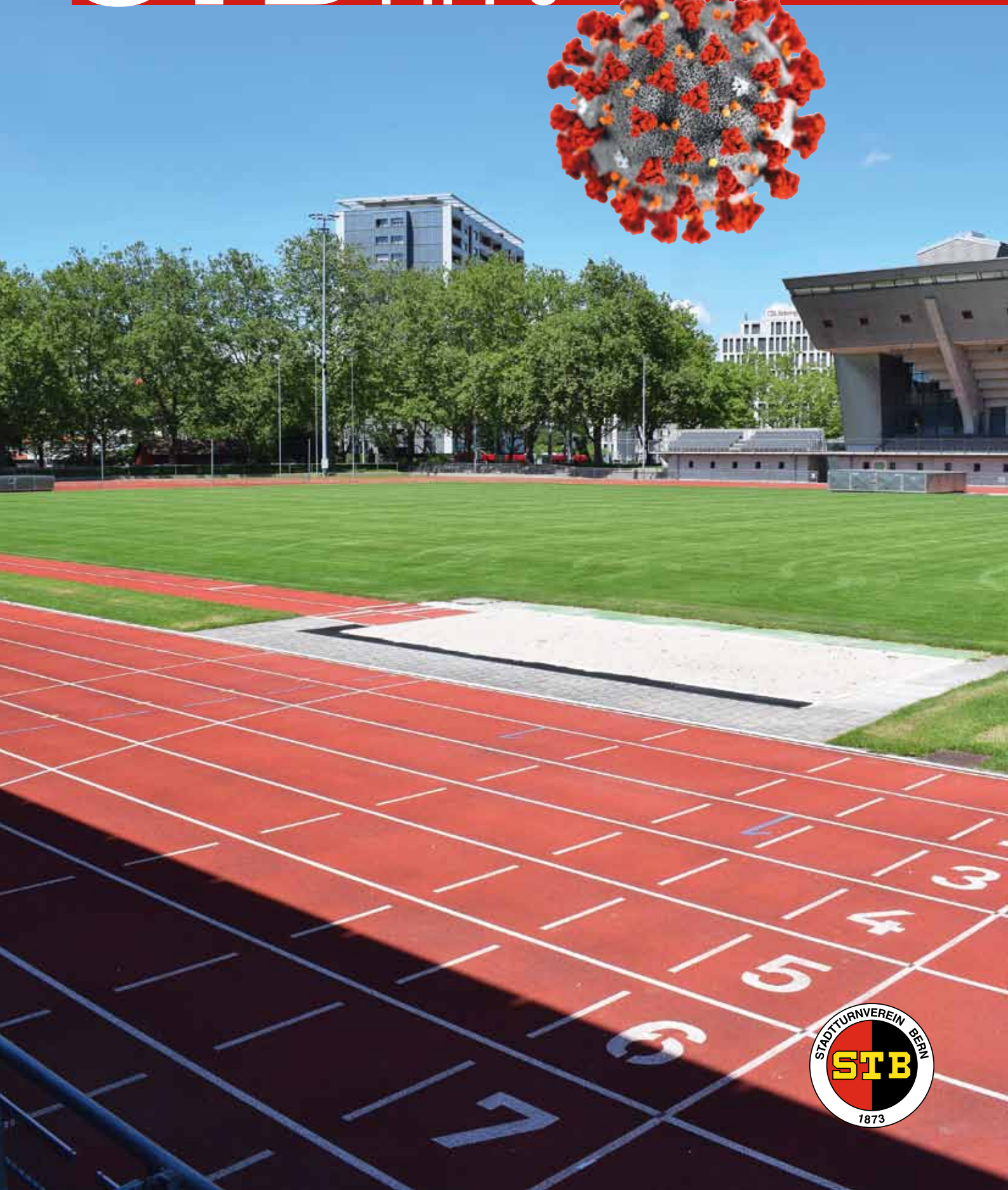
STB info

Nr. 2 | Juni 2020



STADTTURNVEREIN BERN
STB
1873

Ballsporthalle Moos in Gümligen
www.ingenta.ch

ingenta
ingenieure + planer

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
ab 17.00-23.30
Samstag 17.00-24.00
Für Anlässe am Sonntag geöffnet

Sponsor STB-Seniorensport

Corona und der STB

Das Coronavirus hat die Menschen in Beschlag genommen, zuerst in China und später weltweit. Rasend schnell hat sich das Virus ausgebreitet, mit unsäglichen gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Folgen. Trotzdem: Im Vergleich zur Spanischen Grippe, die vor hundert Jahren wütete, sind wir bisher glimpflich davongekommen. Dazu ein Beitrag in dieser Ausgabe.

Zurück zum Coronavirus: Von den Schutzmassnahmen, die der Bundesrat Mitte März erliess, war auch der STB stark betroffen. Mit dem Verbot von Grossanlässen verlor der STB gleich die zwei wichtigsten Einnahmequellen, nämlich die Berner Fasnacht und den Grand-Prix von Bern. Was es für den Verein bedeutet, wenn die finanzielle Basis plötzlich wegbricht, darüber berichten zwei wichtige Entscheidungsträger des STB: der Präsident des Grand-Prix von Bern, Matthias Aebischer, und die Leiterin unserer Geschäftsstelle, die ich zum Anlass ihres 10-jährigen Dienstjubiläums interviewt habe. Soviel: Wie die Folgen bisher gemeistert wurden, verdient unsere Anerkennung.

Seit Ende Februar mussten in der Leichtathletik sämtliche Wettkämpfe abgesagt werden. Was tun die Athletinnen und Athleten, um für den Tag X beim ersten Wettkampf in Form zu sein? Der Trainingsbetrieb musste neu erfunden werden: Kein Training auf den Sportanlagen und in den Hallen, dafür auf dem Balkon, in der Garage oder rund ums Haus. Wie dies den vier Förderathletinnen der einzelnen Sparten gelang, darüber berichten sie in ihren Beiträgen. Die Umstellung auf 'Hometrainings' war sehr herausfordernd. Zudem: Die Förderathletinnen und -athleten bedanken sich in dieser Ausgabe für die Unterstützung durch den Verein, sei es für die unschätzbare Hilfe bei der Saisonvorbereitung oder bei der Einrichtung ihrer 'Home-Trainingszentren'. Daraus schliessen wir: Unterstützen wir unsere Förderathletinnen und -athleten noch intensiver.

Auch die zwei Konzerte, die unser Orchester zu '100 Jahre OSTB' für Mai und Juni geplant hatte, mussten verschoben werden. Sie finden nun im November statt.

Krisen bringen aber auch die Chance, kreativ zu sein und Neuland zu betreten. Davon zeugt das neu entwickelte App, welches erlaubt, 'Die schönsten 10 Meilen der Welt' virtuell zu laufen. Dazu ein Beitrag in dieser Ausgabe. Auch die Fitnessriege war in der Coronazeit mit ihrem Online-Kurs kreativ. Vom Motivationsschub, welchen der Laufsport in der Krise erhielt, berichtet unser Präsident in seiner Kolumne.

Die Corona-Lastigkeit dieser Ausgabe war nicht zu vermeiden und spiegelt sich im Corona-Zeichen auf der Titelseite.

Geli Spescha

STB-Verband	4
Leichtathletik	10
Orchester	24
Grand Prix von Bern	25
Running	26
Fitness	32
Seniorensport	34
Wir über uns	36

Typisch für die Zeit des Lockdowns: Die leere Wankdorf-Sportanlage im Zeichen von Corona (Foto: Simon Scheidegger).

Beatrice Born:
10 Jahre «Schaltstelle STB»

Beatrice Born ist seit 2010 Geschäftsführerin der STB Sport Services AG (SSAG). Ein halbes Jahr zuvor hatten STB Leichtathletik und Grand-Prix von Bern diese neue Gesellschaft gegründet. Die SSAG erbringt Dienstleistungen in den Bereichen Geschäftsführung, Administration und Event-Organisation, nicht nur für die beiden Aktionäre, sondern auch für externe Kunden wie bernsport (Vereinigung Bernische Sportverbände) und Bärner Fasnacht.

Auf den 1. Mai 2010 hast du die Stelle als Geschäftsführerin der STB Sport Services AG übernommen. Zuvor hast du einige Jahre die Geschäftsstelle des Engadin Skimarathon geleitet. Vom 'schönen Engadin' bist du im 'schönen Bern' gelandet. Was hat dich damals zum Wechsel motiviert?

Nach 6 Jahren Engadin Skimarathon hatte ich das Bedürfnis nach einem Wechsel, schon weil ich wieder näher bei Familie und Freunden sein wollte. Die Ausschreibung der Stelle 'Geschäftsleiterin STB Sport Services AG' war für mich ein grosses Glück, passte doch mein Profil (Sportstudium und Studium BWL/Sportmanagement an der ETH, Ausbildung zur eidg. Marketingleiterin und Berufserfahrungen beim Engadin Skimarathon) bestens zum Stellenbeschrieb.

Jeder Wechsel ist eine Chance, aber auch ein Risiko. Wie 'hart' oder wie 'weich' war damals die Landung in Bern?

Ich bin 'sehr weich' gelandet bzw. sehr 'warm' empfangen worden. Zwar gab es grosse Herausforderungen, die auf mich warteten. Die grosse Unterstützung, die ich erfahren durfte, hat aber die Bewältigung der Aufgaben sehr erleichtert.

Wenn du Aussenstehenden deine Arbeit beim STB erklären musst: Wie erklärst du das?

Es kommt immer darauf an, wem bzw. in welchem Umfeld ich es erklären muss. So variiert es zwischen Führen der Geschäfte beim Grand-Prix von Bern bis hin zum detaillierteren Erklären meiner Aufgaben in der gesamten Sport Services AG. Diese liegen dann vor allem in den Bereichen Finanzen, Personal, Marketing/Sponsoring, je nach Mandat mit etwas anderen Schwer-

punkten. Gleichzeitig kümmere ich mich aber beispielsweise auch um die gesamte IT-Infrastruktur. Die Themengebiete sind also sehr breit, was meine Arbeit auch sehr spannend macht.

Dein '10 Jahre-Betriebsjubiläum' ist auch ein Anlass für eine kleine Zwischenbilanz: Welche grossen Erfolge oder Highlights konntest du bis heute mit Team und Vorgesetzten erleben?

Schön ist, dass wir es in den letzten Jahren als Team geschafft haben, mit unseren Anspruchsgruppen ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und dass die Zusammenarbeit mit uns sehr oft als unkompliziert, lösungsorientiert und professionell betitelt wird. Ein Highlight ist sicher die positive Entwicklung des GP mit heute über 30 000 Teilnehmenden. Unvergessen bleibt auch die Feier '100 Jahre STB Leichtathletik', die wir im grossen Saal des Bierhübelis erleben durften.

Um es auf den Punkt zu bringen: Wo siehst du, im Vergleich zur Konkurrenz, die Stärke des STB?

Eine grosse Stärke des STB ist der polysportive Charakter des Vereins, mit einer Breite, die einmalig ist: Sie reicht vom Leistungs- über den Breitensport und mit dem Orchester sogar über den Sport hinaus. Die Breite ist aber nicht nur im sportlichen Sinne eine Stärke. Ich denke dabei auch an die vielen verschiedenen Mitglieder jeden Alters, die sich mit ihren Fähigkeiten, mit ihrem Netzwerk und mit ihrem Enthusiasmus zugunsten des STB einsetzen.

Wo ortest du Verbesserungspotenzial?

Die Vielfalt des STB ist sowohl eine Stärke als auch eine Schwäche. Es ist nicht einfach, die einzelnen Vereine des STB zu vernetzen. Eine gute Brücke ist hier das STBinfo. Luft nach oben haben wir beispielsweise im Bereich Social Media. Damit liesse sich sicher die jüngere Generation noch stärker ansprechen. Aber auch hier gilt: Eine gute Qualität hat ihren Preis. Mit den heutigen Ressourcen ist eine erfolgreiche Umsetzung sicher herausfordernd.

Ist der STB mit seiner Struktur auf dem richtigen Weg, um die Zukunft erfolgreich zu gestalten? Und wenn ja, warum?

Der STB ist eine starke Marke. Darauf lässt sich weiter bauen. Die Professionalisierung wurde sicher zum richtigen Zeitpunkt eingeleitet. Von daher ist eine gute Basis vorhanden. Nichtsdestotrotz wird der STB sich, wie alle Vereine, den Herausforderungen in den Bereichen Freiwilligenarbeit, Finanzierung der Angebote, Mitgliederzahlen etc. stellen müssen.

Die Corona-Krise war für alle eine epochale Herausforderung. Wie hast du als Geschäftsleiterin SSAG den Lockdown erlebt?

Der Schock war gross, als die Berner Fasnacht wegen Corona nicht stattfinden konnte. Als wir dann noch den GP Bern absagen mussten, war die Unsicherheit noch grösser. Wichtige Einnahmequellen waren plötzlich weg. Keine einfache Geschichte. Wir haben, wie unzählige andere Betriebe, für die Mitarbeitenden Kurzarbeit beantragt. Diese Massnahme hilft uns, das laufende Jahr zu überstehen. Nun ist es wichtig, dass möglichst bald wieder eine gewisse Normalität zurückkehrt und vor allem, dass im 2021 Grossveranstaltungen wieder stattfinden können. Denn das ist für uns überlebenswichtig.

Der Bundesrat hat an seiner gestrigen Sitzung (13. Mai) im Rahmen seiner Corona-Hilfsmassnahmen für den Sport die Eckwerte des Stabilisierungspakets festgelegt. Möglicherweise könnte man von den Massnahmen im Bereich Jugend und Sport profitieren. Was bedeutet nach einer ersten Einschätzung dieses Paket für den STB?

Für eine Beurteilung, wie der STB vom neuen Stabilisierungspaket des Bundesrates profitieren könnte, ist es noch zu früh. Aktuell ist noch nicht bekannt, inwiefern die Vereine trotz den ausgefallenen Trainings und Trainingslagern von J+S Geldern profitieren können. Ob das Stabilisierungspaket für den STB neue Möglichkeiten eröffnet, wird voraussichtlich im Juni bekannt sein, wenn die Verordnungen angepasst und die Umsetzungsprozesse erarbeitet sind.

Es gibt LA-Vereine, die im Lockdown den Nachwuchs von Beginn weg in Kleinstgruppen betreut haben. Beim STB wird erst im Juni darüber entschieden, wie es weitergehen soll. Warum dieser grosse Unterschied?

Da bei uns im Nachwuchs (U10 – U14) über 200 Kinder trainieren, wäre es aus personellen Gründen nicht möglich gewesen, alle individuell zu betreuen. Wir haben den Athletinnen und Athleten jedoch per E-Mail Ideen für das Training zu Hause zukommen lassen. Ab dem 11. Mai wären erste Trainings wieder möglich gewesen, dies jedoch nur unter der Einhaltung zahlreicher Schutzmassnahmen. Wir haben uns entschieden, mit dem Nachwuchstraining noch bis am 8. Juni zuzuwarten, da wir das Gefühl haben, mit den aktuell vorhandenen Möglichkeiten den Bedürfnissen der Kinder und Eltern nicht gerecht zu werden.

Als Mutter erlebst du nun seit gut einem Jahr was es heisst, Beruf und Familie zu vereinbaren. Wie gut gelingt dir das?

Eigentlich fast besser als erhofft. Ich bin in der glücklichen Lage, dass mein Mann sich stark engagiert und wir als gutes Team immer irgendwie alles unter einen Hut bringen.

Ich danke dir für das Gespräch und wünsche dir weiterhin viel Befriedigung und Erfolg als Geschäftsleiterin SSAG.

Text und Foto: Geli Spescha

Gemeindewahlen Stadt Bern 2020

Der STB ist politisch unabhängig, aber trotzdem politisch aktiv, wenn es um unsere Interessen geht.

Der folgende Aufruf richtet sich an alle STB-Mitglieder, die bei den kommenden Gemeindewahlen vom 29. November 2020 in der Stadt Bern kandidieren.

Wer im STBinfo 3/2020, welches Ende September erscheinen wird, vorgestellt werden möchte, melde sich bei der Redaktion mit folgenden Angaben:

Name und Vorname
Geburtsdatum
STB-Mitgliedsverein oder Mitgliederkategorie, evtl. Funktion
Politische Partei
Eigene Homepage

Die Meldungen sind bis spätestens 15.08.2020 zu richten an: **redaktion@stb.ch**

Das Redaktionsteam

NEUKOMM
DIEMTIGTAL

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 Präsident hat das Wort

Der innere Drang nach Bewegung

Es sind ausserordentliche Zeiten, welche wir seit März erleben. Seit dem 2. Weltkrieg war kein anderes Ereignis so einschneidend wie die COVID-19-Krise. Eine spannende Erkenntnis während des Lockdowns war für mich, dass für viele Sport und Bewegung plötzlich ein zentrales Bedürfnis wurden.

Kurz bevor der Bundesrat am 16. März 2020 die ausserordentliche Lage erklärte, habe ich mir überlegt, wie ich im Falle eines kompletten Lockdowns weiter Sport treiben könnte. Meine Optionen waren: ein Spinning-Rad und ein Laufband auf der Terrasse. Soweit kam es zum Glück nicht: Der Dauerlauf im Wald oder eine Mountainbike-Runde wurden glücklicherweise für mich zum täglichen Erlebnis.

Sport-Renaissance

Beim Lauf durch die Wälder fiel sofort auf, dass viele Menschen genau das gleiche Bedürfnis hatten sich zu bewegen. Im Fernsehen und auf Social Media gab es nicht nur endlose Diskussionen zur aktuellen Lage, sondern auch Fitness-Sendungen und Gruppen-Workouts. Plötzlich teilten Sportmuffel auf Social Media ihre Trainings.

War es nur Widerstand gegen das Eingesperrt-Sein? Oder gab es einen inneren Drang nach Bewegung, nach einer temporären Auszeit aus der Misere? Höchstwahrscheinlich beides. Für mich war es definitiv ein Ausbruch aus dem Alltag. Home-Schooling, Home-Office, Kurzarbeit. Da wird es auch in einer grossen Wohnung eng.

Eingesperrt in Spanien

Irantzu Salleras und ihre Familie sind Freunde von mir. Sie wohnen in Barcelona. Dort wurde die Bevölkerung über Monate knallhart eingesperrt. Da gab es keine Möglichkeit auszubrechen. Schon der Gang zum Müll-Container konnte eine Busse mit sich ziehen. Entsprechend gross ist und war die psychische Belastung.

Laufen wie Forrest Gump

Als sich die Situation in Spanien wieder ein bisschen entspannte, spielte auch dort der Sport eine grosse Rolle. Irantzu begann zu laufen. Das hatte sie vorher nie getan. Am Montag, Mittwoch und Samstag, jeweils um 20.00 Uhr, lief sie los. Die Ausgangszeit wird nach wie vor von der Regierung vorgegeben. Anfangs lief sie rund 5 Kilometer und nach drei Wochen bereits 12 Kilometer. Sie war nicht zu bremsen.

Im Film Forrest Gump sagt der Protagonist: «They just couldn't believe that somebody would do all that running for no particular reason.» Der Mensch braucht keinen Grund, um sich zu bewegen. Bewegung liegt in der Natur des Menschen. Mit unserem Lebensstil haben wir diese Natur nur zu lange unterdrückt. Ist es nicht paradox, dass wir in dem Moment ausbrechen wollen, wenn uns gesagt wird: «Sitz zu Hause, schau Fernsehen, nutze dein Smartphone!» Es wird spannend sein, wie nachhaltig der Drang nach Bewegung nach der Krise sein wird.

Der Unterhaltungswert des Sports

«Bleib zu Hause und schaue Fernsehen!» Aber was schauen wir, wenn keine Sportveranstaltungen mehr stattfinden? Ich muss zugeben, dass mir der Konsum von Live-Sport gefehlt hat. Auch hier wird in der Krise deutlich, welchen Stellenwert der Sport für die Gesellschaft hat: Wettkampf, Spannung, Drama, Gewinner, Verlierer. Wir werden unterhalten und inspiriert durch die Leistungen der Athletinnen und Athleten.

Die Annullation der Grossanlässe schmerzt. Leistungs- und Breitensportler bereiteten sich auf Wettkämpfe vor, die nicht stattfinden konnten. Veranstalter und Vereine erfahren grosse wirtschaftliche Einbussen. Im Vergleich dazu: Sportfans haben höchstens die Nostalgie, sich mit ihrer Passion auseinanderzusetzen. Aber für alle gilt: 2020 wird als verlorenes Jahr in die Geschichte eingehen.

Gesundheitsförderung

Die COVID-19-Krise hat gezeigt, dass ein gesunder Körper immer ein Vorteil ist. Hier wird hoffentlich ein Ruck durch die Gesellschaft gehen und Positives bewirken. Ein bisschen gesündere Ernährung, mehr Bewegung, und schon ist das Immunsystem stärker und die Person besser auf mögliche Infektionen vorbereitet.

Genau hier spielt unser Verein, der STB, eine zentrale Rolle. Wir halten die Menschen fit. Nicht nur physisch, sondern auch mental. Das Zusammensein mit Kameradinnen und Kameraden ist ein ganz wichtiger Aspekt des Vereinslebens. Mit der langsamen Öffnung werden Treffen, gemeinsames Training und gemeinsame Erlebnisse wieder möglich.

Geniesst den Neustart und bleibt gesund.

Daniel Beyeler, Präsident

Die Spanische Grippe und der STB: «Wir betrauern 17 Kameraden»

DER STADTTURNER

OFFIZIELLES ORGAN DES STADTTURNVEREINS BERN

Nr. 11 V. Jahrgang	Erscheint ordentlicherweise anfangs jeden Monats und wird allen Mitgliedern gratis zugestellt.	1918 Bern, Nov.

Für die Redaktion: Ernst Bärtschi, Länggasstrasse 67, Bern.
Für den Inseratenteil: Albert Horlacher, Weissenbühlweg 4.

Wichtige Mitteilungen.

Der **Turnbetrieb** muss infolge der behördlichen Massnahmen wegen der Grippe-Epidemie bis auf weiteres eingestellt werden. Der Wiederbeginn der Turnstunden wird seiner Zeit durch den Stadtanzeiger oder das Vereinsorgan bekannt gegeben.

Da voraussichtlich die Turnhallen mangels Heizmaterial auch diesen Winter nicht erwärmt werden können, hat der Vorstand beschlossen, nach Wiederaufnahme des Betriebes, bei Eintritt der Kälteperiode, ähnlich wie letztes Jahr Gesangsübungen, Vorträge und Wintersport etc. an Stelle der Turnstunden einzuschalten.

Spanische Grippe und Corona-Pandemie: Wie heute wurden auch damals die Turnhallen geschlossen.

Wir schreiben das Jahr 1918. Erster Weltkrieg, Hungersnot, das Elend erfasst auch die von Kriegshandlungen verschonte Schweiz. Massive Teuerung, Rationierung der Lebensmittel, Landesstreik. Und wäre das nicht schon längst genug, weitet sich die verheerende Spanische Grippe zur Pandemie aus. Die Schweiz ist, wie andere Länder auch, völlig unvorbereitet. Reihenweise rafft sie junge Menschen dahin. Ausgangspunkt der Ansteckungskette sind fast überall in Europa die militärischen Verbände. Enge Platzverhältnisse in den Kasernen tragen hierzulande zu einer schnellen Verbreitung der Grippeviren bei. Zudem leiden grosse Teile der Bevölkerung an Mangelernährung und schlechten hygienischen Verhältnissen, alles günstige Voraussetzungen, um das Immunsystem zusätzlich zu schwächen.

25 000 Tote

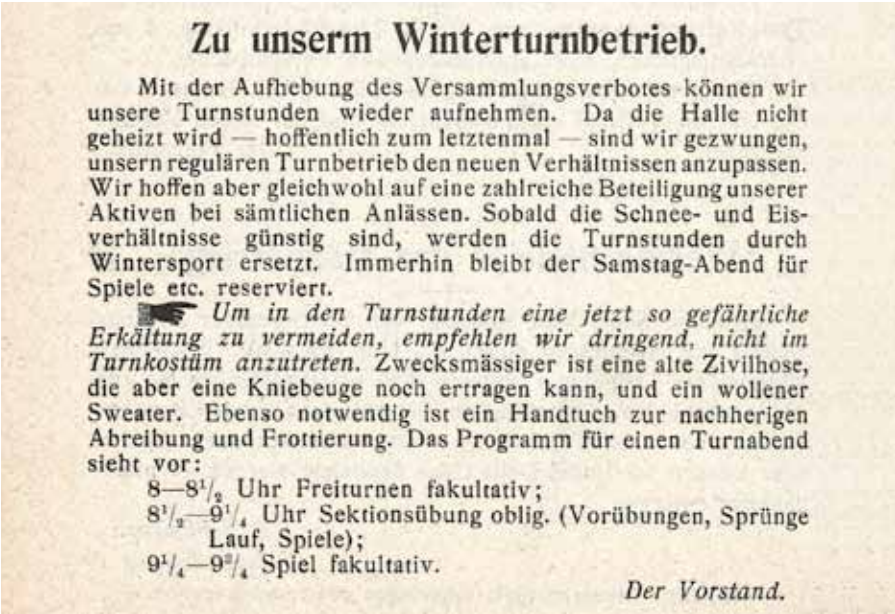
In der Schweiz sterben zwischen Juli 1918 und Mai 1919 offiziell 24'449 Menschen. Die Dunkelziffer wird wegen der fehlenden ärztlichen Meldepflicht als hoch eingeschätzt. 60 Prozent der Todesopfer sind jung, zwischen 20 und 40 Jahre alt. Hochansteckend das Virus, rasch der Tod. Er konnte die Menschen innert Stunden ereilen. «Nie zuvor, und auch bis heute nicht, wurde das Land innert weniger Monate von einer demografisch derart tiefgreifenden Katastrophe erfasst.»
(C. Longchamp)

Not auch im Stadtturnverein

Es trifft auch unseren Verein hart. Innerhalb einer einzigen Woche sterben im Juli 1918 fünf STB-Mitglieder.
Der Älteste 38-, der Jüngste 19-jährig. Ihnen folgen drei Monate später, bei der nie erwarteten zweiten Grippe-Welle im Oktober/November, zwölf weitere, meist junge STB-Athleten, darunter ein 18-jähriger Kunstturner. Es sind schicksalshafte Jahre in einer entbehrungsreichen Zeit, die Generationen prägt.

Turnverbot, Schulen geschlossen

Die grassierende Pandemie verschärft die herrschende Not am Ende des Ersten Weltkriegs und darüber hinaus zusätzlich.
Der Bundesrat und die Kantonsregierungen verfügen Quarantänemassnahmen sowie das Schliessen von Sportstätten, Theatern und Kinos, inkl. Tanzverbote. Die Bevölkerung wird aufgefordert, Bettdecken und Matratzen zu spenden. Wegen des Kohlemangels beschliessen Berns Behörden die Turnhallen im Winter nicht zu heizen. «So kommt es, dass wir bald nicht mehr wissen, wie ein normaler Turnbetrieb aussieht», klagt Präsident Karl Wittwer im Jahresbericht 1918. Im 'Stadtturner' 1918/Nr. 8, dem damaligen Vereinsorgan, wird eindrücklich berichtet:
«Die heimtückische Influenza-Epidemie, die gegenwärtig unser Land und namentlich unsere Soldaten an der Grenze heimsucht, hat unter unserer Mitgliedschaft reiche Ernte gehalten.



Zu unserm Winterturnbetrieb.

Mit der Aufhebung des Versammlungsverbotes können wir unsere Turnstunden wieder aufnehmen. Da die Halle nicht geheizt wird — hoffentlich zum letztenmal — sind wir gezwungen, unsern regulären Turnbetrieb den neuen Verhältnissen anzupassen. Wir hoffen aber gleichwohl auf eine zahlreiche Beteiligung unserer Aktiven bei sämtlichen Anlässen. Sobald die Schnee- und Eisverhältnisse günstig sind, werden die Turnstunden durch Wintersport ersetzt. Immerhin bleibt der Samstag-Abend für Spiele etc. reserviert.

☛ *Um in den Turnstunden eine jetzt so gefährliche Erkältung zu vermeiden, empfehlen wir dringend, nicht im Turnkostüm anzutreten.* Zwecksmässiger ist eine alte Zivilhose, die aber eine Kniebeuge noch ertragen kann, und ein wollener Sweater. Ebenso notwendig ist ein Handtuch zur nachherigen Abreibung und Frottierung. Das Programm für einen Turnabend sieht vor:

8—8½ Uhr Freiturnen fakultativ;
8½—9¼ Uhr Sektionsübung oblig. (Vorübungen, Sprünge Lauf, Spiele);
9¼—9¾ Spiel fakultativ.

Der Vorstand.

Bei der Wiederaufnahme des Turnbetriebs wurde dringend vor gefährlicher Erkältung in Turnkleidung gewarnt und das Turnen in Zivilhose empfohlen. (Quelle: Stadtturner 1918/Nr. 8)

Tieferschüttert standen wir in den letzten Tagen an der Gruft von manchem hoffnungsvollen, lieben und treuen Kameraden, den wir in Zukunft schwer vermissen werden und der auch zu Hause im trauten Heim eine unausfüllbare Lücke hinterlassen hat. Und immer noch ringt ein lieber Freund im schwersten Kampfe mit dem unheimlichen Feind, der rücksichtslos und unberechenbar seines grausigen Amtes waltet.» Der Tiefpunkt in der damals 45-jährigen Vereinsgeschichte.

Kein Vergleich

Die Schutzmassnahmen, die der Bundesrat im Kampf gegen die Verbreitung des Coronavirus beschlossen hat, stiessen nicht überall auf Zustimmung. «Wie im Krieg ist es», enervierte sich eine Demonstrantin vor laufender Kamera im Fernsehen SRF. Was Krieg und Elend aber wirklich bedeuten, wissen alle, die sich noch an die verheerende Spanische Grippe erinnern: Mehr als eine Milliarde Menschen erkrankten weltweit an der Infektion.

Heinz Schild

MEETING CITIUS

Wird Simon Wieland am CITIUS CHAMPS den STB-Rekord brechen?

CITIUS CHAMPS – Atemberaubende Leichtathletik im TV-Format

In einem kompakten, attraktiven Meetingformat rückt das Organisationsteam des CITIUS Meetings in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics die Schweizer Leichtathletik wieder ins Scheinwerferlicht – und damit auch die STB-Spitzenathleten!

CITIUS CHAMPS besteht aus einer Qualifikationsphase und einem **Finaltag**, der am **Freitag, 24. Juli im Wankdorf-Stadion** stattfindet. Die Aushängeschilder der Schweizer Leichtathletik wie der STB-Topathlet Simon Wieland sind als Champs bereits für den Final gesetzt. Die Herausforderer können sich mit starken Leistungen an vorangehenden Meetings für die übrigen Finalplätze qualifizieren. Mit UBS als Hauptsponsor konnte ein grosser Förderer der Schweizer Leichtathletik mit ins Boot geholt werden. Und auch die Fans kommen nicht zu kurz: Die packenden Wettkämpfe werden anschliessend in einer Teilaufzeichnung auf SRF ausgestrahlt und bieten Leichtathletik-Unterhaltung vom Feinsten!

Das CITIUS CHAMPS verspricht erstklassige Leichtathletik zwar nicht hautnah, aber nicht minder atemberaubend!

Festschrift
«100 Jahre STB Leichtathletik»

Aller Voraussicht nach werden 2020 nur ganz wenige Leichtathletik-Anlässe stattfinden. Da die Medien eher selten über unsere Sportart berichten, haben die Fans jetzt erst recht Zeit und Musse, auf andere Weise das Wissen über die LA zu stillen, nämlich mit der Lektüre des rund 250 Seiten umfassenden Buches, das anlässlich unseres Jubiläums 2017 erschienen ist.

Erfahrungsgemäss eignet sich das Werk auch als Geschenk an sportinteressierte Leserinnen und Leser.

Das Buch wird gratis abgegeben. Aber jedem Buch liegt ein Einzahlungsschein bei. Die Spenden kommen dem Nachwuchs der STB-Leichtathletik zugute.

Die Festschrift kann an folgenden Stellen bezogen werden:

- Geschäftsstelle STB-Leichtathletik, Thunstrasse 107, 3006 Bern
  (Da die Geschäftsstelle nicht regelmässig geöffnet ist, empfiehlt sich eine vorgängige Kontaktnahme per Telefon 031 381 26 06 oder per mail info@stb.ch)
- TST / STB-Trainingszentrum AG, Seilerstrasse 21, 3001 Bern
- Schneider AG, Graphisches Unternehmen, Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern

Text: Pi Wenger

Und plötzlich war alles anders:
Das Coronavirus und unsere Chancen!

Shut down – was jetzt?

Den 16. März 2020 werden wir nicht so schnell vergessen, schon weil wir die Konsequenzen der Krise noch einige Zeit spüren und aushalten müssen. Wie ich persönlich diese Zeit erlebt habe?

Persönliche Eckpunkte im Zeitraffer

- Was heisst es für die Gesellschaft, für meine Familie, für unsere Eltern?
- Was heisst es beruflich? Was ist zu tun und in welcher Priorität? Was heisst es für die Zukunft: gesundheitlich, wirtschaftlich und sozial?
- Was heisst es für meine Trainerkolleginnen und -kollegen? Was für unsere Athletinnen und Athleten, für unsere Anwärterinnen und Anwärter für die Olympischen in Tokyo und die EM in Paris? Wie können sie sich vorbereiten? Welche «Schlupflöcher» gilt es zu nutzen? Und werden diese Grossanlässe überhaupt stattfinden können?

Das waren in etwa meine ersten Gedanken. Danach ging es darum, Ruhe und Übersicht zu bewahren, ein innovatives Konzept zu entwickeln und sauber zu kommunizieren.

Die Krise als Chance annehmen und nutzen

Trainerinnen und Trainer haben sich als 'positive Leuchttürme' verstanden und auf die Suche nach innovativen Lösungen gemacht. Was dabei herauskam, macht mich sehr stolz! Kein Jammern und kein Hadern. Nicht ein einziges negatives Wort, weder von Athleten- noch von Trainerseite her. Im Gegenteil: Es wurden neue Trainingsmethoden kreiert, infrastrukturelle Anpassungen gemacht. Alle waren sehr konstruktiv, kreativ, aber auch etwas demütig und vor allem sehr loyal und respektvoll gegenüber den Behörden: Die Richtlinien wurden befolgt.

Dieses Verhalten von Athletinnen und Athleten sowie Trainerstab berührte mich sehr. Es bestätigte, was ich bereits in meinem ersten Amtsjahr immer wieder erleben durfte: Wir sind eine sehr coole 'Leichtathletikfamilie', haben einen sehr positiven und zukunftsorientierten Spirit, gepaart mit der nötigen Weitsicht, etwas mit eiserner Konsequenz zu verfolgen, aber auch mit der nötigen Lockerheit und einer Portion Humor, welche es braucht. Es freut und ehrt mich sehr, eine solche Gemeinschaft leiten zu dürfen.

So wurden in dieser speziellen Zeit viele Ideen für die Zukunft der LA entwickelt. Plötzlich gab es viel 'Denkzeit'. Die Alltagshektik war oder ist verschwunden. Strukturelle Massnahmen erhielten plötzlich Raum und Platz. Auch hier Chancen für die Zukunft! Es wurden neue Wettkampfformate angesprochen und diskutiert, bei den nötigen Stellen deponiert, in der Hoffnung, dass die Ideen für neue Formate aufgenommen und lanciert werden. Die Zeit für Innovationen ist gut: Wenn nicht jetzt in dieser verrückten Zeit, wann dann?

Die Rolle des Nationalen Leistungszentrums Bern (NLZ Bern) wurde diskutiert, ausgearbeitet und vorangetrieben. Auch hier gibt es Ideen und Chancen, um gemeinsam gestärkt aus dieser Krise herauszukommen.

Es ist noch lange nicht ausgestanden!

Wir müssen nach wie vor vorsichtig und diszipliniert die Lockerungsmassnahmen der Behörden befolgen und diszipliniert umsetzen – alle. Solange es keinen Impfstoff gibt, sind wir nach wie vor gefährdet. Deshalb danke ich allen fürs Einhalten der Regeln und für die Mithilfe, dieses 'widerliche Virus' in den Griff zu kriegen und zu besiegen.

Bruno Knutti
Headcoach Leistungssport STB LA

Der Trainingsbetrieb der Laufgruppe

Sophie Baumann (links im Bild): «Wir haben immer wieder gestaffelt in kleinen Gruppen von weniger als 5 trainiert.»

Die Corona-Umstände führten auch im Laufbereich zur Anpassung des Trainingsbetriebs. Mit etwas Improvisation schafften wir das. Ein besonderer Dank geht dabei an Sandra, unsere Trainerin, die viel dafür gearbeitet hat. Ihre Vorbereitungen fürs Training waren viel intensiver als beim Normalbetrieb. Zudem war ihre Präsenzzeit deutlich länger, bis alle das Programm absolviert hatten.

Nicht alles anders

Als LäuferInnen haben wir das Glück, nicht zwingend auf Sportanlagen angewiesen zu sein. Und im Frühjahr trainieren wir in der Regel sowieso meist im Wald. Entsprechend konnten die Ausdauereinheiten wie gewohnt durchgeführt werden, halt einfach von zuhause aus und meistens allein. Der Rest wurde neu organisiert und teilweise improvisiert.

Der Laptop als Begleiter

Die Schnelligkeits- und Krafttrainings mussten wir einzeln absolvieren, aber nicht ganz alleine: Unser ständiger Trainingsbegleiter hiess 'Laptop'. Für die Krafttrainings stellte Sandra der Laufgruppe 2–3 Videos zum Mitmachen bereit. Es war motivierend, dass jemand das Tempo vorgab und visuell mitmachte. Weniger motivierend war es, wenn die Stimme sagte: «Last exercise for today», und wir weitere Videos vor uns hatten. Trotzdem hat es Spass gemacht. Es war auch lustig, weil wir die Videos nach einigen Wochen bestens kannten und mitsprechen konnten. Für das Schnelligkeitstraining bekamen wir von Sandra ein Programm, welches wir dann auf der Strasse oder auf der Bahn abspulten: Jeder für sich alleine, aber immer in Gedanken bei den Trainingskolleginnen und -kollegen aus der Gruppe.

Nicht nur Nachteile

Für die Belastungstrainings (in der Regel zweimal die Woche) war die Organisation am schwierigsten. Aber auch das schafften wir. 10x3 Minuten alleine intensiv zu laufen, geht nicht so richtig. Sandra wollte uns ja auch wieder einmal laufen sehen. So haben wir immer gestaffelt in kleinen Gruppen von weniger als 5 trainiert, über einen längeren Zeitraum verteilt und innerhalb der Gruppe mit Abstand.

Allerdings: Es war auch nicht ganz einfach zu trainieren, ohne zu wissen, wann der nächste Wettkampf stattfinden wird. Was da hilft, ist die Leidenschaft fürs Laufen. Rein physisch brachte die neue Trainingssituation auch Vorteile: Wir hatten mehr Zeit für Beweglichkeit, Übungen mit der Blackroll, Schlaf und sonst Sachen, die im normalen Alltag vernachlässigt werden.

Was wir gelernt haben

Wir lernten, den Tag besser einzuteilen sowie Schule, Training und Erholung besser unter einen Hut zu bringen. Auch wurden Flexibilität und Selbstständigkeit gefördert. Und ich kenne nun den Wald in meiner näheren Umgebung fast auswendig. Trainiert man allein, lernt man auch mehr, auf den eigenen Körper zu hören. Und trotzdem: In der Gruppe macht es mehr Spass.

Jetzt freue ich mich wieder auf die gemeinsamen Gruppentrainings, auf den Start der Bahnsaison und auf die ein wenig verspäteten ersten Wettkämpfe – am liebsten wieder mit Abstand, aber mit Abstand gegen hinten.

Text: Sophie Baumann
Foto: ZVG

So trainierten wir im Sprintbereich

Auch wenn die Welt infolge der Coronakrise von einem Moment auf den anderen stillzustehen schien, war für uns der Stillstand keine Option. Allen war klar: Wir werden auch in dieser schweren Zeit trainieren. Die Frage war nur wie.

Schnelles Umdisponieren

Kaum über die Enttäuschung aufgrund der Absage des Trainingslagers in Nizza hinweg, folgte der nächste Dämpfer: Vereinstrainings wurden untersagt, Sportanlagen blieben weitgehend geschlossen. Schnelles Umdisponieren und Flexibilität waren gefragt. Unsere Trainercrew hat sich glücklicherweise sofort um die Zusammenstellung eines alternativen Trainingsplans gekümmert. Innert wenigen Tagen stand uns ein ausgeklügeltes Alternativprogramm zur Verfügung.

Die neue Situation änderte auch unseren Fahrplan: Anstatt die Intensität langsam hochzuschrauben und sich auf die Wettkampfsaison vorzubereiten, wurde nochmals mehr an der Basis angesetzt. Primäres Ziel war, die bisherige Form zu halten. Allzu formgebende Trainings machten keinen Sinn, da betreffend Wettkampfsaison zu vieles noch unsicher war. So standen plötzlich, ganz atypisch für diese Phase, auch Intervalläufe, kreislauflastige Circuits und kleinere Ausdauereinheiten auf dem Programm.

Geteiltes Leid ist halbes Leid

In so manchen einsamen und harten Trainingseinheiten vermochte man sich an diese Redewendung zu erinnern. Die gegenseitige Unterstützung und das Pushen haben sicher das eine oder andere Mal gefehlt.

Aline Gloor beim Training in 'häuslicher Umgebung'.

Erfreulicherweise standen wir nicht immer allein auf dem Platz: Im Laufe der Zeit organisierten wir uns relativ gut in Kleingruppen. Und für die Läufe am Samstag stand uns mit Mike Pfanner meistens sogar ein Trainer zur Seite. Das gemeinsame Trainieren, was sonst als so selbstverständlich gesehen wird, bekam eine ganze andere Bedeutung und wurde wieder viel mehr geschätzt.

Standortverlagerung nach Köniz

Unser 'Heimstadion' im Wankdorf wurde von der Stadt Bern für diese Zeitspanne leider geschlossen. Auf Bahnläufe mussten wir trotzdem nicht verzichten. Die Gemeinde Köniz verzichtete auf eine Schliessung der Sportanlagen. Und so absolvierten wir unsere Trainings des Öfteren im idyllischen Stadion Liebefeld.

Videobotschaften statt Live-Erklärungen

Wie in den anderen Lebensbereichen fand auch der Austausch zum Training grösstenteils über digitale Wege statt. Von Erklärungsvideos zum aktuellen Trainingsplan, über Sprachnachrichten bis hin zu Übungsanleitungen per Video war in dieser Zeit alles dabei.

Obwohl wir unsere Trainings meistens selbstständig absolvierten und unsere Trainer uns nicht vor Ort coachen konnten, fühlten wir uns keineswegs im Stich gelassen. Das grosse Engagement war selbst unter diesen Umständen jederzeit spürbar. Unser Trainingsplan enthielt beispielsweise immer verschiedene Ausführungsvarianten. So war die Umsetzung der einzelnen Einheiten möglich, egal ob eine Tartanbahn oder entsprechendes Material zur Verfügung stand. Dafür möchten wir allen Trainers einen grossen Dank aussprechen!

Text: Aline Gloor
Fotos: ZVG

Das Training der Werferinnen und Werfer

Die Garage als Kraftraum bei Lena Meyer.

Am Morgen des 12. März 2020 hätte ich im Flugzeug nach Portugal sitzen sollen, wo unser Trainingslager geplant war und leider nicht stattfinden konnte. Nicht nur das Trainingslager wurde abgesagt: Einige Tage später folgte auch noch die Nachricht, dass der European Throwing Cup in Leiria (Portugal), für den ich mich qualifiziert hatte, verschoben wird. Später wurde der Wettkampf gar abgesagt.

Als die vom Bundesrat beschlossenen Corona-Massnahme die Schliessung vieler Sportanlagen mit sich zog, galt es für mich, so schnell wie möglich nach Alternativen für mein Training zu suchen. Mit meinem Bruder Lars und meinem Vater Hansruedi zusammen suchten wir nach den besten Lösungen für ein effizientes Training in der Corona-Zeit.

Um Studium und Training zu Hause gut aufeinander abzustimmen, war ein gut strukturierter Tagesablauf unerlässlich. Die dadurch gewonnene Routine erleichterte mir vieles.

Koordination Studium und Training

Mein Tagesablauf während der Corona-Zeit sah wie folgt aus: Um 6:45 Uhr klingelte mein Wecker. Für einen guten Start in den Tag machte ich jeweils als erstes mit meinem Bruder zusammen eine 15-minütige Yoga-Einheit. Nach dem Frühstück standen meistens Online-Vorlesungen vom Studium oder andere Arbeitsaufträge auf dem Plan. Um etwa 10:00 Uhr begann ich mit der ersten Trainingseinheit. Meistens arbeitete ich in den Morgentrainings an meinen Defiziten und machte viele Mobilitätsübungen. Nach der Mittagspause gab es ein Zeitfenster für Aufgaben rund ums Studium. Anschliessend absolvierte ich mein zweites Training. Dieses wechselte von Tag zu Tag zwischen einem Krafttraining, Techniktraining mit vielen Imitationen und Sprint-Sprungtrainings.

Krafttraining in der Garage

Als der Lockdown begann, konnten wir uns noch einen kleinen Kraftraum in unserer Garage zu Hause einrichten. Somit fehlte uns während dieser Zeit nichts für das Krafttraining. Da ich in einem ruhigen Quartier wohne, konnte ich die Sprint- und Sprungtrainings auf den Strassen absolvieren. Die schwierigste Aufgabe war, eine gute Alternative für das Wurftraining zu finden. Die meisten Trainings habe ich nur mit Bällen und nicht mit Speeren absolviert. So konnte ich gezielter an meiner Technik arbeiten. Die Ballwürfe habe ich an eine Wand bei einem Wasserreservoir in meiner Wohngemeinde gemacht. Zudem ging ich manchmal auf ein Feld, wo ich einige Würfe mit dem Speer ausführen konnte. Der oft nasse und unebene Boden erschwerte nicht selten das Werfen. Mit Hilfe von Videotrainings habe ich an meiner Technik gearbeitet.

Die Aussicht auf Wettkämpfe im Sommer gab mir den nötigen Motivationsschub, weiter hart zu trainieren, um in guter Form wieder auf der Leichtathletikanlage Wettkämpfe zu bestreiten. Nun freue ich mich auf die die Trainings in der Gruppe auf den Wankdorf-Anlagen.

Text: Lena Meyer
Foto: ZVG

So trainierten wir im Mehrkampf

Die Katze als interessierte Zuschauerin beim Training von Carla Wild.

Die Corona-Krise hat unseren Trainingsalltag ganz schnell auf den Kopf gestellt: von Gruppen- zu Einzeltrainings, vom Kraftraum in den Garten. Hier ein Bericht, wie wir uns mit Home-Trainingslager und Videofeedback auf die ungewisse Saison vorbereiteten.

Wie wir in die Gänge kamen

Zu Beginn hatten wir Mühe, uns für die neuen Trainingseinheiten zu motivieren. Die Unsicherheit, wann die Saison starten wird, machte uns zu schaffen. Erst recht lähmte uns die Frage, ob es dieses Jahr überhaupt noch Wettkämpfe geben wird. Wettkämpfe sind für uns Athletinnen und Athleten zentral. Denn ohne sie wissen wir nicht, wo wir stehen.

In der Woche des eigentlich geplanten Trainingslagers haben wir (analog dem 'Homeoffice') ein Home-Trainingslager durchgeführt. So konnte die Motivation für das Training und für allfällige Wettkämpfe schnell wieder gesteigert werden. Auch in den folgenden Wochen hat uns Ändu mit Trainingsprogrammen versorgt für die Bereiche Wurf- und Sprungkraft sowie Lauf und Kraft. Für Stabilisation, Rumpf und Beweglichkeit haben wir mit Anna Onlinetrainings durchgeführt.

Trainingsmaterialien und Sportanlage

Als Trainingsmaterialien dienten Therabänder, Medizinbälle und eine Hantelstange mit einigen Gewichtsscheiben. Mit diesen Materialien konnten wir ein fast normales Training bestreiten. Ändu hat zudem für uns ein alternatives Kraftprogramm zusammengestellt, das, falls jemand zu Hause nicht das nötige Material hatte, auch ohne Gewichte möglich war.

Wer konnte, hat die Schulsportanlage in der eigenen Gemeinde für ein Sprint-, Hürden- oder Weitsprungtraining genutzt. Einige Sprünge und Läufe wurden aufgezeichnet und unserem Trainer Ändu für Korrekturen geschickt.

Alternativprogramme für Speerwurf und Hochsprung

Da nicht alles dafür benötigte Material zugänglich war, gestaltete sich das Training der anderen technischen Disziplinen etwas schwieriger. Vor allem Speerwerfen und Hochsprung war nicht möglich. Ändu hat uns deshalb für die technischen Disziplinen Alternativ-Trainingsprogramme (u.a. Visualisierungsübungen und Technikbilderreihen) erarbeitet, mit welchen trotzdem eine Vorbereitung auf den Wiedereinstieg in das Techniktraining möglich war.

Was wir besonders vermisst haben

Am Anfang war es für uns ziemlich ungewohnt, so viele Trainingseinheiten alleine zu absolvieren. Normalerweise trainieren wir nur in der Gruppe. Wenn kein Trainer da ist, der die Abläufe vorgibt, braucht es mehr Selbstdisziplin. Da wir aber immer Kontakt mit unseren Trainern hatten, waren wir nicht ganz auf uns alleine gestellt. Zudem habe ich einige Trainings zusammen mit Meret aus meiner Trainingsgruppe gemacht, was eine gute Abwechslung zu den Einzeltrainings war.

Fazit: Obwohl wir den Umständen entsprechend gut trainieren konnten, fehlten uns die Gruppentrainings. Vor allem für Läufe und technische Disziplinen ist das gemeinsame Training mit dem Trainer besonders wertvoll.

Text: Carla Wild
Foto: ZVG

Erstes gemeinsames Training

Ab dem 11. Mai standen die Sportanlagen der Stadt Bern wieder allen Bewegungs- und Sportbegeisterten zur Nutzung wieder offen, selbstverständlich unter Einhaltung des Schutzkonzepts. Die Freude, wieder gemeinsam trainieren zu können, war bei unseren Förderathletinnen und -athleten gross. Hier ein paar Bilder vom ersten Training nach dem Lockdown im Leichtathletikstadion Wankdorf.

Text und Fotos: Bruno Knutti

Förderverein:

Wir brauchen noch mehr Unterstützung!

Eigentlich sollte diese Seite mit Text und Fotos vom geplanten Förderanlass bei YB gefüllt sein. Aber wie andere Anlässe in der Corona-Zeit ist auch unser Event ins Wasser gefallen. Deshalb haben wir uns überlegt, wie wir die Seite anders füllen könnten und das Wort den Förderathletinnen und -athleten übergeben. Wir haben sie gebeten, ein paar Gedanken zu formulieren, was der Förderverein für sie bedeutet.

Wir waren beeindruckt, wie schnell die Statements der Förderathletinnen und -athleten eingegangen sind. Noch viel mehr beeindruckt waren wir, als wir gelesen haben, was sie in den Statements ausgedrückt haben (siehe Seiten 18 und 19). Der grosse Dank für die Unterstützung ist für uns (und hoffentlich auch für euch) Motivation genug, sich für die Förderung einzusetzen und weiterzumachen, erst recht in schwierigen Zeiten. Die jungen Athletinnen und Athleten verdienen unsere Unterstützung.

Lasst uns noch ein Wort zu den Trainerinnen und Trainern sagen. Sie stehen drei, vier oder gar fünf Mal die Woche auf dem Sportplatz oder im Gelände. Ehrenamtlich! Sie sind als Bezugsperson für die Sportlerinnen und Sportler von enormer Bedeutung. Ihr einziger Lohn ist die Befriedigung über die Entwicklung und, wenn es gut geht, über die Erfolge ihrer Athletinnen und Athleten. Auch das ist ein guter Grund, weshalb wir uns freuen, einen Beitrag zugunsten dieser Entwicklung zu leisten.

Schön wäre es, wenn Leserinnen und Leser dieser Zeilen, die noch nicht Mitglieder des Fördervereins sind, sich angesprochen fühlen. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied!
Kontakt:
verena@benediktweibel.ch

Der nächste Anlass findet, so hoffen wir, wie geplant am 1. September 2020 statt.

Verena und Benedikt Weibel

Athleten/innen danken dem Förderverein

«Die Unterstützung durch den Förderverein ist für uns AthletInnen gerade in der ausserordentlichen Zeit die wir erleben, enorm wertvoll. Mein grosses Ziel war für dieses Jahr die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Tokyo. Die Spiele wurden leider auf nächstes Jahr verschoben. Darunter leidet aber meine Motivation im Training überhaupt nicht. Ich finde: Wir können aktuell zumeist zwar nicht das machen, was wir uns vorgenommen haben. Dafür können wir etwas tun, was wir schon lange machen wollten. Das Wichtigste ist, die wettkampffreie Zeit sinnvoll zu nutzen. Ich freue mich, euch alle schon bald wieder einmal zu sehen.»
Mujinga Kambundji

«Ich bin unglaublich dankbar für die Beiträge, die ich vom Fördererverein erhalte. Dank der Unterstützung kann ich jedes Jahr Trainingslager und Wettkämpfe in Deutschland absolvieren. Dies ist für mich aufgrund von Leistungsdichte, Trainingspartner und Trainer, die ich dort habe, unverzichtbar. Danke vielmal!»
Stefan Wieland

«Vielen Dank für die Unterstützung des Fördervereins. Ich wäre im März ins Trainingslager nach Portugal gereist. Aufgrund der Corona-Situation ist leider nichts daraus geworden. Mit dem Geld habe ich mir Trainingsmaterial besorgt, damit ich während der Corona-Zeit so gut wie möglich weitertrainieren kann. Ich werde den Rest der Unterstützungsgelder zu gegebener Zeit für weitere Trainingslager einsetzen.»
Lena Meyer

«Dank dem Förderverein habe ich – zusammen mit Simon – im Januar in Teneriffa an der Wärme trainieren können. Nun hoffe ich, dass wir diesen Sommer an den Wettkämpfen zeigen können, wie wir vom frühen Training profitiert haben. Bis bald auf dem Sportplatz.»
Lukas Wieland

«Ich möchte vielmals für die Unterstützung danken. Die Beiträge sind für mich unglaublich wichtig, da sie mir helfen, einige Zentimeter weiter zu werfen. Jeder Zentimeter kann schlussendlich über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Mit dem Fördergeld habe ich dieses Jahr Pilatesstunden, neue Speere und Material für die Corona-Zeit finanziert. So konnte ich mein Training professionalisieren und verbessern.»
Simon Wieland

«Die Beiträge des Fördervereins haben mir im Winter zwei Trainingswochen in Deutschland ermöglicht. Mit dem Geld habe ich zudem ein Equipment gekauft, das mir erlaubt, während der Corona-Zeit angepasst weiter zu trainieren. Dafür bedanke ich mich recht herzlich!»
Lars Meyer

«Ich bin dieses Jahr zum ersten Mal im Förderverein dabei. Mit dem Unterstützungsbeitrag kann ich das Sommertrainingslager in St. Moritz finanzieren. Zudem erhielt ich kostenlos Linsen, ohne die ich den Sport nicht betreiben könnte. Vielen Dank für den Einsatz!»
Sophie Baumann

*«Ohne diese Unterstützung könnte ich meinen Traum von Trainingslagern in Kenia und St. Moritz nicht verwirklichen. Und auch den Traum von Starts an internationalen Wettkämpfen könnte ich ohne Unterstützung durch den Förderverein nicht weiterleben.
MERCI VIUMAU!»*
Maja Neuenschwander

«Dank der finanziellen Unterstützung durch den Förderverein konnte ich im Januar ein dreiwöchiges Trainingslager in Monte Gordo (Portugal) absolvieren. Das angenehm warme Wetter und die gute Infrastruktur trugen dazu bei, dass ich super trainieren konnte. Auch die gemeinsamen Trainings mit den anderen STB-Athleten (Domi, Julien und Maurice) waren von grossem Wert. Auf diese Weise konnte ich mich optimal auf die Hallen SM im Februar vorbereiten. Ich freue mich schon jetzt darauf, im nächsten Jahr wieder beim Trainingslager dabei zu sein.»
Marc Bill

«Ich trainiere aktuell aufgrund von Fussbeschwerden (Morton-Neuralgie) auf dem Velo und kräftigend draussen auf dem Rasen. Ich hoffe, dass ich schon bald wieder im Wald laufen kann. Danke für die regelmässige Unterstützung!»
Luca Noti

«Den Förderbeitrag wollte ich mit Blick auf die Saisonvorbereitung in das Frühlingstrainingslager investieren. Aufgrund der Corona-Situation musste das Lager leider abgesagt werden. Mit der Schliessung von Physio- und Massagepraxen wurde auch die Situation rund ums Training erschwert. Einen Teil des Förderbeitrags habe ich deshalb in ein Massagegerät investiert. So konnte ich uneingeschränkt trainieren. Die Geräte werden auch nach der Corona-Zeit beim Training sehr hilfreich sein.
Den restlichen Förderbeitrag hebe ich mir für das hoffentlich bald stattfindende Trainingslager oder für Auslandstarts auf. Vielen Dank für die Unterstützung!»
Barblin Remund

Die Förderer der STB-Leichtathletik

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern
BEKB, Berner Kantonalbank
Bommer + Partner / H. P. Kienberger
Peter Bohnenblust
Daniel Buser
Daniel Fontana
ISSAG, Hansjörg Riedwyl
Grand-Prix von Bern
Susi-Käthi Jost
Köstliches für Kenner
Yvonne Kurzmeyer
Hansruedi Müller
Walter und Esther Neuenschwander
Monica Rossi
Markus Ryffel's
Migros Bank Bern
Andreas Schefer, Bern
Panache AG / Roy Schläfli
Ulf Schiller
Schweizerische Mobiliar
Genossenschaft / Vergabefonds
Karl Signer
UBS Bern / Simon Rentsch
Spagyros AG, Worb / Jacqueline Ryffel
Esther Urfer
Valiant Bank AG
Privatbank Von Graffenried AG
Peter von Ins
Peter von Stokar
Auto Werthmüller AG, Thun
Beat Wieland
Adrian A. Wildbolz
Peter Wirz
w hoch 2, David Weibel & Bart Wissmath
Andrea Zryd, Magglingen

Ehemalige Förderathleten

Anita Brägger & Christian Belz
Cédric El-Idrissi
David Gervasi
Mireille Gigandet-Donders
Nadine Glauser-Rohr
Adi Krebs
Alain Rohr
Daniel Vögeli
Xaver Weibel

Partner

Albi Saner, Sportreporter
Böhme AG – Lacke und Farben
Podologie Elfenau AG, Bern
projects & more GmbH, Bern
Restaurant Beaulieu, Kurt Dallmaier, Bern
Restaurant Emmenhof, Werner Schürch, Burgdorf
Restaurant Il Grissino und Luce, Bern
UBS / Regionalleiter Andreas Reber
Schweizerhof Hotel & Spa Bern
Stiftung «Freude herrscht»
im Andenken an Matthias A. Ogi
Stiftung Jugendförderung / Berner Handball
Valiant Bank AG, Bern
Benedikt und Verena Weibel
Xmet AG, Lyss

Und weitere 7 Förderer, die nicht genannt werden möchten.

Verbunden durch das Speerwerfen – getrennt durch 50 Lebensjahre und 50 Zentimeter

Links: Ruedi Steiner, Zweiter der «ewigen Schweizer Bestenliste». Rechts: Simon Wieland, mit 79.44m Dritter der «ewigen Schweizer Bestenliste».

Mit 79.94 Metern, geworfen im Jahr 1989, hält *Ruedi Steiner* immer noch den STB-Rekord im Speerwerfen. Jetzt hat er seine Speere aus dem Keller geholt und sie den jungen STB-Werfern vermacht. Im Sommer sollen sie also wieder fliegen. Wer weiss, vielleicht gibt's dann einen neuen STB-Rekord zu feiern?

Anlässlich der Übergabe der Speere von Ruedi an *Simon Wieland* in Kleingurmels (FR) am Schiffenensee, wo Ruedi seit vielen Jahren wohnt, gab es jedenfalls einiges zu erzählen und zu fachsimpeln.

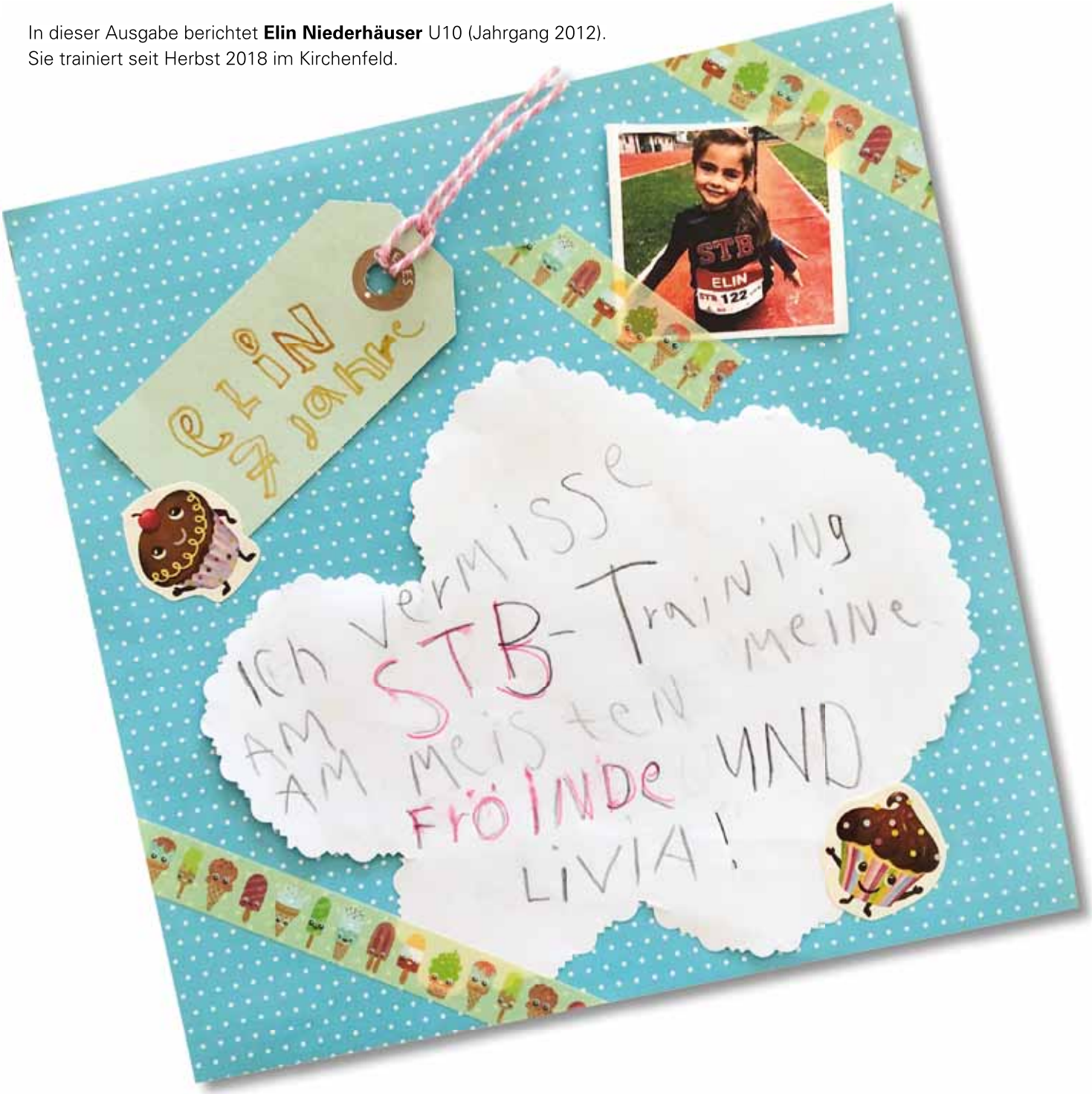
Text: Simon Wieland
Foto: ZVG

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

Unsere Kleinsten ganz gross – der Nachwuchs vom STB Leichtathletik

Im STB LA Nachwuchs trainieren über 210 Kids an vier verschiedenen Standorten in neun unterschiedlichen Trainingsgruppen. Alle AthletInnen werden jeweils vor Redaktionsschluss aufgerufen, einen persönlichen Beitrag einzureichen. Die besten Beiträge werden ausgewählt und publiziert.

In dieser Ausgabe berichtet **Elin Niederhäuser** U10 (Jahrgang 2012). Sie trainiert seit Herbst 2018 im Kirchenfeld.



STB Schnitzeljagd in Bern

Nachdem wir im April und Mai viel Zeit zu Hause verbracht haben, dürfen wir uns endlich wieder freier bewegen. Zeit für einen Besuch in der Stadt. Wieso nicht in Kombination mit einer kniffligen Schnitzeljagd?
Folge den untenstehenden Hinweisen, notiere das Lösungswort und gewinne einen von drei **Trophy Bike + Sport-Gutscheinen im Wert von CHF 20.–**. An der Auslosung teilnehmen kannst du bis am 2. August 2020.
Dauer der Schnitzeljagd: ca. 1,5 Stunden (ohne ÖV)
Mitnehmen: Stift, allenfalls ein kleines Picknick
…und los geht's:

START

Wir starten am Bahnhof Bern.

Posten 1

Gehe zum Tram-Perron 'B' und schaue dir den Fahrplan von Tram 9 genau an. Frage: Wo liegt die zweite Haltestelle (bei Fahrzeit 3 Minuten)?
Laufe dorthin.

Notiere dir vorher noch den ersten Buchstaben der viertletzten Haltestelle.

BUCHSTABE: .....

Posten 2

Du befindest dich nun bei einem Wahrzeichen von Bern.
Gehe zur Seitentür der Apotheke (näher beim Kiosk).
Rechts von der Türe findest du eine kleine Infotafel: Notiere dir folgende drei Buchstaben:

- Erster Buchstaben des zweiten Wortes (im deutschen Text).
- Erster Buchstaben des zweiten Wortes im letzten Satz (im deutschen Text).
- Zweiter Buchstaben im Titel.

Gehe nun zur Brücke, welche dir am nächsten ist und von der du einen schönen, freien Blick auf den Gurten hast.

BUCHSTABEN: ..... **&** ..... **&** .....

Posten 3

Überquere die Brücke auf der rechten Seite und zähle dabei alle Strassenlampen auf der Brücke (nur auf der rechten Seite).

Notiere die Anzahl.

ZAHL: .....

Posten 4

Am Ende der Brücke angekommen, folgst du nun dem Wegweiser Zürich, Basel, Interlaken. Folge dieser Strasse auf der rechten Seite bis zum nächsten Kreisel.

Unterwegs begegnest du einem orangen M. Daneben hat es eine Tramhaltestelle. Notiere dir die Nummer des Moonliners.

ZAHL: .....

Notiere dir den sechsten Buchstaben der Haltestelle. Diesen Buchstaben benötigst du zweimal.

BUCHSTABEN: ..... **&** .....

Posten 5

Beim Kreisel angekommen, halte Ausschau nach dem Berner Wappen (ca. vis-a-vis von dir). Stelle dich davor. Gehe nun nach links und folge der Strasse bis zur Hausnummer '?'

? = Die Hausnummer findest du heraus, indem du die Anzahl Strassenlampen, mit der Moonliner-Zahl addierst und dazu noch 76 zählst.

Anzahl Strassenlampen
+ Zahl Moonliner
+ 76
ZAHL: .....

ZIEL

Stehst du nun vor der entsprechenden Hausnummer? Öffne den Kasten, auf dem du folgendes Zeichen findest und folge den weiteren Anweisungen vor Ort.

Text und Fotos: Livia Stämpfli

100 Jahre OSTB:
Konzerte abgesagt!

Ohne Training – kein Wettkampf!
Ohne Probe – kein Konzert!

Ob es jemand bemerkt hat? Das letzte STBinfo hatte einen Holperschritt in der Seitennummerierung:
von Seite 20 gings direkt auf Seite 25.
Was ist passiert?
Am 16. März 2020 beschliesst der Bundesrat in Sachen Corona-Virus für die ganze Schweiz den Lockdown bis zum 19. April. Das hiess u.a.: ab sofort keine Zusammenkünfte mehr mit über fünf Personen und auch keine Veranstaltungen mehr!

Spät nachts erreicht uns alle – Mitspielerinnen und Mitspieler des OSTB – eine E-Mail des Orchestervorstands mit der schon fast erwarteten Absage der mit viel Herzblut vorbereiteten Jubiläumskonzerte vom 3. Mai und 6. Juni.

Was für eine Enttäuschung in eine schlaflose Nacht!

Und dennoch: Für ganz früh den Wecker stellen und dann bei Schneider Druck versuchen, die vorbereitete vierseitige Sonderbeilage des Orchesters zum 100-jährigen Jubiläum aus dem STBinfo zu nehmen, bevor die Druckmaschinen zu laufen beginnen …!

Werbung machen für etwas, das nicht mehr stattfinden kann? Das macht nun wirklich keinen Sinn!

Übrig geblieben ist somit nur ein Titelblatt für das STBinfo mit noch jubilierenden OSTB-Mitgliedern.

Von vorne anfangen

Jetzt heisst es für uns: Kräfte bündeln, neue Motivation finden, durchstarten!

ostb seit 1920
Orchester Stadttumverein Bern

Vorgesehen sind unsere Jubiläumskonzerte neu am
28. November 2020, 19:30 Uhr, in der Johanneskirche Bern
29. November 2020, 17:00 Uhr, im St. Johannes Zentrum, Bremgarten BE

Wir werden wieder rechtzeitig informieren!

Chronik

Über die vergangenen 100 Jahre haben wir eine ausführliche Chronik zusammengestellt. Alle unsere bisherigen Auftritte und viele schöne Erinnerungen und 'Episödchen' sind da zusammengekommen!

Wir können noch einige Exemplare abgeben. Wer Interesse hat, melde sich bitte bei Ursula Jenzer,

Telefon 031 972 11 57 oder
ursula@jenzer.ch

Abgabe solange Vorrat und nach Bestellungseingang.

Ursula Jenzer

Der Präsident des Grand-Prix von Bern

Matthias Aebischer steht Red und Antwort

Die 39. Ausgabe des Grand-Prix von Bern musste wegen Corona abgesagt werden. Wer hätte schon anfangs Jahr damit gerechnet? Niemand. Nicht das OK und nicht die vielen, treuen GP-Fans! Was für ein Verlust. Keine gewohnt festliche Laufstimmung in Bern. Mit dem Präsidenten, Matthias Aebischer, sprach Corinne Zohren.

Ganz simpel und banal: Wie geht es dir, Matthias?
Mit geht es sehr gut. Nur: Ich bin nach der ausserordentlichen Session, der Absage des Grand-Prix von Bern, 'Homeschooling' und Kinderrundumdieuhrbetreuung ziemlich auf den 'Stümpen'.

Matthias Aebischer im Outfit des Hauptsponsors CRAFT.

Was hast du am 9. Mai 2020 gemacht?
Am 9. Mai bin ich den Grand-Prix von Bern gelaufen. Natürlich nicht auf der Originalstrecke, sondern mit der App von runningCoach. Das war echt einmal etwas anderes.

Wie hat es sich angefühlt, den GP abzusagen?
Das kann ich gar nicht so sagen. Wir haben bereits Mitte März gewusst, dass wir absagen müssen. Da waren wir im Notfallmodus und kämpften um die Existenz.

Hast du viele Reaktionen zur Absage erhalten? Wie waren die?
Ich erhielt sozusagen nur positive Feedbacks. Die Leute drückten uns die Daumen oder lobten unseren Ehrgeiz, keine Bundesgelder beanspruchen zu wollen.

Was bedeutet die Absage finanziell für die GP-Organisation?
Wir haben es dank der solidarischen Läuferinnen und Läufern, welche auf die Rückzahlung des Startgeldes verzichtet haben, dank der treuen Sponsoren und dank unserer Rückstellungen geschafft. Der Grand-Prix bleibt am Leben!

War es ein Thema, den GP zu verschieben anstelle einer Absage?
Klar haben wir darüber diskutiert. Doch alle Grossveranstaltungen, welche in den September verschoben wurden, müssen nun abgesagt werden. Eine zweite Absage hätten wir nicht überlebt.

Gibt es Lehren aus der jetzigen Krise für die Zukunft?
Das A und O sind und bleiben die Rückstellungen. Sie geben uns Sicherheit.

Wie es aussieht, steht eine Rezession bevor. Was sind die möglichen Folgen für den GP, den Laufsport und den Sport allgemein?
Rezession heisst unter anderem, dass im Sponsoring gespart wird. Das spüren wir aber nicht. Unsere Sponsoren sind sehr treu. Der Migros-Chef hat mich am Tag nach der Absage persönlich angerufen und mir die volle Unterstützung zugesichert. Group-Mutuel hat aus Solidarität gleich den Vertrag verlängert. Das nenne ich Partnerschaft.

Matthias Aebischer mit Geoffrey Kamworor, GP-Sieger 2019 mit neuem Streckenrekord (44:57).

Wie sieht es mit deiner Fitness aus? Findest du nebst all deinem beruflichen Engagement und der Familie Zeit für regelmässiges Training?
Nächste Frage bitte. Nein, Spass! Ich renne im Moment bloss zweimal die Woche. Ansonsten sind es drei- oder viermal.

Was hast Du für Wünsche für die Zukunft?
Mein Wunsch ist, dass sich die Läuferinnen und Läufer an möglichst viele Läufe wieder anmelden und so ihre Solidarität zum Laufsport bekunden. Ich freue mich schon jetzt auf den nächsten Grand-Prix von Bern. Er findet am 22. Mai 2021 statt.

Fotos: ZVG

…laufend unterwegs

Grand-Prix von Bern: virtuell am 09. Mai 2020

Aus Weltkrisen kann Fortschritt wachsen. Wer hätte 1982, beim ersten Start zum Grand-Prix von Bern, erahnt, dass im Jahre 2020 die '10 schönsten Meilen der Welt' ganz nach individuellem Geschmack ausgesucht und quasi vor der eigenen Haustüre gestartet werden kann? Einen separaten Erlebnisbericht dazu liefern Rita Portner und Angelo Mathis in dieser Ausgabe. Bedeutet dieser Schritt einen Schritt in die Zukunft?

Vergangenheit

Händchen halten! Das war einmal.

Händchen halten zum Zweiten.

Lockdown: 16. März – 27. April 2020

Philipp Mäder schätzte die zeitliche Flexibilität zum Joggen und wenn es an der Aare zu voll wurde, hat er sich in den Bremer verzogen und neue Wege entdeckt.

Melanie Friedli führte die Genussläufe alleine durch, vermisste aber Kolleginnen und Kollegen in harten Trainings beim gemeinsamen Leiden.

Daniela Dreyer empfand das allein Unterwegssein als eine spannende Erfahrung. Sie kämpfte um die nötige Disziplin und versuchte, Intervall-, Hügel- und Treppenläufe ins Training zu integrieren.

Statt dem unübertroffenen Laufgefühl des STB-Chnüttlertrainings zu frönen, zieht Andrea Aeberhard einsame Touren in der Bergwelt. Ach Hygieia, erhöre uns und erlöse uns vom Solo-Running.

Rita Portner und Peter Zbinden waren am Vienna Marathon angemeldet. Bei der Lockdown-Alternative haben sie an der Giesse einen Biber gesehen.

Zukunft?
Nach Lockdown: Sportanlage Schönau 26. Mai 2020

Nach 72 Tagen Lockdown war es wieder soweit: STB Running / Nordic Walking nahm den Trainingsbetrieb in der Sportanlage Schönau wieder auf: mit Schutzkonzept und Hygienemassnahmen.

Fotos: ZVG, Markus Reber

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

Grand-Prix von Bern in Zeiten von Corona

Die 10 schönsten Meilen der Welt von Rita Portner

Die 10 schönsten Meilen der Welt des Angelo Mathis

Wie Rita und Angelo den Grand Prix 2020 doch noch gemacht haben.

Der Grand-Prix von Bern: das Jahresziel für viele Bernerinnen und Berner und für viele STBler. Wochenlang trainiert man hart auf dieses Ziel hin. Die persönlichen Erwartungen sind hoch. Trainieren. Fokussieren. Und dann – die Absage! Riesige Enttäuschung macht sich breit. Man fühlt sich traurig, verloren… Alles war umsonst… Aber war wirklich alles umsonst?

Die Motivation muss weitergehen – ganz nach dem Motto 'never stop running'. Aber kann man die Motivation in dieser Situation hochhalten? Wir entdecken ViRace: modernes Laufen. Laufen zu Corona-Zeiten. Die Nachricht dieser Lauf-App verbreitet sich rasch in den sozialen Medien. Auch auf unserem STB-Laufgruppen-Chat. Innert kürzester Zeit registrieren sich hunderte von Läuferinnen und Läufern für die 10 Meilen. Auch bekannte Grössen wie Viktor Röthlin und Dario Cologna! Also – wenn die das machen, machen wir das doch auch. Am Schluss sind über 1500 Teilnehmer/innen angemeldet. Es muss einen zweiten Startblock geben: einer um 10 Uhr, einer um 16 Uhr. Angelo, Rita und Pesche stimmen sich ab. Wir starten um 10 Uhr. Und tracken uns gegenseitig als 'Favorit'.

Die Vorbereitung

Ich trainiere und esse genauso, wie ich es in Vorbereitung auf den echten Grand-Prix tue. Die Empfindungen sind die gleichen, und die Leidenschaft wächst. Ich möchte unbedingt den traditionellen Weg gehen. Ich entscheide mich dafür, symbolisch von der Schönau aus zu starten.

Endlich ein Ziel vor Augen! Das schöne Gefühl, sich selber wieder mal testen und real gegen andere laufen zu können! Wie das wohl gehen wird? Das Training geht nun also richtig weiter. Und ich überlege mir, welche Strecke ich rennen will. Es soll ja trotzdem eine Herausforderung sein.

Endlich der Tag

Der Tag ist endlich gekommen. Das Ankleiden ist die gleiche Zeremonie wie bei den grossen Läufen. Ich erreiche die Schönau schnell mit dem Fahrrad und benutze die Kopfhörer, um die Renndirektion zu hören und mich aufzuwärmen. Mein Herz schlägt kräftig. Go Go GO, los geht's.

Ich kann es nicht glauben: Ich bin tatsächlich nervös! Noch das Handy vollladen, Akku checken und auf die richtige Verpflegung am Morgen achten. Das STB-Laufshirt anziehen, die Schuhe richtig binden und aufwärmen. Dann endlich: Zur virtuellen Startlinie gehen, Kopfhörer montieren, warten auf den Start.

Der Lauf

Der Blick auf die Strasse, das Ohr an den Kopfhörern. Die Rennleitung sagt mir, dass Rita wegläuft. Sogar Pesche liegt vorn, und ich habe schon nach wenigen Minuten Mühe. Liegt es an der Steigung? Die Abstände, die kommuniziert werden, ändern sich ständig. Wir befinden uns wirklich im Wettbewerb. Ich vermisse die Zuschauer, die Musik am Wegesrand, alles ist so authentisch. Und vor mir ist der Aargauerstalden.

Los geht's! Volle Konzentration auf die Durchsagen, welche aus dem Kopfhörer kommen. Meine virtuelle GP-Strecke beginnt mit rund 500m bergab. Ich starte etwas zu schnell, wie fast immer beim GP. Nach etwa 10 Minuten bin ich voll im 'Renn-Modus' angekommen. Es gelingt mir, mich selber zu pushen. Aber noch vielmehr pusht mich die nette Stimme aus dem Ohrstöpsel, welche mir immer die Zwischenzeiten meiner 'Favoriten' durchgibt. Ich laufe Richtung Worblaufen an die Aare, zum Bärengraben und dann natürlich den Aargauerstalden hoch. Der muss sein! Die Menschen und die Stimmung fehlen mir. Aber die Stimme im Ohrstöpsel ist omnipräsent.

Das Treffen

So ein Zufall: Unsere Wege kreuzen sich nach ca. einer Stunde beim echten Start des GPs. Dabei laufen wir beide vollkommen andere Strecken! Seltsamer Effekt, aber auch der Eindruck eines Freundes, der diese Erfahrung gerade gleichzeitig mit dir erlebt. Wir winken uns und rufen uns Motivation zu!

Das Ziel

Ich habe das Gefühl, Rita ist weit voraus. Ist sie fertig? Pesche liegt nahe. Eine letzte Anstrengung, ich kann jetzt wirklich nicht aufgeben. Es ist endlich vorbei. Ich bin erschöpft, aber glücklich. Es war ein echtes Rennen, leidenschaftlich, mitreissend.
Die Beine werden langsam schwer. Der Atem ebenfalls. Angelo holt auf. Ich muss weiter Gas geben. Weil meine geplante Strecke nicht ganz aufgeht mit den 10 Meilen vom GPS muss ich noch eine Ehrenrunde anhängen. Die schlaucht mich. Und dann – die Stimme im Kopfhörer gratuliert mir zur Überquerung der Ziellinie. Tolles Gefühl! Aber irgendwie auch seltsam. Wo sind die Bananen? Wo das Isostar? Wo die vielen Menschen?

Ein virtuelles Rennen. Welches virtuelle Rennen? Man läuft, man leidet, man freut sich, man fühlt sich mit denen zusammen, die mit uns laufen. Es ist sicher nicht dasselbe. Es ist anders. Aber für uns war es absolut ein Erfolg!

Text: Rita Portner, Angelo Mathis
Fotos: ZVG

Meine Lieblingslaufstrecken:
Die Schweiz in 16,7 km

Auf einer kurzen Strecke durch die Schweiz! Mein Lauf durch die nördliche Agglomeration von Bern offenbart helvetische Vielfalt.

So viel vorab: Am liebsten laufe ich auf mir unbekannten Pfaden in den Bergen. Meine Lieblingsstrecke kann ich also schlecht vorstellen. Es ist jeweils die Nächste, die ich laufen werde. Doch auch bei meinen Heimstrecken steht Abwechslung im Vordergrund:
Ich nehme euch mit in Berns Norden (16,7 Km, 340 Hm).

Anarchie und Abwasserreinigung

Wir starten beim Bierhübeli und laufen stadtauswärts, vorbei am Apfelgold (Versuchung, weiche von uns). Auf hippe Altbauwohnungen folgen Spuren

Km 2: Das Queren der Neubrügg kostete früher noch Wegzoll.

der Jugendunruhen aus den 80er Jahren. Unruhe stiftet heute im 'freien Land Zaffaraya' nur noch der Verkehr des Autobahnanschlusses. Nach dem Abstieg durch eine kühle Waldschlucht stossen wir an die Aare. Hier erinnert uns die Kläranlage an die positiven Seiten des helvetischen Sauberkeitswahns. Über die 'Neubrügg' queren wir nun den Fluss. Bis 1838 war hier noch Zoll fällig, mindestens in der Gegenrichtung. Es folgen die 215 Stufen der Neu-

Berns Agglomeration überrascht mit romatischer Natur.

brücktreppe. Oben durchqueren wir die typischen Vorstadtsiedlungen am Sonnenhang und biegen rechts auf jenen kleinen Weg ein, der früher den letzten Kilometer des Bremgartenlaufs einläutete.

Raus aus der Stadt

Die Augen erfassen erstmals die verschneiten Alpen, die Nase Stallgeruch. Beim folgenden Anstieg haben wir die Stadt vergessen. Flach geht es weiter durch den Wald und vorbei an Äckern. Danach durchqueren wir den Graben nach Zollikofen. Im Vergleich zum kurz vorher passierten Landsitz Waldegg wohnen hier die Menschen einiges dichter zusammen. Nach dem Hauptsitz der Securitas – Ordnung muss sein – stechen wir wieder in den Wald. An dessen Ende kommt erneut Agglomerationsstimmung auf. Wir queren ein Industriequartier und den Bahnhof Zollikofen. Je nach Tageszeit begleitet von den Backdüften der JOWA-Bäckerei.

110'000 Fahrzeuge täglich

Direkt hinter dem Bahnhof stechen wir erneut in den Wald. Im Winter trifft man hier den 'Samichlous'. Aber auch im Sommer entzückt der märchenhafte Meielewald mit abwechslungsreicher Flora. Dies verdanken wir wohl auch den Studierenden der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (HAFL), die wir am Ende des Waldes passieren. Gemeinsam mit Velos reihen wir uns jetzt zwischen die Verkehrsachsen ein. Die Autobahn A1 zur Linken schluckt täglich mehr als 110'000 Fahrzeuge. Auf der rechten Seite fahren die Züge im Zweiminutentakt. Und mittendrin ein kleiner Wald, aus welchem nicht selten der süsse Duft jugendlicher Freiheit aufsteigt. Auf der Höhe von Worblaufen verlassen wir die lärmige Verkehrsader und stechen hinunter an die Aare, vorbei am Stützpunkt der Militärpolizei.

Knackiger Schlussanstieg

Die nächsten dreieinhalb Kilometer an der Aare laden noch einmal ein für eine Tempoverschärfung, sofern die 'Hündelerdichte' eine solche zulässt. Beim Stauwehr Engehalde wechseln wir die Aareseite und bereiten uns mental auf den abschliessenden Bergsprint vor:

Km 12: Zwischen 6 Auto- und 5 Zugspuren zurück in die Stadt.

Mit der Energie des surrenden Unterwerks Engehalde steigen wir über eine Treppe und den provisorischen Radweg wieder hoch zum Bierhübeli. Prost!

Text und Fotos: Olivier Rüegsegger

Walkend unterwegs

Täglich raus in die sanft ruhende Stille

Obwohl diese Viren nicht sichtbar sind, haben sie die unwahrscheinliche Kraft, das aktive Leben fast lahmzulegen. Oder doch nicht?

Schon um meine irritierten Sinne zu beruhigen entschied ich mich anders. Ich schwärmte täglich aus und bewegte mich im kleinen und kleinsten Radius in diese sanft ruhende Stille.

Den Gurten, meinen Hausberg, erreichte ich über verschiedenste Wege. Selbst in der Routenwahl kann man kreativ sein: Niederwangen über Blinzern – Gurtenwald – Gurtendorf nach Wabern oder Niederwangen – Schliern – Ulmizer – Köniztal – Gurten – Niederwangen.

Variantenreich war ich im Lockdown unterwegs: fast täglich per pedes oder mit dem Velo. In 42 Tagen ging ich nicht um die Welt. Doch bewegte ich mich 38 Tage aktiv. Meine Trainings gestaltete ich nach dem Lust- und Covidprinzip. Bei schönem Wetter machte ich längere Walkingstrecken. War es regnerisch, hielt ich mich zurück, doch ich lief und lief. Die kürzeste Strecke war 70 Minuten, die längste 3 Std. 35 Min. Ergänzend zu meinen Laufstrecken unternahm ich, um andere Muskeln anzusprechen, auch einige Biketouren.

Ich genoss diese Ruhe und die feinen, unterschiedlichsten Gerüche. Die Menschen waren freundlich, und ich spürte, wie die Hektik des Alltags sich in eine mir unbekannte Stille verwandelte. Könnte nicht diese Besonnenheit zu weniger mehr sein? Ich habe für mich entschieden, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen!

Text und Foto: Lilo Schweizer

Im gemütlichen Tempo über asphaltierte Wege

Als Angehörige der Risikogruppe marschierte ich morgens zwischen 6 und 7 los und bewegte mich auf fast leeren Wegen vor allem in den Quartieren. Im Wald und der Aare entlang waren um diese Uhrzeit, so wurde mir berichtet, bereits erstaunlich viele JoggerInnen unterwegs.

Ich gestattete mir, das uns Alten erlaubte ‚Um-den-Block-Gehen' etwas grosszügig auszulegen. Im Bestreben, keinen Unfall zu bauen, walkte ich vorwiegend auf asphaltierten Strassen, wobei ich darauf achtete, dass die Strecke immer mindestens eine Steigung beinhaltete. Mein eher gemächliches Tempo versuchte ich durch Regelmässigkeit und Länge meiner Märsche wettzumachen (täglich mind. 2 Stunden).

Das schöne Wetter und der erwachende Frühling während des Lockdowns trugen dazu bei, dass jeder Walk zum Genuss wurde, dies obschon ich immer alleine unterwegs war. So konnte ich ungestört meinen Gedanken nachhängen, die Strecke wählen, die mich am meisten reizte, neue Wege entdecken und kurz stehenbleiben, wenn ich etwas fotografieren wollte.

Die Erfahrung war für mich nicht vollständig neu, bin ich doch viel alleine unterwegs. Umso mehr schätze ich es, mindestens einmal pro Woche mit den NordicWalkerInnen des STB trainieren zu können, wo ich von unseren ausgezeichneten LeiterInnen mehr gefordert werde, und den Austausch mit meinen KameradInnen pflegen kann.

Text und Foto: Sylviane Pache

Online-Kurs in der Coronazeit

Was machen die turn- und eventfreudige Fitnessriege, wenn von einem Tag auf den anderen bedingt durch das Virus Covid-19 ein Lockdown verhängt wird?

Schockstarre und die üblichen Corona-Fragen

Erst einmal verharrten wir in der Schockstarre und realisierten erst nach und nach, dass viele von uns zur Risikogruppe gehören. Als Nächstes begannen wir, unseren privaten und beruflichen Alltag umzugestalten: mit Homeoffice, Wocheneinkauf, Einkaufshilfe, Quarantänemöglichkeiten, Desinfektionsmittel- und Maskenbeschaffung, inklusive WC-Papier.

In Kontakt bleiben und Aktivitäten planen

Was bei uns folgte, waren Fragen nach dem Fitnessbetrieb: Wie erhalten wir unsere Fitness? Wie können wir uns innerhalb der Riege im Lockdown am besten austauschen? Mit dem guten alten Skype? Die Bedenken kamen schnell: Zuwenig Leute können sich gleichzeitig einloggen. Dasselbe gilt für die whatsapp-Telefonie. Und dann der Rettungsanker: Da gibt es doch Zoom!

Austauschabend und online-Kurs?

Wir planten in der Folge einen Austauschabend. Marianne und Beat nahmen sich dem Thema an, machten einen Probe-Chatlauf mit Res und Karin und luden auf Donnerstagabend unsere Mitglieder ein, sich einzuloggen. Nicht für alle war das einfach. Aber mit ein bisschen Support befanden sich schliesslich zwölf Fitness-Kolleginnen und -kollegen im Chat, wenn auch nicht alle im Bild. Auch Passivmitglieder waren dabei, so Ruedi aus Kaiseraugst. Wir mussten lernen, einander ausreden zu lassen und aktiv zuzuhören. Zu Beginn war das anstrengend. Trotzdem wollten wir unbedingt via Chat ein gemeinsames Training durchführen. Schliesslich war allen klar, dass wir nicht kugelrund aus der Covidkrise in die Halle zurückkehren wollten.

Pilatestraining mit Susanne

Susanne erklärte sich bereit, ein Pilatestraining vorzubereiten und den Kurs online zu leiten. Erst mal für eine halbe Stunde. Bei Zoom muss man nach 40 Minuten neu einloggen. So turnten wir am folgenden Donnerstag in unseren Stuben, Küchen und Kellern. Wir schnauften und stöhnten, versuchten den Übungen der Leiterin zu folgen und diese einigermassen richtig auszuführen. Susanne versuchte, uns auf dem kleinen Bildschirm zu kontrollieren und Anweisungen zu geben. Von Mal zu Mal verbesserten wir uns im Live-Video-Home-Training. Auch die Umstellung auf Google Meet brachte eine Verbesserung, da dort keine Zeitbeschränkung besteht. So konnten wir ein einstündiges Programm absolvieren. Uns verblieb sogar Zeit, nach dem Kurs das obligatorische kühle oder heisse Getränk zu geniessen und den Beizenbesuch mit Plauderstündchen wenigstens einigermassen nachzustellen.

Bis 16 FitnesslerInnen wöchentlich dabei

Es 'treffen' sich jetzt wöchentlich bis zu 16 FitnesslerInnen. Wir sind froh, uns so wenigstens zu bewegen, zu sehen und zu hören. Aber all die unterhaltsamen Turnabende, der GP-Helferabend, die Auffahrtswanderung, das Wanderweekend usw. fehlen uns. Diese uns liebgewonnen Vereinsaktivitäten konnten wir nicht ersetzen. Nun hoffen wir, dass wir spätestens nach den Sommerferien wieder in der Halle trainieren können.

Allen STBlern wünschen wir eine gesunde Zeit mit einem langen Atem, bis sich rundherum alles wieder einigermassen normalisiert hat.

Text: Karin Gugger
Fotos: Res Gugger

medBASE
SPORTS MEDICAL CENTER

Gesundheit und Sport
bei Medbase Bern Zentrum

Allgemeine und Sportmedizin, Manuelle Medizin, Orthopädie und Osteopathie
Dr. med. Sibylle Matter Brügger und Team
(Sport-)Physiotherapie, Trainingstherapie und (Sport-)Medizinische Massage
Sarina Fröhlich und Team
Gesamtes Angebot, Öffnungszeiten und weitere Informationen: www.medbase.ch

Medbase Bern Zentrum | Sports Medical Center | Schwanengasse 10 | 3011 Bern
T 031 326 55 55 | F 031 990 31 10 | bern-zentrum@medbase.ch

Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE

Das Treberwurstessen vor dem Lockdown

Die Spaziergänger auf der kleinen Wanderung von Ligerz nach Schafis: Noch nicht ganz am Ziel!

Am 4. März trafen sich die Teilnehmenden um 10 Uhr am Bahnhof Bern für die Fahrt zum Treberwurstessen in Schafis. In Biel und anderswo gesellten sich weitere Kolleginnen und Kollegen dazu. Bei allen war die Vorfreude auf den gemütlichen Tag stark zu spüren. Bis Ligerz ging es mit dem Zug. Da galt es noch, die kleine Steigung bis Schafis unter die Füsse zu nehmen.

Dass es diesen wunderbaren Anlass gibt, ist allein das Verdienst von Max Peter Kleefeld. Er ist nicht nur Initiator, sondern seit 2011 auch der perfekte Organisator und Unterhalter des Treberwurstessens bei der Familie Andrey in Schafis. Zur treuen Anhängerschaft trägt auch die Gastgeberfamilie stark bei. Sie sorgt dafür, dass sich wirklich alle wohl fühlen. Wie heisst es doch: 'Nomen est omen', oder der Name ist ein Zeichen. Entsprechend hat unser Kollege Fred Weidmann einen ganz speziellen Namen für den Anlass gefunden: WEF. WEF steht hier aber nicht für World Economic Forum, sondern für Wurst-Ess-Festival. Dabei ist die Bedeutung der Beigaben (Kartoffelsalat, Wein von den Rebbergen der Gastgeberfamilie und selbstgebrannter Marc) nicht zu unterschätzen.

Das Tagesziel wurde erreicht. Alle sind nach Vorgabe des Organisators aus eigener Kraft nach Hause gekommen.

Text: Geli Spescha
Fotos: Pedro Hirschi

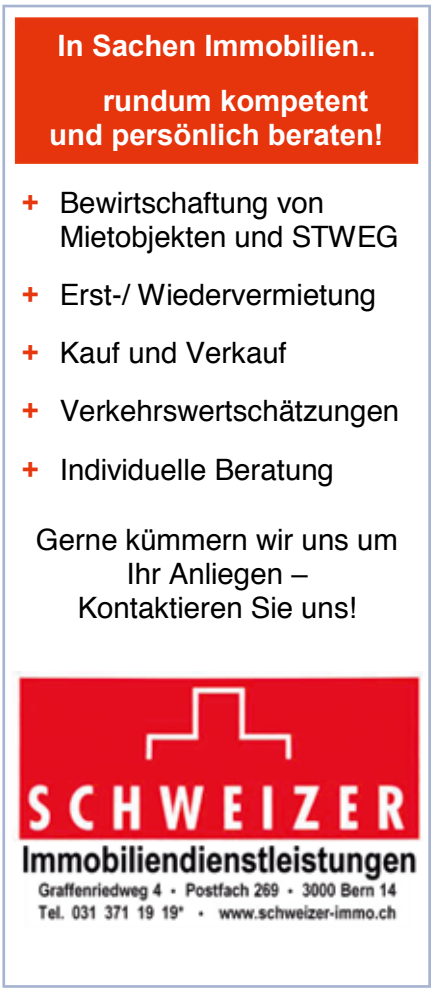
Max Peter Kleefeld mit Frau und Tochter der Gastgeberfamilie Andrey.

Coronavirus und wie weiter?

Die Mitglieder des Seniorensports STB sind fast alle 65 Jahre und älter. Sie gehören somit praktisch alle zur Risikogruppe. Einige Mitglieder zählen mit ihren vorbestanden Krankheiten sogar zur Hochrisikogruppe. Kommt hinzu, dass auch die Partner und Partnerinnen unserer Mitglieder grossmehrheitlich zur Risiko- oder gar Hochrisikogruppe zählen.

Die Lockerungen bei den Schutzmassnahmen, welche ab dem 11. Mai resp. 6. Juni gelten, beziehen sich auf die 'normale' Bevölkerung bis 65 Jahre. Für den Vorstand Seniorensport ist somit klar, dass ein Wiederhochfahren unserer Trainings in der Halle und der übrigen Aktivitäten (Wanderungen etc.) erst zu einem späteren Zeitpunkt in Frage kommt.

Karl Signer
Präsident Seniorensport



Im Gedenken

Heinz Girsberger

31. Dezember 1936 –
21. März 2020

Obwohl Heinz Girsberger seit Jahrzehnten im fernen Laos lebte, war er bis zu seinem Tod vielen STBlern bekannt. Das hatte zum einen mit seiner Persönlichkeit zu tun. Im Umgang war Heinz zuweilen etwas speziell. Berner würden ihn vielleicht als 'kurlig' bezeichnen. Zum andern war Heinz – trotz seinem Wohnort Vientiane – zwei bis dreimal im Jahr in der Schweiz. Das hatte meistens einen STB-Grund: der Grand-Prix von Bern (als Helfer), die Adventsfeier oder die Senioren-Ferienwanderwoche. Auf diese Weise liess Heinz den Kontakt zu seinen STB-Freunden nie abreissen. Den engsten Kontakt zu Heinz hatte Christian Singer, der ihn regelmässig in Vientiane besuchte.

Heinz Girsberger war ab 1954 Mitglied der Schönau-Trainingsgruppe, die damals Fritz Holzer leitete. Fritz Holzer bezeichnete ihn als dankbaren Mittelstreckenathleten, der auf der Aschenbahn über sich hinauswachsen konnte, so etwa beim Staffelrennen anfangs der 60er-Jahre im Wankdorf, worüber 'Der Bund' am folgenden Montag mit einem tollen Foto von Heinz auf der ersten Sportseite berichtete. Ein Höhepunkt in seinem Sportlerleben! In seiner Aktivzeit war Heinz mit den Beyeler-Brüdern stark verbunden. Er schätzte den Familienanschluss, den er dort genoss, ungemein. Lang sind die Anekdoten von den berühmten Süfternen-Wochenenden. Vielfach war Heinz der Hauptakteur.

Eine andere Qualität von Heinz Girsberger war seine musische Begabung. Als Sänger und Klavierspieler war er im STB gern gehört. Beruflich war Heinz in seiner Zeit als Laienkatechet in der Ostschweiz auch als Organist tätig.

Sein allgemeiner Gesundheitszustand liess in den letzten drei Jahren keine Reisen mehr zu. Ende März erreichte uns aus seiner zweiten Heimat die Meldung von seinem Hinschied.

Text: Kari Signer
Foto: Pedro Hirschi

Liliana Jenni

7. August 1938 –
4. April 2020

Es war ein Schock, als wir Anfang April vom plötzlichen Hinschied von Liliana 'Lulu' Jenni hörten. Ein Schock schon deshalb, weil wir Lulu in den letzten Monaten an diversen Anlässen bei bester Gesundheit getroffen haben, stets aufgestellt und fröhlich. Ein Schock war die Meldung aber auch, weil sie vermutlich für viele von uns die erste bekannte Person war, welche am Coronavirus verstarb.

Lulu, mit Wurzeln in Süditalien und aufgewachsen in der Ostschweiz, kam Anfang der sechziger Jahre nach Bern, wo sie im Gesundheitswesen arbeitete, die letzten 26 Jahre im Lindenhofspital.

2006 trat Lulu dem STB bei. Sie schloss sich der Monbijouriege an und war auch häufig im TST anzutreffen. Ab 2010, bereits über 70-jährig, machte sie Aus- und Weiterbildungen im Erwachsenensport und war mehrere Jahre in ihrer Riege als Trainingsleiterin tätig. Die

sozialen Anlässe im Seniorensport und im Verband liess sie sich selten entgehen. Lulu genoss die gemeinsamen Stunden unter Gleichgesinnten.

Mitte März steckte sich Lulu mit dem Coronavirus an. Am 4. April verstarb sie im Lindenhofspital, wo Lulu über ein Vierteljahrhundert gearbeitet hat. Wir vermissen die aufgestellte und lebensfrohe Lulu.

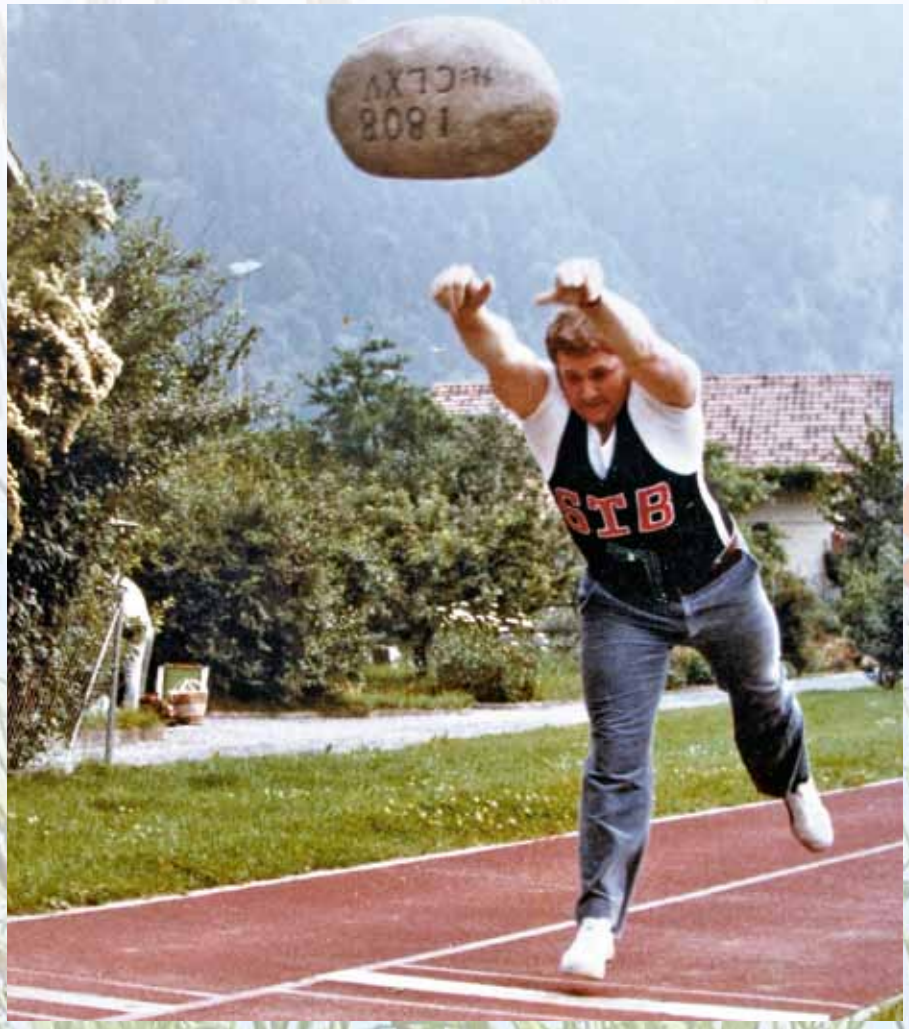
Text: Kari Signer
Foto: André Roulier

Fidel Panier

21. Januar 1944 –
09. Mai 2020

Fidel war vom Sport begeistert. Dies führte ihn zum STB, bei dem er einen ersten Höhepunkt in seiner sportlichen Karriere erlebte. Mit der jungen Mannschaft des STB wurde er 1974 im LA-Stadion Wankdorf in Bern Schweizer Mannschaftsmeister in der Kategorie A der Leichtathletik. Seine gute Leistung im Kugelstossen trug zum erstmaligen Sieg des STB in der höchsten Kategorie bei. Absoluter Höhepunkt in Fidels Sportlerleben war aber sein Sieg im Steinstossen am Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest in St. Gallen 1980. Mit dem 83,5 kg schweren Unspunnenstein von 1808 stiess er ausgezeichnete 3,38 m (siehe Foto).

In Fläsch (Graubünden) aufgewachsen machte Fidel Panier nach der Schule die Lehre als Kunstschlosser. Anschliessend absolvierte er die Rekrutenschule als Grenadier in Losone im Tessin. Dort lernte er seine spätere Frau Theres kennen. Er zog zu ihr ins Haslital, wo sie eine Familie gründeten. Fidel war stolz auf seine drei Töchter und die sieben Enkelkinder.



Die Arbeit bei den Kraftwerken Oberhasli führte ihn nach Innertkirchen ins Hochgebirge der Grimsel, durch dunkle lange Stollen, zu riesigen Röhren und reissendem Wasser. Er war Spezialist für die Reparatur der Pelton-Turbinen. Der kraftstrotzende Bündner liebte die harte Arbeit. Im Turnverein Meiringen fühlte sich Fidel zu Hause, und im Männerchor Schattenhalb schätzte man seine kräftige Stimme.

Vor Paniers Haus in Meiringen liegt sonnseitig ein Doppel des damaligen Unpunnensteins. Fidel fand den Granit-Stein an der Grimsel in der Aare. Er bohrte ihn an und füllte ihn mit Blei, bis er genau das Gewicht des Originals aufwies. Dieser bearbeitete Stein wurde sein Trainingsstein für St. Gallen. Sein Wunsch war, der Stein möge später einmal seine Grabstätte zieren.

Bis vor kurzem hat Fidel die Leichtathletik im STB rege verfolgt. Einmal hat er Markus Ryffel angerufen, der von einer lästigen Entzündung am Bein geplagt war, und ihm seinen 'Bündner Murbete-Schmutz' zum Einreiben empfohlen. Dass das Murmeltier-Fett sofort gewirkt habe, war für Fidel, den passionierten Bündner Jäger, selbstverständlich. 2018 erhielt er von unserem Klub das LA-Jubiläumsbuch geschenkt, etwas das ihn ausserordentlich freute!

Mit Fidel Panier verlieren wir einen ehemaligen Leichtathleten, der liebenswürdig und grosszügig war. Er war ein Athlet von unbändiger Kraft und den Eigenschaften eines knorrigen Berg-Ahorns. Wir werden Fidel in guter Erinnerung behalten.

Text: Fritz Holzer
Foto: ZVG

Agenda

Die Ungewissheit in Sachen Covid-19 bleibt wohl noch eine Weile: Einige Agenda-Termine sind deshalb ohne absolute Gewähr:

Leichtathletik

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren
Donnerstag, 30. Juli 2020, ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

SM + KM Mehrkampf, Langenthal
Sa 8. / So 9. August 2020

Schweizermeisterschaft U20/23, Frauenfeld
Sa 22. / So 23. August 2020

3. Event Förderverein STB-LA
Dienstag, 1. September 2020
Kultur und Sport mit
Wale Däpp und Ronny Kummer

Grosses Meeting für die Kleinen, Wankdorf
Sonntag, 30. August 2020

Schweizermeisterschaft U16/18, Lausanne
Sa 5. / So 6. September 2020

Schweizermeisterschaften Aktive
Fr 11. / Sa 12. September 2020

Schweizermeisterschaft Staffel, Zug
Sonntag, 20. September 2020

Regionenmeisterschaften West, Genf
Sa 3. / So 4. Oktober 2020

Running

STBRunning**CUP**
Samstag, 22. August 2020, Thun

STBRunning**CUP**
Samstag, 12. September 2020, Burgdorf

Seniorensport

Herbstwanderung im Emmental
Donnerstag, 1. Oktober 2020

Volleyball

Volleyfest
Freitag, 4. September 2020

Wir gratulieren herzlich!

94 Jahre

Schroer Max	Bahnhofstrasse 43, 3073 Gümligen	03.07.26

92 Jahre

Gerber Rolf	Postfach, 3001 Bern	13.08.28

91 Jahre

Brönnimann Fritz	Siloah/Bethania 2, Zi 2015A, 3073 Gümligen	02.07.29

85 Jahre

Holzer Fritz	Steinmätteliweg 9, 3860 Meiringen	14.07.35
Löffel Hansruedi	Erlenweg 14, 2503 Biel/Bienne	30.07.35
Argast Heinz	Sonnhalde 43, 3065 Bolligen	19.09.35
Hausammann Marianne	Badhausstrasse 52, 3065 Bolligen	29.09.35

75 Jahre

Born Heinz	Bodenacker 30, 3065 Bolligen	07.07.45
Lehnherr Rosmarie	Auweg 32, 3628 Uttigen	24.07.45

70 Jahre

Felser Birgit	Kursaalstrasse 15, 3013 Bern	10.08.50
Feller Jean-Daniel	Frühlise 4, 1737 Plasselb	22.08.50
Glaser Axel	Bahnhofstrasse 10 A, 3072 Ostermundigen	15.09.50
Gerber Alfred	ch.de la Redoute 8, 1260 Nyon	22.09.50

65 Jahre

Probst Doris	Moosacker 941e, Wattenwil, 3076 Worb	06.08.55
Gugger Beat	Freiburgstrasse 115, 3008 Bern	06.09.55
Vifian Johann	Girixweg 42, 5000 Aarau	30.09.55

60 Jahre

Berger Fritz	Gurnigelstrasse 22, 3110 Münsingen	12.07.60
Aeschlimann Beat	Mattenweg 4, 3270 Aarberg	16.07.60
Pfister Marcus	Bellevuestrasse 112, 3095 Spiegel b. Bern	30.07.60
Dériaz Roger	Gurtenweg 10, 3303 Jegenstorf	03.08.60
Schweizer Lilo	Brüggbühlstrasse 36e, 3172 Niederwangen BE	06.08.60
Hadorn Liliane	Mönchweg 9a, 3250 Lyss	07.08.60

Neueintritte

1. Februar bis 30. April 2020

Name Vorname	Art
Abdine Ricardo	Basket / Aktiv
Ali Mahamed Ridwan	Leichtathletik / U10
Bärtsch Christa	Volleyball / Leiterin
Becker Ruedi	Leichtathletik / Running
Beyeler Tanja	Leichtathletik / Running
Beyeler Patrick	Leichtathletik / Running
Brélaz Tomas	Leichtathletik / U12
Büchel Kerstin	Orchester / Aktive
Bussard Emilie	Leichtathletik / U10
Conrad Leni Sofia	Leichtathletik / U10
de Schrijver Evan	Leichtathletik / Aktiv
Depestel Cassy-Lou	Leichtathletik / Aktiv
Dervisi Denis	Basket / Aktiv
Freihofer Theo	Leichtathletik / U12
Gaillard Benjamin	Basket / Aktiv Jugend
Holland Jule	Leichtathletik / Running
Minder Stefania	Leichtathletik / U18
Oppliger Sean	Leichtathletik / Aktiv
Romanelli Isa Fabianna	Leichtathletik / U14
Sanapo Mattia	Basket / Aktiv
Saner Wanda	Leichtathletik / Running
Schenk Liliane	Orchester / Aktive
Schweizer Fabian	Badminton / Aktive
Stadelmann Jonas	Basket / Aktiv
Stücklin Gertrud	Orchester / Aktive
Veil Marina	Leichtathletik / Funktionär
Wagner Martina	Leichtathletik / Walking
Wanner Nora	Leichtathletik / U10
Werren Thierry	Basket / Aktiv
Wyss Annalena	Leichtathletik / U10

Impressum

Redaktion STBinfo 2020 / 2
Geli Spescha (verantwortlich)
Ursula Jenzer
Daniel Kamer
Markus Reber
Simon Scheidegger
Roger Schneider

Redaktionsschluss STBinfo 2020 / 3
Montag, 31. August 2020
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)
Gedruckt auf FSC-Papier

Im (S)Print liegt unsere Stärke

Schneider AG
Grafisches Unternehmen
Stauffacherstrasse 77
CH-3014 Bern
Tel. 031 333 10 80
schneiderdruck.ch

SCHNEIDER AG