

# STB info

Nr. 3 | September 2020





**NEUBAU TURNHALLE UND BASISSTUFE  
PÄDAGOGISCHES ZENTRUM FÜR HÖREN UND SPRACHE HSM,  
MÜNCHENBUCHSEE**  
[www.ingenta.ch](http://www.ingenta.ch)



# *Bella Vita*

*ristorante pizzeria*

**Restaurant  
Bankettsaal  
Terrasse  
Holzofen**

## **Familie Arifi**

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

## **Öffnungszeiten**

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

**Sponsor STB-Seniorensport**

# Langsam läuft wieder etwas im STB



Seit den ersten Covid-Lockerungsmassnahmen ist auch in unserem Verband und seinen verschiedenen Vereinen wieder einiges in Bewegung gekommen. Nachdem wir in der letzten Ausgabe vor allem über findige und kreative Lösungen während des sogenannten 'Lockdowns' berichteten, ist in vielen Bereichen wieder Leben eingelebt.

Vor allem die Leichtathletik nutzte ihren Vorteil als Outdoor-Sportart aus. Ab Mitte Juni fanden wieder Wettkämpfe unter strengen Auflagen und Einhaltung der Corona-Konzepte statt. Schwierig wurde es dabei oft, die Anlässe ohne Zuschauer oder mit einer begrenzten Anzahl von Begleitpersonen durchzuführen. Hier gab es oft eine grosse Diskrepanz zwischen Konzepten und

Realität; dies vor allem wegen der Sorglosigkeit von Athleten, Betreuern und weiteren Begleitpersonen. Hoffen wir, dass das weiterhin gut geht!

Wir berichten in dieser Ausgabe unter anderem über das Citius Meeting in Bern, zuerst abgesagt und dann als 'Citius Champs' durchgeführt, die SM Mehrkampf in Langenthal und die SM U20/U23 in Frauenfeld. Auch in die wieder gestartete Nachwuchsarbeit erhalten wir Einblick. Anfang September konnte der Förderverein endlich wieder einen Anlass mit dem Duo Walter Däpp (Kurztexte) und Ronny Kummer (Bluesmusik) durchführen.

Aus dem Running- und Walkingbereich wird Neues vermeldet und eine weitere Lieblings-Laufstrecke vorgestellt. Hoffentlich animieren diese Beiträge viele STBlerinnen und STBler zur Nachahmung: Es kann auch marschiert oder gewalkt werden.

Der Mittelteil dieser Ausgabe wird vom Orchester 'beherrscht': Die Spezial-Beilage, welche fürs STBinfo Nr. 1 erstellt wurde, dann aber in letzter Minute – am 13. März – wieder herausgenommen werden musste, erscheint jetzt in überarbeiteter Version und mit der Konzertvorschau für die beiden Jubiläumskonzerte '100 Jahre OSTB', welche dann hoffentlich Ende November stattfinden können. Das OSTB freut sich schon jetzt auf euren Besuch.

Auch die Basketballer sind nicht untätig geblieben und bereiten sich auf die neue Saison vor, in welcher sie neu in der totalsanierten Spitalackerhalle spielen werden.

STB Volley hat ihre HV, wie andere Vereine auch, übers Internet abgehalten und dabei einen Wechsel im Vorstand über die Bühne gebracht. Auch hier bereiten sich die Teams auf die nächste Saison vor.

Endlich konnte auch wieder in Gruppen gewandert werden. Wir berichten über die Sommerwanderung des Seniorensports am Thunersee und die Wanderung der FitnesslerInnen durch die Areuse-Schlucht im Kanton Neuenburg.

Es kam also buchstäblich wieder Bewegung in unsere Reihen. Hoffen wir, dass es so weitergehen kann und wir in der nächsten Nummer in diesem Stil weiterberichten dürfen. Besten Dank an dieser Stelle an alle Autorinnen und Autoren.

In diesem Sinn viel Spass bei der Lektüre, und bleibt gesund.

*Simon Scheidegger*

STB-Verband	4
Leichtathletik	7
Orchester	20
Running	25
Basketball	31
Fitness	33
Volleyball	34
Seniorensport	36
TST	38
Wir über uns	40

**Titelseite: Die STB Fitness-Wandergruppe kurz nach dem Einstieg in die Areuse-Schlucht. (Foto: Beatrice Zürcher)**

## Ein STB-Fan im Tessin



Giovanni Ragionesi in seinem Garten in Morbio.

Kein Wunder also, dass er sich über die 100-Jahr-Festschrift der STB-Leichtathletik sehr gefreut hat.

### Mit 90 Jahren noch Fitnessleiter

Giovanni leitete bis zum 'Corona-Stopp' im März eine wöchentliche Fitnessstunde für Gleichaltrige. Kürzlich wurde er gefragt, ob er denn das Training wieder aufnehmen werde, wenn es erlaubt sei. Geantwortet hat er noch nicht. Aber in seinem Gesicht stand ein 'Ja' geschrieben.

*Text: Kari Signer*

*Foto: zvg*

**Von den rund 2000 STB-Mitgliedern haben genau zwei eine Tessiner Adresse. Einer ist Passivmitglied im Seniorensport und heisst Giovanni Ragionesi. Am 5. Mai wurde er 90-jährig. Gegen Ende Mai habe ich ihn an seinem Wohnort besucht: im äussersten Mendrisiotto, in Sichtweite der italienischen Grenze.**

Giovanni Ragionesi wuchs in Bern auf, besuchte hier die Schulen und startete eine Ausbildung bei den SBB. 1946 trat er als 16-jähriger dem STB bei und betrieb vor allem Kunstturnen. Als er 1955 aus beruflichen Gründen ins Tessin zog, blieb er unserem Verein freundschaftlich verbunden. Kontakt hatte er regelmässig mit unserem Fähnrich John Moser an Anlässen des Eidgenössischen Turnverbandes.

### Dem STB treu geblieben

Giovanni freut sich jedes Mal auf das Erscheinen des STBinfo und interessiert sich auch für die Leichtathletik.



Der 90-jährige Fitnessleiter in Aktion.

# Voranzeige STB-Adventsfeier

Die traditionelle STB-Adventsfeier findet am

**Samstag, 5. Dezember 2020**

nach beendetem Umbau wieder im **Hotel Bern** statt.

Wir starten wie gewohnt um 16:00 Uhr mit dem Apéro.

Die Mitglieder **aller** STB-Vereine sind herzlich eingeladen!

*Für das OK: Kari Signer*



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

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

**Xmet AG**  
METALL- UND BEHÄLTERBAU

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

**für Ihr Zuhause**

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



**ND**  
**NEUKOMM**  
DIEMTIGAL

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

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



# Der Präsident hat das Wort

## Neue Ziele, neue Normalität



**Die Pandemie hat nicht nur gesundheitliche Folgen, sondern verändert den Alltag der ganzen Bevölkerung. Plötzlich lassen sich gesteckte Ziele durch äussere Einflüsse nicht erreichen. Pläne müssen geändert werden.**

«Wenn die COVID-19-Krise mal überstanden ist...» Dieser Satz ist momentan fast gleichzustellen mit «Wenn ich mal im Lotto gewinne...». Wir träumen von einer besseren Zeit, planen die Zukunft, stecken uns Ziele. Denn nur

zu hart ist der Einschnitt, den wir dieses Jahr erleben. Aber die Gesundheit ist das grösste Gut. Und deshalb stehe ich hinter den Massnahmen des Bundesrates.

### Geplatzte Träume

Auch auf den Sport hat die Pandemie einen starken Einfluss. So wurden Wettkämpfe, Läufe und Spiele verschoben. Ja, ganze Saisons abgesagt. Und die olympischen Spiele finden nächstes Jahr zum ersten Mal in einem ungeraden Jahr statt.

Aber nebst den wirtschaftlichen Folgen einer Verschiebung sind es vor allem auch im Sport menschliche Schicksale. Ein Jahr kann über Sieg und Niederlage entscheiden. Wenn man sich z.B. vier Jahre lang auf olympische Spiele vorbereitet hat und nun diesen Höhepunkt um ein Jahr hinausschieben muss, dann bringt das manche Planung durcheinander. In vielen Fällen, in denen Athletinnen und Athleten ihren Karriereabschluss für 2020 planten, wurde dies entweder unmöglich, oder sie müssen nun noch ein Jahr anhängen.

### Neue Normalität

Aber klagen darf man nur für eine kurze Zeit, denn es gilt weiter zu gehen, lau-

fen, werfen, springen, spielen. Je früher man sich an diese 'neue Normalität' anpasst, desto einfacher wird es. Dies gilt nicht nur für Athletinnen und Athleten, sondern für jeden Einzelnen. Deshalb ist es wichtig, sich Ziele zu setzen und auch wieder zu träumen. Zum Beispiel von einem Grand-Prix von Bern bei perfektem Wetter im nächsten Jahr. Oder auch nur von einem regelmässigen Training in der Schönau mit den geschätzten Kameradinnen und Kameraden.

### Der Verein als Stützpfiler

Der Stadtturnverein kann helfen, diese 'neue Normalität' herzustellen. Dank eines regelmässigen Trainingsangebots wird der Alltag wieder strukturiert. Die sozialen Kontakte mit den Kameradinnen und Kameraden helfen mit, das Wohlbefinden jedes Einzelnen zu steigern. Dies selbstverständlich unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln.

Ich wünsche euch einen guten Start in die 'neue Normalität' und hoffe, dass ihr die neuen Ziele erreicht und sich eure Träume wieder realisieren lassen.

*Daniel Beyeler, Präsident*



**Kaffee, Kaffeemaschinen  
und vieles mehr bei ...**



**swisscoffeehouse.ch**  
... design your coffee - wir machen es anders

# Mit Spiel und Spass zu Athletinnen und Athleten von morgen



Joana Studer bringt den U14-Athletinnen den Speerwurf näher.

**In der letzten Sommerferienwoche wurde die Intensivtrainingswoche für U12 und U14, in diesem Jahr neu auch für die U10, angeboten. Jeweils am Vormittag wartete ein spannendes und abwechslungsreiches Programm auf den STB-Nachwuchs.**

In den drei Stunden wurde von Hürden über Hoch- und Weitsprung, Speer, Ausdauer, Kugel bis Stabhochsprung alles angeboten. Aber auch der Spass durfte nicht zu kurz kommen. Bereits das Einwärmen wurde mit einem Wettbewerb durchgeführt: «Wer kann am längsten im Unterarmstütz bleiben und hat so die beste Rumpfkraft?»

Weiter ging es mit dem Spiel 'Chinesische Mauer': Zwei Fänger versuchen möglichst viele Kinder zu berühren, die

dann auch im Team der Fänger sind. Die Kinder laufen von der einen Seite der Turnhalle zur anderen.

## 9 Minuten-Lauf in der Turnhalle

Beim Einlaufen in der Turnhalle war der Sportgeist bei den Kindern zu spüren: Wenn ein Kind nicht mehr mochte, wurde es durch andere Kinder zum Weitermachen motiviert. Danach wurden die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt.

Für die Gruppen wurde ein Lauf mit Malstäben abgesteckt und den Kindern vorgezeigt. Dabei erhielten sie auch Tipps zu Laufrhythmus und Atemtechnik, um den Lauf auch wirklich 9 Minuten durchzuhalten. Jetzt ging es darum, den Parcours möglichst schnell zu absolvieren. Die Kinder liefen in ihrem Tempo los, manche wohl etwas zu schnell, wie sich nach und nach zeigte. Einige konnten nur noch gehen und mussten etwas verschlafen. Nach einer kleinen Pause liefen sie wieder weiter. Gegen Ende wurden die Beine etwas schwerer und das Tempo langsamer, schliesslich waren die 9 Minuten geschafft. Vor der Znünpause wurden noch Dehnübungen gezeigt. Der Trainer betonte dabei die Wichtigkeit des Dehnens.

## Speer-Tipps vom Zehnkämpfer

Auch wenn das Wetter an diesem Dienstag etwas kalt und nass war, machte dies der Stimmung und Euphorie der Kinder keinen Abbruch. Michael Zuberbühler, selbst aktiver Zehnkämpfer, zeigte den Nachwuchsatletinnen und -athleten die Handhabung und das Werfen des Speers. Nachdem die U14-Athleten ihre Schultern, Arme und Beine aufgewärmt hatten, konnte es losgehen.

Es ging hier aber nicht nur um die Weite: Es wurde versucht, den Speer in einen Reifen, welcher auf dem Rasen am Boden lag, zu werfen. Die Tipps des Zehnkämpfers verfehlten ihre Wirkung nicht, denn nun flogen die Speere weit in den Rasen hinein.

## Mit Rhythmus zum Weitsprung

Auf der Bahn wurden Rhythmusübungen als Vorbereitung für den Weitsprung absolviert. Die Zone des Absprungs beim Weitsprung wurde erklärt. Nach und nach wagten sich die Kinder im Weitsprung und sprangen möglichst weit in den Sand.

## Spiel und Spass hier – Leistung dort

In der Halle wurde zur Auflockerung 'Fangis' gespielt. Danach führte Tanguy Bärtschi, 400m-Hürden-Läufer U20, durch das Intervalltraining der U12-Kinder auf der Bahn. Die 200m sollten möglichst schnell zurückgelegt werden. Wer ist am schnellsten? Die ehrgeizigen Kinder unterboten ihre zuvor gelaufene Zeit bei der nächsten halben Bahnrunde gleich wieder. Von Müdigkeit keine Spur.

## Zufriedene Trainer – glückliche Kinder

Am Schluss des Vormittags lobten die Trainer. Der Einsatz des STB-Nachwuchses war super und hat Spass gemacht. Dann folgte eine Vorschau auf das Programm des nächsten Tages.

Abgerundet wurde die Woche am Freitag mit einem Besuch im 'Bernaqua' im Westside.

*Text und Foto: Tobias Hofer*

# Kann die Leichtathletik eine der Gewinnerinnen sein?



Ditaji Kambundji im Duell mit Noémie Zbären, der Saisonschnellsten.

**Noch lange ist die Pandemie nicht ausgestanden. Entsprechend ungewiss ist die Zukunft, ganz besonders bei den beliebten Mannschaftssportarten mit vielen Zuschauern. Bleiben diese weiterhin aus, kämpfen selbst die bisher erfolgreichen Clubs um ihr Überleben. Und wie sieht es in der Leichtathletik aus? Nachfolgend einige persönliche Eindrücke zur aktuellen Lage, im Wissen, dass bereits morgen wieder alles anders sein kann.**

## Neue Formate

Bei den grossen internationalen Meetings wurden viele neue Ideen geboren und inszeniert. Einige klappten gut, andere weniger. Die besten Formate haben durchaus das Potenzial, auch in Zukunft zu bestehen. Bei anderen hingegen sollte man es beim Versuch belassen.

Im Nachwuchs durften sogenannte 'Junior Challenge 2020-Meetings' durch-

geführt werden. Für mich war dieses Format der bisherige Gewinner der laufenden Saison. Gerade im Nachwuchsbereich sind Wettkämpfe wichtig. Anstelle eines normalen Trainings

wurden vermehrt Klein-Wettkämpfe organisiert und durchgeführt. Ich bin überzeugt, dass dies für die weitere Zukunft der LA nur positiv sein kann und dieses Format für die kommenden Jahre beibehalten werden sollte.

Auch hier gilt: Von selbst gibt es solche Meetings nicht. Es braucht auch hier 'Zugpferde'. So geht der grosse Dank an die Trainer, Funktionäre und Helfer, welche das neue Format erst ermöglicht haben. MERCI!

## Viel Arbeit fürs Trainerteam

Das Trainerteam (und da bin ich sehr stolz auf unsere Crew) hat diesen Sommer extrem viel geleistet: Trainings wurden dem Schutzkonzept angepasst, Kleingruppen organisiert und z.T. doppelte Trainings durchgeführt. Es wurden auch mehr interne Meetings organisiert, Covid-Listen erstellt und geführt ...und, und, und.



Damian Wild kann endlich wieder springen.



Mittelstreckler Ramon Wipfli.

Julian Lehmann beim Speerwurf.

### Vorteile der LA in der Pandemie

- Mit Ausnahme der mittleren und grossen Veranstaltungen finden unsere Meetings eher vor *kleinem Publikum* statt. Deshalb bereiten uns die BAG-Auflagen auch weniger Probleme.
- Eine *Outdoorsportart* hat generell weniger Probleme als der ganze Indoorbereich.
- Für einmal ist auch *die grosse Vielfalt der LA* mit (– je nach Zählweise – 22 Disziplinen, welche sonst oft kaum zu bewältigen sind) eher ein Vorteil. Es verteilt sich besser.
- Dass die LA *finanziell vorwiegend im amateur- respektive teilprofessionellen Bereich* anzusiedeln ist, (wenige Ausnahmen von einigen Profis, bestätigen die Regel) erachte ich für die weitere Zukunft ebenfalls eher als Vorteil.
- Das Wetteifern, oder im heutigen Jargon das *'Challengen'*, ist ein Urtrieb des Menschen. Es hat sich gerade in dieser verrückten Zeit immer wie mehr verbreitet, in allen möglichen Varianten.

Sind nicht gerade dies die Grundwerte der Leichtathletik? Wir müssen diese aufgreifen und weiterentwickeln. So könnte die Leichtathletik möglicherweise wieder zu einer äusserst attraktiven Grundlagensportart werden.

*Text: Bruno Knutti, Headcoach Leistungssport STB-LA  
Fotos: athletix.ch (Ulf Schiller)*

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

**garbani**  
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



## Aus der Sicht eines Anlagechefs Citius Champs 2020 im Wankdorf



**Salome Lang, die momentan beste Schweizer Hochspringerin und CH-Rekordhalterin in der Halle mit 1.94.**

**Trotz der Einschränkungen zu Coronazeiten gelang es dem Organisationsteam am 24. Juli ein gelungenes Leichtathletikmeeting im LA-Stadion Wankdorf durchzuführen.**

Neben Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen konnte ein illustres Feld im Hochsprung zusammengestellt werden. Das OK hatte entschieden, einen Team-Challenge zu lancieren: Jeweils eine Hochspringerin und ein Hochspringer bildeten ein Duo, die erzielten Höhen wurden zusammengezählt und daraus die Rangliste erstellt.

### **Vorbereitungsarbeiten**

Für die Durchführung einer Hochsprungkonkurrenz nach aktuell gültiger Wettkampfordnung bedarf es einer optimalen Vorbereitung:

- Bereitstellen der Hochsprungmatte (Sicherheit der Athletinnen und Athleten)

- Auswahl der Hochsprungständer und Sprunglatten nach Reglement
- Höhenmessung und elektronische Zeitmessung
- Anzeigetafel und Arbeitsplatz zur Erfassung der Live-Resultate.

Die Hochsprungmatte stellte sich als grösste Herausforderung heraus: Sie ist seit rund 20 Jahren im Betrieb und entsprechend abgenützt. Mit zusätzlicher Polsterung und Citius-Werbebanden erstrahlte sie 'in neuem Glanz'. Wir waren alle happy, dass die Matte durch das Schiedsgericht so abgenommen wurde.

### **Wettkampfdurchführung**

Unsere Arbeit begann rund zwei Stunden vor Wettkampfbeginn. Es galt, das Kampfgericht gut zu instruieren, damit ein attraktiver Wettkampfverlauf gewährleistet werden konnte. Jeder der 8 Kampfrichter und Helfer wurde mit seiner Tätigkeit durch den Anlagechef vertraut gemacht.

Zu den Aufgaben gehören das Einmessen der Höhe, Auflegen der Latte, Anzeigen Gültigkeit oder Fehlversuch, Bedienen der Anzeigetafel, Sperren der Anlage während dem Einmessen der Höhen, Erfassen der Live-Resultate sowie die Zeitmessung. Der Anlagechef koordiniert den gesamten Ablauf und



**Lena Meyer im Speerwerfen.**

ist gleichzeitig mit Sprungreihenfolge sowie Kommunikation mit den Athletinnen und Athleten verantwortlich. Das gesamte Kampfgericht fand sich 20 Minuten vor dem Eintreffen der Athletinnen und Athleten auf der Hochsprunganlage ein. Die einzelnen Arbeitsposten wurden eingenommen, um allenfalls letzte Vorbereitungen zu erledigen.

40 Minuten vor Wettkampfbeginn wurden die Springerinnen und Springer auf die Anlage geführt. Im Zeitplan sind Einspringen, Angabe Einstiegshöhe, Vorstellungsrunde im TV sowie die Bestätigung des Wettkampfbeginns vorgegeben.

Die Herausforderung im Mixed-Wettkampf war, dass durch die unterschiedlichen Höhen der Frauen und Männer nicht zu lange zwischen den Versuchen pausiert werden musste. So sprangen die Frauen als Beispiel alle über die 1.65 und im Anschluss sprangen die Herren über 1.95, dann die Frauen über 1.70, Herren über 2.00, usw. Ein schöner Nebeneffekt war, dass sich die Teams untereinander anfeuerten und mitfieberten.

Dank guter Kommunikation im Kampfgericht erlebten wir einen reibungslosen Wettkampf und die Athletinnen und Athleten waren froh, wieder Wettkampfluft zu schnuppern. Beim Abschluss der Konkurrenz ertete das

Kampfgericht von den Springerinnen und Springern einen tollen Applaus.

### Aufräumarbeiten

Dank genügend Helfern waren die Aufräumarbeiten schnell und pünktlich erledigt. Allen Beteiligten, die den Hochsprungwettkampf am diesjährigen 'Citius Champs' ermöglicht haben, gilt ein riesiges Dankeschön. Ich ziehe ein durchaus positives Fazit. Es herrschte eine schöne Stimmung bei der Hochsprunganlage, und es hat auch mir viel Spass gemacht.

Text: Toni Walther

Fotos: *athletix.ch* (Ulf Schiller / Tobias Lackner)

Sämtliche Resultate sind zu finden unter:

<https://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/>

### 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!

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

## atelier 82

Rahmen | Bilder | Fotodruck | Plakate

### Fotodruck im Grossformat



### Einrahmungen

Foto Aufziehservice  
Fotodruck im Grossformat  
Leinwandbilder

Fine Art Print  
auf Hahnemühle Papiere

Latex-Druck  
Beschriftungen

Atelier 82 GmbH  
Meikirchstrasse 28 a  
3042 Orschwaben  
Tel. 031 829 82 82  
[info@atelier82.ch](mailto:info@atelier82.ch)

Für Fachberatung bitte unverbindlich anmelden  
Für Abholungen Montag - Freitag 08:00 - 17:00

## 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](mailto:info@steimlefenster.ch)

# Mein Siebenkampf an der Mehrkampf-SM



Das Coaching ist immer sehr wichtig: Carla mit Vater Thomas Wild und Coach André Gautschi.

**Für die Schweizer Mehrkampfmeisterschaften hatte ich mir zum Ziel gesetzt, 5000 Punkten zu erreichen. Dieses Ziel erreichte ich trotz Fehlversuchen und gesteigerter Nervosität. Umso grösser die Freude. Hier mein persönlicher Bericht.**

## Tag 1

Vor der ersten Disziplin, den *100m Hürden*, sind meine Gefühle immer etwas gemischt. Zum einen freue ich mich sehr auf diese Disziplin. Es schwingt jedoch immer eine Portion Nervosität mit, da die erste Disziplin richtungweisend für den Verlauf des Wettkampfes ist. Mit einer PB – also einem super Start in den ersten Siebenkampf des Jahres – bin ich definitiv hochmotiviert für die beiden Wettkampftage.

Der *Hochsprung* als nächste Disziplin kann zur Zitterpartie werden, falls die Anfangshöhe nicht gleich im 1. Versuch übersprungen wird. Aus diesem Grunde

fange ich zur Sicherheit etwas tiefer an. An diesem Tag hat das funktioniert. Danach folgt – wie sich herausstellen sollte – die emotional schwierigste Disziplin, das *Kugelstossen*. Obwohl schon das Einstossen nicht super geklappt hat, bin ich noch relativ entspannt. Im ersten Versuch bin ich dann vorne übergetreten. Als ich auch den zweiten Versuch nicht im Ring halten kann, ist die Nervosität sehr hoch. Ich bin hin und her gerissen zwischen einem sichereren Standstoss, der wahrscheinlich ein gutes Ergebnis verhindert, und einem ganzen Stoss, mit dem grösseren Risiko eines weiteren Fehlversuchs. Ich habe mich dann spontan für den ganzen Stoss entschieden. So gross die Nervosität auch war, bin ich dann nach dem gültigen letzten Versuch erleichtert.

Nach einem bisher soliden ersten Tag habe ich mich auf den *200m-Lauf* gefreut. Die Bedingungen sind gut, die

Serie schnell, und so kann ich eigentlich nichts verlieren. Mit einer weiteren PB kann ich den ersten Tag abschliessen und bin voller Zuversicht für den Sonntag.

## Tag 2

Obwohl ich den ersten Tag etwas in den Beinen spüre, fühle ich mich fit für Tag 2. Im *Weitsprung* ist es für mich wichtig, dass es nicht noch einmal zu einer Situation wie im Kugelstossen kommt. Nach einem ersten, ungültigen Versuch probiere ich, die Lockerheit beizubehalten und eher einen Sicherheitssprung zu machen. Das gelingt. Somit kann ich im letzten Versuch im Anlauf wieder etwas mehr Risiko eingehen. Mit einer PB im 3. Sprung kann ich die letzten beiden Disziplinen in Angriff nehmen.



Carla Wild nach dem 2. ungültigen Versuch im Kugelstossen.



Michael Zuberbühler wurde innerhalb dieser SM Kantonaler Mehrkampfmeister 2020.

Zuerst gilt es, den Fokus auf das *Speerwerfen* zu richten. Mit einer soliden Leistung bin ich noch gut auf Kurs, um die 5000 Punkte-Marke zu knacken.

Dann folgt für mich die unangenehmste Zeit der beiden Wettkampftage: das 'Warten' auf den *800m-Lauf*. Ich glaube es ist kein Geheimnis, dass dies nicht meine Lieblingsdisziplin ist. Auch wenn ich mich nie darauf freue, gehört er zum Siebenkampf und es bleibt nichts anderes übrig, als durchzubeissen. Auch wenn ich weiss, dass es für die 5000 Punkte keine PB braucht, packt mich der Ehrgeiz: Ich will so viele Punkte wie möglich sammeln. Im Ziel

bin ich zwar erschöpft, aber sehr glücklich darüber, die sieben Disziplinen mit guten Leistungen geschafft zu haben. Vier persönliche Bestleistungen und zwei Saisonbestleistungen führen zu einer PB im Siebenkampf mit 5205 Punkten, was mich auf den 7. Rang bringt. Ich freue mich auf die nächsten Wettkämpfe und hoffe, mich noch weiter verbessern zu können. Ich bin überzeugt, dass ich in fast allen Disziplinen noch Reserven habe.

*Text: Carla Wild*

*Fotos: athletix.ch (Ulf Schiller / Peter Mettler)*

Die Resultate der übrigen STB-Athletinnen und -Athleten und sämtliche Resultate sind zu finden unter:

<https://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/>

**SAVE THE DATE**

DIE SCHÖNSTEN  
10 MEILEN DER WELT

39. GRAND PRIX VON BERN  
**22. MAI 2021**

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

Hauptsponsoren  
**CRAFT**  
**Groupe Mutuel**  
**MIGROS**  
**BERNEXPO**

Partner  
**Engagement Stadt Bern**

# Erfreuliche Leistungen an der SM U20/23 in Frauenfeld



Lars Meyer, Sieger im Kugelstossen U23.

**Zwar fehlten an der SM vom 22./23. August vom STB-Team die beiden Topfavoriten im Wurfbereich: Stefan Wieland im Kugelstossen und sein jüngerer Bruder Simon im Speerwerfen, beide U23. Dafür setzten sich viele andere AthletInnen in Szene und sorgten für eine durchaus positive STB-Bilanz.**

Während Stefan noch etwas an einer Verletzung laboriert und diese hoffentlich bis zur SM der Aktiven im Griff haben wird, fehlte Simon, weil er am nächsten Wochenende die Teilnahme an einem internationalen Werfermeeting in Deutschland auf dem Programm hatte.

Dafür sprangen ihre Klubkollegen und Trainingspartner bei den U23 in die Bresche: Lars Meyer holte im Kugelstossen Gold mit 15.91 (Saisonbestleistung), und Nico Wüthrich holte im Speerwerfen Silber mit 57.08 (PB).

Mich persönlich freute die Leistung von Damian Wild unglaublich. Nach 2-jähriger Verletzungspause lieferte er schlichtweg einen perfekten Wettkampf ab. Er wurde mit 1cm Rückstand auf Platz 3 sehr guter Vierter. Seine Konstanz mit 7.06, 7.13, 7.20, 6.85, 7.12 und 7.29 (PB) ist sehr beeindruckend. Endlich ist er zurück. Das gönne ich Damian von ganzem Herzen.

## Ein paar Überlegungen und Interpretationen

- Wir hatten gegenüber letztem Jahr 3 Meldungen mehr für die SM. In diesem Bereich dürfen wir noch 'wachsen'.
- Wir haben leicht mehr Finalplätze erreicht. Das ist gut.
- Die Qualität der Finalplätze erhob ich aufgrund von Rangpunkten. Auch da sind wir besser als im letzten Jahr, was super ist.
- Was mich besonders freute, sind die vielen Resultate im Bereich der persönlichen Bestleistung oder sogar besser. Dies zeigt auf, dass die Planungen der Trainer und die psychische Einstellung der Athleten funktionierten. Bei Titelkämpfen zählt vor allem, dass man fähig ist, die beste Leistung zu bringen.

Für mich waren es sehr gute Meisterschaften. Es ist unserer Trainercrew gelungen, einen kleinen Schritt vorwärts zu machen. Wir sind auf dem richtigen Weg.

## Weitere Medaillengewinne gab es durch:

- |                |  |
|----------------|--|
| <b>Gold:</b>   | Ditaji Kambundji, 100m Hü U20W, 13.54    |
| <b>Silber:</b> | Okasana Aeschbacher, 400m Hü U23W, 60.41 |
|                | Aline Yuille, 400m Hü U20W, 64.29 (PB)   |
|                | Maxim Wyss, 1500m U20M, 4:01.28          |
|                | Derek Buccassi, 5000m U20M, 15:11.97     |
| <b>Bronze:</b> | Lena Meyer, Speerwerfen U23W, 44.92      |
|                | Tanguy Bärtschi, 400m Hü U20M, 56.64     |



Aline Yuille, Silbermedaille 400mHü U20.



Meret Baumgartner und Ditaji Kambundji nach dem Rennen.



Spannendes Finish zwischen Maxim Wyss (Silber) und dem Sieger Nathan Wanner im 1500m-Lauf.

Aufgrund meiner Statistik ist eine Vorwärtstendenz ersichtlich, welche mich grundsätzlich zufrieden stimmt, aber nicht nur...

### Statistik SM U20/23

#### SM 2019 Winterthur

Meldungen	Rang	1	2	3	Medaillen	4	5	6	7	8	Final	Rangpunkte
12	W	1	1		2	1	1	3	1	2	10	37
15	M	3	2	2	7	1	1		1	1	11	62
											21	99

#### SM 2020 Frauenfeld

Meldungen	Rang	1	2	3	Medaillen	4	5	6	7	8	Final	Rangpunkte
15	W	1	3		4	1	4	2	2	2	15	62
15	M	1	3	1	5	1	2				8	48
											23	110

Die Resultate der übrigen STB-Athletinnen und -Athleten und sämtliche Resultate sind zu finden unter:

<https://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/>

Wir haben noch einiges zu tun. Packen wir es gemeinsam an!

*Text: Bruno Knutti,*

*Headcoach Leistungssport*

*Fotos: athletix.ch (Ulf Schiller)*

Trotzdem müssen wir noch Anstrengungen in folgenden zwei Bereichen machen:

- Wir müssen noch mehr in die Breite wachsen und mehr Athleten an die SM bringen.
- Dazu brauchen wir aber auch noch mehr Leiter, damit wir mehr Athleten auf mehrere Trainer verteilen können und die Trainingsqualität nicht leidet.

# Kultur und Sport perfekt vereint

**Nach der coronabedingten Pause freuten sich die Anwesenden auf den Förderanlass vom 1. September im Haus des Sports in Ittigen. Auf dem Programm stand ein kultureller Abend mit dem ex-STB-Athleten Wale Däpp (ehemaliger Spitzen-OL-Läufer und heutiger Multi-Entertainer) und Ronny Kummer (ehemaliger TVL-Sprinter und heutiger Kommunikationsprofi und Blues-Musiker). Angekündigt war ein besonderes Erlebnis. Und so war es auch. Die Programmidee für den Abend hatte Verena Weibel. Danke Verena für den Volltreffer!**

In seinen einleitenden Worten kam Benedikt Weibel auf das gegenwärtige 'Corona-Hoch' der Schweizer Leichtathletik zu sprechen. Was haben Simon Ehammer, Lore Hoffmann, Ajla Del Ponte, Julien Wanders, Selina Büchel, Annik Kälin, Jason Joseph, Jonas Raess, Tom Elmer und Angelica Moser gemeinsam? Sie alle, zehn an der Zahl, rangieren gegenwärtig auf einem Top-Ten-Platz ihrer Disziplin in der Weltrangliste. Wenn auch Corona mit dem reduzierten Wettkampfprogramm einen Einfluss darauf haben mag: Die Resultate sprechen für sich und die gute Zukunft der Schweizer Leichtathletik.

## Das kulturelle Programm

Der Autor dieses Beitrags hat Wale Däpp darum gebeten, eine seiner vorgetragenen Geschichten für den Artikel auszuwählen. Es ist eine sinnige Alltagsbeobachtung die nahelegt, über den Alltagstrott zu sinnieren. Für die musikalische Begleitung sorgte Ronny Kummer mit Gitarre und Mundharmonika. Auch Ronny ist ein ausgezeichnete Erzähler, er von sinnigen Bluesgeschichten, die zum Geniessen, Mitdenken und Schmunzeln einladen.

## Lachmuskle

Si göng itz i ds Fitnesstraining, het si verzellt. Drümal ir Wuche. Mängisch sigs zwar hert, sech uf z raffte. Aber si gspüri, dass es öppis bringi. Nach em Training füehl si sech früsch, nüm so verschtyft, verchürzt, verchnorzet u verchalchet, sondern beweglech, locker u gsung. Es sig, wie we ihre Bewegigsapparat wieder am Strom agschlosse wär, wie we ds Bluet wieder pulsieri – dür alli Adere u Kapillare düre: Vom Härz bis zu de chlyne Zäie u bis i di letschte Hirnzälle u Haarwurzle.

Letschts mal heige si vor allem der 'Musculus quadriceps femoris' dra gnoh – der vierchöpfig Oberschänkumusku, wo si doch no vor me ne halbe Jahr bim Jogge gäng wieder der Chrampf drinn heig gha. U nächschts mal chömm de der 'Extensor carpi radialis longus' dra, wo si zwar nid genau wüss, won er isch: Aber d Fitnesslehrere heig gseit, är sig wichtig bim Tennisspiele.

Beiidruckend, we mes so motiviert u fachkundig – u sogar uf latinisch – versteit, a sim schlaaffe Körper ds schaffe. Drum han i (im Internet) nachegluet, weli wichtige Muskle dass i heimlech u ohni grossi Aasträngig chönnt trainiere – u bi fündig worde: Der 'Musculus levator labii superioris' zum Byspil u der 'Musculus zygomaticus major', der Oberlippehäger u dä, wo vom Jochbei här d Muulwinkle cha ufezieh. Das si die beide Muskle, won i itz bsungers wott trainiere u gschmeidig mache.

Wüll: me brucht se zum Lache.

*Walter Däpp im Buch «Drunger u drüber»*



Das Duo Walter (Textlesungen) und Ronny Kummer (Bluesmusik) in Aktion.

### Ausklang und Apéro

Der grosse Raum erlaubte es – trotz Corona – den Abend genussvoll abzuschliessen. Der Dank für die gute Bewirtung geht an die Valiant Bank und ihre Vertreterin, Jenny Wahrenberg.

Zum Abschluss ein Gedanke, der im Raum stand: Die Feststellung, dass der STB nicht nur als einziger Sportverein über ein Orchester verfügt. Nun ist auch klar, dass wir mit zwei ehemaligen Top-Athleten – einem STB-OL-Läufer und einem TVL-Sprinter – mit Geschichten und stimmiger musikalischer Begleitung einen sehr unterhaltsamen und sinnigen Abend gestalten können. Das spricht definitiv für den STB!

Text: Geli Spescha

Foto: Simon Scheidegger

## 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

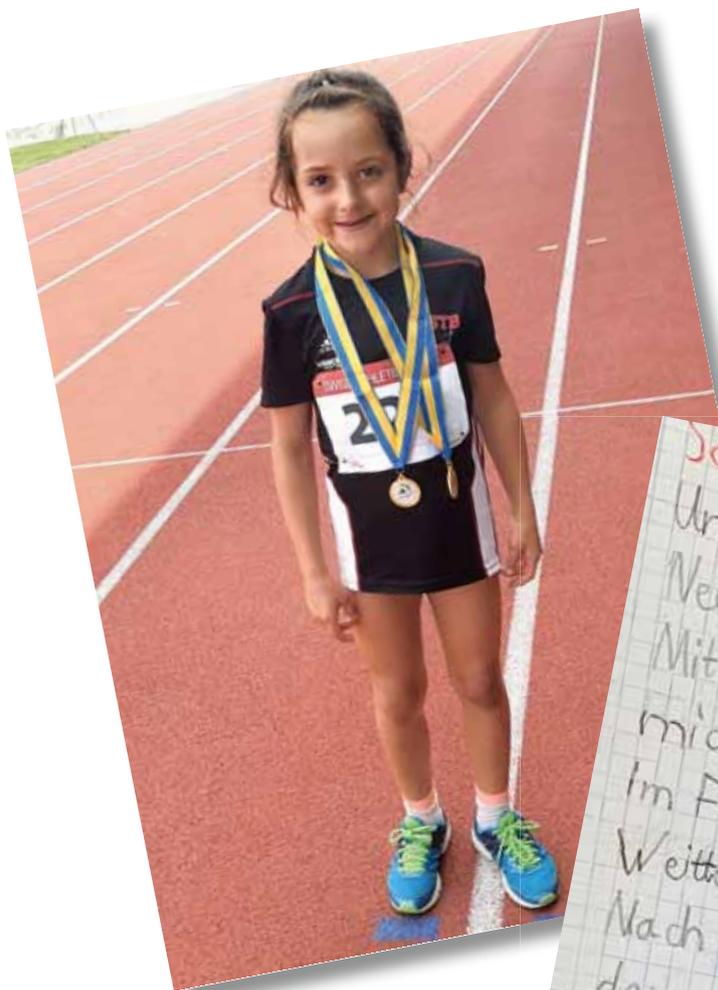
Albi Saner, Sportreporter  
 Böhme AG – Lacke und Farben  
 Podologie Elfenau AG, Bern  
 projects & more GmbH, Bern  
 Restaurant Beaulieu, Kurt Dallmaier, Bern  
 Restaurant Emmenhof, Werner Schürch, Burgdorf  
 Restaurant Il Grissino und Luce, Bern  
 UBS / Regionalleiter Andreas Reber  
 Schweizerhof Hotel & Spa Bern  
**Stiftung «Freude herrscht»**  
**im Andenken an Mathias 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.**

# 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 Athlet/innen werden jeweils vor Redaktionsschluss aufgerufen einen persönlichen Beitrag einzureichen. Die besten Beiträge werden ausgewählt und publiziert.

In dieser Ausgabe: **Naira Bruggmann** U10 (Jahrgang 2012). Sie trainiert seit Herbst 2018 im Kirchenfeld.



Schnäbelschti Mittelländer 16. 8.20.  
Um 8.30 Uhr war der Treffpunkt beim  
Neufeld. Mein Start war um 9.40 Uhr.  
Mit meinen neuen Nagelschuhe konnte ich  
mich für den Final qualifizieren.  
Im Final holte ich die Goldmedaille.  
Weiter ging es mit dem 1000 Lauf.  
Nach den ersten 2 Runden war ich noch 3te,  
dann gelang es mir mit dem Schlusspurt  
den Sieg zu holen. Ich war mega müde  
aber stolz.  
von Naira

# UBS Kids Cup Ostermundigen



Kategorien die Silbermedaille. Ben El-Idrissi (M11), Emil Thétaz (M12), Fabien Fischer (M14) und Lia El-Idrissi (W09) durften sich über ihre dritten Plätze freuen.

Der Kids Cup in Ostermundigen war für unseren Nachwuchs ein gelungener Einstieg in eine ganz besondere Leichtathletiksaison. Herzliche Gratulation zu den zahlreichen persönlichen Bestleistungen und den generell guten Leistungen.

Alle Resultate unter:  
[www.tvostermundigen.ch](http://www.tvostermundigen.ch)

*Text und Fotos: Daniel Kamer*

U14/U12-Team mit Sieger Silas Eberhard, M11 (Nr. 26)

**Rund 200 Kinder und Jugendliche haben am Samstag, 27. Juni 2020 beim Kids Cup in Ostermundigen um Gold, Silber und Bronze gekämpft. Aufgrund der aktuellen Situation fand dieser Anlass unter speziellen Umständen statt. Die Einhaltung der Distanz- und Hygieneregeln war den Organisatoren oberstes Gebot. Für einmal wurden die Eltern und Begleitpersonen aufgefordert, wenn möglich zu Hause zu bleiben. Den Organisatoren ist die Umsetzung all dieser Auflagen gut gelungen.**

Auch 21 STBlerinnen und STBler haben die Gelegenheit genutzt, sich nach wochenlanger Wettkampfpause wieder der Konkurrenz zu stellen. Kategoriensiege gab es für Silas Eberhard (M11) und Naira Bruggmann (W08). Fabio Leiser (M12), Jan Keusen (M14) und Lara Gläuser (W15) sicherten sich in ihren



STB-Nachwuchs mit 9 Medaillengewinnern: hinten Dritte von links Naira Bruggmann, Siegerin W08.

# It's running again

**Ja, die Probenarbeit im Orchester läuft wieder, jedoch: Sicher ist, dass nichts sicher ist!**

Nach der langen Corona-Pause hat das STB-Orchester seine Probenarbeit wieder aufgenommen: Mit grosser Freude die Kolleginnen und Kollegen wieder getroffen – jedoch auch nicht vergessend, dass diese unsägliche Pandemie noch nicht vorbei ist und wir alle nicht wissen können, was uns die Zukunft noch bringen wird ...

## **Jubiläumsschönheit**

Wir können noch Jubiläumsschönheiten über die Orchesterarbeit und -erlebnisse der letzten 100 Jahre abgeben. Alles ist in diesen Orchestererinnerungen zu finden; auch solches über den STB-Gesamtverein: Lustiges/Trauriges, zu Schmunzelndes/Erstaunliches, Informatives und wirklich Bewundernswertes.

Bei Interesse sich bitte melden bei:

Ursula Jenzer  
Telefon 031 972 11 57  
ursula@jenzer.ch

## Unsere beiden Jubiläumskonzerte

**Samstag, 28. November 2020**

19:30 Uhr, Johanneskirche Bern

**Sonntag, 29. November 2020**

17:00 Uhr, St. Johannes Zentrum Bremgarten BE

- ▶ **Wir laden alle herzlich dazu ein!**
- ▶ Siehe nachfolgende Info-Beilage.

Diese Beilage kann gut aus dem Info herausgetrennt und bis zu den Konzerten separat aufbewahrt werden. Wir wissen es: Die Werbung für unsere beiden nächsten Konzerte ist etwas früh. Das STBinfo 2020/4 erscheint jedoch für unsere Zwecke zu spät.





Das Orchester des  
**Stadtturnverein Bern**

lädt euch herzlich ein  
zu

**100 Jahre OSTB**

# Jubiläums-Konzert

**Samstag, 28. November 2020  
19:30 Uhr: Nydeggkirche Bern**

**Sonntag, 29. November 2020  
17:00 Uhr: St. Johanneszentrum  
Bremgarten BE**

## Programm

Leitung: Orestis Chrysomalis  
Konzertmeisterin: Susanna Holliger

**Festouvertüre von Julius Edwin Gottlöber**



**Jubiläumsmarsch «50 Jahre OSTB» von Eduard Löffler**



**Concertino für Klarinette und Orchester von Erich Plüss  
Solist: Gerrit Boeschoten**



**2. Sinfonie D-Dur op. 36 von Ludwig van Beethoven**

Kollekte / Richtbetrag Fr. 25.00

Seit der Ausgabe STBinfo Nr. 1 / März 2018 haben wir in unregelmässigen Abständen über die Gründung und die ersten 50 Jahre des OSTB berichtet. Nun ist es so weit – das Orchester darf 100 aktive Jahre feiern! Coronabedingt ist das Jubiläumskonzert im Frühling ausgefallen. Jetzt freuen wir uns sehr, Sie zu einem unserer Winterkonzerte einzuladen! Über die ganzen 100 Jahre ist eine reich bebilderte Chronik entstanden. Bei Interesse: melden Sie sich bitte!

Das Programm für dieses runde Jubiläum widmet sich zu Beginn den ersten musikalischen Schritten des Orchesters vor hundert Jahren. Das Gründungsdatum des Orchesters fällt auf den Sonntag, 2. Mai 1920, als Stadttuner zum Abschluss der Mittelländischen Turnfahrt auf der Heimkehr von Riggisberg in der Scherliau einkehrten und übereinkamen, eine «Musiksektion» zu gründen.

Anfangs gab es nur kleine interne Auftritte, oftmals auch nur im Trio, und erst am 11. September 1921 folgte im Bürgerhaussaal in Bern ein abendfüllendes, öffentliches Konzert. Aus diesem Programm stammt die Festouvertüre von **Julius Edwin Gottlöber** (1887–1965). Gottlöber war Komponist und Musikverleger aus Stolpen in der Sächsischen Schweiz, nahe Dresden. Leider ist heute nicht viel mehr aus seiner Vita bekannt.



Foto Trudi Schweizer

Viel mehr hingegen ist uns von **Eduard Löffler** bekannt, dem früheren langjährigen Dirigenten des Orchesters. 1948 konnte Edi Löffler als Dirigent verpflichtet werden, da er den älteren 'Orchestern' bereits bekannt war, hatte er doch in seiner Studienzeit oft schon als Aushilfe mitgespielt: er war Trompeter im Berner Stadtorchester (heute Berner Symphonieorchester). Zudem beherrschte er auch das Geigenspiel und brachte so eine unendlich grosse Erfahrung mit aus seinen vielen Engagements als Stehgeiger. Sein oft ausgerufenes und wienerisch angefarbtes «Geh' ma!» (Gehen wir!) bedeutete: «Jetzt geht's los: Achtung, Konzentration!» und bleibt unvergessen.

Er kannte und liebte die gute Unterhaltungsmusik und setzte all sein Wissen und Können, seine grosse Einsatzfreude und sein tiefes Pflichtgefühl dem Orchester zur Verfügung. Er komponierte für das OSTB viele Werke und Signete, arrangierte in seinen freien Stunden unzählige Notenblätter und machte sie so für das Orchester erst spielbar.

Edi Löffler dirigierte das STB-Orchester bis 1979. Aus seiner Feder stammt der Jubiläumsmarsch zum 50sten Geburtstag des STB-Orchesters. Das Programm legt aber auch den Grundstein für einen Neuanfang, und zwar mit der Uraufführung eines Klarinettenkonzerts von Erich Plüss. Das «Concertino für Klarinette und Orchester» wurde extra vom Orchester für das Jubiläumskonzert in Auftrag gegeben und wird «in memoriam Stefan Däppen» erklingen.

**Erich Plüss** ist Cellist und unterrichtet an diversen Musikschulen. Erste Kompositionen entstanden im Zusammenhang mit dem Unterrichten durch Aufträge von verschiedenen Musikschulen. So entstanden Kammermusikstücke, Cellokonzerte und Jugendorchesterwerke bis hin zu Singspielen. Immer häufiger entstehen nun auch Werke für professionelle Musiker. Als Cellist widmet sich Erich Plüss, nach langjähriger Orchestertätigkeit, heute vermehrt der Kammermusik: in diversen Formationen Cellotrio, Klaviertrio, Klarinetten trio, Streichtrio, Duo mit Klavier oder Violine. Für diese Besetzungen schreibt Erich Plüss regelmässig neue Stücke.



Foto zVg



Foto zVg

Solist **Gerrit Boeschoten** spielte lange Zeit zusammen mit Stefan Däppen, dem leider letzten Sommer unerwartet verstorbenen Dirigenten des Orchesters, im Klarinettenquartett «Les Clarissons».

Er griff in seinem 11. Lebensjahr zur Klarinette. Was ursprünglich als Zwischenstation zum Saxophon gedacht war, wurde zur Faszination und später zum Beruf. Studiert hat er bei Ron Gantzert, Han van Schaik und Herman Braune, später bei Peter Schmidl in Wien. Er hat mittlerweile das Instrument und die Klarinettenfamilie mit all ihren Stilen kennen gelernt. Mit Ausflügen in die Klezmermusik und in den Jazz erweitert er seinen ursprünglich klassischen Horizont. Seine eigentliche Spezialität ist aber das Tárogató, das ungarische Nationalinstrument mit dem mystischen Klang. Hierfür hat er einige Werke in Auftrag gegeben, die er neben seinen Eigenkompositionen vielfach aufgeführt hat. Das Projekt «Luigi le Berger» mit Bildern von Marcel Imsand kam in den letzten Jahren in der ganzen Schweiz zur Aufführung. In dieser Saison spielt Gerrit Boeschoten die Musik zur neuen Produktion des Puppentheaters Bern, «Kalif Storch».

Unser Programm ehrt aber auch den 250. Geburtstag von **Ludwig van Beethoven**. In der Literatur wird die 2. Sinfonie und ihre Entstehung als ein wichtiges Zeugnis für die inneren Kämpfe Beethovens gewertet. Er komponierte das Werk, als seine beginnende Ertaubung deutlich wurde.

Die überschäumend positive Aussage der Sinfonie könnte eventuell damit erklärt werden, dass Beethoven die Hoffnung hatte, geheilt zu werden. An seinen Freund Franz Gerhard Wegeler schrieb er während der Arbeit am 16. November 1801: *«ich will dem schicksaal in den rachen greifen, ganz niederbeugen soll es mich gewiss nicht.»*

Am 5. April 1803, drei Jahre nach der 1. Sinfonie, erlebte die «Zweite» ihre Uraufführung in Wien. Die Hintergründe seines persönlichen Schicksals haben in der Sinfonie kaum ihren Niederschlag gefunden. In der lebensbejahenden Grundhaltung legt sie Zeugnis ab von der ungebrochenen Kraft des Meisters. Beethoven geht in der «Zweiten» schon beträchtlich über die Vorbilder Haydn und Mozart hinaus.



Detail aus einem Gemälde von Willibrord Joseph Mähler (Wikipedia)

Seine Zeitgenossen stehen dem Werk ziemlich ratlos gegenüber und glauben *«übertriebenes Streben nach dem Neuen und Auffallenden»* feststellen zu müssen. In Berlin spricht die Kritik von den *«dreiviertel Stunden lang ausgeführten Schwierigkeiten»*. Zwei Jahre nach der Uraufführung äussert man: *«Wir finden ... das Ganze zu lang und einiges überkünstlich ... Der allzu häufige Gebrauch der Blasinstrumente verhindert die Wirkung dieser schönen Stellen, und das Finale halten wir, auch jetzt nach genauer Bekanntschaft, für allzu bizarr, wild und grell.»* Nur Rochlitz bricht eine Lanze für die «Zweite». Er schreibt, dieses Werk eines «Feuergeistes» werde noch leben, *«wenn tausend jetzt gefeierte Modesachen längst zu Grabe getragen sind»*. (aus Reclams Konzertführer, Philipp Reclam jun. Stuttgart)

Text: Orestis Chrysomalis / Ursula Jenzer

**Lust mitzumachen?**

Wir suchen laufend neue Mitspielerinnen und Mitspieler (Telefon 078 899 24 05).

# ...laufend unterwegs

## STB Long Run/Walk Gürbetal, 20. Juni 2020

Wie ein Befreiungsschlag fühlte sich dieser 1. STB Running Anlass nach dem verordneten Lockdown an. Ändu Moser konzipierte diesen Long Run für alle im

hoch zum Ziel. In Kleingruppen und blockweise gestartet erinnerte das neuartige Format an ein Mannschaftszeitfahren im Radsport. Ohne Festwirtschaft, Garderoben und Rangverkündigung, dafür mit Desinfektionsmittel



STB Runners unterwegs im Belpmoos.

Gürbetal. Die Läuferinnen und Läufer wählten die bevorzugten Distanzen in niveaugerechten Gruppen aus. Von den Startorten in Toffen, Kaufdorf, Burgstein und Seftigen war das Zurückjoggen in die Sportanlage Schönau in der niedrigsten Intensität angedacht. Am Zielort angekommen bestand die Möglichkeit, sich beim gemütlichen Zusammensein zu verpflegen und auszutauschen.

## Heartbeatrun Bern, 21. August 2020

Was für ein cooler Lauf: Start am Aareufer und über 920 steile Meter den Klösterlistutz und den Aargauerstalden

wurde dieser Lauf pandemiegerecht durchgeführt und entsprach mit den flexiblen Startzeiten gleichzeitig dem Zeitgeist. Die herzklopfende Herausforderung nahmen u.a. auch STB Leichtathletikpräsident Alex Kuhn und STB Running Coach Ralf Jäger an. Einige kämpften mit dem Berg, andere mit der ungewohnt kurzen Distanz. Dieser Laufanlass hat Potential für die Zukunft. Fast ist man geneigt zu sagen: 'Not macht erfinderisch'. Die zwei Macher und STB-Urgesteine Markus Ryffel und Mike Schild (siehe Bild) denken über weitere Laufanlässe solcher Art nach. Uns Runners soll's freuen.



Markus Ryffel (Initiant) und Mike Schild (Zeitmessung) diskutieren über die Weiterführung des Heartbeatruns.

## Engadiner Sommerlauf, 16. August 2020

Eine kleine STB-Running-Delegation reiste ins Engadin an den Sommerlauf. Pesche Zbinden meisterte den Muragl-Lauf (6,7 km), und STB Coach Doris Wirth wagte sich auf die 20,6-km-Originaldistanz. (Noch) nicht laufend, aber unterwegs mit dabei war unsere rekonvaleszente Katja Jutzeler als Supporterin.



STB Coach Doris Wirth unterwegs am Engadiner Sommerlauf.

**STB-Running-Trainings,  
26. Mai 2020 bis auf weiteres...**

Auch im Ausnahmezustand während der Coronakrise sorgen die STB Coaches für einen geordneten, mit Schutzkonzept angepassten Sportbetrieb und machen das schier Unmögliche möglich. Viele STB Runners zeigen sich dankbar über eine Führung ihrer Trainingseinheiten. Und nicht wenige freuen sich einfach, endlich wieder mit Gleichgesinnten zu plaudern und zusammen zu sein.

Keine Schockstarre, keine Bequemlichkeit, sondern laufend unterwegs mit unseren Mitgliedern: Ein grosses MERCI an alle STB Coaches. ...never stop running!

*Text: Markus Reber*

*Fotos: Rolf Baumann, Rita Portner,  
Markus Reber*



Schutzmassnahmen vor dem Training.

**10% RABATT\***  
FÜR STB-MITGLIEDER

**FÜR LANGSAME  
UND SCHNELLE  
BERNER...**

**4feet**  
Der Berner Lauladen

Aarberggasse 29, 3011 Bern

\*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

# Meine Lieblingslaufstrecke



**Ein Lauf durch den Ostermundigenwald ist abwechslungsreich, macht Spass, und mit etwas Glück läufst du sogar das Wild über den Weg. Meine Lieblingslaufstrecke führt mich vom Rosengarten, am Paul-Klee-Museum vorbei zum Ostermundigenbad und von dort in den Wald.**

## Den Alpen entgegen

Schon ganz zu Beginn der Laufstrecke, nach dem Paul-Klee-Museum, geht es bei klarem Wetter mit einer wunderschönen Aussicht auf die Alpen an Wiesen vorbei dem Ostermundigenbad entgegen. Dies ist jedes Mal der Moment, den ich am meisten genieße. Auf einem flachen Kiesweg, mit sich am Feldrand befindenden farbigen Blumen, kann ich den Ausblick genießen. Je nach Licht leuchten die Berge in unterschiedlichen Farben. Kurz vor dem Bad wird die Muri-Strecke gekreuzt, an welche ich nicht nur gute Erinnerungen habe.

## Im Wald

Im Ostermundigenwald geht es zuerst flach dem Freibad entlang, bevor der Weg dann kontinuierlich aufwärts immer tiefer in den Wald hineinführt. Das ist der Moment, in dem es immer



stiller wird und es gut möglich ist, dass man für längere Zeit niemandem begegnet. Höhepunkt ist jedes Mal, wenn ich um eine Ecke biege und plötzlich eine Rehgeiss oder ein Rehbock mitten auf dem Weg steht und mich mit grossen Augen ansieht. Dann bleibe ich einfach ruhig stehen und beobachte das Tier, so wie es mich beobachtet, bis es genug von mir hat und davonspringt. Das sind jeweils ganz besondere Momente.

## Viele kleine Weglein

Rund um die Spitze des Ostermundigenwalds befinden sich viele kleine Weglein, die man nehmen kann. Allerdings besteht ebenso die Gefahr, dass man sich im Wald verirrt, was mir schon des Öfteren passiert ist. Man muss jedoch keine Angst haben, dass man den Weg zurück nicht findet und tagelang im Wald herumirren muss. Die Zivilisation ist nie weit. Der Wald ist abwechslungsreich und die Weglein sind coupiert, was eine gute Vorbereitung auf den Grand Prix von Bern bietet.

## Der Weg zurück

Zur Belohnung für die Mühen folgt am Schluss der Strecke der Weg hinunter zum Ausgangspunkt Ostermundigenbad. Da kann man es dann richtig «laufen lassen». Danach geht es wieder mit einem wunderbaren Ausblick auf die Alpen an Wiesen vorbei zurück nach Hause.

*Text und Fotos: Melanie Friedli*

# Eine Woche die Berge gerockt Bärner Bärgloufcup 3.–7. August 2020



Die bunte STB Running Schar. Wettkampf und Kameradschaft gehören zusammen.

**Wer kennt sie nicht, die Hügel rund um Bern. Gurten, Bütschelegg, Belpberg, Bantiger und zum Schluss der Ulmizberg. Ein Wettkampf über eine ganze Woche, jeden Abend um 19 Uhr eine neue Herausforderung. Die Strecken messen zwischen 3,6 und 5,3 Kilometer, und zu bewältigen sind jeweils 310 bis 520 Höhenmeter.**

Easy habe ich mir gedacht, nach Feierabend kurz einen Hügel hoch. Spätestens am Mittwoch habe ich das 'easy' revidiert und schlussendlich ganz weggelassen. Die Beine waren irgendwie schwer, schon beim Einlaufen. Zum Glück galten für die Schlusswertung nur 4 Läufe. Man hatte also einen Jokertag: Der schwächste Lauf wurde automatisch gestrichen. So konnte ich am Donnerstag eine Pause einlegen, um am Freitag noch einen Schlussspurt hinzulegen.

Eine unglaubliche Woche: Voller Adrenalin, Highlights, wunderschönen Abendstimmungen und unterhaltsamen Spaziergängen den Berg wieder runter. Der gemeinsame Effort schweisste zusammen. Irgendwie war es ein Wettkampf und gleichzeitig ein soziales Event.

Man unterstützte sich und war ebenso stolz auf die eigene wie auf die Leistung der Anderen.

STB Running war mit vielen Teilnehmenden voll präsent und stark vertreten. Ob durch die ganze Woche oder nur an einem einzelnen Tag, auch das war möglich. Viele bekannte Gesichter und schnelle Beine waren am Start. Hätte es eine Rangverkündigung gegeben – was wegen Corona leider nicht möglich war –, wären die Podestplätze rot-weiss-schwarz dominiert gewesen.

1. Plätze ihrer Kategorie holten Dominik Rolli (Gesamtsieger) und Gabriel Lombriser. Auf den 2. Plätzen landeten Andrea Aeberhard, Karin Tüscher, Urs Schönholzer und Dimitri Lüthi. Auf die 3. Plätze schafften es Sandra Lehmann und Pia Jorquera.

2. Allen, die die Hügel eine Woche lang gerockt, geschwitzt und gefeiert haben, herzliche Gratulation!

*Text und Fotos: Pia Jorquera*



Frauenrunde auf dem Bantiger mit Pia, der Berichterstatterin (links im Bild).

# Vom Running- in das Nordic-Walking-Team



Ruedi Ursprung mit Christoph Scherz (links) und Markus Reber (rechts). (Foto: Ralph Jäger)

**Ruedi Ursprung ist 1949 geboren. Der Eintritt in den STB erfolgte am im Januar 2014. Bis Ende 2019 nahm er regelmässig an den Trainings der Runners teil. Im Juli 2020 wechselte Ruedi in das Nordic-Walking-Team. Mit ihm sprach Christoph Scherz.**

## **Wie geht es dir heute nach deiner Knieoperation im Januar?**

Es geht mir wieder super. Der Entscheid für eine Hemiprothese ('halbe' Knieprothese) war richtig, denn Knochen und Knorpel mussten nur auf der Innenseite des Knies komplett ersetzt werden. Das Knie kann ich heute wieder 110 Grad beugen. Trotz dem erfolgreichen Eingriff ist es mir aber auf Anraten der Ärzte leider nicht mehr möglich zu joggen.

## **Woher nimmst du die Kraft, um dich nach vielen Operationen immer wieder zurück zu kämpfen?**

Die Kraft schöpfe ich aus meinem Innern. Nach jeder Operation (Implantat,

Knochenersatz, Aufbau oder Transplantation) überwiegt die Freude, wieder schmerzfrei gehen zu können. Mehr Beweglichkeit bedeutet für mich auch mehr Lebensqualität. Dafür lohnt es sich immer zu kämpfen. Eine positive Lebenseinstellung, Geduld, Ausdauer und Zuversicht waren für bei der Genesung wichtig. Besuche, Telefone, Briefe oder Karten von Freunden und Bekannten gaben mir besonders Kraft.

## **Wie erlebst du den Übertritt vom Running ins Nordic-Walking-Team?**

Im Juli wechselte ich ins Nordic-Walking-Team. Am Anfang hatte ich etwas Mühe. Bei den Runners war ich seit Jahren in der Laufgruppe gut integriert und fühlte mich sehr wohl. Zusammen haben wir auch ausserhalb der Trainings verschiedene Anlässe durchgeführt. Im Walking-Team kam ich mir zu Beginn, mit wenigen Ausnahmen, etwas fremd vor. Die Auflagen der Corona Pandemie machte das Ganze nicht einfacher. In der Zwischenzeit habe ich auch hier

nette und interessante Sportlerinnen und Sportler kennengelernt. Das Nordic-Walking gefällt mir sehr und ist auch eine ideale Sportart für mein operiertes Knie. Ich finde es gut, dass man innerhalb des STB die Möglichkeit hat, intern zu wechseln. So kann man sich weiterhin unter den einzelnen Teams (Running/Nordic-Walking) vor, und nach den Trainings austauschen und die wertvollen Kontakte bleiben erhalten.

## **Welches sind deine sportlichen Aktivitäten ausserhalb des STB?**

Ich versuche mich jeden Tag sportlich fit zu halten. Beispiele sind Wandern, Bergwandern, ein wenig Biken, Schwimmen und im Winter Skilanglauf (klassisch). In diesem Jahr habe ich bereits 850 km zu Fuss zurückgelegt und dabei ca. 6700 Höhenmeter bewältigt. Mein Ziel ist es, pro Tag zwischen 5 bis 15 km zurückzulegen. Einmal in der Woche absolviere ich eine Strecke mit ca. 500 Höhenmetern.

## **Welche persönlichen Erfahrungen betreffend Training kannst du an uns weitergeben?**

Spüre deinen Körper, und traue dir nur so viel zu, wie du verantworten kannst. Bei Schmerzen oder Verletzungen sollte man auf ein Training verzichten. Trainingsfleiss (bei jedem Wetter), Disziplin, Freude und Ausdauer sind wichtige Faktoren für ein erfolgreiches und gesundes Training. Gezielte Erholungsphasen gehören dazu. So ist es auch mit 70 Jahren möglich, mit Freude und Elan schmerzfrei die Trainings zu absolvieren.

Christoph Scherz



«DIE LEISTUNG IM FOKUS.  
ICH VERTRAUE AUF L+Z OPTIK»

MUSWAMA KAMBUNDJI

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

## MEHR ALS SEHEN

Lienberger+Zuberbühler AG, Gurtengasse 3, 3011 Bern  
Tel. 031 311 56 26, [info@l-z.ch](mailto:info@l-z.ch), [www.l-z.ch](http://www.l-z.ch)



# HV STB-Basket 26. August 2020



Der Vorstand: Daniel Wahli, Marc Keller, Vincent Lauterburg an der HV.

## Spezielle Umstände erfordern spezielle Massnahmen: Die diesjährige HV wurde 'coronagerecht' in der brandneu renovierten Spitalacker-Halle durchgeführt.

Die HV fand im kleinen Teilnehmerkreis statt. Dabei wäre längstens genug Platz für eine doppelte oder dreifache Anzahl Personen möglich gewesen. Präsident Daniel Wahli führte, unterstützt von Marketing-Chef und Kassier, zügig durch die üblichen Traktanden, die alle unbestritten die Abstimmungshürden schafften. Der sportliche Rückblick auf die vergangene Saison darf sich sehen lassen; (vergleiche auch Artikel über die 'Giants'). Bei den Finanzen hatte der coronabedingte Meisterschaftsabbruch in allen Ligen und damit verbunden weniger Ausgaben für den Spielbetrieb sogar einen positiven Effekt.

In der **neuen Saison 2020/2021** werden fünf Teams an Meisterschaften teilnehmen: Giants-1 in der 2. Liga BE/NE (visieren die Tabellenspitze an), Giants-2 (3. Liga), U20 in Westschweizer-Meisterschaft (CSJC), 1. Team U17 ebenfalls in CSJC und 2. Team U17 in der regionalen Liga. Dazu kommen ein Herren-3-Team und die Senioren, welche ohne Meisterschaftsspiele einen (ambitionierten) Trainingsbetrieb gestalten werden.

**Neue Hallenbasis:** Der STB-Basket, in erster Linie die Giants-1, profitieren von den Renovationen diverser Hallen in der Stadt Bern. Neu steht die rundum toll aufgefrischte Spitalacker-Halle für die Trainings zur Verfügung: Und auch die Heimspiele werden jeweils samstags um 13:00 gleichenorts stattfinden. Die Spielpläne für die Anfang Oktober

startenden Meisterschaften sind noch in Arbeit. Ein Zuschauerbesuch auf der kleinen, aber feinen Tribüne sei schon jetzt empfohlen.

**Merci vielmals:** Neben den engagierten Trainern und den nur zwei für unseren Klub pfeifenden Schiedsrichtern (neue Kandidaten für diesen Job wären sehr willkommen) geht ein besonderer Dank an den Vorstand des STB-Basket: Daniel Wahli, Dusan Vuksanovic, Vincent Lauterburg und Marc Keller stehen nämlich schon seit Jahren in Amt und Würden und sorgen auch in der nun gestarteten Saison 2020/2021 – zusammen mit dem neu in den Vorstand gewählten Peri Kountoudis – wiederum für eine umsichtige Vereinsführung.

*Text und Foto: Theo Pfaff*

# STB-Giants – das Fanionteam



Teamfoto aus dem ersten Training in der renovierten Spitalackerhalle.

**Leider kam der ‘Corona-Abbruch’ der Meisterschaft 2019/2020. Und trotzdem bestehen gute Aussichten für die Zukunft.**

## **Rückblick auf die Saison 2019/2020**

Mit einem physisch starken und tief besetzten Kader, unter anderem auch dank Rückkehrern und Neuzuzügen, wurde das Training nach den Sommerferien 2019 aufgenommen und von Anfang an diszipliniert und hart gearbeitet. Anders als im Vorjahr hat der STB auf die Teilnahme am Schweizer Cup verzichtet. Und so starteten die Giants am 26.10.2019 zuhause und gut vorbereitet gegen die Mannschaft aus Marin in die Meisterschaft. Die Gäste wurden regelrecht aus der Halle gefegt (108:67), eine erste Botschaft an die Konkurrenz. Im zweiten Saisonspiel folgte mit der

Equipe von Union Neuchâtel bereits ein erster Prüfstein, gingen doch in der Vorsaison beide Spiele gegen die Neuenburger deutlich verloren. Das Resultat fiel nicht ganz so deutlich aus, aber die Giants liefen nie Gefahr, dieses Spiel zu verlieren. Die tiefe Bank der Giants machte sich ein erstes Mal bemerkbar.

Das Fanionteam des STB erwies sich im Verlauf der Saison als (fast) unschlagbar. So wurde beispielsweise am 07.02.2020 La Chaux-de-Fonds (damals punktgleich, aber mit einem Spiel mehr als die Giants) gleich mit einem 105:66 nach Hause geschickt. Am 11.03.2020 fand das letzte Spiel statt: Auswärts wurden die Oldstars Hünibasket mit über 50 Punkten Vorsprung deklassiert. Danach folgte der coronabedingte Abbruch der Meisterschaft. Der STB

winkte mit 10 Siegen aus 10 Partien vom Leaderplatz. Einziger Wermutstropfen: Leider konnten wir uns nie mit dem vermeintlich stärksten Gegner der Liga, den Eagles aus Neuchâtel, messen. Die beiden Spiele wurden Opfer des Lockdowns.

## **Fazit und neuer Anlauf**

Die Giants 1 haben in der Saison 2019/2020 einen grossen Schritt nach vorne gemacht und gezeigt, dass auch in der kommenden Spielzeit 2020/2021 mit ihnen zu rechnen ist.

Über den Sommer erreichten den STB zudem erfreuliche Neuigkeiten vom Sportamt Bern. Die rundum erneuerte Spitalackerhalle, in der Nähe des Viktoriaplatzes, steht dem STB ab sofort jeweils mittwochs und freitags sowie für die Heimspiele der Giants (jeweils am Samstag, 13.00 Uhr) zur Verfügung.

*Text: Marc «Hägi» Keller  
Foto: Zak Xasan*

# STB-Fitness in der Areuse-Schlucht



Auf der 'römischen' Brücke.

**Es war einer der heissesten Tage in diesem Sommer. Nichtsdestotrotz trafen sich 14 unentwegte FitnesslerInnen am Vormittag des 9. Augusts beim Bahnhof Boudry, um zur abwechslungsreichen Wanderung durch die Schlucht der Areuse aufzubrechen.**

Doch gemach: Vor dem Start gab es die obligate Stärkung im 'Café du Pont', auf der Terrasse unter schattigen Bäumen, selbstverständlich mit coronakonformen Abständen. Erst dann ging es hinunter zur Areuse und zum Eingang der Schlucht. Info-Tafeln über Fauna, Flora und die Tierwelt machten die Wanderer schon ein wenig mit der Gegend vertraut, gaben aber auch erste Hinweise zur Gefährlichkeit dieser oft unterschätzten Wanderung. Bei nassem und kaltem Wetter kann es nämlich an einigen Stellen recht rutschig werden, und die Fallhöhe ist je nachdem beträchtlich. Doch heute blieb das

alles graue Theorie. Die Sonne schien freundlich durch das Blätterwerk der schützenden Bäume, und der Weg war trocken und problemlos begehbar.

So marschierten wir denn munter und guten Mutes drauflos, genossen erste Blicke in die Tiefen der Schlucht, wo sich das Wasser weit unten über Jahrtausende tief in die Felsen eingefressen hat. Erstaunliche Formationen und sauber ausgewaschene Kavernen waren zu bestaunen, krass abfallende Klippen wechselten sich mit sanfteren Hängen ab, und immer gurgelte am Grund das Wasser des Flusses. Am 9. August war die Areuse eher ein Bach, hatte es doch schon einige Zeit keine grösseren Niederschläge mehr gegeben, was sich schnell auf den Wasserstand auswirkt. Die Areuse war an diesem Tag aber immerhin nicht nur 'bebadbar', sondern auch 'betauchbar' So guckten wir eine Weile einigen Tauchern zu, die in voller Montur die Wassertiefen ausloteten.

Verschiedentlich überquert der Wanderweg die Areuse auf kleinen Brücken, welche zusätzliche spektakuläre Perspektiven auf die Schlucht erlaubten. Heikle Stellen sind zudem mit Geländern gesichert, so dass möglichst niemand beim Knipsen seines ultimativen Selfies in den Abgrund fällt. Auch wir machten oft Halt, um die Schönheiten des Orts digital festzuhalten, ohne uns allerdings in Gefahr zu begeben.

An anderen Stellen ist die Areuse äusserst lieblich und fliesst ruhig dahin; ein idealer Ort, um unsere mitgebrachte Verpflegung zu vertilgen. Das historische 'Hôtel-Restaurant de la Truite' in Champ-du-Moulin war – wie erwartet – gut besetzt. Auch auf der Terrasse hatte es für unsere Gruppe keinen Platz mehr. Aber nur ein paar Schritte weiter befindet sich der Geheimtipp, das neckisch kleine Beizli 'Rive Gauche', wo wir doch noch zu unserem Kaffee mit Glace kamen.

Das letzte Drittel des Wegs steht vor allem im Zeichen der 'römischen' Brücke, die dem Vernehmen nach allerdings gar nicht von den Römern erbaut wurde. Doch was soll's. Eindrucksvoll ist sie allemal und das wohl beliebteste Fotosujet auf dieser Route. Schon bald wurde die Zeit knapp. Da ab Noiraigue nur stündlich ein Zug zurückfährt, mussten die FitnesslerInnen zu einem veritablen Eilmarsch ansetzen, um die Bahn noch zu erreichen. Wer ein Abendprogramm in Bern hatte, fuhr direkt via Neuenburg weiter, während sich der Rest der Gruppe noch ein Bad im See und ein Nachtessen im idyllischen Ort Robinson gönnte.

*Text: Urs Karlen  
Foto: Beatrice Zürcher*

## Leider auch unser Bier



Die Neuen im Vorstand des STB Volley: Stefanie Richter (Präsidentin, links) und Selina Teuscher (Finanzverantwortliche, rechts).

### Was läuft im 'Dreamteam'?

Nach der erfolgreich abgeschlossenen Saison 2019/2020, die wir kurz vor dem Lockdown beenden konnten, und der ersten Hauptversammlung in der Vereinsgeschichte via Zoom, befinden wir uns schon wieder im Vorbereitungsmodus. Glücklicherweise sind fast alle Spielerinnen im Team geblieben. Sonja hat sich nach einer langen Volleyballkarriere zurückgezogen und uns leider verlassen. Unsere Libera Anita möchte eine Pause machen, schliesst eine Rückkehr aber nicht aus. Marina ist nach einer Saison in einem anderen Berner Verein wieder zurückgekehrt und Anna-Lena, ein ehemaliges 'Teamspänli', ist ebenfalls auf dem Weg dazu. Auch unser Trainer Michael bleibt uns weiterhin treu, was das 'Dreamteam' extrem freut.

**Corona. Was wir bis vor Kurzem noch mit einem alkoholischen, mexikanischen Getränk in Verbindung gebracht hatten, wirbelte auf einmal unseren Alltag durcheinander. Zum Beispiel unsere wöchentlichen Volleyballtrainings.**

### Damen 3. Liga Pro

Erst wurde alles verboten. Dann wurde ein Schutzkonzept ausgearbeitet, von dem wir nie wissen werden, ob es auch praktikabel gewesen wäre. Sämtliches Material zu desinfizieren oder immer nur in den gleichen Kleingruppen zu trainieren – wir verzichteten darauf. Ab dem 11. Mai trafen wir uns glücklich und gesund wieder in der Halle und nutzten die paar Trainings bis zu den Sommerferien zur Saisonvorbereitung. In der Hoffnung, dass diese wie geplant stattfinden wird.



Das Unified-Team präsentiert seine neuen Leibchen.

### Neue Gruppenzuteilung und geplante Auswärtsreisen

Ebenso freut uns die neue Gruppe, der wir zugelost worden sind. Neu heisst in diesem Fall stärker. Letzte Saison durften wir häufig als Siegerinnen vom Feld gehen und entdeckten die Lust am Gewinnen (wieder). Doch so schön der Triumph auch ist, sich mit ähnlich starken oder stärkeren Gegnerinnen zu messen, hat auch seinen Reiz. Genauso wie wenn man die Favoritenrolle den Gegnerinnen zuschieben und als 'Underdog' aufspielen kann. Die neue Gruppe verheisst wieder mehr Konkurrenz um die Plätze oberhalb des Strichs, abendliche Ausflüge nach Brienz und Spiez, aber auch wieder mehr Matches gegen alte Bekannte. Kurz und gut: zahlreiche Gründe, sich auf die neue Saison zu freuen.

### Mitten in der Vorbereitung

Nach dem STB Volleyfest, einem Cupspiel gegen Thun und dem Trainingstag im September geht's dann im Oktober los... Geplanter Saisonstart ist schliesslich am 10.10.2020 um 13.30 Uhr in Thun. Spielpläne, aktuelle Resultate und die Tabelle gibt es immer aktuell auf der Seite des Regionalverbands [volleybern-solothurn.ch](http://volleybern-solothurn.ch). Wie immer freuen wir uns über Fans und Freund\*innen in der Halle. Diese Saison spielen wir neu teilweise auch in der Turnhalle Matte, im Herzen des Berner Mattequartiers.

### Wechsel im Vorstand des STB Volley

Domenica Custers letzte Hauptversammlung war eine besondere: Via Zoom – ohne Kartoffelsalat und ohne das obligate Lottospiel – führte sie ein letztes Mal durch die Sitzung. Nach 5 Jahren gibt Domenica ihr Präsidentinnenamt ab. Etwas länger war Anita Schweizer treues Vorstandsmitglied: Die Kassierin tritt nach 7 Jahren im Vorstand zurück. Die beiden Nachfolgerinnen übernahmen sogleich: Stefanie Richter als neue Präsidentin, Selina Teuscher als Kassierin. Alle sind Teil des Damenteam. Danke für euren Einsatz!

### Unterstützung und neue Trikots fürs Unified Team

Das Sportamt Bern unterstützt den STB Volley für seine Nachwuchsarbeit. Damit nicht genug: Dieses Jahr stand dem Amt zudem ein Betrag für Integrationsprojekte zur Verfügung. Auf das tolle Projekt aufmerksam geworden wurde beschlossen, 3000 Franken ans Unified Team des STB Volley zu vergeben. Eine sehr schöne Geste. Ein Teil des unverhofften Geldsegens floss sogleich in neue Trikots. Wie man sieht, eine sehr gelungene und persönliche Investition.

*Texte: Sara Steinmann*

*Fotos: Lukas Bolzli und Patrick Herren*



Knallig gelb und mit dem Vornamen bedruckt.

## FUHRER+PARTNER TREUHAND AG

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

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

# Wiedersehen an der Grillparty



**Nach dem harten Lockdown freuten die Mitglieder der STB-Bolligen-Riege sich im Sommer wieder treffen zu können. Wenn nicht zum Training, so doch wenigstens zur traditionellen Grillparty.**

## Freudiges Wiedersehen

Nach den Lockerungen folgten deshalb die Kollegen der Bolligen-Riege dem Aufruf des Riegenleiters, sich im Yachtclub Thun zur Grillparty zu treffen, welche immer am ersten Donnerstag der Sommer-Schulferien stattfindet.

Gerhard Zingg war als Feuermeister für den Grill und die Glut zuständig. Jeder war für sein eigenes Grillgut und für das Grillieren selbst verantwortlich. Die Beilagen wurden vor Ort bezogen.

Corona und die damit verbundenen Geschichten waren das Hauptthema des Abends. Zudem berichteten uns die Segelklub-Kollegen über ihr Hobby, welchem sie bei Wind und Wetter auf dem Thunersee frönen.

Die Stimmung war gut. Schönes Wetter, wie wir es bisher noch selten angetroffen haben, erlaubte uns die Party im Freien abzuhalten. So kamen wir in

den Genuss eines wunderschönen Panoramas, zu Füßen der Thunersee und im Hintergrund die Alpen. Um sich vor den Sonnenstrahlen zu schützen, mussten die Tische regelmässigen wieder, dem Schatten der Bäume folgend, umplatziert werden.

An dieser Stelle danken wir Pietro Garbani und Gerhard Tiefenbach, welche uns ermöglichten, uns an diesem wunderschönen Platz zu treffen.

## Und nach den Ferien...

...geht es glücklicherweise mit dem Training weiter: Natürlich unter Einhaltung der behördlichen Vorgaben, der Auflagen der Schule und immer unser 'STB-Seniorensport-Corona-Schutzkonzept' vor Auge haltend.

*Text: Erich Lutz*

*Fotos: Pietro Garbani*



## Sommerwanderung: Ein bestandener Hitzetest der SeniorInnen



Die fröhliche Wandergruppe.

**Am Morgen des 30. Juli um halb zehn fanden sich 15 sportliche Froue u Manne im Café Manis am Thuner Bahnhofplatz ein. Die Begrüssungen waren herzlich. Verständlich: Schliesslich hatte man sich über 4 'Corona-Monate' nicht getroffen. Erfreulich: Auch 3 Frauen waren dabei.**

Ernst Hörler, der für den rekonvaleszenten Jürg Baumann einsprang, führte die Wandergruppe über die zwei Seeburgen zur Thuner See-Promenade mit Brahms-Denkmal, Kleist-Insel, Blick auf Schadau-Park und -Villa – ein städtebaulich beneidenswertes Ensemble.

Eingangs Hünibach querten wir die Strasse und nahmen, vorbei an der «Chartreuse» (ein Name, der ans frühere Karthäuser-Kloster erinnert) den Anstieg durch die Gartensiedlung von Hilterfingen in Angriff. Bis zur Waldgrenze waren doch an die 100 Höhenmeter zu schaffen. Doch auch bei 33°C war das für die STB-Cracks kein Anlass

zu Klageklagen. Der schattige Weg am Eichholzwald spendete bald eine gewisse Erfrischung, und kurz darauf begann der Abstieg zum Restaurant Schönau.

Mit beachtlichem Vorsprung auf die Marschtabelle konnten wir uns im beschirmten Aussenbereich des Hotel-Restaurants platzieren, jeder darauf bedacht, der Sonne keine Angriffsfläche zu bieten. Dass der gut eine Stunde dauernde Marsch die 'Betriebs-Temperatur' einiger Teilnehmer etwas ansteigen liess, war an den Tenuewechseln ablesbar.

Dank der erfahrenen Organisation von Ernst entfiel das langwierige Studium der Menükarte. Das bald Aufgetischte verdiente gute Noten: appetitlich, sauber und schön. Besonders gefiel der reich dekorierte Salat. Im Weinangebot stand ein besonderer, einheimischer Tropfen, der auch genossen wurde: Der Hilterfinger, der hoch über dem Dorf gewonnen wird.

Die Tischgespräche vertieften das gemeinsam Erlebte. Die Gespräche drehten sich um das Wohlergehen der Abwesenden, dass Jürg sicher noch eine Woche Rekonvaleszenz brauche, und Anekdoten, aber auch über die 'Bräschte', die das Leben nach der Pensionierung mit sich bringen kann.

Der zweite Tenuewechsel von Pedro signalisierte den Aufbruch zur zweiten Etappe. Bald stiegen wir recht streng in der Fallgeraden zur Siedlungsgrenze von Hilterfingen. Hier forderte uns eine knapp begrünte Geröllhalde entlang der Bergstrasse hinauf zum Wasserschloss der Gemeinde. Nach dieser sportlichen Einlage durften wir der Höhenkurve entlang bis zur Gabelung ins Walmluh-Tobel bummeln.

Hier liess glücklicherweise das von Jürg gestellte Kartenmaterial eine entschärfte Weg-Variante zu: Unser Wanderleiter verzichtete auf den 250-Meter-Rochus hinauf auf Walm- und Rappen-Fluh und schlug stattdessen den Weg durch den Oberhofner Wald vor. Verdankenswert bei der Hitze. Dann gings vorbei am verwunschenen Burghügel steil hinab ins Tobel. Wanderstöcke wären hier auch nicht deplatziert gewesen. Am Ende des Abstiegs nahm uns die Oberhofner-Zivilisation in der Form einer lebhaften Gewerbezone wieder in Empfang.

Die STI brachte uns durch den hier üblichen Feierabend-Stau nach Thun: «Tschou zäme! – u ds nächschte Mau.»

*Text: Willy Fischer  
Foto: Pedro Hirschi*

# Das TST im Wandel während der Pandemie

**Die Corona-Zeit zu seinem Vorteil nutzen. Genau dies hat sich das Team des Fitnesscenters TST hinter die Ohren geschrieben. Moderner, strukturierter und professioneller. Kurz gesagt: Das Fitnesscenter TST hat enorm an Qualität gewonnen!**

«Die Corona Zeit spitzt sich zu. Kann das Fitnesscenter offenbleiben, muss es schliessen, wenn ja wann?» Viele Fragen standen im Raum, und niemand wusste, wie mit der Situation umzugehen ist. Es war der 12. März 2020, als sich die Verantwortlichen aus dem Verwaltungsrat und dem TST-Team zu einer 'Krisensitzung' trafen. Mit viel Elan wurde ein Schlachtplan aufgestellt, damit die Corona-Zeit zum Vorteil genutzt werden konnte. Ein möglicher Umbau stand schon länger zur Diskussion, und nun war für uns alle die Zeit dafür gekommen. So traf sich bereits zu Beginn des Lockdowns – unter Einhaltung aller Verordnungen des Bundes – eine motivierte Kleingruppe an Freiwilligen. Es wurde geschuftet und geschwitzt, damit das TST bei einer allfälligen Wiedereröffnung in neuem Glanz erscheinen würde. Obwohl das TST kein Verein ist, war es schön zu sehen, wie alle an einem Strick zogen und sehr viel ehrenamtliche Arbeit geleistet wurde.

## Umbauphase

Nach einer bestmöglichen Planungsphase musste in einem ersten Schritt der untere Krafraum leergeräumt werden. Da Kraftgeräte an sich bereits ein bedeutendes Eigengewicht haben und zusätzlich noch Gewichte beinhalten, stellte sich dies als erste Herausforderung dar. Glücklicherweise sind in einem Fitnesscenter, muskelbepackte Frauen und Männer keine Rarität. So

konnten nebst dem Team noch vereinzelt Freiwillige zum Schleppen, Ziehen und Stossen von Geräten und Trainingsequipment gefunden werden. Auch war das Team froh um fachliche Unterstützung beim Auseinanderschrauben und Zusammenbauen von Kraftgeräten oder Halterungen.

Anschliessend konnten die neuen Bodenplatten verlegt werden, was durch das Gewicht und die Menge an Platten

schneiden. Um dem Raum etwas mehr Charme zu verleihen, wurde die beige Teppichwand durch eine Holzwand ersetzt. Ebenfalls wurde der Raum mit viel Liebe neu gestrichen, um den modernen Look abzurunden.

Jetzt fehlte nur noch der Feinschliff, namentlich das Aufbauen des Gerüstes, das Aufstellen der Squat Racks und der Kraftbänke sowie das Unterbringen des Equipments. Nach fünf Wochen uner-



**Krafraum vor dem Umbau.**

einem Ausdauertraining in nichts nachstand. Als ein Grossteil des Bodens verlegt war, wurde die Galerie abgebaut. Mit Brecheisen und etwas Muskelkraft wurde zuerst das Holz herausgebrochen, bevor das Metallgerüst zerlegt werden konnte. Schnell wirkte der Raum viel grösser und nahm langsam Form an.

In der Folge war es möglich, den Rest der Bodenplatten zu legen und zuzu-

müdem Einsatz, viel Schweiß, Kopfzerbrechen und Spass, war der Umbau vollbracht.

## 'Functional Hall'

Die neu entstandene 'Functional Hall' sollte jedoch nicht nur elegant aussehen, sondern – wie auch der restliche Umbau – den Mitgliedern einen Mehrwert bringen. So sind im oberen Bereich die Kraftstationen neu nach Muskelpartien aufgeteilt, was die Ori-



entierung im Kraffraum deutlich verbessert. Mit dem 'neuen' Raum folgt das TST Fitnesscenter dem Trend hin zu mehr funktionellem Krafttraining. Dies bringt in diversen Trainingsniveaus und Altersgruppen viele Vorteile mit sich. Neben dem normalen Kundstamm profitieren die Athleten des STB enorm von der neuen 'Functional Hall'. Wir durften bereits viele tolle Rückmeldungen von STB-Athletinnen und -Athleten entgegennehmen und stellen auch fest, dass wieder mehr Leistungssportler/innen bei uns im Center anzutreffen sind.

*Text: Stefan Gehri und Fabian Krebs  
Fotos: Sarah Deniau*

Kraffraum neu: 'Functional Hall' nach dem Umbau.



## Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

**medbase**  
SPORTS MEDICAL CENTER

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](http://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](mailto:bern-zentrum@medbase.ch)

**TST FITNESS**

**ÖFFNUNGSZEITEN**

SEPTEMBER – JUNI

MONTAG – FREITAG	06:30 – 22:00 UHR
SAMSTAG	09:00 – 18:00 UHR
SONNTAG	09:00 – 18:00 UHR
JULI & AUGUST	09:00 – 15:00 UHR

DAS TST IST QUALICERT ZERTIFIZIERT

**STB Trainingszentrums AG**  
Seilerstrasse 21 | 3011 Bern

+41 (0) 31 381 02 03

[info@tst-fitness.ch](mailto:info@tst-fitness.ch)  
[info@crossfittst311.ch](mailto:info@crossfittst311.ch)

[www.tst-fitness.ch](http://www.tst-fitness.ch)  
[www.crossfittst311.ch](http://www.crossfittst311.ch)

[tstfitness\\_crossfit\\_tst311](#)

TST Fitness + CrossFit TST 311

**TST TRAINING  
SCHULUNG  
THERAPIE**

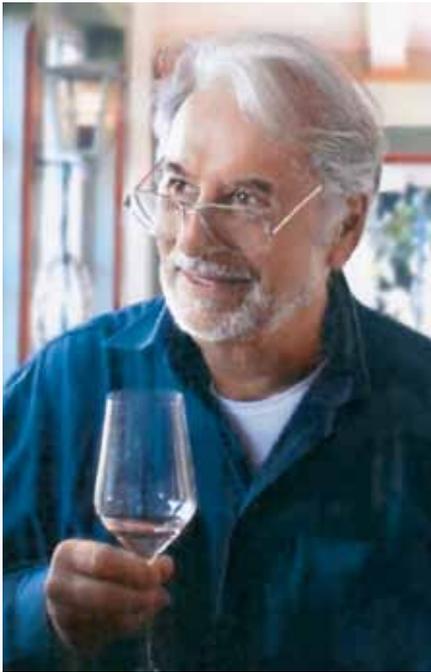
**GYM  
SQUASH  
GALILEO  
CROSSFIT  
MASSAGE  
SOLARIUM  
HAIRSTUDIO  
GROUP FITNESS  
SAUNA & DAMPFBAD  
PERSONAL COACHING**

**DAS FITNESSZENTRUM  
IN DER STADT BERN**

# Im Gedenken

## Heinz Argast

19.9.1935 – 17.6.2020



Der Beitritt von Heinz ist im 'Stadtturner' 1954 publiziert. Im gleichen Jahr erschien eine Rangliste zum Schlussturnen mit 88 Teilnehmern und mit Heinz Argast auf Rang 1. Er war vielseitig begabt und stand auch an der Spitze in den Disziplinen 80 m, Ballwurf (mit 62.80 m) und Klettern. In der gleichen Rangliste sind immerhin so bekannte Namen wie Kurt Frieden, Paul Herzog, Hanspeter Beyeler und Urs Meyer verzeichnet.

1957 verliess er unseren Verein, weil er an der ETH Zürich sein Architekturstudium begann. 1969 schloss sich eine Gruppe von Ingenieuren und Architekten dem STB an, weil wir in einer freien

Halle in der Turnanlage Schönau ein Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining anboten. Mit dieser SIA-Riege, die von Hermann Fuhrer und Kurt Kohler geleitet wurde, erschien auch Heinz Argast wieder bei uns.

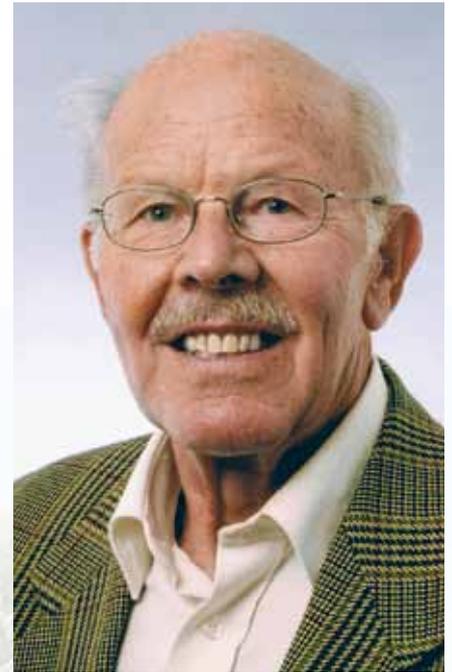
Leider hatte dieses Angebot nur bis 1974 Bestand. Damit verschwand auch Heinz wieder aus unserem Blickfeld. Da immer noch einzelne STB-Mitglieder mit ihm in Kontakt blieben, gab Heinz Argast im Jahr 2000 wieder den Beitritt. Seither nahm er regelmässig an Anlässen teil, wie z.B. als Kampfrichter beim Grümpeltturnen der Senioren oder bei der Weihnachtsfeier.

Eine schwerwiegende Erkrankung, die er über lange Zeit ohne Klagen ertrug, war vor einigen Wochen stärker als er und sorgte für sein Ableben.

*Pi Wenger*

## Peter Schild

14.4.1929 – 17.8.2020



**Ansprache von Kari Signer, Präsident STB Seniorensport anlässlich der Abdankung von Peter Schild am 27. August 2020**

Peter Schild und der Stadtturnverein Bern: das passt. Das hat immer schon gepasst, weil Peter in eine STB-Familie hineingeboren wurde. Schon sein Vater war im STB in verschiedenen Funktionen tätig, unter anderem auch als Präsident. Während Peters Jugend war es zum Beispiel normal, dass viele STB-Mitglieder mit Kind und Kegel in der Sütternenhütte im Gurnigelgebiet ihre Sommerferien verbrachten. Familie Schild, mit den beiden Söhnen Hans-Rudolf und Peter, war immer dabei.

Peter selbst war schon in der Jugendriege tätig und trat 1947 dem STB bei. Dort betätigte er sich im Allgemeinen Turnen und – jeweils als Höhepunkt im Sportjahr – bei kantonalen oder eidgenössischen Turnfesten. Dass Peter im Alter von 31 Jahren Präsident des grössten Turnvereins der Schweiz wurde, zeigt, dass man innerhalb des STB erkannt hatte, dass dieser junge Mann die Qualitäten hat, um eine solche Charge kompetent auszuüben.

Sportlich sagte ihm vor allem Volleyball zu. Viele Jahre war er Mitglied der ersten Mannschaft, spielte an der Wintermeisterschaft und nahm an Turnieren in der Region teil.

Ende der 70er-Jahre wurde er Präsident der Männerriege und ist damit mein Vor-vor-vor-Vorgänger, nur dass dieser Verein heute etwas moderner 'STB-Seniorensport' heisst. 10 Jahre Präsident: eine hohe Messlatte für alle, die danach folgten. Nebst der Oberaufsicht über die fünf Riegen, welche sich dem Sport widmeten, war die Organisation und Durchführung der Weihnachtsfeier im Casino – einem abendfüllenden Anlass unter Mitwirkung des STB-Orchesters – seine Haupttätigkeit.

Im administrativen Bereich war er fast 20 Jahre als Kassier des Donatorenfonds tätig, und er war sich auch nicht zu schade, um als Kampfrichter an Leichtathletikanlässen zu wirken. 1982 wurde er für seine Leistungen zum Ehrenmitglied ernannt.

Ein besonderes Anliegen war ihm immer die Ferienwanderwoche des Seniorensports. 40 Mal war er Teilnehmer; 9 Mal hat er die Wanderwoche organisiert und durchgeführt. Dass dabei auch immer eine gewisse Leistung erbracht werden sollte, war ihm wichtig. Vor sechs Jahren im Schwarzwald machten sich der älteste Teilnehmer (er) und der jüngste Teilnehmer (ich) ge-

meinsam auf den Weg zum Feldberg. Die anderen wählten eine einfachere Tour! Und ein Jahr später, im Appenzellerland, war er bei jenen, die den Aufstieg zum Hohen Kasten mit 870 Höhenmetern zu Fuss bewältigten.

In der Schönauriege war Peter der mit Abstand älteste Aktivturner. Der regelmässige Besuch der Trainings wurde erst durch den Corona Lockdown in diesem Jahr gestoppt.

Nebst seinen sportlichen und organisatorischen Meriten sei auch erwähnt, dass er immer wieder sein berufliches Know-how dem Verein zur Verfügung gestellt hat. Beim Kauf des STB-Bergheims im Gurnigel erstellte er die Pläne für Umbau und Sanierung, und beim Bau des TST-Trainingszentrums in Bern war er als leitender Architekt massgeblich beteiligt.

Ohne Übertreibung kann gesagt werden, dass Peter unseren Verein während vielen Jahrzehnten auf verschiedenen Ebenen mitgeprägt hat.

*Merci, Peter!*

*Kari Signer*

# Agenda

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

## STB-Verband

**STB-Adventsfeier wieder im Hotel Bern**  
Samstag, 5. Dezember 2020 ab 16:00  
(siehe Info auf S. 5)

## STB Leichtathletik

**SM 10 km Strasse, Belp**  
Sonntag, 27. September 2020

**Regionenmeisterschaft Westschweiz, Genf**  
Sa/So, 3./4. Oktober 2020

**SM Halbmarathon, Belp**  
Sonntag, 18. Oktober 2020

**Nachwuchstagung Swiss Athletics**  
Samstag, 24. Oktober 2020

**Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren**  
Donnerstag, 29. Oktober 2020 ab 17:00  
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

**Verbandstagung Swiss Athletics**  
Samstag, 7. November 2020, Ittigen

**SM Cross, Regensdorf**  
Sonntag, 15. November 2020

## Orchester OSTB

**Jubiläumskonzerte 100 Jahre OSTB 2020**  
Samstag, 28. November, 19:30  
Johanneskirche Bern

Sonntag, 29. November, 17:00  
Zentrum St. Johannes, Bremgarten b. Bern

## STB Volley

**Saisonstart 2020/21, Schöna**  
Donnerstag, 1. Oktober 2020

**Saisonstart Männer 1. Liga**  
Sa, 3. Oktober, 2020 in Basel  
So, 4. Oktober 2020, 14:30 Turnhalle Matte

**Saisonstart Damen, 3. Liga Pro**  
Sa, 10. Oktober, 2020, in Thun (13:30)

**STB Seniorensport**  
**Herbstwanderung Emmental**  
Donnerstag, 1. Oktober 2020

**Grümpeltturnen in der Turnhalle Schöna**  
Dienstag, 3. November 2020 ab 18:00

# Wir gratulieren herzlich!

## 97 Jahre

Berthoud Samuel Hostaltenweg 32, 3047 Bremgarten b. Bern 23.10.23

## 95 Jahre

Werder Max Bahnhofplatz 2, 3001 Bern 18.10.25

## 93 Jahre

Steiner Käthi Avenida Ricardo Palma 1450, Lima 18 16.10.27

## 90 Jahre

Roth Ernst Göttibachweg 2F, 3600 Thun 11.12.30

## 85 Jahre

Röthlisberger Willy Erlenweg 7, 3005 Bern 28.11.35  
Philipona Anton Alpenweg 4, 3185 Schmitten FR 10.12.35

## 80 Jahre

Rudolf Georges Rainallee 146, 4125 Riehen 10.11.40  
Christ Felix Sandrainstr. 58, 3007 Bern 26.11.40

## 75 Jahre

Wullschleger Ruedi Bötmeuweg 152, 4303 Kaiseraugst 02.10.45

## 70 Jahre

Pache Sylviane Brunngasse 10, 3011 Bern 03.11.50  
Lötscher Robert Postfach 121, 2552 Orpund 16.11.50  
Wenger Robert Bifangweg 7, 3125 Toffen 20.12.50

## 60 Jahre

Wieland Beat Schulstrasse 2, 3032 Hinterkappelen 03.10.60  
Voramwald Regina Feldrainstrasse 37, 3097 Liebefeld 07.10.60  
Kraxner Philipp Wilerstrasse 19, 4563 Gerlafingen 22.10.60  
Burri Beat Eigerweg 19, 3073 Gümligen 27.10.60  
Grossen Beatrix Rosenweg 22, 3007 Bern 09.12.60



# Neueintritte

1. Mai bis 31. Juli 2020

Name Vorname	Art
Aebersold Andrea	Leichtathletik / Funktionär
Berger Lisa	Leichtathletik / Running
Bortolussi Dario	Volleyball / We are unified
Constantin Kilian	Leichtathletik / Running
De Wolf Yvonne	Badminton / Aktive
Decurtins Indra Maria	Leichtathletik / Running
Eichenberger Carlo	Leichtathletik / U12
Gerber Muriel	Leichtathletik / U12
Gianella Anja	Leichtathletik / U10
Gianella Vanessa	Leichtathletik / Funktionär
Gianella Noah	Leichtathletik / U10
Golitschek Lotte	Leichtathletik / U12
Gruart Bigas Joan Marc	Leichtathletik / Running
Grünig Virginia	Leichtathletik / Running
Haldemann Kurt	Leichtathletik / Funktionär
Henggeler Sarah	Leichtathletik / U14
Iseli Rea	Leichtathletik / Fremd-A Aktiv
Jurová Simona	Leichtathletik / Funktionär
Kleber Liam Djarniel	Leichtathletik / U18
Konrad Evelyn	Leichtathletik / Running
Kruczinna Lionel	Leichtathletik / U12
Perruchoud Vaik	Badminton / Aktive
Pulfer Lena	Leichtathletik / U14
Rohrbach Alex	Leichtathletik / U12
Schmid Daniel	Fitness / Aktiv
Schwartz Isabelle	Leichtathletik / U10
Stalder Livio	Leichtathletik / U12
von Allmen Linn	Leichtathletik / U14
Wolf Sebastian	Leichtathletik / Running
Ymbern Jimenez Anna	Leichtathletik / Running



## Impressum

### Redaktion STBinfo 2020 / 3

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

Ursula Jenzer

Daniel Kamer

Markus Reber

Roger Schneider

Geli Spescha

### Redaktionsschluss

#### STBinfo 2020 / 4

Montag, 2. November 2020

**Geli Spescha** (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**