

STB info

Nr. 2 | Juni 2015

Grand-Prix von Bern	4
Fitness	9
Volleyball	10
Basketball	15
Leichtathletik	16
STB-Running	25
Seniorensport	30
Dance & Motion	32
Orchester	34
Wir über uns	36





ingenta
ingenieure + planer

projekte realisieren - www.ingenta.ch

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



Bella Vita

ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi

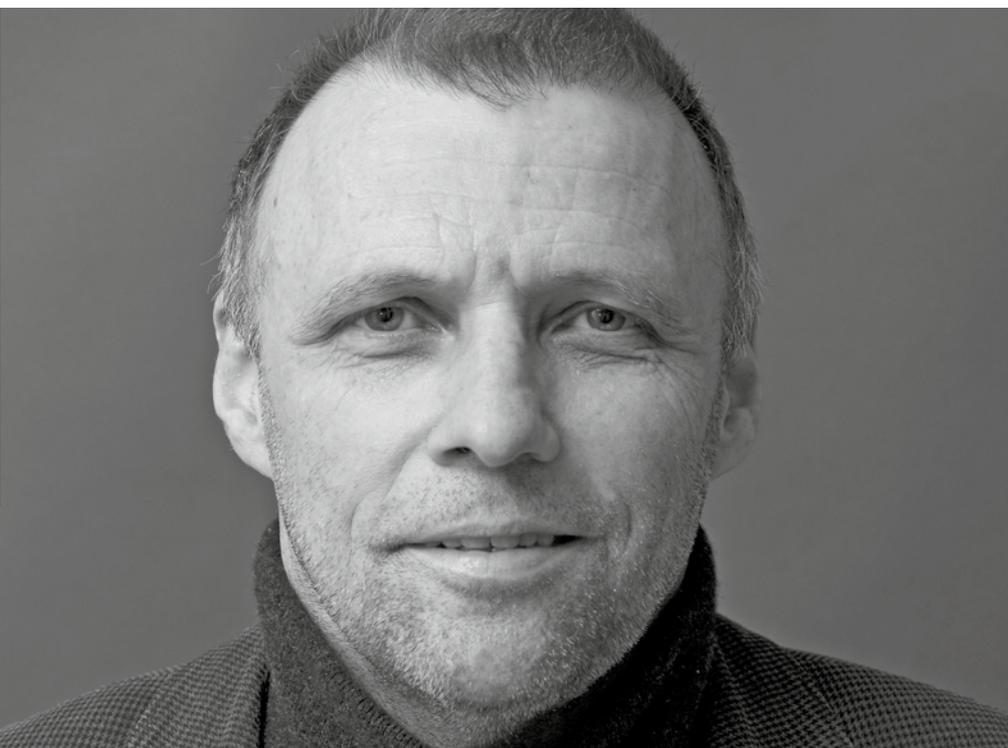
Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08
info@ristorantebellavita.ch | www.ristorantebellavita.ch

Öffnungszeiten

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

Sponsor STB-Seniorensport

Ein polysportives Lesevergnügen



Leichtathletinnen und Leichtathleten. Denn bereits haben die ersten nationalen Wettkämpfe stattgefunden. Und eine STB-Läuferin (Maja Neuenschwander) hatte am Wien-Marathon eine «Sternstunde»: Sie gewann diesen Prestige-Lauf.

Herzlichen Glückwunsch!

Ich wünsche viel (Lese-)Vergnügen und freue mich auf weitere polysportive STBInfos in den nächsten Monaten und Jahren. Mit diesem STBInfo verabschiede ich mich nach gut fünf Jahren aus der Redaktion – getreu dem Motto «servir et disparaître». Ich habe die Arbeit gerne und freiwillig gemacht.

Ueli Scheidegger

Die jüngste Ausgabe des STBInfo, unseres inhaltlich wie produktionstechnisch farbigen Magazins, bringt erneut eine Fülle an Informationen. Artikel, Reportagen, Interviews, Telegramme, Resultate und Porträts aus den unterschiedlichen Organisationen der ganzen STB-Familie. Es freut mich sehr, Euch allen erneut ein inhaltlich polysportives Magazin in die Hände zu legen. Mit Informationen über die Aktivitäten des Orchesters, unserer Seniorensportler oder der Dance Connection und weiteren Neuigkeiten aus andern STB-Sportarten.

Zwar werden wohl auch diesmal die einen oder andern über zu viel Laufsport und Leichtathletik jammern. Und tatsächlich: Wir blicken prominent und auf

mehreren Seiten auf den 34. Grand Prix von Bern zurück. Mit mehr als 28'000 klassierten Läuferinnen und Läufern und über 100'000 Zuschauern ist der GP der Top-Event des Berner Frühlings. Hunderte von STB-Helferinnen und -Helfern haben mit ihrem Einsatz vor und hinter den Kulissen die Organisation ermöglicht und den GP 2015 erst zum Erfolg werden lassen.

Aufmerksame Leserinnen und Leser werden konstatieren, dass die Volleyball-Teams und die Basketballer ihre Saison bereits hinter sich und das Sommertraining schon gestartet haben. Und in der Tat publizieren wir in diesem Magazin auch diesmal zahlreiche Informationen über unsere STB-Runners und die anderen, jüngeren und älteren

34. Grand-Prix von Bern – ein grandioses Läufer- und Volksfest

Am 9. Mai wurde der GP zum 34. Mal ausgetragen, und lange war es eine Zitterpartie, ob die 10 schönsten Meilen der Welt wirklich auf der Originalstrecke durchgeführt werden könnten. Schlussendlich kam es zu einem «Happy End», bei tollen äusseren Bedingungen gab's einmal mehr ein Läufer- und Volksfest in der Stadt Bern.

Als Hommage an die «10 schönsten Meilen der Welt» werden an dieser Stelle 10 Impressionen vom diesjährigen (34.) Grand Prix von Bern festgehalten.

Das Wetter

Die meteorologischen Bedingungen in den Tagen vor der GP-Austragung verhieszen nichts Gutes: Intensive Regenfälle und Schmelzwasser liessen den Pegel der Aare anschwellen, das Mattequartier war einmal mehr vom Hochwasser bedroht und die Strecke entlang dem Tierpark Dählhölzli überschwemmt.

Erst am Donnerstag vor dem GP fiel dann der Entscheid für eine kleinere Streckenänderung: Anstatt vom Dalmaiziquai durch den Tierpark in den Dählhölzliwald ging's die Jubiläumsstrasse hoch. Nicht unbedeutend die Tatsache, dass beide Streckenvarianten bezüglich Distanz und Höhenmeter absolut identisch sind und somit den Läuferinnen und Läufern der Vergleich zu den Vorjahreszeiten möglich bleibt.

Der Startschuss

Es gibt ihn gar nicht, DEN Startschuss. Nein, gleich 67 Mal ertönt das Startsignal aus einem Revolver, denn schliesslich werden die Läuferinnen und Läufer beim klassischen GP in 31 Startblöcken auf die Reise geschickt, dazu kommen

Altstadt-GP und Bären-GP mit nochmals weiteren 36 Blockabfertigungen. Die Schussabgabe erfolgt in der Regel durch bekannte Berner Persönlichkeiten, auf der Startbrücke sorgt aber seit ein paar Jahren der «Pistolero» Angelo Rossinelli dafür, dass der Revolver immer wieder mit Schreckschussmunition



Angelo Rossinelli sorgt dafür, dass für jeden Block ein veritabler Startschuss erfolgen kann.

nachgeladen und schussbereit in die Hände der Prominenz gelegt wird.

Die Pacemaker

Es sind diese mit blauen Ballons gekennzeichneten 40 Schrittmacher/innen, die fast in jedem Startblock bereitstehen und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Versprechen geben: wenn du mit mir Schritt hältst, dann bringe ich dich in der auf dem Ballon angegebenen Laufzeit ins Ziel. Es braucht einerseits ein gutes Tempogefühl, um die Kilometerzeiten, die ja nicht identisch sind sondern je nach zu bewältigender Höhendifferenz unterschiedlich ausfallen, wirklich mit einer gewissen Präzision zu bewältigen. Andererseits muss ein Pacemaker den Mitlaufenden

mit einer gewissen Ruhe und Ausstrahlung jederzeit ein positives Gefühl vermitteln, denn wer hätte schon Vertrauen in eine Läuferin oder Läufer mit hochrotem Kopf und keuchender Atmung. Gerade wenn jemand in eine Krise läuft, können aufmunternde Worte fast wieder Flügel verleihen.

Die Speakerin

Insgesamt an zehn Standorten, verteilt auf die ganze Strecke, sind Speaker-Po-



Die Ballone der Pacemaker zeigen die angestrebte Laufzeit an.

deste aufgestellt, wo jederzeit für aktuelle Informationen und coole Sprüche gesorgt wird. Und sie ist die erste dieser Speaker/innen, welche die Teilnehmenden zu hören bekommen: Ruth Raaflaub sorgte heuer zum 32. Mal auf der Startbrücke für die gebührende Begrüssung der Läufer-schar, Geburtstagskinder und «Golden Runners» (also Läufer, die bisher jeden GP absolviert haben!) werden namentlich aufgerufen und last but not least sorgt sie dafür, dass der Countdown für jeden Startblock exakt zur vorgegebenen Zeit beginnt. Nicht ganz einfach, über Stunden hinweg immer wieder das gleiche Prozedere durchzugehen und dabei konzentriert zu bleiben. Belohnt wird sie dafür mit einer der wohl attraktivsten



Ruth Raaflaub, Sportlehrerin am Gymi Kirchenfeld, sorgt am Start für gute Stimmung und Einhaltung des Zeitplanes.

GP-Perspektiven ab der Startbrücke: die Tausenden von erwartungsfrohen Köpfen formieren sich einem Tatzelwurm gleich bis weit über die Guisanplatz-Kreuzung hinaus!

Die Helfer/innen

Fast tausend Helferinnen und Helfer stehen am GP-Wochenende im Einsatz. Einige sind sogar an mehreren Tagen im Dienst. Sie sorgen vor und hinter den Kulissen dafür, dass alles reibungslos über die Bühne gehen kann, was bei der aktuellen Teilnehmerzahl alles andere als ein Kinderspiel ist. Und wenn jeweils nach einem GP auf der Homepage (www.gpbern.ch) die hinterlegten Reaktionen nachgelesen werden, fallen die diesbezüglichen posi-



Eine der vielen Helfergruppen, hier der Getränkestand am Aargauerstalden.

ven Worte auf, die Motivation und das Engagement der Helferschar für dieses Laufereignis wird von den Teilnehmenden immer wieder mit Lob bedacht.

Die OK-Präsidenten

Ohne sie gibt es einen solchen Event gar nicht. Natürlich muss ein Grossanlass wie der GP von einem professionell und Hand in Hand arbeitenden Organisationskomitee auf die Beine gestellt werden. An der Spitze eines jeden OK steht aber immer eine Präsidentin oder Präsident, welche(r) für den ganzen Anlass sozusagen den Kopf hinhält.

Auf diesem Foto sind (v.l.n.r.) gleich fünf dieser Exponenten anlässlich der diesjährigen GP-Ausgabe abgelichtet:



Hansruedi Wittwer (OK-Präsident 2000 bis 2003), Fritz Holzer (OK-Präsident 1988 bis 1990), Heinz Schild (der Erfinder und Initiator des GP), Matthias Aebischer (aktueller OK-Präsident seit 2012), Urs Stauffer (OK-Präsident 2004 bis 2011).

Die Zeitmessung

Über Jahre hinweg wurden im Ziel (damals noch im LA-Stadion) Einlaufkanäle eingerichtet. Die Läuferinnen und Läufer mussten direkt nach dem Zieleinlauf genau in der Einlaufreihenfolge durch

diese Kanäle hindurch und am Schluss bei der «Registration» den von der Startnummer abreissbaren Talon abgeben. Via Barcode-Leser wurde dann eine Verknüpfung der elektronisch festgehaltenen Zielstrich-Zeiten und der Startnummer hergestellt.

Nach der Jahrtausendwende kam es dann 2004 zu einer wesentlichen Neuerung. Dank eines jedem Startenden abgegebenen Chips, der am Laufschuh oder um das Fussgelenk befestigt werden musste, konnten erstmals «Nettozeiten» ausgewiesen werden: erst beim Überqueren der Startlinie wird die individuelle Zeit gestartet und beim Zieleinlauf gestoppt. Bereits Sekunden nach dem Einlauf steht die Laufzeit fest und ist online abrufbar. Allerdings

mussten bei diesem Verfahren die Teilnehmenden nach dem Zieleinlauf zur «Entbindungsstation», um sich von dieser «Fussfessel» zu befreien.

Dieses Jahr nun ein weiterer grosser Schritt, der die Logistik (bei 30'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern alles andere als ein Pappenstiel) stark vereinfacht: der Chip ist nun als «Einweg-Transponder» in der Startnummer integriert und somit entfällt die Abgabe und das Wiedereinsammeln der separaten Chips. Übrigens ist dieses System der

grand prix von bern

elektronischen Nettolaufzeit-Erfassung für die Spitzenläuferinnen und Spitzenläufer nicht anwendbar. Warum nicht? Man stelle sich einen ganz engen Zieleinlauf vor, wie wir es beispielsweise vor einem Jahr zwischen Abraham Tadesse und Patrick Ereng erlebt haben: der Erste im Ziel (allenfalls mittels Zielfoto auszuwerten) soll der Sieger sein.

Bei einer Nettolaufzeit-Ermittlung hingegen könnte es sein, dass der im Ziel um einen Hauch Geschlagene beim Start die Startlinie und damit die Auslösung der Zeitmessung etwas später als der Erste überquert hat und somit eine tiefere Nettolaufzeit hätte. Es wäre für Athleten und Zuschauende kaum verständlich, wenn dann plötzlich der als zweiter Eingelaufene zum Sieger erklärt würde.

Der Bananenstand

Jeder Volkslauf, der etwas auf sich hält, sorgt für Verpflegung und Getränke auf der Laufstrecke. Der Bananenstand nach dem Zieleinlauf des GP hat aber schon so etwas wie Kultstatus. Seit zwanzig Jahren erhalten die Finisher eine Banane in die Hand gedrückt. Das



Der «Bananenmann» sorgt seit 20 Jahren für die tonnenweise Anlieferung.

ermöglicht eine erste Kalorienzufuhr schon praktisch beim Auslaufen. Die schiere Menge der aufgeschichteten Bananen ist eindrücklich: 6,5 Tonnen der gelben Frucht werden angeschleppt und aufgeschichtet, ein wahrlich eindrückliches Bild.

Die Sieger

Für die Spitzenathletinnen und -athleten geht's um den Tages- und Kategoriensieg. Die Besten dürfen schliesslich bei der Siegerehrung aufs Treppchen respektive im Festzelt auf die veritable



Siegerehrung im Festzelt.

Siegertreppe. Aber beim GP, und das macht diesen Lauf speziell, dürfen sich fast 30'000 bei der Überquerung der Ziellinie als Sieger fühlen!

Das Aufräumkommando

Schlendert man zwei Stunden nach Ankunft des Besenwagens über das Start- und Zielgelände des GPs, dann rollt der Verkehr schon wieder normal und sehen Strassen, Trottoirs und die Plätze rund um das BEA-Gelände schon wie-



Zusammen mit der Strassenreinigung der Stadt Bern wird das Start- und Zielgelände in Rekordzeit wieder blitzblank hergerichtet.

der «wie gschlacket us». Es sind wieder X helfende Hände, die für einen schnellen und reibungslosen Abbau der diversen Installationen sorgen und Hand in Hand mit der Strassenreinigung der Stadt Bern wird eben «e su-uberi Sach gemacht».



Nachtrag

Wer trägt die «heissesten» Laufschuhe am GP? Der OK-Chef weiss mehr!

Theo Pfaff

Wir empfehlen uns für

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

SCHWEIZER
Immobilienleistungen
Treuhand/Buchhaltung
Graffenriedweg 4 • Postfach 269 • 3000 Bern 14
Telefon 031 371 19 19 • www.schweizer-immo.ch

Die Besten

Unter der magischen 1-Stunden-Grenze ins Ziel zu kommen, das ist das grosse Ziel aller Elite-Läuferinnen und -Läufer. Heuer schafften dies 114, mit einem Anteil von 0,79 Prozent so wenige wie noch nie in der 34-jährigen GP-Geschichte. Christoph Friedli wurde als schnellster STB-ler 27. Bei den Frauen überraschten Marlies Bütikofer und Melanie Friedli mit Spitzenzeiten. Maja Neuenschwander wirkte, vier Wochen nach ihrem Marathon-Sieg in Wien, als fliegende Reporterin.

Herausragend zwei STB-Senioren: Zum vierten Mal nach 2010 (M45), 2012 und 2013 sicherte sich Martin Kühni (M50) den Kategorien-Sieg. Und einmal mehr glänzte der nunmehr 70-jährige Albert Anderegg nicht nur mit überragenden 1:06:23, sondern ebenso mit dem klar besten «Relativ-Ergebnis». Diese Wertung stellt die Leistung in Relation zum Alter! Ein 70-Jähriger lässt auf der 10-Meilen-Strecke 97 Prozent aller Gestarteten hinter sich!

Erstmals seit vier Jahren gab es wieder einen STB-Doppelsieg bei den Grizzlies. Maurice Christen und Derek Buccassi schürten Langstreckler-Hoffnungen.

Heinz Schild

10 Meilen

	Kat.	rang			
1.	01. M30		Tadesse Abraham	44:57	
27.	15. M20		Christoph Friedli	54:28	
43.	1. M50		Martin Kühni	57:17	
48.	21. M30		Martin Hess	57:36	
57.	24. M30		Richard Kunz	57:58	
61.	7. M40		Urs Schönholzer	58:10	
62.	27. M30		Gian-Fl. Steinegger	58:15	
114.	41. M30		David Rhyner	1:00:28	
135.	4. U20		Yannick Wyss	1:01:00	
170.	57. M20		Adrian Castrischer	1:02:05	
183.	30. M40		Jan Gisler	1:02:21	
222.	65. M20		Oliver Steck	1:03:06	
325.	117. M30		Christoph Wanner	1:04:30	
Ferner:	1. M65		Albert Anderegg	1:06:23	
	10. U18		Christoph Weber	1:10:16	
	6. U16		Tim Mettler	1:13:27	

1.	1. W20		Vikt. Pogorielska	55:12	
18.	8. W30		Marlies Bütikofer	1:03:06	
23.	10. W30		Melanie Friedli	1:04:35	
33.	14. W30		Maja Neuenschw.	1:06:25	
70.	20. W20		Julia Bodenmann	1:10:20	
78.	23. W20		Susanna Wieland	1:10:53	
99.	38. W30		Yvonne Maarouf	1:12:23	
113.	43. W30		Christa Scheidegger	1:12:54	
118.	46. W30		Barbara Hügli	1:13:10	
121.	31. W20		Rahel Ammann	1:13:18	
150.	54. W30		Regina Schilter	1:14:28	
204.	2. W60		Odilia Mathys	1:16:24	
250.	47. W40		Pia Jorquera	1:17:22	

Altstadt-GP, 4,7 km

	Kat.	rang			
1.	01. M20		Moham. Boulama	14:02	
10.	10. M20		Cédric Lehmann	15:00	
14.	11. M20		Matthias Favre	15:29	
24.	17. M20		Dominik Scherrer	16:00	
34.	7. U18		Julien Christen	16:16	
39.	21. M20		Adrian Reber	16:31	
40.	22. M20		Simon Wenger	16:32	
Ferner	14. U18		Daniel Kunz	17:40	

1.	1. M20		Jasmin Widmer	15:48	
12.	8. W20		Livia Hofer	17:51	
22.	14. W20		Chantal Schöni	18:28	
25.	4. U20		Sol Kislig	18:49	
27.	17. W20		Ariane Loretan	19:02	
29.	18. W20		Fabienne Wenger	19:11	
38.	19. W20		Julia Vogel	19:30	
Ferner :	6. U18		Fiona Zöbeli	19:43	
	4. U14		Aline Yuille	20:19	
	8. U16		Shanija Derungs	20:04	
	10. U16		Anna-Lena Gnost	20:09	
	5. U14		Nina Probst	20:31	

Bären-GP, 1,6 km

Grizzlies	1. U16M	Maurice Christen	4:55
	2. U16M	Derek Buccassi	5:09
	19. U16W	Noemi Jordi	6:37
Koalas	11. U14M	Benjamin Tschannen	5:49
Pandas	1. U12M	Ramón Wipfli	5:28
Pandas	8. U11W	Hannah Wilhelm	6:12
	16. U11W	Vera Franz	6:53
	17. U11W	Anuk Fuhrer	6:55
Teddies	1. U09W	Noée Wipfli	6:21
	9. U09W	Stella Meier	7:05
Makis	2. U8W	Annouk Danna	7:15
	16. U8W	Laura Brechbühl	7:45



Haben Sie grosse Ziele «scharf» vor Augen?

Nur wer das Ziel sieht, kann es erreichen.

72 Prozent der Schweizer Bevölkerung treiben mindestens einmal in der Woche Sport. Die meisten mit einem klaren Ziel: Der Eishockey-Crack will mehr Tore schiessen, die Marathon-Finisherin ihre Bestzeit unterbieten, der Golfer sein Handicap verbessern. Dafür trainieren sie mit Herz und Leidenschaft. Doch: Rund 60 Prozent der Sportler sind fehlsichtig, die klare Sicht aufs Ziel ist getrübt.

Sportbrillen verbessern die Sicht aufs Ziel ...

Nur 26 Prozent der fehlsichtigen Schweizer Sportler tragen beim Sport eine Brille. Die Mehrheit verfolgt ihre Ziele ohne 100-prozentige Sehleistung. Das muss nicht sein. Mit Sportbrillen können Jung und Alt ihre Sehschwächen korrigieren. Dafür gibts zwei Möglichkeiten: Entweder entscheiden sie sich für eine Direktverglasung oder sie nutzen einen Korrektoreinsatz (Clip).

... und auch Kontaktlinsen schärfen den Durchblick.

Fehlsichtige Sportler können ihre Sehkraft aber auch mit Kontaktlinsen optimieren. Diese sind einfach einzusetzen und angenehm zu tragen. Setzt der Sportler Kontaktlinsen ein, trägt er dazu eine unkorrigierte Sportbrille. Denn von Sportbrillen profitieren auch

Normalsichtige. Die zahlreichen Filtergläser für verschiedene Lichtverhältnisse und Tageszeiten unterstützen die optimale Sehleistung.

Die Sportbrille gehört zur Ausrüstung wie der Sportschuh.

Sei es im Schul-, Vereins-, oder Profisport: Die Zahl der Augenverletzungen ist in der Schweiz zu hoch. Vor allem wenn man bedenkt, dass mit einer richtigen Sportbrille 90 Prozent aller Augenverletzungen vermeidbar wären. Und so nimmt das Bewusstsein unter Sportlern, für die Gesundheit ihrer Augen eine Sportbrille zu tragen, stetig zu.

Wir schärfen Ihre Sicht aufs Ziel.

Bei uns finden Sie eine grosse Auswahl an trendigen Sportbrillen und komfortablen Kontaktlinsen. Wir analysieren Ihre Sportart und die Prioritäten, die Sie in Ihrem Lieblingssport setzen und finden so gemeinsam mit Ihnen die optimale Sportbrille und / oder die passenden Sportkontaktlinsen.

Die Swiss Olympic Spitzensportler vertrauen uns. Schauen auch Sie bei uns herein, wir beraten Sie gerne – Ihren Augen, Ihrer Gesundheit und Ihrem Erfolg zuliebe.



Good Luck Muswama!

Wir unterstützen Muswama Maeva Kambundji mit einer Sporthilfe-Patenschaft und wünschen ihr viel Erfolg.

Muswama Maeva Kambundji
Leichtathletik, Bern



Lienberger+Zuberbühler AG
Gurtengasse 3
3011 Bern

www.l-z.ch info@l-z.ch

GP wird auch in der Fitnessabteilung grossgeschrieben

Der Grand Prix von Bern ist wohl – nebst dem Training – der grösste, wenn auch nicht beliebteste Anlass der STB-Fitnessabteilung. Die Fitness-Leute waren am diesjährigen GP für den Auf- und Abbau der Infrastruktur in den BEA-Hallen zuständig.



Wir sind darauf angewiesen, dass möglichst alle unserer Mitglieder mithelfen, diese grosse körperliche Herausforderung anzunehmen. Am Donnerstagabend von 17.00 bis ca. 21.00 Uhr galt es die Infrastruktur der BEA-Hallen mit der Startnummernausgabe, den zahlreichen Stellwänden und das Wertsachendepot aufzubauen.

Die FitnesslerInnen erscheinen für einmal in voller Arbeitsmontur. Mit vereinten Kräften gelingt es uns Jahr für Jahr, die beiden Hallen für die Läuferinnen und Läufer und die Standbetreiber des GP-Shops einzurichten.



Am Samstag begannen wir auch in diesem Jahr noch während des Haupttrennens mit dem Abbau: von 16.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr hiess es, die Hallen wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurück zu versetzen. Die von den Organisatoren gesponserten Getränke und Sandwiches am Donnerstag (inkl. Ruz-



senzopf!) sowie das Essen mit Dessert und einem Getränk am Samstag sind da jeweils sehr willkommen, damit alle den Arbeitseinsatz durchhalten.

Weil die meisten von uns schon seit Jahren mithelfen, ist auch der diesjährige Helfereinsatz reibungslos, effizient und bis auf kleinere Schrammen ohne Unfälle abgelaufen. An dieser Stelle geht ein grosses DANKESCHÖN an alle, die mitgeholfen haben, unsere Vereinskasse für ein weiteres Jahr im Plus zu halten.

Karin Strehl



Stabübergabe im STB Volley – mit Leidenschaft dabei!

An der Hauptversammlung des STB Volley wurden im März neue Gesichter in den Vorstand gewählt. Allen voran hat Martin Häberlin sein Präsidentenamt abgegeben und seinen Einsatz als aktiver Spieler beim STB Volley beendet. Das Präsidentenamt hat er an Domenica Custer übergeben.



Sportlich weiterhin hungrig wird sich Martin Häberlin vorerst dem Laufen widmen. Wir danken Tinu Häberlin für seine hervorragenden Leistungen und seinen unermüdlichen Einsatz für den STB Volley. Er hat den Leitsatz «Mit Leidenschaft dabei!» beispielhaft gelebt und den STB Volley in vielen Belangen bereichert.

Der Rückblick

Seinen formellen Eintritt beim STB Volley gab Tinu am 08.11.2000. Er spielte die Positionen Pass und Aussenangriff im damaligen 2.-Liga-Team. Er war stets eine wichtige Teamstütze und hat das Team als Trainer und Coach geleitet. Im gleichen Jahr hatte er seine Frau

kennengelernt, im J&S-Leiterkurs / Trainer-Kurs Volleyball. Sabine ist notabene ebenfalls eine Volleyballerin mit NLB-Erfahrung und spielt heute im Damenteam. Mittlerweile sind drei Kinder herangewachsen. Ende März 2006 wurde Tinu zum Präsidenten gewählt. Tinu hat wesentliche Neuerungen im STB Volley eingeführt:

- einheitlicherer Auftritt des Vereins (Spielertrikot in den Vereinsfarben Schwarz, Rot und /oder Gelb), einheitliche Trainer/Sweatshirts mit dem Aufdruck «STB Volley»
- Sponsoring – inzwischen durch Max Meier Volleyball
- Aufbau einer Website für STB Volley www.stbvolley.ch
- Nachwuchsförderung/Aufbau eines Juniorinnenteams. Tinu engagierte sich persönlich am Volleyballtag der Berner Schülerinnen und Schüler, um den Volleyballsport zu fördern und Begeisterung zu wecken.
- Einführung des Job-Pots als Anreizsystem für die Mitglieder, sich aktiv an der Vereinsarbeit zu beteiligen.
- Wiederbeleben des Ski-Weekends.

Die neuen Vorstandmitglieder

Auch möchten wir Dominik Meier und Patrick Herren für ihren achtjährigen bzw. vierjährigen Einsatz im Vorstand herzlich danken. Beide haben dazu beigetragen, dass der STB Volley sich heute so präsentieren kann. Harry Müller (Herren 2) wird das Ressort Kommunikation und Alex Trachsel (Herren 1) das Sponsoring übernehmen.

Der Ausblick

Nach dem Betritt zum STB Volley vor acht Jahren war es an der Zeit, mich nicht nur spielerisch im Damenteam, sondern auch im Vorstand einzusetzen.

Tinu Häberlin hat die Gunst der Stunde eines gemütlichen Beisammenseins von Clubmitgliedern genutzt, um mir das Präsidium schmackhaft zu machen. Im Alter von neun Jahren durfte ich selber von der Infrastruktur und dem Vereinsleben eines Volleyballclubs im St. Galler Rheintal profitieren. Und ich bin darin gross geworden, habe die Leichtathletik an den Nagel gehängt und bin bis heute dem Volleyball treu geblieben. Seit 2000 lebe ich in Bern und bin beruflich im Gesundheitswesen tätig.

Der STB Volley soll weiterhin BreitensportlerInnen die schönste aller Team-sportarten und ein Vereinsleben mit diversen Aktivitäten anbieten. Die Nachwuchsförderung liegt mir ebenfalls am Herzen und soll ab nächstem Jahr mit dem Aufbau eines neuen Junioren-/Juniorinnen-Teams konkretisiert werden. Neue Mitglieder für die bestehenden Teams sind herzlich willkommen und sollen einfach integriert werden können. Den bestehenden medialen Auftritt des STB Volley möchte ich als Plattform für die Kommunikation sowohl unter den Mitgliedern als auch gegen aussen nutzen und optimieren. Auch möchte ich weitere Mitglieder zur aktiven Vereinsarbeit motivieren und danke allen, die ihren Beitrag bereits leisten.

Ich freue mich, das Präsidium des STB Volley zu übernehmen und sehe vielen sportlichen Erfolgen, Spass und Freude am Spiel, der Zusammenarbeit im Vorstand und dem STB Hauptverein sowie geselligen Vereinsanlässen entgegen.

Domenica Custer, Präsidentin

Saisonrückblick Herren 2014 /2015: Halbfinalqualifikation

Wir waren im letzten Sommer ziemlich auf dem Transfermarkt tätig und konnten für die neue Saison etliche Verstärkungen auf allen Positionen verzeichnen, um weiter «konkurrenzfähig» in der 1. Liga Herren zu bleiben.

Wie sich herausstellte, ein guter Entscheid, da mit zunehmendem Alter und gleichbleibender Intensität und Verausgabungen im Spiel die Verletzungsanfälligkeit nicht wirklich abnimmt. Weiter ist es so, dass der Rekonvaleszenz auch mehr Beachtung geschenkt werden muss als in ganz jungen Jahren.

Jedenfalls hatten wir – wie die Jahre zuvor – immer wieder sehr gute und sehr schlechte Spiele, überwiegend konnten wir jedoch als Sieger vom Platze gehen und schafften es buchstäblich «auf den letzten Drücker», uns noch für die Halbfinalserie zu qualifizieren. Dies war wohl auch ein Geschenk unserer Kollegen von Volleyball Papier-

mühle, die es als einziges Team geschafft hatten, uns in der Qualifikationsrunde zweimal zu besiegen, das letzte Spiel der Qualirunde jedoch verloren, was uns ermöglichte, auf den zweiten Tabellenrang vorzurücken.

Im Halbfinale war dieses Jahr gegen Lutry Lavaux Volleyball II bereits Schluss. Wir mussten uns nach zwei Spielen wegen acht Punkten, die wir weniger erzielt hatten, geschlagen geben. In den beiden Halbfinalspielen wurde auf beiden Seiten jedoch erstklassiges Volleyball gespielt.

Saisonausblick 2015/2016:

Da uns einige Akteure sowie Karin Flühmann – unsere Trainerin, Mentorin und Motivatorin in allen Lebenslagen – aus diversen Gründen verlassen, werden wir auch in diesem Jahr auf den hiesigen Beachfeldern und auf weiteren Kanälen nach neuen «Gschpändli» suchen, die sich in unserem «Semi-Altherren-Trüppi» wohlfühlen könnten. Die Zielsetzungen werden – wie in den Jahren zuvor – frei nach dem Motto «Keep Theo Rühles, Play Theo Game» leben.

Harry Müller



Das Herren-1-Team von STB Volley hat sich bis in die Halbfinals gespielt. (Fotos: Andreas Büchler)

Damen im Mittelfeld klassiert – aber nicht Mittelmass

Das Damenteam des STB Volley hält sich weiterhin stabil in der 3. Liga Pro. Das Team beendete die Saison auf dem fünften Schlussrang und landete damit exakt in der Gruppenmitte. Wir freuen uns über das erneute Erreichen des Saisonziels: den erfolgreichen Ligaerhalt.

Die vergangene Saison hat einmal mehr gezeigt, wie unterschiedlich stark die Teams in der 3. Liga Pro sind: Einige spielen praktisch auf 2.-Liga-Niveau, andere wären in der 3. Liga wohl besser aufgehoben. Doch genau das macht diese Liga aus. Dass sich das Damenteam erneut so gut halten

konnte und nicht gegen den Abstieg kämpfen musste, liegt sicher auch an seinem konstanten Teamgefüge. Seit Jahren gibt es immer nur kleinere personelle Veränderungen. In der vergangenen Saison wehte zudem ein frischer, jugendlicher Wind: Wir hatten erstmals eigene Juniorinnen nachgezogen und diese im Training bzw. auch gleich in die Meisterschaft integriert. Mit Janine Perroulaz verstärkte uns eine sehr talentierte und ehrgeizige Sportlerin. Sie spielte während der Saison 2014/15 auf der Aussenposition und wird uns auch nächste Saison mit ihren schlagkräftigen Angriffen unterstützen.

schauer verfolgt wurde, und musste sich im Frühjahr operieren lassen. Von Herzen gute Besserung an dieser Stelle!

Bereits wird wieder trainiert

Anfang Mai haben wir das Hallentraining bereits wieder aufgenommen, die Stimmung ist gut und die Damen sind wie immer voll motiviert dabei. Für die neue Saison ist eine neue Mittespielerin, Annalena Flury, zu uns gestossen (herzlich willkommen!) und mit Tatjana Jost (Go, Tati!!!) soll eine weitere Juniorin in die Mannschaft nachrücken. Auch Helene Rohrbach sollte bald wieder die Hallenschuhe schnüren und uns verstärken kommen. Wir freuen uns darauf.

Last but not least an dieser Stelle noch mal ein ganz, ganz herzliches Dankeschön an unsere Passeuse Claudia Reinhard, die auch während dieser Saison das Training geleitet und zusammen mit unserer anderen Passeuse Sabine Häberlin das Team gecoacht hat. Danke euch allen! Auf eine fröhliche, verletzungsfreie und erfolgreiche weitere Saison mit unserem Lieblingsverein!

Sara Steinmann

Überraschende Erfolge gegen Stärkere

Wie schon letzte Saison gelang es den STB Damen immer wieder, gegen stärkere Teams sehr gut oder gar überragend zu spielen. Speziell zu nennen wäre hier der Match in Oberdiessbach, als man dem Gastgeber in einem hart umkämpften Spiel schliesslich im Tie-Break wider Erwarten zwei Punkte abluxen konnte. Dann das Spiel gegen Seftigen, das tollstes Volleyball bot und sogar mit 3:1 an uns ging. Oder das Rückspiel gegen Uni Bern. Die Gruppensiegerinnen überfuhren uns im Hinspiel regelrecht. Doch die Revanche in der Schönau ging mit nur 2:3 verloren. Ein Erfolg! Eng wurde es auch immer wieder gegen volley muri bern: beide Matches gingen übers Tie-Break und beide Male gingen wir als Siegerinnen vom Feld.

Die Saison endete leider sehr unglücklich für Sonja Kernen: sie verletzte sich schwer im letzten Spiel der Saison (gegen Uni Bern), das übrigens von sehr vielen Zuschauerinnen und Zu-

atelier 82

Werkstatt für Einrahmungen

alle Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

- Holzrahmen, Alu-Rahmen, Wechselrahmen
- Passepartout-Zuschneide,
- Foto Aufzieh-Service auf Dibond-Platten
- Ihre Foto's drucken auf Papier oder Leinwand
- Leinwand auf Keilrahmen aufspannen

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

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

www.bern-foto.ch

ArtBern-Shop - Online-Shop für Bilder

Roman Burri, Fotograf, Bergpanorama-Bilder
Bruno Baumann, Leinwanddrucke von Bern



Durchgezogene Saison der Herren 2: Ligaerhalt gesichert

Nach dem Wiederaufstieg in die 3. Liga war das Ziel klar: Möglichst nicht sofort wieder absteigen. Die Saison begann auch ganz gut; fünf Punkte aus den ersten drei Spielen waren für unsere Verhältnisse ein sehr guter Start.

Leider waren die ersten Spiele kein guter Indikator für den Rest der Saison und die Gegner kein Indikator für den Rest der Liga. Unser erster, souveräner Erfolg war gegen eine Mannschaft, welche die ganze Saison über nur zwei (!) Sätze gewinnen sollte. Es folgten sechs Niederlagen in Folge. Der vorletzte Platz

schien sicher und damit der erneute Abstieg in die 4. Liga. Ausgerechnet gegen den Tabellenersten fingen wir aber dann doch an, Volleyball zu spielen und gewannen, zur Überraschung vieler, glatt mit 3:0. Es folgten Siege gegen den Tabellenzweiten und Tabellenvierten. Damit waren wir punktgleich mit dem Drittletzten und hätten im direkten Duell am vorletzten Spieltag die Entscheidung holen können. Leider konnten wir die Leistung der vorherigen Spiele nicht bringen und verloren deutlich mit 0:3. Obwohl das letzte Spiel gewonnen wurde, blieben wir mit einem Punkt Rückstand auf dem vorletzten

Platz, da die direkten Gegner 3:2 spielten und damit beide punkten konnten. Damit war der Abstieg besiegelt... Bis Dominik Meier die gute Nachricht brachte: Änderung der Abstiegsregel, nur noch der Tabellenletzte steigt ab, wir bleiben drin! Das war knapp! Nach der Saison hat dann leider Tinu seinen definitiven Rücktritt erklärt, Volker wird den Fokus mehr aufs Coachen legen. Für die nächste Saison ist das Ziel natürlich wieder Klassenerhalt, ohne Neuzugänge wird es aber wieder sehr schwierig. Insbesondere für die Passeur Position brauchen wir dringend neue Interessenten.

Harry Müller



*Ausflüge
Reisen
Garage
Vermietung von Kleinbussen*

*Neukomm Andreas
CH- 3755 Horboden
Tel. 033 681 21 69
Fax 033 681 21 54
www.neukomm-car.ch
info@neukomm-car.ch*



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



Erster Platz für die Juniorinnen!

Neue Saison, neues Glück. In diesem Jahr liessen es die Juniorinnen von STB Volley richtig krachen: Der Start in die Saison 2014/2015 in der U23/3 gelang reibungslos mit einem klaren 3:0-Sieg gegen Uni Bern b. Und am Saisonende fand sich das Team an der Spitze der Tabelle!

Wir haben durch unsere neuen Spielerinnen, Janine Perroulaz und Mirjam Rigoni, nicht nur zwei starke Ruderinnen an Bord geholt, sondern auch gute Freundinnen dazu gewonnen. Inspiriert durch unseren ersten Match gaben wir in der Vorrunde Vollgas und mussten nur einen von den 21 Sätzen an die VG Rüttligen abtreten. Nach dieser Vorrunde waren wir Mädels stolz und vor allem zielstrebig, auch die Rückrunde mit solchen Ergebnissen abzuschliessen. Wir trainierten vor dem Rückrundenstart hart und sagten daher zur Verschnaufpause über die Feiertage nicht nein.

Die Guetzli der Weihnachtszeit mussten uns so gut getan haben, dass wir am ersten Match im Januar gegen unsere Satzabzocker Rüttligen einen 3:0-Sieg hin schmetterten. Doch was wäre eine Saison ohne Niederlagen? Nach einem weiteren 3:0-Sieg gegen Volley Kehrsatz wurden wir von unserem Höhenflug zurück auf den Boden geholt. Nach einem anstrengenden und nervenaufreibenden 5-Sätzer verloren wir knapp gegen VBC Grosshöchstetten. Die 3:2 Pleite schmerzte wegen des guten Saisonverlaufs umso mehr.

Auch nach Rückschlag voll motiviert

Doch wir motivieren uns gegenseitig und schätzten den Rückschlag auch. Er zeigte uns, dass trotz unseres Teamzusammenhaltes, Verantwortung jeder Spielerin zum Wohle des Teams wahrgenommen werden muss. Nun standen uns schon die letzten vier Matches bevor, in denen wir nur zwei weitere

Sätze an VBC Uni Bern b und VBC Thun b abgaben. Die letzten Spiele bestätigten uns den Aufstieg! Mit 40 Punkten und einem Satzverhältnis von 41:6 standen wir als Sieger fest. Unser Team auf dem 1. Platz zu sehen, erfüllt uns alle mit Stolz und Vorfreude auf die Herausforderung der Saison 2015/2016.

Zum Schluss danken wir unseren Trainerinnen Claudia Reinhard und Estefania Cabana für ihr Engagement, ihre Zeit und ihren Glauben an uns, den sie nie verloren haben!

Wir möchten auch allen Ersatzcoaches und kurzfristigen Trainingseinspringern für die tatkräftige Unterstützung herzlich danken.

Tatjana Jost

IHR ONLINESHOP RUND UM SPORTERNÄHRUNG!

JETZT 10% DISKONTO CODE: STB10 GUTSCHEIN GÜLTIG BIS: 31.8.2015

PowerBar ENERGIZE WAFER CHOCOLATE PEANUT

PowerGel ORIGINAL VANILLA ORIGINAL ANHÄNGLICHE STERILISIERTE SCHOKOLADE STANGE

PowerBar POWERGEL SHOTS ORANGE FLAVOUR

NEU

MySportFood.ch

STB-Giants 2: Meister 2. Liga Bern / Neuchâtel

Was vor Saisonbeginn wohl niemand ernsthaft erwartet hatte, ist eingetroffen: Die STB-Giants 2 sind 2.-Liga Meister Bern/Neuchâtel. Die Saison 2014/2015 stand unter guten Vorzeichen. Mit Dusan Vuksanovic, konnte eine langjährige Teamstütze der ersten Mannschaft und eine Identifikationsfigur des Clubs als Coach der zweiten Mannschaft verpflichtet werden.

Kaum im Amt, gab Vuksanovic bekannt, dass sich auch Marc «Hägi» Keller (aus beruflichen Gründen) aus der ersten Mannschaft zurückziehen und sich dem Herren-2-Team anschliessen werde. Vom immer noch vorhandenen Ehrgeiz angetrieben, liess Coach D verlauten, dass das Saisonziel der Gewinn der regionalen 2. Liga-Meisterschaft ist. Eine Vorgabe, die sich doch als nicht ganz einfach herausstellen sollte, denn mit dem Wegfall der Elite-8 wurde neu die 2. Liga zur höchsten kantonalen Spielklasse.

Motiviert in die Saison gestartet

Gewohnt motiviert stieg das Herren-2-Team in die Saison ein. Es wurde trainiert und trainiert und trainiert. Bis endlich das erste Spiel der Saison vor der Türe stand. Ein erster echter Prüfstein, wie sich herausstellte. Denn der Gegner im heimischen Kleefeld war niemand geringeres als die Knights aus Burgdorf. Eine routinierte, seit Jahren in der gleichen Besetzung spielende Mannschaft. So ging die hart umkämpfte erste Partie knapp mit vier Punkten verloren. Der Coach zeigte sich aber dennoch zufrieden.

Niederlage als Ansporn

Es sollte sich zeigen, dass diese Niederlage die STB-Giants 2 anspornte.

Denn die restlichen Vorrundenspiele wurden allesamt gewonnen. Die Gegner wurden oft dominiert. Eine Rarität in unserem Sport. Die Giants 2 qualifizierten sich problemlos für die Zwischenrunde, die zusammen mit den besten Teams vom Verband aus Neuchâtel ausgetragen wurde. Das Team Herren 2 musste schnell erkennen, dass jetzt ein anderer Wind wehte. So setzte es unter anderem eine Niederlage gegen die Altherrenequipe aus Neuchâtel und gleich zwei Niederlagen gegen die zweite Mannschaft von La Chaux-de-Fonds ab. Trotz diesen drei Dämpfern, wurden die Playoffs um den Titel souverän erreicht.

Im Halbfinal traf man auf einen alten Bekannten. Es waren die Burgdorf Knights. In zwei erbittert geführten und zum Teil zu gehässigen Spielen, setzten sich die Hauptstädter schlussendlich ohne grosse Probleme durch. Der Finalgegner hiess La Chaux-de-Fonds 2. Da war doch was? Die Giants 2 waren just gegen diese Mannschaft in der Meisterschaft sieglos geblieben...

Final nach der Europacupformel

Entsprechend motiviert bereitete Coach D sein Team minutiös auf den Gegner vor. Der Final wurde nach der Europacupformel ausgetragen: Wer nach zwei Spielen die grössere Punktedifferenz auf den Gegner vorweisen kann, ist Meister. Die Giganten aus Bern waren in der Tabelle nach der Zwischenrunde hinter dem Gegner klassiert und so mussten sie zuerst vor dem sehr zahlreich erschienen heimischem Publikum antreten. Dies stellte sich im Nachhinein als ganz klarer Vorteil heraus. Die Antipoden aus La Chaux-de-Fonds wurden förmlich an die Wand gespielt. So betrug der Vor-



Die Meistermannschaft der Saison 2014/2015: Jasmin Redzepe, Sercan Sarikayali, Amir Jabou, Ravi Sinnathamby, Melvin Murati, Sandro Joray, Diego Diaz Alvarellos, Maroje Ljusic, Stefan Avramovic, Livio Giorgetti, Dusan Vuksanovic, Periklis Kountoudis, Karol Grzelinski, Tristan Flury, Marc Keller, George Segura, Falk Helbstreit, Malaj Shpend.

sprung der Giants 2 phasenweise bis zu 25 Punkte. Die nie aufgebenden Neuenburger verkürzten aber das Skore bis zum Schluss der Partie auf 15 Zähler.

So konnten die STB-Giants 2 mit einem schönen Polster ins Rückspiel gehen. Auch auswärts zeigten sich die Schützlinge von Coach D sehr konzentriert. So konnte den heimstarken Chaux-de-Fonniers bis zum Schluss Paroli geboten werden. Dass die Partie dann jedoch mit einer Niederlage um einen Zähler endete, war ein – kleiner – Wermutstropfen. Nach der Schluss sirene stürmten alle Giantsspieler das kleine Feld in fremder Halle und jubelten über die gewonnene Meisterschaft!

Marc Herren

SVM Nationalliga A: Hochspannung und Titel für die Frauen

Die Freiluft-Leichtathletiksaison ist am 16. Mai im Wankdorf so richtig lanciert worden. Je acht Frauen- und Herrenteams lieferten sich in der obersten Liga bei guten äusseren Bedingungen einen spannenden Wettkampf. Die STB-Frauen übertrafen ihr Ziel (Podium) und feierten ihren SVM-Sieg. Bei den STB-Männern ging es aufgrund von verletzungsbedingtem Ausfällen um den Ligaerhalt.

Bereits nach den ersten Disziplinen zeichnete sich bei den Männern ein Kampf unter vier Teams um den Titel ab. Weitere vier Männerteams sammelten wichtige Rangpunkte, damit sie am Ende des Wettkampfes nicht den achten Schlussrang belegten. Dank guter Punkteausernte auf den Mittel- und Langstrecken, den vier Wurfdisziplinen, über 400m Hürden sowie im Drei-, Weit- und Stabhochsprung, konnten alle Beteiligten um etwa 18:00 Uhr durchatmen. Mit 23 Punkten Vorsprung sicherte sich das junge STB-Männerteam den Ligaerhalt und wurde mit dem siebten Rang für den beherzten Auftritt belohnt.

Schwachpunkt 100 m Hürden

Im Vergleich zu den Top-Mannschaften verlieren wir viele Punkte in den Sprintdisziplinen und im Hochsprung. Aktuell ist die Leistungsdichte in diesen Disziplinen grösser geworden. Um zehn Rangpunkte an der diesjährigen SVM zu erreichen, braucht es über 100m 10.91s, 200m 21.94s sowie 1.90m im Hochsprung. Über 110m Hürden konnten wir keinen Athleten an den Start bringen und mussten für die Punktejagd Forfait geben. Nun gilt es, in den nächsten Jahren vermehrt Trainings-



Marc Scülfort (li) und Damian Wild.
(Bild Fritz Berger)

angebote in diesen Disziplinen zu bilden. So kann in Zukunft das STB Männerteam Nati A die Lücke zu den Topteams schliessen.

Sieg der STB-Frauen

Im Vorfeld und aufgrund der Meldelisten der acht Frauen-Teams konnte man sich auf einen ausgeglichenen Wettkampf freuen. Die Ambitionen auf einen Spitzenplatz unterstrich das STB-Frauenteam nach dem zweiten Rang in der 4 x 100m Staffel. Im Wettkampfergebnis der ersten 14 Disziplinen konnte Rang 2 in der Zwischenrangliste gefestigt werden. Die Differenz auf die in Führung liegende LG Bern wuchs zwischenzeitlich auf über 20 Punkte an, schmolz jedoch bis zwei Disziplinen vor Schluss auf fünf Punkte zusammen. Mit dem abschliessenden 200-m-Lauf und dem Stabhochsprung war allen

klar, dass Rang 1 und 2 nur durch wenige Punkte getrennt sein würden. Nach bangem Warten durften die STB-Frauen jubeln: Mit 300 Rangpunkten und drei Punkten Vorsprung sicherten sich der STB nach 2008 wohlverdient den Schweizermeistertitel!

Das SVM- Siegerteam 2015

Die Mischung aus erfahrenen Athletinnen, Spitzenathletinnen und hoffnungsvollen Nachwuchstalente ist die Basis zum Erfolg. Wir können gespannt sein, wie sich das STB-Frauenteam weiterentwickelt. Auch hier gilt es, die Trainingsangebote auszubauen, um auch in Zukunft das Schweizer Spitzen-Team bilden zu können.

Das Siegerteam:

Aline Wieland, Martina Kocher, Martina Bigler, Anna Lüber, Aurélie Schneider, Muswama Kambundji, Mujinga Kambundji, Saana Laaksonlaita, Aline Gloor, Sophie von Dach, Aïssatou Seck, Carla Wild, Anja Gyger, Eveline Rebsamen, Kerstin Rubin, Sara Bayer, Sol Kislig, Maja Neuenchwander, Chantal Schöni, Livia Hofer, Franziska Straubhaar, Senta Kleger, Nuria Nideröst, Regina Beyeler, Mélodie Schneider, Elena Rossi, Nathalie Meier, Larissa Gyger, Anna-Lena Gnos, Melanie Fasel, Vanessa Zimmermann, Sarah Kluser, Selina Weissleder, Nina Seiler, Linda Seiler und Ursula Keller.

Weitere Limite für Mujinga

Im Rahmen der Ausgabe SVM Nati A 2015 realisierte Mujinga Kambundji eine weitere Limite für einen Grossanlass: Über 200m erfüllte sie in 23.20s genau die Limite für die Weltmeisterschaften in Peking. Herzliche Gratulation an alle Athletinnen und Athleten für die hervorragende Leistungen und vielen Dank für euren Einsatz! An dieser Stelle möchte ich auch allen Trainern, Coaches und Funktionären herzlich danken für ihren unermüdlichen Einsatz. Ohne euch wären solch tolle Erlebnisse nicht realisierbar.

Toni Walther



SVM Nati A 2015: Das Sieger-Team der STB-Frauen. (Bilder Fritz Berger)

HERZLICHEN DANK

allen STB'lern
für die Mithilfe beim
GP 2015

Wir sehen uns am
35. Grand-Prix von Bern am
14. Mai 2016

GRAND PRIX VON BERN
www.gpb.ch

Hauptsponsoren





Partner




Limitenbulletin internationale Meisterschaften Saison 2015

Bereits Anfang Juni konnten zahlreiche STBlerinnen und STBler die für internationale Meisterschaften geforderten Limiten von Swiss Athletics erfüllen:

IAAF Weltmeisterschaften, Peking, China

Mujinga Kambundji 100m 11.31, Limite 11.33
200m 23.20, Limite 23.20
Maja Neuenschwander Marathon 2:30:09, Limite 2:35:00
(verzichtet auf den Start in Peking)

EAA EM U23, Tallin, Estland

Eveline Rebsamen 100m Hürden 13.99, Limite 14.10
Lukas Wieland Speer 71.65m, Limite 70.00m
Melanie Fasel Stab 3.95m, Limite 3.95m

EAA EM U20, Eskilstuna, Schweden

Muswama Kambundji 100m 11.95, Limite 12.00

Weitere Athletinnen und Athleten sind mit den erreichten Leistungen ab Mai 2015 der Teilnahmelimite schon sehr nahe:

Universiade Gwangju, Korea

Vanessa Zimmermann 400m 54.85

IAAF Weltmeisterschaften U18, Cali, Kolumbien

Stefan Wieland Kugel 18.08m, Limite 18.90m

EAA EM U23, Tallin, Estland

Nathalie Meier Speer 53.63m, Limite 54.00m

EAA EM U20, Eskilstuna, Schweden

Anna Lüber 4x100m, «Finalpotential»



Eveline Rebsamen beim Limitenlauf über 100m Hürden in 13.99 am Pfingstmeeting Zofingen 2015.



RYFFEL RUNNING – DIE SPEZIALISTEN

RUNNING · WALKING · TRIATHLON · AQUA-FIT

Ryffel Running Shop Bern

Kramgasse 15 / Münsterstrasse 14 · 3011 Bern
Telefon 031 311 29 94 · shopbern@ryffelrunning.ch

Ryffel Running Shop Uster

Seestrasse 98 · 8612 Uster 2
Telefon 044 940 87 87 · shopuster@ryffelrunning.ch



Maja Neuenschwanders Wien-Kunstwerk

Sie kam, sah und schlug sie alle! Maja Neuenschwander liess am Vienna-City-Marathon gleich sieben Läuferinnen hinter sich, die alle mit stärkeren Bestzeiten angetreten waren. 18 Jahre sind es her, seit dem letzten Sieg einer Schweizerin an einem grossen internationalen Marathon. Auch damals eine STB-lerin: Franziska Rochat 1997 in New York.



Der grosse Sieg am Vienna City Marathon: 2:30:09. (Foto: VCM)

2:30:09 Majas Siegerzeit – 10 Sekunden über der magischen Grenze, die sie so gerne erneut geknackt hätte, wie vor zwei Jahren, als sie in Frankfurt mit 2:29:42 die persönliche Bestmarke erzielt hatte. 10 Sekunden schneller, das macht bei einem Marathon pro Kilometer 0,238 Sekunden... Viel wichtiger als Zahlenspiele ist das Selbstvertrauen, das Maja Neuenschwander vor und vor allem nach diesem Prestige-Sieg getankt hat. In diesem Zusammenhang ist ihre Antwort interessant, auf die Frage «Weshalb bist du denn in Wien gestartet, wo doch um diese Jahreszeit fast immer mit störendem Nord-Ost-Wind gerechnet werden muss? Weshalb nicht am Paris-Marathon, der gleichentags ausgetragen worden ist?» «Die Wiener Organisatoren haben mich eingeladen. In Paris hätte ich nebst der Reise noch das Startgeld zahlen müssen!»

Wind als Störfaktor

Der Wind hat schon manches Marathonrennen negativ beeinflusst. Auch diesmal verhinderte die Bise noch bessere Zeiten, nicht aber Maja Neuenschwanders Überraschungssieg. Sie selber kommentierte ihr Rennen wie folgt:

«Wir starteten mit dem 'grossen Feld' eine Minute nach der Männer-Elite.

Bereits nach der Reichsbrücke liefen alle Favoritinnen als grosse Gruppe durch den Prater. Ich fand schon auf den ersten Kilometern meinen Rhythmus, die Beine fühlten sich gut an – die Reise konnte beginnen. Zusammen mit meinen 'Herren' (Tempomacher) Hermann und Hannes sowie Fate Tola konnten wir uns von den anderen absetzen.»

«Die Halbmarathonmarke passierte ich bei 1:13:35 – perfekt im Zeitplan! Doch kurz vor km 35 fiel Fate aus der Gruppe und Hannes musste wegen Krämpfen aussteigen. Das kam für mich schon etwas unerwartet, führte er mich doch bis dahin regelmässig und zeitlich perfekt Richtung Ziel. Auch Hermann (Achmüller, Jungfrau-Marathon-Sieger aus dem Südtirol) erwischte einen rabenschwarzen Tag – 3 km später musste auch er aussteigen. Früher als geplant, lief ich nun 'mein Rennen'.»

«Der Weg zurück vom Prater zum Heldenplatz wurde kein Sonntagsspaziergang. Der Sieg vor Augen beflügelte mich. Zwar verlor ich im Gegenwind noch viel Zeit auf den letzten 10 km – den Vorsprung konnte ich gegenüber meinen Konkurrentinnen aber halten. Und schon 500 m vor dem Ziel wusste

ich: Das wird reichen! Die Zielgerade war ein emotionales Highlight. Gänsehaut, sprachlos und emotional überwältigt! Danke Wien für diesen wunderschönen Tag!»

Rekord-Nachtrag

Auch am Halbmarathon in Den Haag siegte Maja Neuenschwander mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:11:08. Gleichzeitig unterbot sie in diesem Rennen zwei Schweizer Rekorde: 15 km (50:21/vorher Isabella Moretti 50:33) und 20 km (1:07:22/vorher Chantal Dällenbach 1:07:37)!

Heinz Schild

www.steimle.ch

Steimle Fenster AG
Rosenweg 38
CH-3007 Bern

T 031 379 14 14
F 031 379 14 15
info@steimle.ch

**STEIMLE
FENSTER**

10-km-Strassenlauf-SM: respektable Leistungen und Podestplätze

An den 10-km-Strassenlauf-SM erzielten die STB-Läuferinnen und -Läufer einige persönliche Bestleistungen. In ihren Kategorien erreichten **Cédric Lehmann, Urs Schönholzer, Martin Kühni, Albert Anderegg, Marianne Kämpf und Odilia Mathys** zudem tolle Podestplätze und konnten so die ersten Früchte des harten Wintertrainings ernten.

Auf dem attraktiven Rundkurs im Stadtzentrum von Uster, der von den Organisatoren im Vorfeld als einer der schnellsten Strassenläufe angepriesen wurde, konnten unsere Läuferinnen und Läufer schnelle Zeiten realisieren.



Cédric Lehmann vor Matthias Faivre.
(Foto: Fritz Berger)

Resultate Männer

Overall	Vorname	Name	Zeit	Kat. Rang
26.	Cédric	Lehmann	31:58,8 pB	3. U23
60.	Urs	Schönholzer	33:38,4	3. M40
66.	Matthias	Faivre	33:55,4 pB	38. Elite
71.	Yannik	Wyss	34:02,0 pB	9. U20
85.	Martin	Kühni	34:29,9	1. M50
183.	Albert	Anderegg	38:14,6	1. M70

354 klassiert

Resultate Frauen

Overall	Vorname	Name	Zeit	Kat. Rang
19.	Céline	Hauert	36:24,5	13. Elite
26.	Melanie	Friedli	37:22,0 pB	18. Elite
29.	Marianne	Kämpf	37:39,4 pB	1. W50
34.	Livia	Hofer	38:12,1	4. U23
87.	Nadja	Kehrle	43:15,7	13. U20
107.	Odilia	Mathys	46:28,0	3. W60

137 klassiert

Resultate Team Männer

8. STB 1 (Lehmann, Faivre, Schönholzer), 15. STB 2 (Kühni, Wyss, Anderegg);
29 klassiert

Resultate Team Frauen

5. STB (Hauert, Friedli, Kämpf, Hofer); 16 klassiert

Allen voran der auf Bergläufe spezialisierte Cédric Lehmann, der seine bisherige Bestzeit über 10km um mehr als 2 Minuten senken konnte. Mit seiner Zeit von 31:58 hat der 20-jährige STB-Läufer gezeigt, dass auch Bergläufer im Flachen schnell laufen können.

Spontan für einen Start hatte sich Céline Hauert entschieden, die nach einer langen Verletzungspause versuchsweise wieder in Laufwettkämpfe eingestiegen ist. In einer Zeit von 36:24,5 ist ihr ein gutes Comback gelungen, das sie zuversichtlich stimmen lässt.

In der erstmals ausgetragenen Schweizer Team-Meisterschaft im 10km-Strassenlauf waren Klassierungen in den Medaillenrängen wegen der vielen Abmeldungen und den verletzungsbedingten Ausfällen nicht möglich.

Jörg Reinmann

Winner-Apéro mit Ehrengast Uli Forte

Der Winner-Apéro zu Ehren unserer Medaillengewinnerinnen und -gewinner fand am 18. März im Zentrum Paul Klee statt.

Die rund 80 Athleten feierten zusammen mit Ihren TrainerInnen, Eltern, Sponsoren und Partnern die vergangene EM Saison 2014. Als Ehrengast durften wir YB-Trainer Uli Forte im Zentrum Paul Klee begrüßen. Bei seinem Referat liess er verlauten, dass seine Fussballer doch noch das eine oder andere von den disziplinierten Leichtathleten abschauen könnten...



Bevor es mit der eigentlichen Ehrung losging, liess Viktor Rossi die Saison mit einem bewegenden Video von Fritz Berger Revue passieren – schöne Impressionen und Momentaufnahmen zu einer erfolgreichen Saison! Die einzelnen Athleten/Athletinnen und Teams wurden von Toni Walther mit Kurzinterviews befragt, bevor sie den Preis von

unserem Ehrengast und der Sportchefin Esther Urfer überreicht bekamen. Beim wohlverdienten Aperitif, den es nach der Ehrung gab, fand der Abend einen würdigen Ausklang.

Anja Mosimann



GP-Training vom 19. April 2015



Grossandrang beim GP Kids Training im Wankdorf. Die Kids freuten sich über die prominenten STB-Trainingsleitenden und Autogramme von Mujinga Kambundji, Andreas Graber, Maja Neuenschwander, Celine Hauert und Christoph Ryffel.



Yvonne Teuscher: neue Nachwuchs-Leiterin im Interview

Seit Herbst 2014 leitet Yvonne Teuscher das Training U10 im Kirchenfeld. Beruflich ist sie als Abteilungsleiterin Endoskopie im Hôpital cantonal Fribourg aktiv.

Am liebsten macht sie verschiedene Sportarten zusammen mit ihrer Familie (Joggen, Snowboard fahren, Klettern, Surfen, Wandern, Schwimmen), unterrichtet Zumba, gibt Boxtraining, kocht gerne für Freunde und lernt auf Reisen gerne neue Länder und Kulturen kennen.



Wie bist Du zum STB und zu Deiner Funktion als Trainerin gekommen?

Unsere ältere Tochter Aliya ist seit März 2013 beim STB. Von Katrin Schneeberger (damalige Ressortleiterin) erfuhr ich von der Trainersuche. Da unsere jüngere Tochter Rayna Naima ebenfalls mit dem LA-Training starten wollte, fand ich dies eine gute Gelegenheit, auch als Trainerin mitzumachen und den STB zu unterstützen.

Welchen Bezug hast Du zum STB?

Wie erwähnt, sind wir durch unsere Tochter Aliya zum STB gekommen. Wir hatten vorher noch keine Vereinsfah-

rung, finden es aber super, dass die Kinder in einem Verein aktiv sein können und ihre sportlichen Ambitionen zusammen mit Gleichaltrigen ausleben können.

Was gefällt Dir am Training am besten?

Die strahlenden Augen der Kinder, wenn sie über sich hinauswachsen.

Was ist für Dich die grösste Herausforderung?

Meinen Ehrgeiz im Griff zu haben.

Interview: Livia Stämpfli

Möchtest auch Du Kinderaugen zum Strahlen bringen?

Die Nachwuchsabteilung sucht Leiterinnen und Leiter in und rund um Bern. Voraussetzungen sind Freude an Bewegung und ein Flair für Kinder.

Bei Interesse melde Dich bei:
Livia Stämpfli, 031 381 51 52, livia.staempfli@stb-la.ch

Run, Sun & Fun im Trainingslager in der Toscana

Die STB-Running-Gruppe A und die Läufer-Modis unter der Leitung von Rolf Kopp begaben sich im April 2015 ins gemeinsame Trainingslager nach Pietrasanta in der Toscana. Die Woche war gespickt mit zahlreichen Trainingseinheiten und mindestens gleichviel lustigen und spannenden Erlebnissen.

Am zweiten Samstag im April trafen sich die elf Läuferinnen und Läufer frühmorgens am Bahnhof Bern, um nach Pietrasanta zu reisen. Da die beiden Gruppen bisher wenig gemeinsam trainiert hatten, war zuerst Kennenlernen angesagt. Spätestens im Bahnhof Milano Centrale waren allfällige Vorbehalte vergessen.

Schon kurz nach der Ankunft ging's in einer ersten Trainingseinheit direkt zur Sache. Die Orientierung in den schachbrettartig angeordneten Strassen von Marina di Pietrasanta war anfangs schwieriger als gedacht. Am Sonntagvormittag folgte das erste Highlight: Röfe's Sprinttraining auf der Bahn. Dass sich die eher an längere Distanzen gewöhnten Läufer damit etwas schwer tun würden, war klar. Deshalb wurde die darauffolgende Intensiv-Einheit ein paar Tage später ohne Meckern durch einen Dauerlauf ersetzt. Da alle Modis die Inline-Skates dabei hatten, wurden Alternativ-Trainings auf acht Rädern eingelegt und die wunderschöne mediterrane Gegend im Eiltempo erkundet.

Abwechslungsreiches Training

Die andern reagierten sich derweil mit etwas Rumpfstabi ab. Bei den Dauerläufen, Mitteltempo oder Fahrtspielen im Pinienwald, Bahntrainings, Kraft-Circuit oder funktionalen Trainings konnte man sich optimal auf die kommenden



Auf dem Foto (von links nach rechts): Lea Eltschinger, Rolf Kopp, Cédric Lehmann, Roland Giger, Dominik Scherrer, Gian Steinegger, Fiona Zoebeli, Chantal Schöni, Livia Hofer, Manuel Jeckelmann, Robine Bodenmann.
(Bild Fritz Berger)

Wettkämpfe vorbereiten. Alle haben dabei wertvolle Inputs bekommen, wie sich das Lagermotto «Gesundheit geht über alles» auch im alltäglichen Leben weiterziehen kann. Den trainingsfreien Dienstag-Nachmittag haben alle im naheliegenden Pisa verbracht. Das war mal ein schräger Nachmittag: Der schiefe Turm von Pisa, das gemeinsame Gelati, «lädeler» oder einfach an einer Piazza relaxen.

Longjog am Freitag

Trainingsmässig war der Longjog am Freitagvormittag das letzte Highlight der A-Runners. Ohne genau zu wissen, wo der geplante Weg durchführen würde, hat sich, dank modernster GPS-Technik am Handgelenk, die Gruppe einen 28 km langen Weg durch die «Marina-Ebene» gebahnt. Dabei ist sie gefühlt 95 Prozent aller toskanischen Hunde begegnet. Nachdem auch die Modis am Freitagnachmittag ihr letztes

Training absolviert hatten, stürzte sich die gesamte Crew ins nächtliche Leben von Pietrasanta. Die Erholung wurde neben den intensiven Trainings gross geschrieben. Da das Meer angenehm kühl war, wurden die Beine nach erbrachter Trainingsleistung heruntergekühlt. Auch für eine regenerative Beach-Volley-Runde blieb Zeit. Strand, Sonne, super Trainings und grandiose Leute haben das Trainingslager rückblickend zu einem riesigen Erfolg gemacht.

Ein herzliches Dankeschön an Röfe Kopp, Domi Scherrer, Role Giger und Toni Walther!

*Manuel Jeckelmann,
Lea Eltschinger,
Gian Steinegger*

STB Running laufend unterwegs

21.3.2015 – Kerzerslauf

Mit dem Kerzerslauf wird jeweils bereits im März die Laufsaison so richtig lanciert. 9'200 angemeldete Läuferinnen und Läufer, mit einigen STB-Run-



ners im grossen Teilnehmerfeld, starteten in Kerzers. Podestplätze feierten **Livia Hofer** (1. F20, 5km) und **Martin Kühni** (2. M50, 15km). Stellvertretend für alle STB-Runners, die ihre bemerkenswerten Leistungen nicht im Rampenlicht erbringen, sei hier **Barbara Kellerhals Born** (Bild) erwähnt. Barbara lief die coupierte 15km-Strecke locker und lächelnd in 1:13.05,6 und belegte damit den ausgezeichneten 45. Rang in der Kategorie F45.

4.-11.4.2015 – Lauferien Alcudia

Running-Trails in reizvoller Landschaft bilden das Kernstück der Lauferienwoche auf Mallorca. Dazu bieten **Michael Schild** und die Eltern Vreni und Heinz



als Organisatoren alles, was zum Laufsport mitgehört. Geschwitzt, gelehrt und gelacht haben dieses Jahr mit vielen anderen Gleichgesinnten aus

der ganzen Schweiz die STB-Runners **Ladina Guidon, Matthias Hänni, Stefan Sanson, Karen Torben-Nielsen, Anita Stalder, Ruedi Ursprung, Corinne Zbinden** sowie die Coaches **Ruth Schmitz** und **Markus Reber**.

19.4.2015 – GP-Training

Lauftrainings gehören zu unserem Kerngeschäft. Jeweils 2x jährlich vor dem GP darf STB-Running im Auftrag des GP von Bern die Trainings auf



den Originalstrecken durchführen. Eine schöne wie auch herausfordernde Aufgabe. Mit rund 1'000 Teilnehmenden am 2. Trainingssonntag müssen wir in Zukunft neue organisatorische Massnahmen treffen, um keine Unfälle zu provozieren. Auf dem Bild erkennt man STB-Manpower mit wichtigen Funktionen: **Christoph Scherz** (Besenwagen, Schluss des Läuferfeldes), **Daniel Messerli** (stellvertretend für die 10 mitbeteiligten STB-Coaches) und **Ändu Moser** (verantwortlich für die Einrichtung der Infrastruktur).

26.4.2015 – Chäsitzerlauf

Ob sich einige Läuferinnen und Läufer gezielt auf den GP von Bern regenerierten? Jedenfalls war die Anzahl der teilnehmenden STB-Runners an diesem Lauf auch schon grösser. Der Kategoriensieg des laufstarken **Martin Kühni** (1. M50) überrascht kaum, ebenso wenig wie der Podestplatz der uner-

müdlischen **Odilia Mathys** (3. F60). Aber aufhorchen liess der feine 2. Rang unserer 71-jährigen **Jeannette Zahler**. 12km in der ausgezeichneten Zeit von



1:10.39,3! Da musste **Rita Portner** (Bild, 1:09.46,6) tüchtig Gas geben, um von der euphorisierten Jeannette nicht überspurtet zu werden.

9.5.2015 – Grand Prix von Bern

Einfach nur cool und unerreicht! Was für eine Stimmung! Die «10 schönsten Meilen der Welt», da muss man dabei sein. Lachen und geniessen wie hier



Anita Stalder und **Jeannette Zahler** ausgangs der Jubiläumsstrasse, nahe unseres Sportzentrums Schönau. Kaum Zeit, die Umgebung zu geniessen, nahmen sich unsere «STB-Stundenknacker» **Christoph Friedli** (54:28,0), **Martin Kühni** (57:17,2), **Martin Hess** (57:36,6), **Richard Kunz** (57:58,1), **Urs Schönholzer** (58:10,5) und **Gian-Flurin Steinegger** (58:15,6).

Markus Reber

Kurznachrichten

Von orangen Socken und anderen Geschenken, Visionen eines Läufers nach dem GP und was in Warschau geschah. Dies und mehr hier in diesem Live-Ticker.

• Atemlos durch die Stadt – grosses Kino für rund 30'000 Startende, der Grand Prix von Bern ist allgegenwärtig. Die 34. Auflage gehört der Vergangenheit an, was bleibt sind die «10 schönsten Meilen der Welt». «E vero», das stimmt, bestätigt ein sichtlich euphorisierter Marco d'Elia. Unser STB-Mailänder kannte den GP von Bern bisher nur vom Hörensagen. • Das schönste Ge-



Ein tolles Geburtstagsgeschenk: Matthias Hänni am Grand Prix von Bern, hautnah betreut von STB-Coach Ruth Schmitz.

burtstagsgeschenk machte sich Matthias Hänni mit einem GP-Start gleich selber. Und überraschte sich gleichzeitig mit der unerwartet guten Zeit von 1:39.42,5. • Geschenke verteilte auch der Organisator: Die orangen Laufsocken mutierten zum absoluten Hit. So cool, dass die gesamte Laufgruppe 8 im Orangelook zum nächsten Training antrat. • 76 Running/NordicWalking-Helfende trugen zum guten Gelingen dieses Grossanlasses bei. Was OK-Präsident Matthias Aebischer in einem Dankeschreiben an die Vereinsleitung

würdigte. • Es gibt aber auch ein (Läufer-)Leben nach dem GP, wie folgende Unterhaltung zwischen zwei Runners aufzeigt: ER: «Du hesch ja dini Zyt grandios verbessert!!» SIE: «Ja da hesch rächt, ig ha o mega Fröid. We du nächschts Jahr soviu schnäuer bisch,

Annick Suter und Renato Gnos. Annick heisst jetzt Frau Gnos und wir wünschen den Frischvermählten alles Gute für den gemeinsamen (Lebens-)Lauf. • Ärgerlich für Laufsportfreunde sind jeweils die gesundheitsbedingten «Auszeiten». Umso mehr freuen sich



Laufgruppe 8: Der Modetrend Sommer 2015 ist eingeläutet, in der Schönau wird in «orange» trainiert.

hesch bereits d'Einehaubstundegränze knackt. Das isch doch es Ziel». ER: «Ja das wär äs schöns Ziu!! Aber bi scho mega stouz, ha ig dä GP möge!!» SIE: «Wele Louf isch dr Nächsch?» ER: «Ig weiss no nid. Eventuell in Münsigä!! Dr Gurte würd mi o reize!!» SIE: «Münsige bini o drbi, u füre Gurte ha mi o agmäudet. Chum doch o, de mues ig nid elei Angscht ha.» ER: «We jtz der Gurte wär, de wärsch Erscht! Bisch afä di einzegi Agmäldeti.» SIE: «De mäudisch itz no du di a u när schliesse mir di Amäudelische. De chöi mir zäme yloufe u gwinne». ER: «Ja das wärs. Bi de Manne isch no kenä u när gömer d Siegesprämie ga verfrämsle». An diesem Gedankenaustausch soll auch eine gewisse Corinne Zbinden teilgenommen haben. • Kurz und bündig «Ja» sagten

Hansjürg Eggimann (die Lendenwirbel), Samuel Krebs (eine Mittelohrentzündung mit Herzmuskelentzündung), Claudia Bähre und Stefan Kostezer (Fasciitis Plantaris) auf das bevorstehende Comeback. • Marathon sub3: Warschau liegt nicht gerade am Weg, aber STB-Running war dort vertreten. Beat von Känel reiste in die polnische Hauptstadt und erzielte beim dortigen Marathon ein exzellentes Resultat: 2:56,16, was einer durchschnittlichen Kilometerzeit von 4:10" entspricht. • Zusammenfassend bringt es Newcomer Oli Zimmermann auf den Punkt: «Ja, der STB bringt mehr Vielfalt und damit noch mehr Spass am Laufsport».

Markus Reber

Running Ratgeber

STB-Runners fragen – STB-Experten antworten

Ein STB-Running/NordicWalking-Angebot für Alle. Exklusiv für unsere Mitglieder beantwortet Sibylle Matter, medbase, medizinische Fragen aller Art rund ums Laufen. Und weitere Experten beschäftigen sich mit Anliegen, Unklarheiten und Mythen aus der Trainingslehre.

Frage 1: Fasciitis Plantaris

Ich kämpfe seit ca. fünfenehalb Monaten gegen eine Fasciitis Plantaris, wie man mir diagnostiziert hat. Meine verwendeten Massnahmen sind bisher (der Reihe nach) tapen, Physiotherapie mit dryneedling, Stosswellentherapie kombiniert mit Einlagen (Einlagen seit zwei Monaten), immer dehnen, praktisch kein Laufsport mehr (seit vier Monaten) dafür «motiviertes» mountainbiken (ist kein Problem). Für drei Viertelstunden Laufen dagegen, muss ich ein oder zwei Tage später büssen. Nach dem ersten Physiotermin waren 90 Minuten Asphalt-Laufen kein Problem, musste bloss das Tape wieder neu ankleben. Gibt es noch irgendeinen Trick das verhaltensauffällige Leiden los zu werden?

S.K.

Antwort:

Die Fasciitis plantaris ist (leider) oft ein langwieriges Problem. Du hast bereits viele Therapien versucht, die manchmal helfen. Wichtig wäre noch, die Ursache für die Probleme herauszufinden, damit es auch nach erfolgreicher Therapie nicht wieder zum selben Problem kommt.

Ergänzend zur bisherigen Therapie kann ich dir noch zwei Sachen empfehlen. Manchmal hilft eine Nachtschiene (so genannte Dorsal Lift), welche die Position des Fusses über Nacht im rechten Winkel hält. Dadurch wird die plantare Faszie leicht gedehnt und muss am Morgen nicht wieder aufgedehnt werden. Bei Spitzensportlern wird manchmal auch eine lokale Injektion mit Eigenblut (z.B. ACP oder PRP; KEIN Dopingvergehen) gemacht. Die aktuelle Studienlage kann zwar insgesamt keine eindeutige positive Wirkung aufzeigen. Manchmal hilft es aber trotzdem.

Wenn es trotz allem nach mind. 12 Monaten Therapie nicht besser ist, bleibt manchmal nur noch eine operative Therapie. Doch auch da ist die Prog-

nose unsicher, da man mit der Operation die Sehne ja auch nicht flicken kann, sondern nur lokal etwas Gewebe entfernen, oder den Ansatz teilweise ablösen kann.

Frage 2: Atemtechnik beim Laufen

Gibt es eingestimmte Atemtechnik für Läufer? Sollte die Ausatmung länger und tiefer sein, um den Abtransport der verbrauchten Luft zu sichern?

G.G.

Antwort:

Die Atemtechnik für Läufer ist eher individuell. Man soll so atmen, wie man sich wohl fühlt, dem Tempo angepasst. Je nach Intensität atmet man so alle 1–4 (oder sogar 5?) Schritte ein und aus. Wichtig ist, dass man kräftig ausatmet, damit danach wieder das gesamte verfügbare Lungenvolumen mit frischer Luft gefüllt werden kann.

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

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

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE

LA LA LA – Erlebnisse im Lauf Lager Lauenen

Das Lauf Lager Lauenen, kurz La-LaLa, von Anfang Mai war ein intensives Trainingswochenende. Das vielfältige Trainingsangebot reichte von Footing über Rumpfstabi, Dauerlauf, Indoor-Einheiten, bis zu Stafette und Bodytoning.

Das Lager startete am Freitag, 1. Mai um 10.15h mit einem Footing. Der Wetterbericht zeigte uns von Beginn weg, dass Regen angesagt war. Das zweite Training startete anschliessend



Laufen über Stock und Stein und Wildbäche. Lagerleiter Andreas Moser leistet Beihilfe.

mit einem Dauerlauf zum Lauenensee oder als zweite Variante mit zweimal zehn Minuten Mitteltempo. Die Läuferinnen und Läufer merkten bald, dass sie einige hundert Höhenmeter weiter oben trainierten. Auch die Aussentemperatur war nicht ganz wie in Bern.

Am Nachmittag gab's zuerst Hügel-sprints mit nassen Füßen und danach ging's in die Halle für Rumpfstabi, Gleichgewichts- und Geschicklichkeits-

übungen. Im Anschluss gab es erhol-sames Dehnen mit Andrea Zaugg. Dies war an allen drei Tagen die «Abschluss-übung»; für etwa die Hälfte der Teilneh-mer war Dösen angesagt. Nach dem Duschen gab's den Begrüssungsapéro und danach gemeinsames Nachtessen im Hotel Alpenland.

Am Lauenensee...

Samstagmorgen 07.00h, eigentlich Zeit fürs Footing. Doch wir blieben lieber länger im Bett, da es um diese Zeit zu

stark regnete. So begann der Tag mit einem sehr reichhaltigen Frühstück. Um 09.30h starteten wir mit Lauf-ABC auf dem Weg an den Lauenensee. Dieser trat auf allen Seiten über die Ufer, so dass wir uns einen Weg durch die Büsche und über Bäche suchen mussten, bis wir in unserem Trainings-gebiet waren. Dort angekommen, gab es eine superschnelle und coupierte Querfeldein-Stafette mit den Teams Stein, Stock und Tannenzapfen – die

Sonne erhellte die Szenerie und alle rannten die Runden in lockerem Tempo. An schattigen Stellen lag noch Schnee.

Vortrag zum «Wätter»

So wurde es schon wieder Mittag und im Anschluss lauschten wir dem inter-essanten Vortrag von Urs Neu mit dem Titel «Ds'Wätter – wo's här chunnt u wo's häre geit». Da unser Programm sehr straff und vollgestopft war mit Sport, ging's gleich in der Halle weiter. Das Thema hier: Bodytoning mit Martina Oehrli. Nach diesem Training spürten einige an Stellen Muskeln, wo keine vermutet wurden. Bravo! Anschliessende konnten wir wieder in der Halle trainieren oder wieder laufen oder walken gehen.

So blieb noch der Sonntag. Auch hier wieder Footing im Regen, aber diesmal suchten Daniel Messerli und Andreas Moser eine Runde aus, um zu schauen, ob der Weg am Louibach nicht zu sehr überschwemmt sei. Beim Frühstück wurde die Longjog-Strecke bekannt ge-geben. Diese führte von Lauenen nach Gstaad via Gmündte und wieder zurück nach Lauenen. Das ergab etwas mehr als 16 km und ist auch bei Regenwet-ter sehr schön. Im Anschluss wurde noch geduscht, gedehnt und gemein-sam das Ferienlager geputzt. Den Ab-schluss machten wir im Hotel Alpen-land bei Kaffee und Kuchen. Im 2016 sind wir wieder vor Ort.

Andreas Moser

NordicWalkerInnen am Altstadt Grand Prix und am Bielersee



Im Bild v.l.nr.: Alfred, Anita D., Rolf, Lisa, Kurt und Anita M.

Eine «Tschuppele» STB-WalkerInnen beteiligte sich auch dieses Jahr am Altstadt Grand Prix und nach dem Zieleinlauf waren sie nicht zu müde, um noch für ein Gruppenfoto zu posieren:

Die «gewalkten» Zeiten: Anita Mödinger Singh: 0:31:31 (als schnellste Walkerin vom Speaker ausgerufen!); Anita Dähler: 0:39:45; Lisa Löw: 0:46:56; Alfred Brechbühl: 0:43:21; Kurt Lüthi: 0:34:33 und Rolf Hartmann: 0:37.21.

Anita M. und Kurt hatten noch nicht genug gewalkt: eine Woche später umrundeten sie im Rahmen des «Ultra Bielersee» den See über eine Distanz von



STB-NordicWalking-Leiterin Anita Dähler am GP beim Rosengarten.

41 km. Gemeinsam erreichten sie das Ziel in Nidau nach 6 Stunden und 6 Minuten (Nettozeit 5 h 47 m)!

Kurt-W. Lüthi

2. Bärner Bärgloufcup Anfang August

Nach einer erfolgreichen ersten Ausgabe des Bärner Bärgloufcups im letzten Jahr, geht's diesen Sommer in die zweite Runde. Auch dieses Jahr heisst es in der ersten Augustwoche (3. – 7. August 2015) die Laufschuhe schnüren und auf die Hügel rund um Bern rennen. Von Montag- bis Freitagabend (Start um 19 Uhr) bilden nacheinander wiederum die Etappen Gurten, Bütschelegg, Belpberg, Bantiger und Ulmizberg das Ziel. Jeden Abend gibt es Punkte für die Cupwertung, bei der du ab einer Teilnahme von vier Abenden dabei bist. Am Freitagabend bei der Siegerehrung erwartet dich ein tolles Erinnerungsgeschenk und ein verdienter Teller Pasta.

Die ganze Woche kostet dich 50 Franken. Melde dich an unter: www.baergloufcup.ch; Teilnehmerzahl beschränkt auf 200.



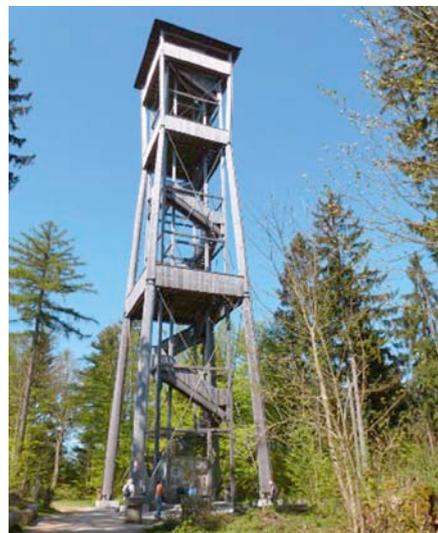
Frühjahrs-Wanderung im Raum Schüpfen-Seedorf

Ausgangspunkt der Frühjahrswanderung der STB-Senioren im April war das Bundesratsdorf Schüpfen. Die Wanderung führte von Schüpfen via Winterswil, Chieligrabe, Frienisberger Chutzenturm, Frienisberg nach Seedorf.

Unser Tages-Wanderleiter Hansueli Buri durfte im Restaurant «Bären» in Schüpfen eine stattliche Anzahl (26) Wanderfreudige begrüßen. Apropos Bundesratsdorf: Gleich drei ehemalige Bundesräte stammen aus der Gemeinde Schüpfen oder hatten eine Beziehung zu diesem Dorf: Jakob Stämpfli, Karl Schenk und Rudolf Minger.

Bei prächtigem Frühlingswetter erklommen wir durch den ergrünten Plenterwald die Anhöhe von **Winterswil**. Erstaunt stellten wir fest, dass auch in Winterswil Kirsch- und Birnbäume blühten. Entlang des Chieligrabens und ein kurzes Stück der Gemeindegrenze zu Meikirch erreichten wir bald den höchsten Punkt (820m) unserer Wanderung, den Chutzenturm. Dieser im Jahr 2010 erbaute Turm ist mit 45m

Höhe einer der höchsten in der Schweiz. Nach 234 Treppenstufen erreicht man die dritte Aussichtsplattform und ist überwältigt von der Rundschau. Bei einem Gesamtgewicht des Turmes von 537 Tonnen wurden 460 m³ Douglasienstämme aus den Wäldern des Frienisbergs verbaut. Baukosten: rund 1 Million Franken.



Halt in Frienisberg

Nach dem Fototermin ging es zügig Richtung Restaurant «Hirschen» in Frienisberg. Ein Blick zurück auf das Jahr 1131. Hier beginnt die Geschichte

des Zistensienner-Klosters «Aurora» in Frienisberg. Im Jahr 1538 wird das Kloster eine Landvogtei. 1798 nimmt der letzte Landvogt Abschied von Frienisberg. Die Gebäude dienen fortan der Erfüllung sozialer Aufgaben. Heute ist es ein Wohn- und Pflegeheim und umfasst ca. 40 Häuser/Hausteile, Ställe und Scheunen.

Im «Hirschen» konnte Hansueli Buri weitere STB-Seniorenfans begrüßen. Nun zählte die stolze Schar 32 Personen. Wie üblich begrüßte er die 13 Frauen mit einem Herzkäfer. Nach dem guten Mittagessen begrüßte auch unser Präsident STB-Senioren-sport, Bruno Krähenbühl, die Teilnehmer und bedankte sich bei Hansueli und seiner Gemahlin Irene herzlich für die Organisation und Durchführung dieser Wanderung.

Gestärkt nahmen wir nun die letzte Etappe unter die Füsse. Mit Blick Richtung Chasseral marschierten wir gut gelaunt und plaudernd nach Seedorf wo natürlich der Zvierihalt zwingend war. Während 3 ¼ Stunden wanderten wir rund 13,5 km und bewältigten je 300 m auf und ab.

Die zwei ältesten Teilnehmer, Fritz Heiniger 88- und Peter Schild 86-jährig, meisterten die Wanderung problemlos. Wen wundert es? Sie sind natürlich Aktivmitglied der Schönaurige! Die lockere Stimmung, die Wandertüchtigkeit, die prächtige Natur und das herrliche Frühlingswetter liessen diese Frühjahrs-Wanderung zu einem Erlebnis werden. Die ganze Wanderschar bedankt sich bei Hansueli und Irene für diesen schönen Tag.

Peter Hirschi

Treberwurstessen der Schönauriege in Schafis

Zum gemütlichen Treberwurstessen der Schönauriege trafen sich am 4. März 20 Mitglieder in Schafis am Bielersee, darunter drei Frauen. Der Anlass wurde bereits zum vierten Mal durchgeführt.



Gesundheit und Beweglichkeit fördern, steht im Vereinszweck des STB-Seniorensportes. Einen in einem weiteren



Sinne zu verstehenden und nicht unwichtigen Teil davon bilden, so ist im Leitbild des Vereins zu lesen, Gesellig-



keit und Pflege der Kameradschaft auch ausserhalb der Sportanlagen. In diesem Sinne hat sich die jährliche Fahrt nach Schafis zum Treberwurstessen als fester jährlicher Programm-

punkt etabliert. Besonders erfreulich und ganz im Sinne des Leitbildes war wiederum die Teilnahme von Turnerinnen und Turnern, die nicht mehr zu den Aktiven zählen und die auch aus anderen Landesteilen angereist kamen.



Das schafft eine willkommene Gelegenheit zum Wiedersehen und zum Austausch von Erinnerungen und Informationen über das auch geographisch weitverzweigte Netz der Mitglieder.

Beim gemeinsamen Verzehr der wiederum exquisiten Köstlichkeiten aus Küche und Weinkeller der Winzerfamilie Andrey kamen die Gespräche leicht in Gang und schienen, wie den zufriedenen Gesichtern leicht abzulesen war, allseits geschätzt worden zu sein.

Hansruedi Dörig

Donatorenfonds: zwei edle Spender

Drei Kameraden des Vereins STB-Senioren (Mitglieder der Schönauriege), die anonym bleiben möchten, haben dem Donatorenfonds wiederum je 200 Franken zukommen lassen. Wir bedanken uns herzlich für diese Spenden.

Letztes Jahr konnte das Frauen-LA-Team, das am Europacup der Landesmeister in Amsterdam teilnahm, mit einem namhaften Betrag unterstützt werden. Solche Ausschüttungen können jedoch nur erfolgen, wenn der Fonds über genügend Mittel verfügt. Es wäre wünschenswert, wenn sich auch Mitglieder anderer STB-Vereine spendefreudig zeigen würden. Wir bedanken uns im Voraus bestens.

Der Donatorenfonds des STB bezweckt gemäss Statuten:

1. Dem STB und seinen Mitgliedervereinen einen finanziellen Rückhalt zu geben.
2. Aufwendungen des STB bestreiten zu helfen, für die andere Mittel nicht ausreichen.

Der Fonds wird durch **Spenden** und Zinserträge gespiesen. Donator wird, wer dem Fonds erstmals mindestens Fr. 200.00 zukommen lässt.

Spendenkonto:

BEKB Berner Kantonalbank, 30-106-9, IBAN CH57 0079 0042 7675 9128 0 Verein STB Seniorensport, Donatorenfonds

Kontakte:

Peter Hirschi, Kassier,
031 819 46 89 / 079 370 94 20,
pedor.hirschi@bluewin.ch

Bruno Krähenbühl, Präsident Verein Seniorensport,
031 376 12 15 / 079 407 83 75,
b.krahenbuhl@bluewin.ch

Dance Connection – eine Erfolgsgeschichte



Bereits vor sechs Jahren feierte die «Dance Connection» ihr 20-jähriges Bestehen. Seit der Gründung der «Dance Connection» leiten Yvonne Dubois und Brigitte Rohrer gemeinsam die Trainings. Sie waren auch für die drei grossen und unvergesslichen Bühnenprojekte verantwortlich. In dieser langen gemeinsamen Zeit ist eine innige Freundschaft entstanden, die sie beide und ihre Familien verbindet. Ein Gespräch mit Yvonne und Brigitte.

Kompetent leiten sie die Exercices zum Aufwärmen zu Beginn des Trainings. Mit viel Engagement und Kreativität choreografieren sie zu ausgewählter Musik die Tänze. Anfänglich waren die Choreografien vom Jazztanz geprägt. Doch Yvonne und Brigitte haben je ihren eigenen, unterschiedlichen Stil entwickelt, der verschiedene Tanzrichtungen vereint. Immer fügen sich die Bewegungen sehr fliessend und harmonisch in die Musik ein. Wer ihre Trainings am Donnerstag im TST besucht, ist fasziniert von ihrer Motivation und die Liebe zum Tanzen ist fühl- und sichtbar.

Yvonne und Brigitte, wie seid ihr zum Tanzen gekommen?

Yvonne: Ursprünglich war ich in der STB-Leichtathletik. Als Mädchen habe ich viele Wettkämpfe als Mittelstrecken-Läuferin absolviert. Irgendwann wurde mir das aber zu einseitig und eben auch zu wettkampforientiert. Ich suchte nach einer kreativen Sportart und bin so beim Tanzen gelandet. Das war vor 34 Jahren und seither bin ich dem Tanzen treu geblieben.

Brigitte: Schon etwa seit der 7. Klasse tanzten meine damalige Freundin und ich Nachmittage lang zu aktueller Musik in unseren Zimmern durch. Wir durften dann auch eine Choreografie für den Abschlussabend im Turnverein einstudieren. Anschliessend schlug mir meine Leiterin vor, doch im STB das Angebot Jazztanz zu besuchen. Seither hat mich das Tanzen und der STB mit seinen optimalen Trainingsbedingungen nicht mehr losgelassen.

Was fasziniert euch über alle die Jahre am Tanzen?

Yvonne: Tanzen ist eine ausgesprochen umfassende Sportart. Du brauchst viel Koordination, Isolation, Kraft, Ausdauer und natürlich auch Merkfähigkeit. Der Körper und der Geist sind als Ganzes gefordert. In Kombination mit der Kreativität taucht man in verschiedene Welten ein und wenn man sich getraut, ein Stück seiner Seele mit einzubinden, dann sind das Momente, die mich sehr berühren. Es gibt keine Sportart, bei der ich mich so gerne verausgabe und fordere wie beim Tanzen. Ausserdem ist das Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten schier unerschöpflich.

Brigitte: Rhythmus und Akzente einer Musik passend mit dem Körper ausdrücken zu können, gibt mir immer wieder Gänsehaut und erfüllt mich mit einem Prickeln, das man als Glücksgefühl und purer Lebensfreude bezeichnen kann. Tanzen lässt so viel Kreativität zu. Es ist unglaublich, dass man nach mehr als 35 Jahren Tanzen immer noch neue Bewegungen erfahren und erleben kann.

Wie stellt ihr eine Choreografie zusammen?

Yvonne: Am Anfang steht immer der Entscheid für ein Musikstück. Dann wird es zuerst etwas technisch: Die Musik muss auf Papier gebracht werden. Ich zähle die Takte, notiere Spezielles wie zum Beispiel Auftakte und strukturiere die Musik in ihre verschiedenen Teile wie Einleitung, Themen, Refrain, Variationen etc. Innerhalb eines Teils wird nach bestimmten Charakteren gesucht, die ich berücksichtigen will. Dann kommt der kreative Teil. Welche Schritte ich entwickle, hängt von meinen inneren Bildern und meinem Gefühl ab.

Viel entsteht beim Hören der Musik mit geschlossenen Augen. Entweder leitet mich an erster Stelle der Text, der Rhythmus oder die Emotion. Die Schritte müssen sich «in sich» stimmig

anfühlen. Ich choreographiere aber nie im Vorfeld schon alles fertig, damit ich spüre, wie es der Gruppe mit dieser Choreo geht und ich nicht Gefahr laufe neben den Tänzerinnen vorbei zu choreographieren.

Das Wichtigste für mich ist, dass ich die Gruppe nie aus dem Fokus verliere und mir immer vor Augen halte, dass ich das nicht nur für mich mache. Die Tänzerinnen sollen sich mit einer Choreographie wohl fühlen und umgekehrt muss die Choreographie alle in ihren Bewegungen gut aussehen lassen.

Brigitte: Ich muss zuerst immer eine Musik haben, die mich packt. Erst dann stellen sich gewisse Bilder für eine Choreografie ein. Das ist meistens ein längerer Prozess. Darum bin ich froh, dass sich Yvonne und ich mit choreografieren abwechseln. Ich glaube, dass ich zuerst die möglichen Bewegungen

in meinem Kopf sehe und sie dann nach und nach mit dem Körper umsetze.

Wie stellt ihr euch die Zukunft der «Dance Connection» vor?

Yvonne: Wir machen einfach so lange weiter, wie uns das Tanzen gut tut – im Moment macht es den Anschein, als ob dies noch ein paar Jahrzehnte andauert...!

Brigitte: Es ist mir bewusst, dass ich noch sehr hohe Anforderungen an unsere Tanzgruppe stelle. (Sind doch die meisten kurz vor oder nach 50!). Wenn sich die Frauen aber dann darauf einlassen und jede nach ihren Möglichkeiten mittanz, macht mich das sehr glücklich. Wenn alle die Motivation aufrechterhalten können und uns keine Verletzungen bremsen, kann die Dance Connection noch lange bestehen.

Franziska Wirz

**Freude an Printmedien
Layout, Druck und Versand
www.schneiderdruck.ch**






Schneider AG, Grafisches Unternehmen, Stauffacherstr. 77, 3014 Bern
Tel. 031 333 10 80, www.schneiderdruck.ch, info@schneiderdruck.ch




**Gesundheit und Sport
im Zentrum**

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

Wir stehen Ihnen gerne für alle sportmedizinischen Fragen zur Verfügung.

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

Sommerkonzerte des OSTB: Vom antiken Griechenland nach Rio de Janeiro

Das Orchester des STB (OSTB) hat sich intensiv auf seine Sommerkonzerte (27. und 28. Juni) vorbereitet. Bevor es die musikalische Reise nach Rio de Janeiro antritt, reist das OSTB in die griechische Antike.

Schubert (1797 – 1828). Diesen muss ich den gängigen OSTB-Konzertbesuchern nicht näher vorstellen. Franz Schuberts Kompositionen reichen von Liedern über grosse Chorwerke, von Kammermusikwerken bis hin zu Opern

ren, Musikbegleitung und Tänzen' trägt. Zur Uraufführung kam es am 20. Dezember 1823 im 'Theater an der Wien' und war für Franz Schubert ein enormer Erfolg. Unser Orchester spielt aus der Schauspielmusik, die 10 Stücke umfasst, die Zwischenmusiken 1–3.

Und dann nach Brasilien...

Und nun nach Brasilien. Genauer nach *Rio de Janeiro*. Nein, das Orchester der Stadtturner reist nicht erst 2016 in die brasilianische Millionenmetropole. Das Orchester war bereits 1816 in Rio. Zumindest musikalisch. Ja, damals sah Rio ein wenig anders aus, als es die Olympioniken antreffen werden. Keine Jesus-Statue auf dem 'Corcovado', auch keine Seilbahn auf den 'Pão de Açúcar'. Und auch sonst ist im Jahre 1816 nichts von den vielen Hochhäusern zu sehen, die das heutige Stadtbild der berühmten und oft besungenen Stadtstrände Ipanema und Copacabana prägen. Wenn man heute durch 'Rio' schlendert, ist leider auch sehr wenig aus dieser Zeit geblieben.



Genauer: nach Aulis (im südöstlichen Teil Mittel-Griechenlands) zu Agamemnon und dessen Tochter Iphigenie und taucht in der Musikwelt des deutschen Komponisten **Christoph Willibald Gluck (1714 – 1787)** ein. Christoph Willibald Glucks Oper 'Iphigenie en Aulide' wurde 1774 in Paris uraufgeführt. Marie Antoinette schrieb nach der Uraufführung an den Kaiserhof nach Wien, dass diese Oper ganz Paris verzaubert hat. Das OSTB spielt daraus die Ouvertüre.

Franz Schuberts «Rosamunde»

Der zweite Komponist der auf dem diesjährigen Programm steht ist: **Franz**



(zuletzt spielte das Orchester die Ouvertüre 'im italienischen Stil'). 1823 schrieb Franz Schubert die Musik zum Schauspiel 'Rosamunde' von *Helmina von Chézy*, das den verheissungsvollen Untertitel 'Grosses romatisches Schauspiel in vier Aufzügen mit Chö-



Es sei denn, man gönnt sich etwas Zeit in der Avenida...

Bevor ich zum persönlichen Reiseführer avanciere, komme ich lieber auf die Musik und auf Sigismund von Neukomm zu sprechen. 1778 in Salzburg



geboren und aufgewachsen, kam er schon mit 19 Jahren nach Wien. Weitere Stationen seines Lebens waren unter anderem St. Petersburg und Paris.

Sigismund von Neukomm

Sigismund von Neukomm war ein grosser Verehrer von Wolfgang Amadeus Mozart und enger Mitarbeiter von Joseph Haydn. Von 1816 – 1821 war von Neukomm am Hofe von König Johann VI., dem König von Portugal und von 1816 – 1822 König von Brasilien. Und so kam es, dass sich Sigismund von Neukomm bald am brasilianischen

Königshof in Rio de Janeiro wiederfand. Hier entstand auch die 'Symphonie héroïque', welche den Schlusspunkt des Sommerkonzertes bildet.

Heroisch, stolz und stark...

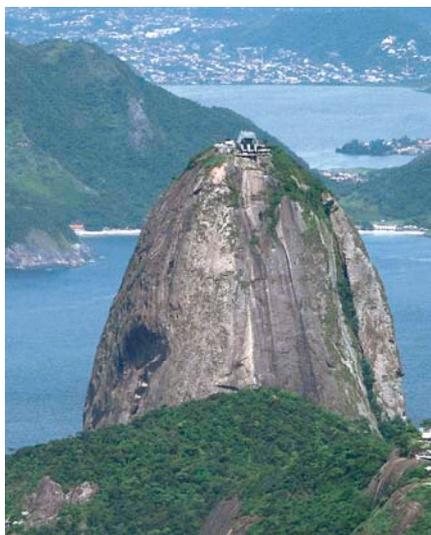
Der erste Satz widerspiegelt, was der Titel der Sinfonie verspricht: heroisch, stolz und stark. Der zweite Satz, kommt ganz verspielt und tänzerisch daher. Und im dritten Satz lässt **Sigismund von Neukomm** nicht nur Platz für ein kurzes Violinsolo sondern gibt eine berühmte Melodie eines deutsch-englischen Komponisten wieder. Der vierte Satz endet so, wie

die Sinfonie begonnen hat, stolz, stark, heroisch.

Wie viel Brasilien in der Sinfonie wirklich steckt und um welches Musikzitat es sich im dritten Satz handelt – kann an unseren Sommerkonzerten hören, wer will.

Wartet also nicht bis 2016. 'Rio' gibt es bereits am 27. Juni 2015 (20 Uhr) in der Nydegg Kirche in Bern und am 28. Juni 2015 um 18.00 Uhr in der Kirche Wohlten b. Bern.

Roman Winzenried



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

Kontaktliste STB Vereine

STB Sport Services AG

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

STB Verband

Verbandspräsident Theo Pfaff
Oberfeldweg 20, 3072 Ostermundigen
P: 031 348 03 42 079 668 19 52
praesident@stb.ch

Ehrenkollegium

Schultheiss Roland Maurer
Kornmattgasse 7, 3700 Spiez
P: 033 654 59 76
r.maurer@spiez.ch

Badminton

Präsident Pascal Schumacher
Bernastrasse 46, 3005 Bern
079 664 66 00
pascal.schumacher@gmx.net

Ballsport

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

Basketball

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

Dance & Motion

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

Fitness

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

Grand-Prix von Bern

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

Korbball

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

Leichtathletik

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

Orchester

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

Senioren sport

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

Skiclub

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

Volleyball

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

Bergheim

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

Im Gedenken

Hansueli Hilfiker

5. März 1931 – 5. Mai 2015

Hansueli trat dem STB im Jahre 1950 als 19-jähriger Jüngling bei. Er fühlte sich sehr wohl unter den STB-Turnern und so wechselte er in die Riege von Kurt Kohler – eine Turnerlegende die viele junge Athleten begeistern konnte. Wir turnten in der Schönauhalle und als unsere Riege ca. 1985 nach Bolligen zügelte, blieb auch Hansueli der Riege treu. Von Bümpliz aus, wo er seine Eltern betreute, erschien er regelmässig in der Turnhalle. Seine Beine machten ihm jedoch zu schaffen. Deshalb konnte er in den letzten Jahren nur vom Bänkli aus zuschauen. An der anschliessenden Diskussionsrunde unterhielt er uns mit seinem heiteren Humor. Er wusste über vieles Bescheid und kannte ausserordentlich viele Leute. Er war eine sehr charmante, rücksichtsvolle Persönlichkeit. Mit auserlesenen Köstlichkeiten bereicherte er unsere Anlässe, war im Hochmoor im Einsatz – in der Gurnigelhütte. Und an der Waldweihnacht fehlte er nie. Er war seit 15 Jahren Träger der goldenen Ehrennadel für 50 Jahre Vereinstreue und Mitglied des Ehrenkollegiums.

Vor zwei Jahren glitt er in Grindelwald auf eisiger Unterlage aus, brach sich den Oberschenkel und konnte nicht mehr in seine Wohnung zurückkehren. Im Domicil Hausmatte in Hinterkapellen wurde er bis zuletzt liebevoll betreut. Wir alle von der Bolligenriege behalten Hansueli in bester Erinnerung.

Ernst Albrecht



Agenda

Leichtathletik

Seniorenstamm

30. Juli 2015 ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

SM Einzel, Zug

7./8. August 2015

SM U23/U20/U18/U16, Basel und Riehen

29./30. August 2015

SM Staffel, Lausanne

Samstag, 12. September 2015

Europacup Juniorinnen Leira (Por)

Samstag, 19. September 2015

Running

4/10 Meilen Laufen BL

(gemeinsamer Wettkampf)
Samstag, 27. Juni 2015

STB-Aarelouf Serie, Schönau (3. Lauf)

Donnerstag, 3. September 2015

MANOR EKIDEN Marathon, Basel Staffel, Team-Wettkampf

Sonntag, 27. September 2015

STB-Running Long Run / Walk, Schönau (gem. Training)

Samstag, 14. November 2015

Volleyball

Volleyfest

Freitag, 14. August 2015

Trainingsweekend

10./11. Oktober 2015

Meisterschaftsbeginn

17./18. Oktober 2015

Seniorenport

Sommerwanderung Griessalp, Kandertal

Donnerstag, 30. Juli 2015

Ferienwanderung Sils Maria, Oberengadin

24. – 29. August 2015

Wir gratulieren herzlich!

95 Jahre

Weisskopf Ernst

Grossmattstrasse 27, 4133 Pratteln, 13.07.20

93 Jahre

Obrist Jules

Mittelstrasse 10B, 3123 Belp, 14.08.22

92 Jahre

Führer Walter

Jupiterstrasse 65, 3015 Bern, 03.09.23

91 Jahre

Beer Hans

Selibühlweg 8, 3006 Bern, 07.07.24

85 Jahre

Wüthrich Hans

Wahlenweg 1 E, 3634 Thierachern, 29.09.30

80 Jahre

Holzer Fritz

Steinmätteliweg 9, 3860 Meiringen, 14.07.35

Löffel Hansruedi

Erlenweg 14, 2503 Biel, 30.07.35

Argast Heinz

Sonnhalde 43, 3065 Bolligen, 19.09.35

Hausammann Marianne

Badhausstrasse 52, 3065 Bolligen, 29.09.35

70 Jahre

Born Heinz

Bodenacker 30, 3065 Bolligen, 07.07.45

Lehnerr Rosmarie

Auweg 32, 3628 Uttigen, 24.07.45

Wabel Hans-Peter

Jupiterstrasse 23/626, 3015 Bern, 28.08.45

65 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

60 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

Neueintritte

vom 1. Februar bis 30. April 2015

Name Vorname	Art
Aellig Daniel	Volleyball / Aktive
Ambrosi Chiara	Leichtathletik / U10
Ambühl Jakob	Orchester / Aktive
Amiet Géraldine	Leichtathletik / U20
Amrein Erika	Leichtathletik / Running
Björk Julia	Leichtathletik / U12
Blank Manon	Leichtathletik / U10
Born Heinz	Senioren-sport / Aktiv
Bucher Ramon	Leichtathletik / U10
Bucher Chalisa	Leichtathletik / U12
Buchli Tinka	Leichtathletik / Running
Bünter Jolina	Leichtathletik / U10
Buri Daria	Leichtathletik / U10
Colbrelli Geraldine	Leichtathletik / Funktionär
Colbrelli Dalia	Leichtathletik / Funktionär
Creutz Gabriele	Leichtathletik / Walking
De Pietro Fiona	Leichtathletik / U10
D'Elia Marco	Leichtathletik / Running
Dridi Emir	Leichtathletik / Aktiv plus
Dumont Max	Leichtathletik / U12
Durrer Franziska	Leichtathletik / Aktiv light
Etter Hans	Leichtathletik / Gönner
Etter Aline	Leichtathletik / U16
Etter Sophie	Leichtathletik / U18
Fischer Nicolas	Leichtathletik / U10
Frei Lara	Leichtathletik / U16
Graf Romaine	Leichtathletik / U18
Grass Philippe	Fitness / Aktiv
Häberli Dario	Volleyball / Aktive
Hauri Martin	Volleyball / Aktive
Hauswirth Matthias	Leichtathletik / Running
Hegi Patrick	Leichtathletik / U14
Henle Laurenz	Leichtathletik / U10
Hinni Beat	Leichtathletik / Running
Jaggi Benjamin	Leichtathletik / U10
Kämpf Marianne	Leichtathletik / Aktiv light
Kohler Helena	Leichtathletik / U10
Kortmann Liam	Leichtathletik / U10
Krebs Timo	Basket / Aktiv
Kürz Steffen	Ballsport / Aktiv

Name Vorname	Art
Leuenberger Valentin	Leichtathletik / U14
Lötscher Enya	Leichtathletik / U10
Matossi Nils	Leichtathletik / U10
Moser Daniel	Leichtathletik / U10
Nery Barreto Odara	Leichtathletik / U18
Nydegger Urs	Orchester / Aktive
Okoro Steven	Basket / Aktiv Jugend
Pippert Jan	Basket / Aktiv
Probst Nina	Leichtathletik / U14
Probst Anja	Leichtathletik / U16
Rieder Anouk	Leichtathletik / U10
Rosario Lamberti	Basket / Aktiv
Rudin Andrea	Leichtathletik / Running
Russo Barbara	Fitness / Leiter
Salzmann Max-Luis	Leichtathletik / U12
Sangiorgio Pia	Orchester / Aktive
Schenk Johanna	Orchester / Vorstand
Schindler Giulia	Leichtathletik / U20
Schneider Luk	Leichtathletik / Running
Sennhauser Hans	Leichtathletik / Funktionär
Sieber Marcel	Leichtathletik / Funktionär
Suprunov Andrej	Basket / Senioren
Tanaskovic Nikola	Basket / Aktiv Jugend
Thevarajah Cornelius	Basket / Aktiv
Urfer Lukas	Volleyball / Aktive
Wäfler Daniela	Leichtathletik / Running
Weber Helmut	Leichtathletik / Walking
Wermuth Marc	Basket / Senioren
Wiedmer Lamin	Leichtathletik / U12
Wyss Maxim	Leichtathletik / U14
Zbinden Melina	Leichtathletik / U10
Zimmermann Alexander	Leichtathletik / U12
Zimmermann Oliver	Leichtathletik / Running
Zindel Joel	Volleyball / Aktive

Impressum

Redaktion STB-Info 2015/2

Ueli Scheidegger (verantwortlich)

Heinz Schild
Fritz Berger, Fotos
Ursula Jenzer
Markus Reber
Roger Schneider
Esther Urfer
Pi Wenger
Roman Winzenried
Theo Pfaff

Redaktionsschluss STB-Info 2015/3

Freitag, 29. Mai 2015

Heinz Schild (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

Gemeinsam durchs Leben gehen. UBS Family.



Leben in einer Familie oder Partnerschaft heisst, gemeinsam die Zukunft zu planen. Auch die finanzielle. Mit dem attraktiven Bankpaket UBS Family erhalten Familien und Paare alles, was für ihre täglichen Bankgeschäfte wichtig ist: Privatkonten für Lohneingänge und Zahlungen, Konten zum Sparen, Debitkarten sowie Kredit- oder Prepaidkarten. Zudem haben Sie jederzeit Zugang zu UBS e-banking und mit der UBS Mobile Banking App haben Sie Ihre Bank immer dabei.

Alles aus einer Hand, und erst noch zum Vorzugspreis.
Im ersten Jahr kostenlos.*

Wir beraten Sie gerne.
Ihr UBS-Team Bern Bubenbergplatz

UBS AG
Bubenbergplatz 3
3011 Bern
Tel. 031-336 21 11

Spezialangebot:
Bei Eröffnung eines UBS Family
40 KeyClub-Punkte geschenkt.**



* Bei erstmaligem Abschluss einer Paketlösung. Inklusive Privatkonto, Debitkarten, Kreditkarte, E-Banking, Mobile Services, Zahlungsverkehr und Teilnahme am UBS KeyClub.
** 1 KeyClub-Punkt = 1 Franken. Angebot gültig bis 31.12.2015; ausschliesslich bei der UBS-Geschäftsstelle Bern Bubenbergplatz.
© UBS 2015. Alle Rechte vorbehalten