 18.15 m einen neuen Schweizer U20-Rekord mit der 6-kg-Kugel auf. Nach seiner langen Verletzungspause ein grosser Erfolg. Damit verdiente er sich noch im letzten Moment und als einziger STB-Athlet einen Startplatz für die **U20-EM in Grosseto** (Italien). Bei seiner Premiere auf dieser Stufe gelang Wieland ein Stoss auf exakt 18,00 m, was zu diesem Zeitpunkt die zweitbeste Leistung seiner Karriere war. Unter 24 Teilnehmern belegte er damit den 16. Platz. Für einen der zwölf

Finalplätze brauchte es einen Stoss auf 18.48 m, was das hohe europäische Niveau verdeutlicht.

Am **Abendmeeting in Thun** verbesserte Stefan dann am 9. August seinen Rekord erneut auf 18.29 m. Eine tolle Leistung!

Simon Scheidegger

A large advertisement for the 37th Grand Prix von Bern 2018. The background features a woman in a blue athletic top running. The text is overlaid on a geometric design of blue, orange, and red shapes. A white bear logo is visible on the right side.

SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT

**37. GRAND PRIX VON BERN
19. MAI 2018**

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

www.gpbern.ch

Hauptsponsoren
MIGROS
BERNEXPO® GROUPE
asics
Groupe Mutuel
Assurances
Pensionnaires
Assicurazioni

Partner
Engagement
Stadt Bern

SM in Zürich: Mujinga Kambundji in Bestform



Mujinga Kambundji im Regen zum 100 m-Gold.

An den Schweizer LA-Meisterschaften der Aktiven vom 21./22. Juli im Zürcher Letzigrund überstrahlte eine Athletin alle: Mujinga Kambundji sprintete mit Weltklassezeiten über 100 m und 200 m zu Meistertiteln. Auch Luca Noti (Silber 5000 m) und Nathalie Meier (Silber Speer) überzeugten mit Podestplätzen.

Weitere acht Finalplatzierungen

Neben den Podestplätzen gab es für STB-Athletinnen und -Athleten weitere acht Finalplatzierungen:

Emir Dridi, 5. (400 m Hürden)
Daniel Bittel, 6. (Diskus)
Lars Meyer, 6. (Kugelstossen)

Muswama Kambundji, 6. (100 m)
Linda Seiler, 7. (400 m Hürden)
Kerstin Rubin, 7. (1500 m)
Alexander Wieland, 7. (Kugelstossen)
Mélodie Schneider, 8. (Dreisprung)

Erster Wettkampftag

Am ersten Wettkampftag zeigte sich *Mujinga Kambundji* bei strömendem Regen mit 11.12 (Halbfinal) und 11.08 (Final) wetterresistent und verpasste ihren eigenen Schweizer Rekord über 100 m nur knapp.

Mélodie Schneider (Drei: 11.79 m) und *Lars Meyer* (Kugel 14.56 m) stellten bei unvorteilhaftem Wetter sogar neue

persönliche Bestleistungen auf. Dass sich die beiden 400 m-Hürdenläufer *Linda Seiler* sowie *Emir Dridi* für den SM-Final qualifizierten, ging im Dauerregen fast unter.

Zweiter Wettkampftag

Am zweiten Wettkampftag (und bei besten Bedingungen) bestritt *Mujinga Kambundji* über 200 m ein packendes Duell mit der Rekordhalterin *Lea Sprunger* und siegte in neuer persönlicher Bestzeit von 22,42. Erfreulich war auch der Lauf von *Nadja Kehrlé* (5000 m), die eine kämpferische Leistung zeigte und mit 19.02,86 eine neue persönliche Bestleistung aufstellte.



Neuzuzug Daniel Bittel (Diskus) schaffte an seiner 1. SM für den STB den guten sechsten Rang.

Potenzial bei weitem noch nicht ausgeschöpft

Wie wäre die STB-Bilanz wohl ausgefallen, wenn Lena Meyer, Melanie Fasel, Lukas und Simon Wieland nicht verletzt zu Hause geblieben wären und Nathalie Meier nicht im letzten Versuch den schon fast sicher geglaubten Speertitel wegen ein paar Zentimetern verloren hätte?

Hinzu kommt, dass Stefan Wieland nicht an den SM teilnahm, weil er sich

im letzten Moment für die gleichzeitig stattfindenden U20-EM qualifiziert hatte.

Mehr STB-Athletinnen und -Athleten

Trotz vieler Absenzen, die der STB in diesem Jahr zu beklagen hatte, war die Delegation deutlich grösser als im Vorjahr. Dieses Jahr gingen 29 STB-Athletinnen und -Athleten an den Start; letztes Jahr waren es 19. Für den STB erfreulich ist auch, dass alle Disziplin-

gruppen an den SM vertreten waren. Die stärksten Fraktionen stellten die Sprinterinnen mit sechs und die 400m-Hürdenläufer/-innen mit je drei Startenden.

Das sind deutliche Zeichen einer prosperierenden STB Leichtathletik.

*Text: René Gloor
Fotos: Fritz Berger*



Lars Meyer (Kugel 6. Rang) auch bei den Aktiven erfolgreich.



Linda Seiler bei ihrem 400 m-Hürden-Vorlauf.



Emir Dridi (Finalist 400 m Hürden).

newcom
360° Internetagentur | www.newcom360.ch

Möchten Sie einen innovativen, interaktiven und erfolgreichen Webauftritt?
Oder mittels E-Mail-Marketing mit Ihren Kunden professionell und personalisiert kommunizieren?

Mit den digitalen Strategien und crossmediale Konzepten von newcom erlangen auch Sie Erfolge im Internet. Ihr Unternehmen wird zudem mit SEO & SEM Massnahmen ins beste Licht gestellt.

Verlangen Sie eine unverbindliche Offerte für einen Webauftritt und/oder SEO Optimierung.

www.newcom360.ch | sales@newcom360.ch | 031 809 08 08 | www.newcom360.ch



Mehrkampf-SM in Payerne

Bei besten sommerlichen Temperaturen starteten am 26./27. August neun jugendliche Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer an den Schweizer Meisterschaften in Payerne.

Mehrkämpfer müssen vielseitig trainieren, wollen sie auch erfolgreich sein. Die gute Aufbauarbeit unseres starken Mehrkampfteams leisten: André und Jennifer Gautschi, Toni Walther, Adrian Krebs, Anna Grossenbacher, Adrian Rothenbühler und Stefan Müller.



Sharon Rebsamen kurz nach ihrer persönlichen Bestleistung im Kugelstossen.



Immer gut gelaunt: Carla Wild (U20) vor dem Speerwerfen, danach folgte eine pB!



Anwesende Mehrkampf-Trainer des STB v.l.n.r.: Adrian Rothenbühler, Anna Grossenbacher, André + Jennifer Gautschi.

Zwar konnten die STBler in Payerne keine Medaillen gewinnen, waren aber mit Carla Wild in der Kategorie U20 und Ditaji Kambundji bei den U16 sehr nahe dran. Auch die diversen persönlichen Bestleistungen von weiteren Athletinnen und Athleten zeigen, dass in der zweiten Saisonhälfte noch einiges möglich ist, sofern gut trainiert wird.

Die gezeigten Leistungen motivieren fürs kommende Wintertraining und versprechen für die nächste Saison einiges. Gemäss Aussagen unserer Mehrkampf-Trainercrew kann davon

ausgegangen werden, dass an den Schweizer MK-Meisterschaften 2018 in Tenero rund 15 Athleten und Athletinnen an den Start gehen werden.

Ob es in einem Jahr für Medaillen reichen wird, das erfahren die Leserinnen und Leser des STBinfo 2018.

Text und Fotos: René Gloor



Ohne Coaching geht nichts! André Gautschi zeigt Michael Zuberbühler (U20) wo's lang geht.

Förderverein im Franz Gertsch Museum



Einstimmung auf den spannenden Museumsbesuch.

Am 28. Juni hatte der Förderverein STB Leichtathletik einen besonderen Anlass. Auf Einladung von Willy Michel trafen sich rund 20 Personen im Franz Gertsch Museum in Burgdorf. Es war eine eindrucksvolle Begegnung mit den Werken von Franz Gertsch, der mit 87 Jahren immer noch künstlerisch tätig ist.

Was haben Sport, Wirtschaft und Kunst gemeinsam? Zu dieser spannenden Frage äusserte sich Benedikt Weibel zu Beginn des Förderevents: Das Verbindende seien Spitzenleistungen. Dazu brauche es Talent, hohe Motivation, eine starke Fokussierung sowie grossen Durchhaltewillen. Spitzenleistungen, so Weibel, hätten sowohl der Industrielle und Mäzen Willy Michel als auch der Künstler Franz Gertsch mit seinen meisterlichen Werken erbracht.

Arno Stein, Geschäftsführender Museumsdirektor, berichtete in seinen Begrüßungsworten von der ersten

Begegnung des Industriellen Willy Michel mit dem Künstler Franz Gertsch vom April 1998 im Atelier in Rüscheegg. Bald darauf entstand der Plan für ein Museum mit der künftigen Gertsch-

Franz Gertsch ein namhafter Künstler

Geboren 1930 in Mörigen zählt Franz Gertsch heute zu den bedeutendsten Schweizer Künstlern der Gegenwart. Von seinem internationalen Durchbruch an der «documenta 5» in Kassel 1972 bis heute hat Gertsch ein reiches malerisches und graphisches Werk geschaffen.

Gertsch nähert sich in seiner Kunst der Wirklichkeit auf besondere Weise: Realität bedeutet für ihn nicht nur eine malerische, sondern auch eine konzeptionelle Herausforderung. Obgleich er von Fotos bzw. Diaprojektionen ausgeht, folgen die Bilder einer eigenen Logik, die auf absolute Stimmigkeit aller Elemente zielt. Einen besonderen Stellenwert im Werk von Franz Gertsch nehmen die Holzschnitte ein. Seine Werke bestechen einerseits durch höchste, wohl selten erreichte Präzision in der Ausführung und andererseits durch Monumentalformate, die allein schon bei der Papierherstellung an die Grenzen des Machbaren stossen. Bekannte Werke sind u.a. die vier Jahreszeiten Herbst (1994), Sommer (2007), Winter (2008) und Frühling (2007), aber u.a. auch seine fotorealistischen Porträts wie Johanna und Silvia.

Sammlung auf dem zentral gelegenen Areal der Milka Käserei in Burgdorf. Willy Michel finanzierte den Bau.

Der Kunstvermittler *Mathias Kobel* begleitete anschliessend die Besucher durch die Ausstellungsräume. Seine spannenden Ausführungen zu den imposanten Kunstwerken von Franz Gertsch stiessen auf grosses Interesse.

Im Anschluss an die Führung genossen die Besucher ein ausgezeichnetes Apéro riche im hauseigenen Artcafé.

Text und Fotos: Geli Spescha



Besucher des Anlasses beim Bewundern des Werkes Johanna I (1983/84).

Franz Gertsch Museum

Das Museum Franz Gertsch ist ein mehrheitlich privat finanziertes Museum, das dem Werk von Franz Gertsch gewidmet ist. Auf gut der Hälfte der Ausstellungsfläche zeigt das Museum Wechsausstellungen mit zeitgenössischer Kunst.

Den Grundstock der Museums-Sammlung bildet die im Herbst 2001 gegründete Stiftung Willy Michel. Willy Michel brachte fünf grossformatige Gemälde und ein Konvolut an Holzschnitten ein, die Franz Gertsch mit weiteren Holzschnitten als Schenkung ergänzte.

Die Förderer der STB Leichtathletik

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Baumat AG
Peter Bohnenblust
Daniel Fontana
ISSAG, Hansjörg Riedwyl
Jacky Gillmann
Grand-Prix von Bern
Susi-Käthi Jost
Köstliches für Kenner
Yvonne Kurzmeyer
Hansruedi Müller*
Walter und Esther Neuenschwander
Monica Rossi
Markus Ryffel's
Ulf Schiller
Karl Signer
UBS Bern / Simon Rentsch
Esther Urfer
Valiant Bank AG
Voberna AG
Auto Werthmüller AG, Thun
Beat Wieland
Adrian A. Wildbolz

Willy Michel, Unternehmer und Mäzen

Willy Michel ist Gründer und VR-Präsident von Ypsomed und sein Sohn Simon CEO. Das Unternehmen entwickelt und produziert Injektionssystemen für die Selbstmedikation. Die kundenspezifischen Pens werden für die Behandlung von Diabetes und Therapien verwendet.

Willy Michel engagiert sich als Mäzen nicht nur in der Kunst, sondern auch in der Medizin. Wie in den Tagen des Museumbesuchs in den Medien bekannt wurde, erhält das Inselspital ein privat finanziertes Forschungszentrum für Diabetes. Die 50 Mio. Franken, die Willy Michel dafür spendete, dienen zu einem Teil der Forschung und Entwicklung neuer Lösungs- und Therapieansätze für Diabetes und zum anderen Teil zur Förderung von Start-up-Unternehmen, die im Umfeld dieser Volkskrankheit tätig sind.

Peter Wirz
w hoch 2, David Weibel &
Bart Wissmath

Ehemalige Förderathleten

Cédric El Idrissi
David Gervasi
Mireille Gigandet-Donders
Nadine Glauser-Rohr
Adi Krebs
Alain Rohr
Daniel Vögeli
Xaver Weibel

Partner

Restaurant Emmenhof,
Werner Schürch

Spagyros AG, Worb
Restaurant Il Grissino, Bern
Valiant Bank AG
Willi Michel /
Museum Franz Gertsch, Burgdorf
projects&more GmbH, Bern
Benedikt und Verena Weibel

Und weitere 8 Förderer, die nicht genannt werden möchten.

**ehemaliger Präsident
Swiss Athletics*

STB-Sprinterin an der WM 2017 in London



Dritte Übergabe von Sarah Atcho an Mujinga Kambundji. (Foto: athletic)

An der Leichtathletik-WM vom 4. bis 13. August in London absolvierte unsere Spitzensprinterin Mujinga Kambundji ein Mammutprogramm. Sie startete über 100 m, 200 m und in der 4x100 m-Staffel, und das sehr erfolgreich.

100-m-Läufe

Hier verpasste sie den Einzug in den 100-m-Final denkbar knapp. Mit 11.11 Sekunden lief Mujinga die zehntbeste Zeit aller 24 Halbfinalistinnen und blieb damit nur 4 Hundertstel über ihrem eigenen Schweizerrekord, welchen sie im Juli in Bellinzona egalisiert hatte. Trotz dieser tollen Leistung überwog aber die Enttäuschung. Als sie am Vortag die Einteilung gesehen hatte, frohlockte sie noch. Abgesehen von der jamaikanischen Olympiasiegerin Elaine Thompson lagen die Gegnerinnen und somit der 2. Rang in Reichweite. Letztlich musste sie trotz einer tollen Vorstellung über die 100 m eine bittere Pille schlucken. «Es wäre nie so einfach

gewesen wie heute, die Final-Qualifikation zu schaffen», sagte die EM-Dritte von Amsterdam 2016. Das positive Fazit: Von den Europäerinnen war nur Dafne Schippers schneller als Kambundji.

200-m-Läufe

Mujinga verpasste es dann leider auch, der Schweiz an Weltmeisterschaften den ersten Finalplatz in einem Sprint zu sichern. Sie schied in den 200-m-Halbfinals in 23.00 Sekunden aus. Um über die Zeit weiterzukommen hätte sie 22.85 laufen müssen. Lange sah es sehr gut für sie aus. Nach 150 m lag sie in ihrem Heat in Front, das Final-Ticket schien gelöst. Doch dann kam doch noch die Verkrampfung. Shaunae Miller-Uibo, die sich vom Schock der verpassten Gold-Medaille über 400 m erholt hat, und die Amerikanerin Kimberlyn Duncan zogen vorbei. Kambundji lief nicht mehr rund, rettete aber noch den 3. Rang ins Ziel. Die 23.00 Sekunden waren aber wie erwartet nicht

schnell genug. Insgesamt belegte sie aber auch hier den ausgezeichneten 10. Rang, eine tolle Leistung!

4x100-m-Staffel

Die Schweizer Frauenstaffel brillierte am zweitletzten WM-Tag: Ein 5. Rang ist der Lohn für die langjährige Arbeit. Zusammen mit Ajla Del Ponte (US Ascona), Sarah Atcho (Lausanne-Sports) und Salomé Kora (LC Brühl) wiederholte Mujinga im Final die Leistung des Vorlaufs. In 42.51 Sekunden und damit nur einen Hundertstel über dem Schweizer Rekord vom Vormittag schaute eine Klassierung heraus, die im Vorfeld kaum erwartet worden war. Das Quartett zeigte drei einwandfreie Wechsel. «Das ist der Wahnsinn, wenn ich sehe, welche Nationen wir hier geschlagen haben», sagte die Schlussläuferin Kora. Dazu zählen auch die Niederlande mit Dafne Schippers, Frankreich (im Vorlauf) oder Brasilien. Dass alle Staffeln durchkamen, macht die Schweizer Klassierung noch wertvoller, und Bronze blieb nur um 32 Hundertstel entfernt. Bereits im Vorlauf hatte das Quartett im Queen Elizabeth Park ein Ausrufezeichen gesetzt. In 42.50 Sekunden unterbot es den Anfang Juli an der Athletissima in Lausanne aufgestellten Schweizer Rekord noch einmal um drei Hundertstel.

Erst zum dritten Mal überhaupt stiess eine Schweizer 4x100-m-Staffel in den Final von globalen Titelkämpfen. Die Vorgänger waren die Männer 1924 (Disqualifikation) und 1928 (5. Rang) an den Olympischen Spielen.

*Text: Simon Scheidegger/
swiss athletics
Foto: athletic*

Leichtathletik im Hoch

Wir erlebten aus Schweizer Sicht geradezu eine Leichtathletik-Renaissance. Endlich! Und feststeht, dass sich dieser Aufschwung in der Saison 2018 fortsetzen wird. Mit einem Höhepunkt an der EM in Berlin? Angesichts ihres jungen Alters und ihrer Weltklasse in London lassen uns die Schweizer Sprinterinnen, aber auch die Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl träumen. Was London insgesamt betrifft: Es war ein wunderschöner WM-Anlass.

«Die schönste WM aller Zeiten»

«Best World Championships ever!» Das behaupten nicht nur die Briten mit der BBC und IAAF-Präsident Sebastian Coe. Diesem Urteil schliesst sich auch der deutsche Leichtathletik-Journalist Michael Reinsch in der ‚Frankfurter Allgemeinen Zeitung‘ an: «Eine so schöne WM wie diese, hat es noch nie gegeben: die Wettbewerbe spannender denn je, die Zuschauer zahlreicher denn je, 900.000 an neun Tagen. Man müsse im Regelbuch nach einer Möglichkeit

suchen, forderte der BBC-Kommentator Brendan Foster, die WM so oft wie möglich nach London zu holen. Sein amerikanischer Kollege Michael Johnson sprang ihm mit der These bei, solche Zuschauer gebe es auf der ganzen Welt nicht noch einmal.»

Hohe TV-Einschaltquoten bei SRF

Bis zu 616'000 Personen aus der Deutschschweiz haben mit Kariem Hussein mitgefiebert, sogar 659'000 bei Mujinga Kambundjis 200-m-Halbfinal. «Diese Durchschnittswerte sind unerreicht im Vergleich mit anderen Leichtathletik-Übertragungen der jüngeren Vergangenheit», heisst es im Mediendienst der Schweizer Kommunikationsbranche.

Tatsächlich hat das Schweizer Fernsehen zum internationalen Signal, dank zusätzlichen Kameras, hervorragende Bilder aus dem Londoner Olympia-Stadion geliefert. Bilder, welche auch Nicht-Leichtathleten begeistert haben.

Farbloser Meeting-Alltag?

Es gilt die Stunde der Gunst zu nutzen. Unsere viel zu langatmigen Meetings brauchen neuen Schwung, neue Formate. Weltklasse Zürich hat, direkt nach London, nachgedoppelt mit einem prallvollen Letzigrund-Stadion und einer faszinierenden Ambiance. Doch ausgerechnet im Weltverband drückt man seit Jahren beide Augen zu, wenn sich 8 Sprinter auf der Bahn zum Start bereitmachen, sechs davon im gleichen Dress des Ausrüsters Nike oder Adidas. Immerhin tragen sie jetzt Namen statt Nummern, zur Erleichterung der Identifikation. Aber will der Leichtathletik-Zuschauer wirklich Firmen-Teams, wie in der Formel 1 oder im Radsport? Längst müsste die IAAF handeln. Oder dominieren wirklich nur noch Sponsoren-Millionen?

Heinz Schild



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

Auffahrts-Trainingslager in Willisau



Hat Anina Rohrbach bereits ihre Lieblingsdisziplin gefunden?

Das jährlich stattfindende STB Auffahrts-Trainingslager ist immer beliebter. Am diesjährigen Lager vom 24. bis 27. Mai nahmen 68 STB-Schülerinnen und Schüler aus den Stützpunkten Schönau, Hinterkappelen und Bremgarten teil.

Wohl hat es sich längst herumgesprochen, wie kuuuuul dieses STB-Lager ist. Anders lässt es sich kaum erklären, dass wir uns Jahr für Jahr über mehr Anmeldungen freuen dürfen. Das liegt wohl auch an der Attraktivität des Sportzentrums Willisau.

Sehr professionelle Infrastruktur

In der Tat bietet das Sportzentrum alles, was das Leichtathletik-Herz begehrt: Ein im Grünen gelegenes Stadion, stets sommerliche Temperaturen wie an der Costa del Sol, ein zum Abkühlen einladendes Hallenbad, eine moderne

Küche, welche unser Küchenteam zu kulinarischen Höchstleistungen angetrieben hat, und sonst noch eine ganze Menge Spass für aktive und sportliche Jugendliche und Kinder.

Vielseitiges Programm

Eingerückt sind wir am Mittwoch. Vom Donnerstag bis am Samstag konnten wir bei prächtigem Wetter ausgezeichnet trainieren. Von A wie Anlauf bis Z wie Zonenweitsprung stand alles auf dem Trainingsplan. Im ersten Teil der Lagerolympiade ging es im Hallenbad hoch zu und her. Da waren viel Geschick und Orientierung unter Wasser gefragt. Für den zweiten Teil der Olympiade ging es dann ins Leichtathletikstadion. Hier waren vor allem Ausdauer, Treffsicherheit, Teamgeist und eine Portion Glück gefragt.

Das Lager liessen wir am Samstag im wunderschönen Freibad Willisau



Yanic Pfeuti auf dem Weg nach oben?

ausklingen. Beim gemütlichen Brätlen hatten wir bereits ein bisschen Zeit fürs Schwelgen in lustigen Lagererinnerungen.

Ein Dankeschön

Ein grosses Merci für all die feinen Cakes und sonstigen Köstlichkeiten, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Lagerküche beisteuerten. Dem Küchenteam gebührt ebenfalls ein riesiger Dank! Das Essen wurde ausnahmslos gelobt!

Text und Fotos: Daniel Kamer

Starke STB Schüler-Staffel an der Athletissima Lausanne



V.l.n.r.: Stina, Kilian, Adrian, Iven und Anja posieren mit der äthiopischen Weltrekordhalterin Genzebe Dibaba.

Noch nie war eine U14-STB-Staffel schneller. Sie gewann das Rennen mit 0.4 Sekunden Vorsprung.

Anja Baur, Stina Senessie, Kilian Borner, Iven Schafer und Adrian Walther setzen bei der U14-Staffel im Rahmen der Athletissima Lausanne 2017 vom 6. Juli ein Ausrufezeichen. Sie legten die 5 x 80 m in 51.45 Sekunden zurück.
Herzliche Gratulation!

Bahn 8 als Glücksbringer

Die STBler bekamen die Bahn 8 zugelost und haben darüber ein bisschen die Nase gerümpft. Als Motivation galt für sie dann Wayne van Niekerk. Der Südafrikaner lief seinen 400 m Weltrekord ebenfalls auf der Bahn 8!

Text und Foto: Daniel Kamer

Intensivtrainingswoche der U14/U12 im Stadion Neufeld



Kurvenlauf-Stafette.

Die diesjährige Intensivtrainingswoche der U14/U12 Athletinnen und Athleten vom 7. – 10. August fand wegen Renovationsarbeiten nicht im Stadion Wankdorf, sondern im Neufeld statt.

Dichtes Programm

Die 60 Athletinnen und Athleten trafen sich jeweils um 9 Uhr bereit zum Einlaufen auf der Tribüne. Nach 30 minütigem Warm-up ging es los mit dem eigentlichen Training. Dabei wurde in zwei Gruppen (U14 und U12) eine Stunde bei 2–3 Coaches eine Disziplin trainiert. Nach einer Trinkpause wurden

die Gruppen getauscht, und es wurde die andere Disziplin trainiert. So konnten in den vier Tagen die Disziplinen Hürden, Stabhochsprung, Dreisprung, Speer, Hochsprung, Kugel/Ball, Weitsprung sowie Sprint und Staffel trainiert werden.

Hohe Motivation

Die Motivation, nach den Sommerferien wieder ins Training einzusteigen, war bei den Athletinnen und Athleten äusserst hoch. So war es für uns Coaches schwierig, das Hochsprungtraining für beendet zu erklären, da immer noch jemand unbedingt sprin-

gen wollte. Und auch am Dienstag und Donnerstag wurde trotz strömendem Regen und Kälte hart trainiert.

Noch nasser als am Donnerstag wurde es am Freitag. Mit Badehosen und Bikini ausgerüstet machten wir uns auf den Weg ins Bernaqua. Der Teamevent war ein super Wochenabschluss einer absolut gelungenen Trainingswoche.

Text und Foto: Nadja Kehrlé

Grosse STB-Erfolge am Grossen Meeting für die Kleinen



In der Mitte Kilian Borner, der gleich 3x Gold gewann: Weitsprung, 60 m und Staffel.

Am 27. August fand das Grosse Meeting für die Kleinen im Stadion Wankdorf statt. Der Anlass findet jährlich statt und ist für alle Kinder der Kategorien U10 bis U14 ein geeigneter Anlass, um Wettkampferfahrung zu sammeln und neue Disziplinen auszuprobieren. Stolze 70 STB-Nachwuchsathleten waren an diesem warmen und schönen Sonntag im Einsatz. Die grosse Motivation und Begeisterung der Teilnehmenden zeigte sich denn auch bei den Resultaten: 49 neue persönliche Bestleistungen konnten gefeiert werden. Dabei erkämpften sich die jungen STBler 15 Podestplätze. Herzliche Gratulation an alle Gestarteten! «Witer so!»

Die STB-Podestplätze

U10: Gold

Laura Brechbühl, Ball, 32.21 m (PB)

Emil Thétaz, 50 m, 7.87s

U12: Gold

Sean Meyer, Kugel, 8.30 m

Kilian Borner, Weitsprung, 4.40 m und 60 m, 8.73s



Noemi Götschmann (U12), die mit der Staffel 6x frei Silber gewann.

U12: Gold

Sean Meyer, Nicolas Werren, Emil Thétaz, Tamino Schatzmann, Daniel Moser und Kilian Borner

Staffel 6x frei

U12: Silber

Sophie Bonetti, Lisa Burren, Laura Brechbühl, Noemi Götschmann, Tina Walther und Lia Graber

Staffel 6x frei

U12: Silber

Tina Walther, Kugel, 6.44 m (PB)

U12: Bronze

Jan Keusen, 60 m, 9.13 s und Hochsprung, 1.25 m

U12: Bronze

Tamino Schatzmann, 1000 m, 3:32.46 (PB)

U14: Silber

Edwardstina Senessie, 60 m, 8.36 s

U14: Silber

Meret Tschannen, Hochsprung, 1.45

U14: Silber

Adrian Walther, Kugel, 9.48 m (PB)

U14: Bronze

Shawn Eliot Winfield, Kugel, 9.27 m (PB)

Text: Fiona Zoebeli
Fotos: Daniel Werthmüller

Die Porträt-Stafette

Diese Stafette der besonderen Art soll uns unsere Mitglieder bekannter machen. Je eine Läuferin oder ein Läufer werden in jedem STBinfo in Kurzinterviews vorgestellt. Der Stabwechsel geschieht so: Der/die Interviewte bestimmt, wer das nächste Mal zum Zug kommt. Die Frau bestimmt einen Läufer aus einer anderen Running-Gruppe und der männliche Porträtierte eine Läuferin aus einem anderen Team aus. Heute ist unser Spitzenläufer Jorge Garcia im Einsatz.

Jorge Garcia



Wohnort: Wabern
 Geburtstag: 30.10.1982
 Eintritt STB Running: 19.05.2015
 Laufgruppe: Gruppe 1

Die Einstiegsfrage stellt Isabel Morales:

Jorge, welches war dein schönster Marathon?

London Marathon 2016 (2:33').

Welche Werte in deinem Leben – neben dem sportlichen Geist – sind dir auch noch wichtig?

Meine Familie ist mein grösster Schatz. Meine Frau und ich haben eine kleine Tochter. Sie ist für uns das Wichtigste. Ich liebe auch die Natur. Wenn wir Zeit haben, gehe ich mit der Familie ins Berner Oberland.

Was bedeutet dir Erfolg?

Erfolg ist für mich, wenn ich mir ein persönliches Ziel setze und daran arbeite, es zu erreichen. Der Weg ist das Ziel. Wenn ich es erreiche, ist das fantastisch. Und wenn nicht, ist es auch gut. Wichtig ist, dass ich dabei viel lerne.

Ich laufe weil...

...mein Körper viel Bewegung braucht. Beim Laufen nehme ich das Leben von einer anderen Perspektive wahr. Mit der frischen Luft im Gesicht sehe ich alles einfacher und fühle mich optimistischer.

In meinem Leben erlebte ich noch nie...

...die «Six World Marathon Majors». Ich bin den Berlin- und den London-Marathon gelaufen. Es fehlen mir aber noch Chicago, Boston, New York und Tokio. I go for it!

Nach meinem Lauftraining...

...dehnen, eine Dusche nehmen, Frühstück und zu Ryffel Running arbeiten gehen.

In meinem Läuferleben bevorzuge ich:

- Long Run oder Intervall?
Intervall.
- Heiss oder kalt?
Kalt.
- Gurten oder Aare?
Aare.
- Lauftechnik oder Kraft?
Lauftechnik.
- Erlebnis- oder Stadtlauf?
Beides.
- Lang- oder Kurzstrecke?
Mitte.

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

Alexandra Wallimann.
 Welcher ist dein Lieblingslauf in der Schweiz?

...laufend unterwegs

Schweizer Frauenlauf, Bern, 11. Juni 2017

Ob in den Bergen oder in der Stadt, zum Laufen fühlt sich Odilia Mathys überall wohl. Gleichzeitig rettete sie mit ihrem Podestplatz (3. W60) die Ehre der STB Läuferinnen. Ein Lauf für die Frauen: Ein Fest für alle war auch dieser Frauenlauf alleweil. Und nicht wenige Männer warten darauf, dass das Motto dieses wunderschönen Anlasses Zeit gemäss angepasst wird in «Ein Lauf für ALLE – ein Fest für ALLE».

Aarelouf, Sportanlage Schönau, 22. Juni 2017

Kameradschaft und Geselligkeit gehören zu den Leitsätzen von STB Running. Ein Verein kann nur so gut sein wie seine Mitglieder. Deshalb führt STB Running innerhalb des Trainingsbetriebes sporadisch so genannte gruppenübergreifende Einheiten durch. Nach zwei Jahren Unterbruch fand dieses als Testlauf angedachte Training mit einer markanten Neuerung statt: Die TrackMaxx GmbH mit Mitbegründer Mike Schild stellte unserem Verein eine professionelle Zeitmessung zur Verfügung. Sämtliche Resultate (inkl. Zwischenzeiten) sind jederzeit abrufbar unter:

<https://trackmaxx.ch/results/?race=stb17a>.



Organisator Roland Fischer diskutiert mit Salome Weber über den Besenwagenjob.



Aareloufstimmung hier mit Thomas Hilbrich vor Peter Galli.

STB Running Américaine, Sportanlage Schönau, 6. Juli 2017

Ein weiteres gruppenübergreifendes Training, bei dem sich die Eine oder der Andere fragte: «Wie funktioniert Amé-



Die Startläufer warten auf den «Knall».



Der perfekte Stabwechsel im Wäldchen des Gaswerkareals.

ricaine?» Américaine ist ein Staffelwettbewerb auf einer vordefinierten Strecke (offiziell 3000 m). Die Staffel setzt sich aus drei Läuferinnen/Läufer zusam-

men. Die Zahl der Ablösungen sowie die einzelnen Teilstrecken können von jedem Team selbst bestimmt werden. Bald verwandelten sich die fragenden Gesichter in lachende Gesichter. Viele hatten ihren Spass am fröhlichen Treiben auf dem Gaswerkareal. Allein die Teambildung war ein lustiges Ereignis. Es folgten Warm-up, Generalprobe, Start, Zieleinlauf und Siegerehrung. Die nächste STB Running Américaine findet am 19. Oktober 2017 auf der Rundbahn der Sportanlage Schönau statt.

Münsiger Louf, 12. August 2017

1179 Laufbegeisterte am Ziel in Münsingen, davon stolze 22 STB Runners. Bei idealen Laufbedingungen bejubelten Andrea Aeberhard (2. W40, 10 km in 40.52,4) und Odilia Mathys (2. W60, 10km in 47.08,7) ihre Podestplätze, während Dora Rodriguez (4. W60, 10km in 52.29,3) dieses Ziel knapp verfehlte. Als schnellster STB Running Mann über die 10-km-Strecke lief David Rhyner in 35.22,0 ins Ziel. Auf der Kurzdistanz von 5 km zeigten Isabel Morales (22.46,0) und Köbi Kurmann die schnellsten STB-Beine. Besonders viel Freude über ihre tollen Leistungen zeigten Nicole Zurmühle (1. STB-Start) und Heinz Güntert (Jahrgang 1946).



Köbi Kurmann (vorne) und Matthias Hänni unterwegs am Münsiger Louf.



Andrea Aeberhard freut sich über ihren Podestplatz...



...und die STB Running Kameraden freuen sich mit.

Wabere-Louf, 25. August 2017

Mit 533 gemeldeten Läuferinnen und Läufern verzeichnete der 34. Wabere-Louf einen neuen Teilnehmerrekord. Vom STB konnten sich einige Läufer

und Läuferinnen in Szene setzen. Im 8.3-Kilometer-Lauf standen auf dem Podest Jorge Garcia (2. Rang) und Adrian Mühlethaler (3. Rang). Jorge nahm am nächsten Tag noch am Thuner Stadtlauf teil! Bei den Frauen verfehlte Isabel Morales das Podest nur knapp. Sie pulverisierte jedoch ihren Rekord aus dem Vorjahr um ganze 3.23 Minuten.



Taktisch klug läuft Adrian Mühlethaler an der Spitze des Läuferfeldes mit.

Thuner Stadtlauf, 26. August 2017

Viel Masse und viel Klasse aus Sicht von STB Running am Thuner Stadtlauf! Auf der attraktiven 10-Kilometer-Strecke am See und mit integriertem Treppenaufstieg zum Schloss hinauf wurden viele rot-schwarze und andere farbige

Vereinsmitglieder gesichtet. An der abschliessenden Siegerehrung durften folgende Runners beklatscht werden: Rahel Meili (2. W20, 39.25,0), Odilia Mathys (1. W60, 48.27,0), Dominik Rolli (1. M20, 33.01.3) und Markus Reber (2. M60, 43.14,9). Weitere hoffnungsvolle Spitzenklassierungen erreichten Silvia Schneider (12. W30), Anne Müller (5. W50), Jorge Garcia (6. M30) und Karl Kronig (5. M60).



Auf attraktiver Seestrecke läuft Karl Kronig fokussiert dem Ziel entgegen.

*Text: Markus Reber/Matthias Hänni
Fotos: Rolf Baumann/Markus Reber*



NEU IN IHREM RYFFEL RUNNING SHOP IM SPORTXX



169.-

Salomon Sense Ride Trail Runningsschuh



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

Faszination Berglauf



Zermatt Marathon. Die Königin der Berge: Odilia Mathys.

Atemraubendes Spektakel, euphorisierender Gipfelsturm, sportliche Herausforderung! Nicht wenige STB Runners liessen sich diesen Sommer von der Bergwelt verführen und verzaubern. Die Vollständigkeit der folgenden Aufzählung ist nicht gewährleistet.

Wenn der Berg ruft

Niesen Treppenlauf, 10. Juni: Ohne Umwege, schnurstracks auf den Niesen Kulm gehechelt und gelächelt ist Ruth Schmitz. Die 11'674 Treppenstufen und 1'723 Höhenmeter bewältigte unsere Runningleiterin in 1:55.03,9.

Aletsch Halbmarathon, 18. Juni: Das Bettmerhorn eroberte Dominik Rolli in 1:41.41,2, klassierte sich im 3. Gesamtrang und vor den weiteren teilnehmenden STB Runners Dominic Tscherrig, Isabel Morales, Odilia Mathys und Fabrizio Griessen.

Gornergrat Zermatt Marathon, 1. Juli: Das Matterhorn als Wahrzeichen dieses Berglaufes verhüllte sich an diesem

trüben Samstag in den Wolken. Dadurch nicht beirren liessen sich Odilia Mathys (4. Kat), Dora Rodriguez (3. Kat.) und Ciro Pistillo (33. Kat.).

Eiger Ultra Trail, 15. Juli: Hier geht's ans «Eingemachte». Oder wie Event-Botschafter Ueli Steck meinte: «Der Eiger Ultra Trail ist härter als die Nordwand solo». Entsprechend lang dauert auch die Wettkampfzeit. 8:38' für Dominic Tscherrig, 9:08' für Daniel Messerli und 9:59' für Francesco Lagana. Die kürzere – aber auch sehr happige – 16-km-Variante wählten Philipp Feuz (der Sieger!), Sebastian Michel, Matthias Hänni und Fabienne Deuschle.

Vogellisi Berglauf, 16. Juli: Die Strecke von den Adelbodner Mineralquellen zum Ziel auf den Sillerenbühl mit



Niesenlauf. Ruth Schmitz mit Fans auf dem Niesen Kulm 2362 m.ü.M.



Andrea Torre und Sebastian Michel zum «härtesten Marathon der Schweiz», wie der Veranstalter wirbt.

Die Kehrseite der Medaille

Es gibt sie auch hier, die Kehrseite der gewonnenen Berglaufmedaille. Heute werden diese Events erlebnisorientiert konzipiert, wirtschaftlich ausgekostet, professionell vermarktet und für alle zugänglich gemacht. Wenn die Berglaufeuphorie aber unvernünftige Ausmasse erreicht, hört der Sport auf, gesund zu sein. (Zu) hohe Umfänge, lange Bodenkontaktzeit, unkoordiniertes Bergablaufen, ungenügende Regenerationszeiten usw. können Schäden am Bewegungsapparat erzeugen. Das lebenslange, lustvolle Laufen wird durch chronische Verletzungen gefährdet. Und – dies dürfte vor allem junge und ambitionierte Sportlerinnen und Sportler interessieren: Läuferische Entwicklung geschieht in der Regel nicht am Berg.

Markus Reber

Zu viel leiden am Berg kann die Gesundheit gefährden.

800 Höhenmeter erklimmen die Bergflöhe Anita Nika, Odilia Mathys, Daniela Remund, Dora Rodriguez und Beat Bula.

Stockhorn Halbmarathon, 22. Juli: An diesem Lauf glänzten Melanie Friedli (1. F30) und Dominik Rolli (2. M20) mit sportlichen Top-Leistungen, während Isabel Morales (18. F30) das Lauferlebnis im Simmental mehrheitlich genoss.

Swissalpine Davos, 28. Juli: Sackstark, unser Gigathlon-Sieger 2017 Gabriel Lombriser klassierte sich in der K47 im 2. Gesamtrang. Die Hauptstrecke K78 bewältigten Beat von Känel und Thomas Spahr (der Unverwüstliche), in der K23 finishte Markus Weber.

Glacier 3000 Run, 5. August: Vom Nobelkurort Gstaad starteten Philipp Feuz, Dominic Rolli, David Rhyner, Michaela Frutiger, Odilia Mathys, Andreas Moser,

medbase



Gesundheit und Sport im Zentrum

Medbase | Zentrum für Sport
und Bewegungsmedizin
Schwanengasse 10 | 3011 Bern
T 031 990 31 11
bern-zentrum@medbase.ch
www.medbase.ch

- **Sportmedizin, Manuelle Medizin, Rheumatologie und Orthopädie**
Dr. med. Sibylle Matter Brügger, Dr. med. Theo Rudolf, Dr. med. Elke Früh und Dr. med. Joachim Klenk
- **(Sport-)Physiotherapie, Osteopathie, Medizinische Massage und TCM**
Sarina Fröhlich und Team

Herren 1. Liga mit einigen Änderungen

Das Team Herren 1. Liga vom STB hat am 16. August 2017 die Vorbereitung auf die neue Saison in Angriff genommen. Das Team hat einige Abgänge, aber auch Zuzüge zu verzeichnen.

Gekürzte Trainingseinheiten

Motiviert und mit der Titelverteidigung vor Augen werden die Mannen des Fanionteams von STB Volley um Trainerin Muriel Grässli die harte Vorbereitung auf die neue Meisterschaft über sich ergehen lassen. Allerdings wird sich die Härte der Trainings in Grenzen halten müssen, da die eh schon kurze Halleneinheit von bisher 1¾ Stunden nun auf 1½ Stunden gekürzt wurde. So hoffen wir, dass das Auslaufen nicht dem Einlaufen folgen wird.

Einige Abgänge

Das Team muss sich leider von einigen Spielern verabschieden: Mitte-Haudegen Fabio Zulauf wird sich aus beruflichen Gründen Richtung Amerika verabschieden. Dimitri Wenger wurde zum 2. Mal Vater und hat nun etwas andere Pläne. Tobias Zaugg hört aus gesundheitlichen Gründen auf.

Vor allem der (hoffentlich zwischenzeitliche) Rücktritt von Fabio Zulauf fällt sehr ins Gewicht. Mit seiner Präsenz trieb er dem Gegner schon vor Matchbeginn ein paar Schweissperlen auf die Stirn.

Auch einige Zuzüge

Allerdings waren wir auf dem Transfermarkt nicht untätig und konnten vor

allem beim NLB-Absteiger aus Münchenbuchsee 2¼ Spieler verpflichten. Mit Michael Müller und Patrick Trachsel stossen zwei sehr erfahrene und sogar NLA-erprobte Spieler zu uns. Weiter wird uns mit Michel Kertai ein weiterer Spieler an einigen Matches aushelfen. Bis zum Schliessen des Transferfensters wird möglicherweise noch der eine oder andere Spieler verpflichtet.

Wie gut das veränderte Team Herren 1 für die neue Saison gerüstet sein wird, wird sich auf dem Feld zeigen.

Tobias Zaugg



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 · www.fuhrerpartner.ch

Rück- und Vorschau bei STB Basket



Das erste U19-Team gewann am 1. Mai auswärts gegen Sarine mit 59:80.

Saison 2016/17

Die abgelaufene Saison wurde erstmals seit Jahren ohne Teilnahme auf nationaler Ebene bestritten. Zwei

Teams in der 3. Liga, zwei U19 und eine U16-Mannschaft trugen die STB-Farben. Am meisten Freude machte das erste U19-Team.

Das erste **U19-Team** startete in der Vorrunde der COBB (Westschweizer Liga) und konnte sich aufgrund einiger knappen Niederlagen zur Enttäuschung aller nicht für die Rückrunde qualifizieren.

Die Rückrunde spielte das Team von Coach Periklis Kountoudis in der regionalen Liga AFBB. Mit 7 Siegen und 1 Niederlage qualifizierten sie sich als Tabellenerster für die Playoffs. Im Playoff-Final unterlag das Team im dritten Spiel der «Best-of-3 Serie» gegen Villars Basket knapp mit 59:62.

Saison 2017/18

Die neue Saison hat mit der HV vom 24. August begonnen. Die nachfolgenden vier Teams werden die Meisterschaft in Angriff nehmen:

Giants 1: 2. Liga Regional. Trainer Stefan Gözl.

Giants 2: 3. Liga Regional. Trainer Dario Cvorak (u.a. mit div. Spielern der letztjährigen U19-2).

U19: COBB und Regionale Liga. Trainer Periklis Kountoudis.

U17: Regionale Jugendliga. Trainer zum Redaktionsschluss noch unbekannt.

*Peri Kountoudis und
Dusan Vuksanovic*



*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
info@neukomm-car.ch*



Der gemeinsame Nenner von Sport und Musik



Die richtige Ernährung ist die Grundlage für Spitzenleistungen in Musik und Sport.

Als Vizepräsidentin ostb, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin geht die Autorin der spannenden Frage nach, was Musiker und Sportler miteinander verbindet. Für sie sind es die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft und ihre Anwendung. Bekannt ist, dass Spitzensportler sich nach einem ausgetüftelten Ernährungsplan richten. Seit mehr als 50 Jahren werden potenziell leistungssteigernde Ernährungsmassnahmen vor und während physischer Belastungen untersucht und diskutiert. Dass gleiche oder ähnliche Regeln auch für Musiker gelten, mag uns wohl eher überraschen.

Die Konzentration für den Wettkampf und für das Konzert, die Fähigkeiten für Grob- und Feinmotorik, das Durchhaltevermögen im sportlichen Training und im Üben der Sinfonien – die Kraft dafür stammt aus der gleichen Quelle. Die Musik will trainiert sein, und der Sport soll wohltuend sein. Ein intensives Üben am Instrument kann sehr schweißtreibend und muskulär er-

müdend sein. Ein sportliches Training kann beglückende und beschwingende Wirkung haben. Doch wo entstehen Muskelkraft, Konzentration, mentale Stärke, Motorik und Glücksgefühle? Im Stoffwechsel.

Der Stoffwechsel als Antrieb

Unter Stoffwechsel verstehen wir sämtliche biochemischen Reaktionen in unseren Zellen mit ihren Auswirkungen auf Körper und Geist. Als ausgebildete Heilpraktikerin mit Spezialisierung auf personalisierte Ernährung und Biochemie und gleichzeitig als leidenschaftliche Musizierende konnte ich über viele Jahre die Einflüsse der Ernährung auf die körperliche Leistungsfähigkeit und auf das musikalische Gelingen am Instrument beobachten.

Beispiele aus der Praxis

Zu den vielfältigen *Wirkungen des Mineralstoffs Zink* zählt die Stärkung der Muskelkraft. Biken, bergauf joggen, rudern, klettern und vieles mehr gelingt müheloser mit einer guten Zinkversorgung. Doch auch die Musik gelingt



Cellist

besser mit Zink. Die Haltung am Instrument ist gestärkt und insbesondere die Intonation und das Rhythmusgefühl gelingen dank Zink wie von selber. Der Powerfood für Zink heisst weisse Bohnen, Rindfleisch und Rollgerste.

Linsen und Polenta sind aus dem Sport aber auch aus der Musik nicht wegzudenken. Aus ihnen baut der Stoffwechsel Konzentration, Adrenalin, Durchhaltevermögen, dicke Nerven und Selbstvertrauen, also mentale Stärke. Und damit entdecken SportlerInnen, dass ihre Limiten viel weiter aussen liegen als sie denken. Und MusikerInnen üben neu in vollem Elan bis in alle Nacht. Dass mit gestärktem Selbstvertrauen, genügend Adrenalin im Blut und emotionaler Stabilität nicht nur Wettkämpfe, sondern auch Konzerte erfolgreich gelingen, ist leicht vorstellbar.

Das Salz (*Natrium-Chlorid*) spielt eine der zentralsten Rollen überhaupt. Schwitzen heisst Verlust an Natrium und weiteren Mineralstoffen. SportlerInnen erleben einen Natriummangel als unstillbaren Durst, Muskelkrämpfe, Reizdarm, Achillessehnenprobleme, verminderte Sauerstoffversorgung mit erhöhter Laktatproduktion, Leistungseinbussen und verlangsamte Reaktionsfähigkeit. Eine verlangsamte Reaktionsfähigkeit wird für die MusikerInnen spätestens im Allegro-Vivace ebenso zum Problem wie der verkrampfte Arm beim Bogenstrich. Wer ein Blasinstrument spielt weiss, dass eine optimale Sauerstoffversorgung nicht nur beim Joggen wichtig ist. Vielleicht unglaublich, aber wahr: Auch Musizieren kann

zu Muskelkater, Gelenkentzündungen und Arthrose führen, wenn der Stoffwechsel über längere Zeit mangelhaft versorgt wurde.

Personalisierte Ernährung

Die Rückmeldungen sind klar positiv. SportlerInnen erzählen mir, dass sie mit der personalisierten Ernährung den Jungfraumarathon auch im letzten Drittel noch geniessen können, mit gleichem Training deutlich mehr Leistung bringen, keine zuckerlastigen Riegel oder Getränke mehr benötigen, die Regenerationszeit spürbar verkürzt ist und der Muskelkater der Vergangenheit angehört. Training und Wettkämpfe machen nun einfach mehr Spass.

Ebenso glücklich erzählen die MusikerInnen, dass die Finger flinker auf dem Instrument tanzen, der Rhythmus im Blut ist, die Gelenkschmerzen verschwunden sind, die Konzentration und Kraft über Stunden anhalten und sie mit Gelassenheit und mental gestärkt das Spielen eines Konzertes geniessen.

Ich freue mich, dass im STB Sport und Musik seit 1920 vereint sein dürfen und wünsche allen viel Freude und Gelingen in ihrer Leidenschaft.

*Text: Pia Sangiorgio
Fotos: iStock*

In Sachen Immobilien..

**rundum kompetent
und persönlich beraten!**

- + Bewirtschaftung von Mietobjekten und STWEG
- + Erst-/ Wiedervermietung
- + Kauf und Verkauf
- + Verkehrswertschätzungen
- + Individuelle Beratung

Gerne kümmern wir uns um
Ihr Anliegen –
Kontaktieren Sie uns!



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



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



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

Dank gutem Sehen zu Weltklasse Leistungen

L&Z: Ruth Kambundji, seit wann bist Du als Mutter von den 4 Leichtathletik-Töchtern mit dem STB verbunden?

Als unsere älteste Tochter, Kaluanda, als Zehnjährige regelmässig beim STB das Schülerinnen- Training besuchte. Das animierte sofort auch die jüngeren Schwestern. So waren nach und nach alle 4 Töchter regelmässig in der Schönau anzutreffen; und ich natürlich auch.

Wann hast Du erfahren, dass Mujinga über eine kleine Fehlsichtigkeit verfügt?

Eigentlich hat niemand etwas davon bemerkt. Erst als Mujinga am 3T Lager in Tenero genauer untersucht wurde, stellte der Sportoptometrist eine leicht reduzierte Sehschärfe an einem Auge fest.

Wie wurde die seinerzeit korrigiert?

Es ging ganz einfach: der Sportoptometrist bei L&Z Optik passte auf dem fehlsichtigen Auge eine Kontaktlinse an – und das war's schon.

Hast Du seit der Kontaktlinsenanpassung eine Veränderung von Mujinga festgestellt?

Ich hatte das Gefühl, dass sich Mujinga auch dank des besseren Sehens sportlich weiter entwickeln konnte.

Auch bei der jüngeren Schwester, Muswama, wurden Kontaktlinsen angepasst. Wie waren ihre Rückmeldungen?

Bei Muswama wurden auf beiden Augen Linsen angepasst – jedoch nur für den Sport. Am Anfang merkte ich dies vor allem, dass das Badzimmer länger in Beschlag genommen wurde. Aber mittlerweile merke ich gar nichts mehr davon.

Gab es mit den Kontaktlinsen Probleme?

Anfänglich musste sich Muswama an die Linsen gewöhnen. Aber sobald sie den Nutzen erkannte, welche ihr die Linsen beim Sport brachten, war auch die Verträglichkeit kein Thema mehr.



Muswama trägt ja oft auch eine lässige Brille. Was magst Du mehr an ihr?

Ich finde, dass die topmoderne Brille Muswama sehr gut steht! Sie wirkt in ihrem Gesicht eigentlich fast wie ein Schmuckstück.

Muswama profitiert zusätzlich von einer Sporthilfe – Patenschaft von Lienberger & Zuberbühler. Worin siehst DU darin den grössten Nutzen?

Ja, das merken wir gut! Es ermöglicht uns allen, Freiräume zu generieren, welche sonst nicht möglich wären. Zusätzlich gibt es Muswama die Sicherheit, sich freier auf ihre Passion, den Sprint zu konzentrieren.

Wann hattest Du das erste Mal Kontakt mit L&Z Optik?

Vor etwa 3 Jahren, als meine Arme begannen zu kurz zu werden...

Was kommt Dir spontan in den Sinn, wenn Du an das erste Mal Brille tragen denkst?

Ich war spontan begeistert, wie klar alles wieder war und dass ich wieder lesen

konnte, wie ich mir das von früher her gewohnt war!

Welches sind Deine Empfehlungen bezüglich besserem Sehen?

Ich würde nicht mehr so lange warten wie damals, sondern viel früher zu Daniel Kamer gehen und mich professionell beraten lassen! Denn der Nutzen ist immens und die Lebensqualität steigt rapide an!



L+Z OPTIK
LIENBERGER ZUBERBÜHLER

MEHR ALS SEHEN

Lienberger Zuberbühler AG
Gurtengasse 3, 3011 Bern
info@l-z.ch, www.l-z.ch

Sommerwanderung nach Unterer Lauchbühl



Eine fröhliche Wandergruppe geniesst den Tag.

Im Grindelwaldlied von Gottfried Strasser, getextet 1898, heisst es: «In Grindelwald den Gletschern by, da cha mu gäbig läben». In der Zwischenzeit haben sich leider auch im Berner Oberland die Gletscher stark zurückgezogen. Am 27. Juli tröstete uns jedoch das ideale Wandrerwetter über diese klimabedingten Gegebenheiten hinweg.

Nach einer 2 ½ stündigen Reise, von Bern nach Grindelwald per Bahn und danach mit dem Postauto nach Bussalp, erreichte eine Siebnergruppe den Ausgangspunkt der Wanderung. Unser Wanderziel war das Untere Lauchbühl (3 ½ Stunden). Vor dem Abmarsch stärkten wir uns im Bergrestaurant. Beim romantischen Rasthysi gönnten wir uns einen Schluck Wein, den unser



Wetterhorn

Kamerad aus Spiez spendete. Die Mittagsrast verbrachten wir in Nodhalten, wo wir die prächtige Aussicht genossen.

Verpflegt und ausgeruht marschierte die Gruppe weiter in Richtung Bort. Individuelle Abstecher der Pilzkenner in den Wald sorgten für gute Stimmung. Über das Brüggli ging es zum Schäftigenmoos und Tobel nach Schwendibiel beim Unteren Lauchbühl. Auf dem Weg haben vermutlich hier hausende Heintzelmännchen den Fotoapparat eines Kameraden entwendet. Finderlohn garantiert!

Von Schwendibiel gings mit dem Postauto zurück nach Grindelwald und weiter nach Bern, wo wir gegen 18 Uhr eintrafen. Beim Abschied in Bern drücken alle Mitglieder der Wanderung spontan ihre Zufriedenheit aus.

Text: Jürg Baumann

Fotos: Ernst Hörler

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



Die Fitnessmeile rund um die Effingerstrasse



TST CrossFit family.

«Zunehmend dünne Luft an der Fitnessmeile!» So lautete die Schlagzeile der BZ vom 6. Februar 2017. Das TST stellt sich dieser Herausforderung. Und zwar mit Erfolg!

Ja, die Konkurrenz zum TST im Umkreis von nur rund 100 Metern ist im Verlaufe des letzten Jahres nochmals grösser geworden. Neue Player drängten sich auf den Markt. Mit gutem Grund, ist doch die Fitnessbranche nach wie vor ein Wachstumsmarkt.

Das TST konnte von diesem Wachstum ebenfalls profitieren und seine Mitgliederzahlen erhöhen. Das zeugt von der guten Arbeit des kleinen Teams rund um TST Geschäftsführerin Charlotte Liechi und der Fähigkeit, sich auch gegen die Konkurrenz der grossen Fitnessketten zu behaupten.

Tendenzen in der Fitnessbranche

- Die Kunden suchen sich Fitnesscenter, die gut erreichbar sind, da sie allenfalls mit einem kurzen Training Wartezeiten überbrücken wollen.

- Das Fitnesscenter sollte für alle Kunden interessante Trainingsmöglichkeiten bieten.
- Das Fitnesscenter soll eine faire Preisstruktur haben.
- Die sozialen Medien gewinnen auch in der Fitnessbranche an Bedeutung.
- Das Begleiten und Beraten der Trainierenden nimmt wieder an Wichtigkeit zu.

Das TST noch attraktiver

Letztes Jahr wurde das TST verändert und weiter renoviert. Der Trainingsbereich ist durch die Optimierung der Räumlichkeiten vergrössert worden. Es wurden auch neue Trainingsgeräte angeschafft.

Die Trainierenden treffen heute ein offenes Fitnesscenter an, mit einer an-



Trainingsbereich.



Kraftraum.

genehmen familiären Atmosphäre. Die Kunden lassen sich gerne von den anwesenden Trainings-InstruktorInnen beraten. An der Reception wird oft ausgiebig diskutiert und gelacht. Mit dem CrossFit in der eigenen lizenzierten CrossFit-Box haben wir uns vor gut vier Jahren ein weiteres Standbein aufgebaut.

Die Vielfältigkeit des TST zeigt sich auch im trendigen Kursangebot. Wir halten mit der Konkurrenz Schritt. Der Squashplatz stellt seit über 30 Jahren ein TST-Highlight dar, was auch den Racketverkauf fördert.



Capital Challenge in Action.

Was in Planung ist

Aktuell stehen kleinere und grössere Veränderungen an. Gewisse Trainingsbereiche möchten aufgrund des neuen Zulaufs wachsen. Angebote sollen erweitert werden. Die Digitalisierung wird ebenfalls vermehrt ins TST Einzug halten. Das TST wird also weiterhin bestrebt sein, für seine Mitglieder das Beste herauszuholen und ein gelungenes, abgerundetes Angebot zu bieten.

Unsere Vision

Auch in Zukunft wird das TST sich mit der Kompetenz der Mitarbeiter, der tollen Community der Mitglieder

und seiner Flexibilität gegen die Trainings-Goliaths von Bern behaupten.

In diesem Sinne: Auf die nächsten 30 Jahre TST! Möge sich die Konkurrenz daran die Zähne ausbeissen! Der stille «Gigant» der Seilerstrasse ist vor Ort, um zu bleiben!

*Text: Niels Lundvik und
Charlotte Liechti*

Fotos: Sabrina Frutig und Lydia Burke

TST FITNESS

DAS TST IST QUALITOP ZERTIFIZIERT

MONTAG - FREITAG 06.30 - 22.00 UHR
SAMSTAG 09.00 - 18.00 UHR
SONNTAG 09.00 - 18.00 UHR
JULI & AUGUST SONNTAG GESCHLOSSEN

+41 (0)31 381 02 03

TST-FITNESS @ ALDEWIN.CH

WWW.TST-FITNESS.CH
WWW.CROSSFITTST.IL.COM

STB TRAININGSZENTRUMS AG
SEILERSTRASSE 21 3011 BERN

**DAS FITNESSCENTRUM
INDER STADT BERN**

**GYM | FITNESS
GROUPFITNESS
CROSSFIT
PERSONALTRAINER
FUNCTIONALTRAINING
SAUNA | DAMPFBAD
SOLARIUM
SQUASH**

Agenda

STB-Verband

STB-Präsidentenkonferenz

Donnerstag, 9. November 2017

STB-Adventsfeier im Hotel Bern

Samstag, 9. Dezember 2017

Badminton

Chlousehöck

Samstag, 18. November 2017

Leichtathletik

100 Jahr STB Leichtathletik

Jubiläumsfest im Bierhübli Bern

Freitag, 20. Oktober 2017 (siehe S. 8)

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 26. Oktober 2017 ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

SM Marathon, Luzern

Sonntag, 29. Oktober 2017

Verbandstagung Swiss Athletics, Ittigen

Samstag, 18. November 2017

Running (inkl. Nordic-Walking)

STB-Running-Trail-Weekend, Gurnigel

Sa/So, 14./15. Oktober 2017

Orchester

Winterkonzert

Samstag, 16. Dezember 2017, 19.30 Uhr
Nydegkirche Bern

Sonntag, 17. Dezember 2017, 19.30 Uhr
Kirche Wohlen

Vollmond-Long Run

ab Sportanlage Schönau

Samstag, 4. November 2017

Senioren-sport

Herbstwanderung Düdinger Moos

Freitag, 6. Oktober 2017

Grümpelturmen

in der Turnhalle Schönau

Dienstag, 7. November 2017 ab 17.45 Uhr

Wir gratulieren herzlich!

94 Jahre

Berthoud Samuel

Hostalenweg 32, 3047 Bremgarten b. Bern

23.10.23

Eggimann Ulrich

Wabernstrasse 51, 3007 Bern

11.11.23

93 Jahre

Schild Hans-Rudolf

Oeltrotte 1, 6373 Ennetbürgen

09.10.24

92 Jahre

Werder Max

Tillierstrasse 56, 3005 Bern

18.10.25

90 Jahre

Steiner Käthi

Glockentalstr. 32 E, 3612 Steffisburg

16.10.27

80 Jahre

Krähenbühl Christa

Weissensteinstr. 108, 3007 Bern

13.12.37

Frieden Rosmarie

Ursprungstrasse 108, 3053 Münchenbuchsee

30.12.37

75 Jahre

Schmid Peter

Ackerstr. 12, 9402 Mörschwil

02.11.42

Ellenberger Martin

Vorderweystrasse 6D, 5630 Muri AG

13.12.42

70 Jahre

Frey Ernst

Ahornweg 32, 3110 Münsingen

11.12.47

Känzig Martin

Aebnitweg 27, 3068 Utzigen

28.12.47

65 Jahre

Herren Beatrice

Freiburgstrasse 507, 3018 Bern

13.10.52

Grünert Verena

Kranichweg 4, 3074 Muri b. Bern

25.10.52

Schneeberger Ursula

Thalacker 23, 3303 Zuzwil

31.10.52

Heim Martin

Alpenstr. 21, 3006 Bern

30.11.52

Weber Helmut

Riedernrain 264, 3027 Bern

28.12.52

60 Jahre

Schütz Werner

Greyerstrasse 29, 3013 Bern

01.10.57

Philipona Raoul

Schumacher AG, 3185 Schmitten FR

22.10.57

Sänger Michael

Sonnenbergstrasse 15, 3013 Bern

26.10.57

Wüthrich Daniel

Längmattstrasse 12, 3436 Zollbrück

29.10.57

Sauter Reto

Weissenbühlweg 11, 3007 Bern

15.11.57

Neueintritte

vom 1. Mai bis 31. Juli 2017

Name Vorname	Art
Aebersold Kerstin	Leichtathletik / U20
Aeschlimann Simona	Leichtathletik / Aktiv plus
Alvin Andrew	Leichtathletik / U12
Arnet Eliane	Leichtathletik / Running
Balistreri Dario	Basket / Aktiv
Bättig Christian	Leichtathletik
Baumann Lea	Leichtathletik / Running
Bertoni Marina	Volleyball / Aktive
Caboussat Niilo	Leichtathletik / U12
Dammann Mia	Leichtathletik / U10
Feuz Philipp	Leichtathletik / Running
Fischer Selina	Volleyball / Aktive
Galli Peter	Leichtathletik / Running
Hess Lia	Leichtathletik / U12
Hilbrich Thomas	Leichtathletik / Running
Holzer Fynn	Leichtathletik / U12
Joerg Loïc	Badminton / Aktive
Joss Marco	Leichtathletik / Running
Kirschner Maria	Volleyball / Jugend
Kone Jean-Michel	Leichtathletik / U14
Meierhans Lena	Leichtathletik / U10
Meierhans Sophie	Leichtathletik / U10
Naef Samara	Volleyball / Jugend
Näf Christina	Leichtathletik / Running
Pulver Zoie Blue	Leichtathletik / U10
Remund Mattia	Leichtathletik / U12
Schaffner Anna	Volleyball / Jugend
Stewart Melissa	Volleyball / Jugend
Strauch Eva	Leichtathletik / U14
Tekeste Samson	Leichtathletik / U18
Teuscher Selina	Volleyball / Aktive
Zbinden Peter	Leichtathletik / Running
Zoss Tobias	Leichtathletik / U10
Zürcher Fiorella	Leichtathletik / U10

Impressum

Redaktion STBinfo 2017/3

Geli Spescha (verantwortlich)

Simon Scheidegger

Ursula Jenzer

Daniel Kamer

Thomas C. Maurer

Markus Reber

Roger Schneider

Pi Wenger

Fritz Berger (Fotos)

Redaktionsschluss

STBinfo 2017/4

Montag, 30. Oktober 2017

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

2000 Exemplare

(WEMF-beglaubigt)





SCHNEIDER AG



Wir sind bereit für den
Druck des Jubiläumsbuches
100 Jahre
STB-Leichtathletik



Grafisches Unternehmen
Stauffacherstrasse 77
CH-3014 Bern

Telefon 031 333 10 80
www.schneiderdruck.ch
info@schneiderdruck.ch