

# STB info

Nr. 2 | Juni 2017



Freiwilligenarbeit	4
STB-Verband	10
Leichtathletik	11
Running	26
Grand-Prix Bern	30
Volleyball	33
Orchester	35
Seniorenspport	36
TST Fitnesscenter	38
Wir über uns	40





**ingenta**  
ingenieure + planer

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

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



# Bella Vita

ristorante pizzeria

Restaurant  
Bankettsaal  
Terrasse  
Holzofen

## Familie Arifi

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

## Öffnungszeiten

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

**Sponsor STB-Seniorensport**

# Freiwillige vor...



Rund ein Viertel der Personen über 15 Jahre engagiert sich in der Schweiz unentgeltlich in einer Organisation, zehn Prozent besetzen ein gewähltes Ehrenamt, und fast 40 Prozent wirken als Freiwillige ausserhalb von Vereinen. Insgesamt leisten die Menschen in der Schweiz etwa 700 Millionen Stunden Freiwilligenarbeit pro Jahr. Dies entspricht etwa neun Prozent der geleisteten 7700 Millionen Stunden Erwerbsarbeit. Die Bewohnerinnen und Bewohner der Schweiz sind aber je nach Geschlecht, Alter, Region, Grösse des Wohnorts, Religionszugehörigkeit, Bildungsniveau, Einkommen, Zivilstand und beruflicher Stellung unterschiedlich stark freiwillig engagiert.

Freiwilligenarbeit wird grob in drei Bereiche eingeteilt:

- Tätigkeiten, die innerhalb von Vereins- und Organisationsstrukturen ausgeübt werden und formell erfolgen.
- Nachbarschaftshilfe oder Hilfeleistungen für Freunde und Bekannte, die auf informeller Basis geleistet werden.
- Spenden von Geld oder Naturalien.

Nach 2007 und 2010 wurde das freiwillige Engagement in der Schweiz 2016 zum dritten Mal mit einem Monitor erforscht. Neben Analysen zu Verlauf und Beweggründen, wie mögliche Anreize unbezahlter Arbeit, liefert die Studie auch erstmalig Informationen zum freiwilligen Engagement im Internet und untersucht spezifisch die Situation junger Erwachsener und Menschen mit Migrationshintergrund. Zudem werden Einsichten zum Persönlichkeitsprofil von Freiwilligen und deren politischen und sozialen Einstellungen präsentiert. Wissenschaftlicher Leiter des Freiwilligen-Monitors 2016 der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SSG) war Markus Freitag von der Universität Bern. In einem Interview präzisiert er: «Klare Unterschiede beim zivilgesellschaftlichen Engagement zeigen sich bei den unter 35-Jährigen. Die nach 1980 geborene Generation Y engagiert sich weniger in Vereinen oder Organisationen, spendet weniger und räumt der freiwilligen Arbeit auch

weniger Zeit ein. Für die Generation Y ist die Freiwilligenarbeit weniger stark eine Herzensangelegenheit als für Personen über 35 Jahren. Junge Freiwillige suchen vielmehr auch den persönlichen Nutzen in ihrem Engagement.» Freitag erklärt dies unter anderem mit dem knappen Zeitbudget der jüngeren Generation, in deren Lebensphase berufliche Herausforderungen, die Gründung einer Familie und diverse Freizeitaktivitäten bereits viel Zeit und Energie beanspruchen.

Was bedeutet das nun für einen Verband wie den STB und seine Vereine? In Zukunft wird es sicher nicht einfacher werden, genügend freiwillige Vereinsfunktionäre zu rekrutieren, um Abtretende ersetzen zu können. Als zusätzliches Problem taucht dabei die stark verbreitete Überalterung in vielen Bereichen auf. Es gilt also, aktive Sportlerinnen und Sportler, aber auch deren Eltern vermehrt als Helfer/innen und Funktionäre miteinzubeziehen. In den Beiträgen zu diesem Thema auf S.4 bis 9 gewinnen wir wertvolle Einblicke in verschiedene Bereiche in unserem Verband und lernen Personen kennen, welche sich selber als Freiwillige enorm engagieren. Vielleicht animiert dies den einen oder andern Leser oder die eine oder andere Leserin, über das eigene Engagement im Verein nachzudenken.

*Simon Scheidegger*

# Der Grand-Prix von Bern und die fleissigen Helferinnen und Helfer

**Nach Abschluss des diesjährigen GP befragte Corinne Zohren die Verantwortliche fürs Helferwesen am GP, Livia Stämpfli, zum Thema der freiwilligen Helfer/innen.**

***Livia, eine Frage, die einfach gestellt werden muss: Wie viele Helfer/innen waren am diesjährigen Grand-Prix von Bern im Einsatz?***

Dieses Jahr waren ca. 1400 Personen im Einsatz, davon 363 als Einzelhelfer. Die anderen kommen in Gruppen (z.B.

letzten Helfer arbeiten bis Sonntag-nachmittag. Insgesamt sind es rund 9'500 Helferstunden, die geleistet werden, was rund 396 Arbeitstagen oder 56,5 Arbeitswochen entspricht.

***Erstmals wurde mit Gruppen von Asylzentren zusammengearbeitet. Wie verlief dies?***

Es halfen zwei Gruppen vor allem beim Auf- und Abbau mit. Damit es keine Verständigungsprobleme gab, war bei jeder Gruppe ein Übersetzer dabei.

***Wie kommst du zu so vielen Helfer/innen?***

Die meisten Helfer/innen sind einfache treue Seelen und helfen bereits seit vielen Jahren. Die diesjährige Umfrage bei den Helfenden hat ergeben, dass 20% bereits mehr als 10 Mal an einem GP im Einsatz standen. Für knapp 80% der Personen, welche die Umfrage ausgefüllt haben, ist bereits klar, dass sie auch 2018 wieder dabei sein möchten. Wir sind natürlich wahnsinnig dankbar für das Engagement jedes Einzelnen. Auch gibt es viele Gruppen und Vereine, die treu am GP helfen. Benötige ich zusätzliche Freiwillige, wende ich mich an Sportvereine und/oder mache Werbung auf der GP-Website oder via Social Media. Natürlich erkundigt man sich auch immer im persönlichen Umfeld, ob Interesse an Helfereinsätzen besteht.

***Können auch schon Kinder mithelfen?***

Nein, das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Ausnahmen werden nur gemacht, wenn eine Schulklasse als Gruppe eingesetzt wird, die Lehrperson das Pflichtbewusstsein der Gruppe bestätigt und die Verantwortung übernimmt. Bei den meisten Einsatzorten ist der Einsatz von jüngeren Personen jedoch nicht möglich: Es gibt Einsätze, wie beispielsweise auf der Strecke, die ein gewisses Durchsetzungsvermögen erfordern. Da können wir nur etwas ältere Helfer/innen einsetzen.

***Was motiviert Helfer/innen an diesem grossen Lauf-Event mitzuhelfen?***

Ich denke, es ist die Stimmung vor Ort, im Gelände und auf der Strecke. Teil von diesem Event zu sein und dabei etwas zu bewirken, gibt vielen ein gutes Gefühl. Ich kann mir gut vorstellen, dass



## **Startnummernausgabe**

Sportvereine, Schulklassen, etc.). Dass über 330 Personen aus dem STB (Leichtathletik, Volley, Seniorensport, Basket, Orchester, Dance & Motion, Fitness, Korball) kommen, freut mich besonders.

***Wie viele Arbeitsstunden sind von diesen Helfer/innen insgesamt geleistet worden?***

Bereits am Donnerstagmittag vor dem Lauf beginnen die ersten Einsätze; die

Die Rückmeldungen waren top: Total motivierte Leute, die diese Abwechslung wahnsinnig schätzten und dankbar dafür waren, Teil von etwas Grossem zu sein. Dass sie zudem noch ein Helfershirt und Migros-Gutscheine als Entschädigung erhielten, machte den Einsatz für diese jungen Leute zum absoluten Highlight und Erfolgserlebnis.

es in der heutigen Zeit immer wichtiger und auch spezieller wird, etwas «Handfestes» zu tun. Etwas, wo ein Resultat sichtbar ist und Emotionen «live» (und nicht nur über die sozialen Medien) sichtbar und spürbar werden.

**Welches sind deine schlagenden Argumente, warum man einfach mithelfen muss?**

Die Atmosphäre, die Stimmung in der GP-Familie, der traditionsreiche Anlass. Wer nicht als Teilnehmer vor Ort ist, kann als Helfer hinter die Kulissen blicken. Es ist ziemlich interessant, die Veranstaltung auch einmal von einer anderen Seite zu sehen. Zudem gibt es für jede Person ein Helfershirt. Einzelhelfer erhalten als Entschädigung auch noch Migros-Gutscheine. Vereine erhalten die finanzielle Entschädigung auf

zwar auch möglich, jedoch etwas schwieriger in der Planung. Zum Zeitpunkt des Laufes werden sehr viele Helfer benötigt, wie etwa auf den Strecken- und Verpflegungsposten, in der Festwirtschaft, im Start oder im Ziel.

**Welche Arbeiten sind am beliebtesten?**

Arbeiten bei der Startnummernausgabe, welche sich in der Sportexpo befindet, sind beliebt. Bei schlechtem Wetter ist man dort «am Schärme». Zudem ist man dort im Kontakt mit den Läuferinnen und Läufern und spürt die Spannung und die Vorfreude aller.

**Für welche Arbeiten ist es schwierig, Leute zu finden?**

Grundsätzlich ist es schwierig, Leute zu finden, welche während des Laufes

ende überall Personen im Helfershirt anzutreffen sind. Da frage ich mich jedes Mal: «Woher kommen all die Leute?» Und das, obwohl ich es ja weiss (schmunzelt). Schön sind auch Situationen, in denen sich Helfer bedanken, dass sie uns unterstützen dürfen. Obwohl der Dank ja absolut ihnen gilt.

**Du organisierst u.a. das ganze Helferverwesen für den Grand-Prix. Wieviel Zeit nimmt das in Anspruch?**

Schwierig zu sagen. Im Dezember/Januar starten jeweils die Helferanfragen. Zur selben Zeit werde ich von den Ressortleitern über deren Helferbedarf für die kommende Veranstaltung informiert. Im Februar starten dann die Einteilungen. Dies nimmt am meisten Zeit in Anspruch. Ich versuche stets allen Wünschen (Einteilungszeit und -ort, etc.) gerecht zu werden. Dies gelingt nicht immer. Umso dankbarer bin ich für flexible Helfer, die sich allenfalls auch einmal umteilen lassen und für andere Einsätze und Herausforderungen offen sind.

**Was wünschst du dir für den nächsten Grand-Prix von Bern am 19. Mai 2018?**

Da der GP nächstes Jahr am Pfingstwochenende stattfinden wird, ist es eine besondere Herausforderung, genügend und motivierte Helfer/innen zu finden. Auch wünsche ich mir, wie jedes Jahr, eine unfallfreie Zeit für alle Helfer/innen sowie fantastische Erlebnisse für alle Teilnehmenden.



Verpflegungsstelle

das Vereinskonto gutgeschrieben. Viele Gruppen können so die Vereinskasse aufbessern oder für einen Anlass Geld sammeln. Für viele ist es auch eine Art Team-Anlass.

**Ist es möglich, auch wenn man mitrennt, zu helfen?**

Ja, Helfereinsätze können auch am Donnerstag, Freitag und Sonntag geleistet werden. Am Samstag zu rennen und einen Helfereinsatz zu leisten, ist

helfen. Einsätze, die den ganzen Tag dauern und körperliche Arbeit bedingen, sind auch schwierig zu besetzen. Auch Einsätze, die spezielle Kenntnisse oder Verantwortungen bedürfen, sind herausfordernd.

**Hast du im Zusammenhang mit Helfer/innen Erlebnisse, die besonders nennenswert sind?**

Eigentlich ist es jedes Mal wahnsinnig schön zu sehen, wie am GP-Wochen-

**Danke Livia für das Interview und weiterhin viel Spass mit «deinen» Helfer/innen!**

Text: Corinne Zohren  
Fotos: swiss-image.ch

# Ein Heer von Arbeit suchenden Pensionären?

**Viele Firmen bieten Kurse zur «Vorbereitung auf den Ruhestand» an. Eine Aktivität, auf die während eines solchen Kurses immer wieder hingewiesen wird, ist die Mitgliedschaft in Vereinen, um ein Hobby zu pflegen, Gleichgesinnte zu treffen oder sich gar in einer Charge zu engagieren. Mögliche Chargen im STB Seniorensport sind die Vorstandsfunktionen, Riegen- und Trainingsleiter sowie (Tages-)Wanderleiter.**

Werden wir im Seniorensport von (Neu-)Mitgliedern überrannt, welche sich um eine der obigen Funktionen reissen? Soweit würde ich nicht gehen. Aber es ist eine Tatsache, dass viele unserer Aktiven irgendwann während ihrer Mitgliedschaft pensioniert werden. Dann ändert sich ihr Tagesprogramm zum Teil radikal. Das führt dazu, dass solche Kolleginnen und Kollegen ins Visier des Vorstands geraten und bei Vakanzen angefragt werden.

Bruno Krähenbühl, unser «Mister Seniorensport», hat in seiner langen Tätigkeit manches Mitglied für eine Funktion innerhalb des Vereins gewonnen. Aber er wurde nie mit Anfragen überrannt, im Gegenteil. Er musste geeignete Kandidaten immer direkt ansprechen.

## **Wie präsentiert sich die Situation heute?**

Aktuell sind die Chargen im STB Seniorensport besetzt. Noch an der Hauptversammlung im Januar 2017 war aber die Funktion des Sekretärs offen. Und dann kam uns wieder die schon erwähnte Tatsache zu Hilfe, dass *Erich Lutz*, der diese Funktion früher schon einmal innehatte, dann aber aus beruflichen Gründen zurückgetreten ist, pensioniert wurde. Auf eine

Wenige Mitglieder sorgen dafür, dass etwas geschieht,

einige Mitglieder reden stets energisch vom Mitmachen,

gar manche Mitglieder sehen zu, wie andere etwas tun,

und die überwältigende Mehrheit hat leider überhaupt keine Ahnung, wie viel Arbeit für sie geleistet wird!

Quelle: unbekannt

entsprechende Anfrage hat er sich dann spontan wieder zur Verfügung gestellt.

Ein weiteres Beispiel gefällig? *Geli Spe-scha* ist seit seiner Pensionierung Mitglied im Seniorensport STB. Ende 2016 trat Heinz Schild als Co-Redaktor des STBinfo zurück. Geli wurde aufgrund seiner früheren beruflichen Funktionen für dessen Nachfolge angefragt. Er sagte «Ja» und war für die Ausgabe 1/2017 des STBinfo bereits verantwortlicher Redaktor! Was zeigt dieses Beispiel? Es gibt auch innerhalb des STB Verbandes Funktionen, die von Zeit zu Zeit vakant werden und wieder besetzt werden müssen. Und wir vom STB Seniorensport sind stolz, dass Geli diese wichtige Funktion übernommen hat!

## **Was ist die Quintessenz?**

Es dürfte wohl so sein, dass sich die Situation bezüglich Freiwilligenarbeit

im STB Seniorensport etwas günstiger präsentiert, als in Vereinen mit einer anderen – sprich jüngeren – Mitgliederstruktur. Aber nur in Ausnahmefällen wird es so sein, dass sich ein Mitglied aktiv um eine Charge bewirbt! Vielmehr geht es darum, mögliche Kandidaten zu identifizieren und sie anschliessend gezielt auf eine vakante Stelle innerhalb der Vereinsstruktur anzusprechen.

*Kari Signer*

# Wettkampfororganisation LA Bern



Ohne Kampfrichter keine Wettkämpfe. (Foto: Fritz Berger)

In den 70er- und 80er-Jahren, als die «Leichtathletikhochburg Bern» ihre goldenen Zeiten hatte, organisierten die drei Vereine GGB, STB und TVL jeweils selbständig ihre Leichtathletikveranstaltungen. Anfang der Neunzigerjahre wurde aus der Not heraus die gemeinsame Wettkampfororganisation «LA Bern» als Verein gegründet. So konnte man weiterhin mit vereinten Kräften gute Meetings und zahlreiche Meisterschaften in Bern organisieren.

In den letzten Jahren hat die LA Bern mit grösseren personellen Problemen zu kämpfen. Toni Fässler, seit vielen Jahren technischer Leiter von LA Bern, beantwortet dem STBinfo ein paar Fragen zur aktuellen Situation dieser Wettkampfororganisation.

## Wie ist die LA Bern organisiert?

Sie ist als Verein organisiert. Die drei Berner Vereine GGB, STB und TVL sind Mitglieder und stellen im Wesentlichen die Funktionäre und Helfer/innen.

## Welches sind die Stärken von LA Bern?

Ein grosses Knowhow in der Organisation von LA-Wettkämpfen, gepaart mit der Erfahrung und dem Willen, der LA etwas zu geben.

## Wo siehst du Schwächen?

Ganz klar bei der Anzahl Kampfrichter/innen und Helfer/innen sowie in der Überalterung. Für viele Wettkämpfe bringen wir nur noch mit Mühe und Not genügend Leute zusammen, um einen guten Wettkampf gewährleisten zu können.

## Wie viele Wettkämpfe organisiert die LA Bern ungefähr pro Jahr?

Das variiert von Jahr zu Jahr. In der Regel sind es 7 bis 9. Dazu gehören Veranstaltungen in Bern (hauptsächlich Wankdorf) und Magglingen (Hallen-saison).

## Wie viele Helfer/innen werden für ein normales Meeting ungefähr benötigt?

Für ein mittelgrosses LA-Meeting sind es pro Tag rund 50–60 Personen.

## Wie viel Helfer/innen werden für eine Meisterschaft ungefähr benötigt?

Für Regional- oder Schweizermeisterschaften sind es pro Tag 70–90 Personen.

## Für welche Bereiche und Funktionen können sich potentielle Helferinnen und Helfer melden?

Momentan benötigen wir für alle Bereiche zusätzliches Personal: Kampfrichter/innen und Helfer/innen in allen LA-Disziplinen mit Tätigkeiten wie Sandrechen, Höhen und Weiten messen, Hürden aufstellen, Material bereitstellen und wegräumen, Zeitmessung bedienen, Auswertung der Resultate am PC im Wettkampfbüro, usw.

## Für welche Bereiche gibt es momentan genügend Helfende?

Es gibt kaum Bereiche, wo man «Schlange stehen» würde. Unser Verpflegungsteam ist aber momentan wohl am besten mit Personal versorgt.

## In welchen Bereichen mangelt es zurzeit an Helfenden?

Vor allem bei den ausgebildeten Kampfrichter/innen und Starter/innen.

## Wo könnte die LA Bern aktuell Personen mit grösserem Verantwortungsbereich gebrauchen?

Wir haben auch Defizite bei den leitenden Funktionären, also an Personen, welche bereit sind, etwas mehr für die Wettkampfororganisation zu tun. Sollten wir mal zu wenig «Posten» haben, würden wir neue Aufgaben geeignet auf- und zuteilen.

## freiwilligenarbeit

---

### **Wie beurteilst du die aktuelle Situation in Bezug auf die STB-Leichtathletik?**

Der STB hat von den 3 Berner Vereinen am meisten Lizenzierte, stellt aber nur sehr wenige Personen, die regelmässig helfen. Das hat sicher mit der schwierigen Situation in unserem Personalbereich in den letzten zwei Jahren zu tun, ist aber schon ein länger andauerndes Problem.

### **Ausgebildete LA-Kampfrichter/innen werden immer benötigt. Welche Aufstiegsmöglichkeiten gibt es für LA-Kampfrichter? Wo kann ich mich für die entsprechende Ausbildung anmelden?**

Es braucht keine speziellen Kenntnisse, sondern einfach Freude an der Leichtathletik und den Willen, jährlich an mind. 2–3 Meetings zu helfen. Die

Kurse finden jeweils im Frühjahr an zwei Abenden statt, mit anschliessender Prüfung an einem Meeting. Erfahrene Kampfrichter/innen können sich zu Startern oder Schiedsrichtern ausbilden lassen.

### **Welches sind in nächster Zeit die grössten Anlässe, welche die LA Bern organisieren wird?**

Das Grosse Meeting für die Kleinen am 27. August im Wankdorf und der UBS-Kids Cup in der Halle Anfang Dezember. Im Februar 2018 folgen dann das zweitägige Hallenmeeting und die Hallen-SM in Magglingen.

### **Was ich sonst noch sagen möchte, und was mir am Herzen liegt...**

Leichtathletik treiben ist gut, aber kein Selbstzweck, denn Meeting-Angebote vor Ort gibt es nur, wenn auch genü-

### **Helferinnen**

<https://www.stb-la.ch/kontakt/helfer-werden/> oder <http://www.la-bern.ch/de/kampfri-helfer/online-anmeldung-helfer>

### **Kurse**

<http://www.belav.ch/joomla/index.php/wettkampfsuport/ausbildung-kurse>

gend Helfende zur Verfügung stehen. Andernfalls gibt es irgendeinmal keine LA-Meetings mehr.

**Toni, besten Dank, dass du dir fürs STBinfo Zeit genommen hast!**

Simon Scheidegger





360° Internetagentur | [www.newcom360.ch](http://www.newcom360.ch)

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

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

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



[www.newcom360.ch](http://www.newcom360.ch) | [sales@newcom360.ch](mailto:sales@newcom360.ch) | 031 809 08 08 | [www.newcom360.ch](http://www.newcom360.ch)

# Die Spielmacherin im Hintergrund

**Pfeift der Schiri das Spiel an, stehen die Spielerinnen und Spieler im Mittelpunkt. Dann dreht sich alles nur noch um den Volleyball und das Spiel zu gewinnen. Doch kein Meisterschaftsspiel könnte stattfinden ohne fleissige Helfer/innen, die im Hintergrund agieren, Trainings präpen und durchführen, Hallen koordinieren, Finanzen verwalten, als Schiris aktiv sind oder die Mannschaften coachen. Die Liste könnte endlos weitergehen. In unserem Team befinden sich drei Vorstandsmitglieder, unter ihnen auch eine Person, die Freiwilligenarbeit quasi verkörpert. Ich habe Claudia Bachmann interviewt, um herauszufinden, was sie motiviert, so viel Energie und Zeit in unseren STB Volley zu stecken.**

***Claudia, du bist in unserem Team Spielerin, aber auch Trainerin, Coach, Schiri, Vorstandsmitglied, Juniorinnentrainerin und Teamgründerin. Habe ich etwas vergessen?***

Claudia (lachend): Das wär's, glaube ich.

***Was motiviert dich, in deiner knappen freien Zeit, die jetzt mit eurem Baby und mit der wieder aufgenommenen Arbeit sicher noch knapper geworden ist, so viel für den STB zu tun?***

Der STB ist meine zweite Familie. Hier treffe ich Freundinnen und Freunde. Durch den STB sind viele neue Freundschaften entstanden, die weit übers Volleyball hinausgehen. Ausserdem macht mir Volleyball einfach viel Freude. So freut es mich, jemandem etwas beizubringen und aus Einzelpersonen mit unterschiedlichen Charakteren ein Team zu formen, aber auch mich als Schiri durchzusetzen und dabei

meine Kompetenzen und Fähigkeiten zu zeigen. Das alles treibt mich an.

***Warst du früher schon so? Oder bist du einfach ein so riesiger Volleyballfan, dass es dir den Ärmel so reingekommen hat?***

Ich habe immer gerne viel Action gehabt, bin teamfähig und liebe es, zu organisieren. Mit der Gründung des Juniorinnenteams habe ich zusätzlich die Ausbildungsfunktion kennen und lieben gelernt. Und ja natürlich: Volleyball (und v.a. Beachvolleyball) ist meine grösste Leidenschaft, mein Ausgleich und das, was mich als Person ausmacht.

***Was ärgert und was freut dich am meisten bei deiner ehrenamtlichen Arbeit?***

Mich ärgern Unpünktlichkeit, Undankbarkeit und Respektlosigkeit. Mich ärgert es auch, wenn mein Einsatz als zu selbstverständlich genommen wird, ich etwas für Andere mache und nichts zurückkommt. Und freuen? Ich freue mich, wenn mein Einsatz geschätzt wird, es Früchte trägt und ich meine Liebe zum Volleyball weitergeben kann. Was mir speziell Freude bereitet ist, Einzelpersonen mit unterschiedlichen Charakteren zu einem Team zu formen, und generell Verantwortung zu übernehmen und Organisationstalent zu zeigen.

***Was wünschst du dir von jenen, die sich vielleicht wenig oder gar nicht einsetzen, um zum Gelingen des Vereins beizutragen?***

Dankbar zu sein und dies auch immer wieder mal zu sagen. Eigeninitiative zeigen und selbst auf die Idee kommen nachzufragen, ob man etwas übernehmen könnte.



Claudia Bachmann

***Merci liebe Claudia für das Interview! Ich danke dir im Namen unseres ganzen Vereins und wünsche mir, dass sich auch andere zur Verfügung stellen und ihren Teil zum Funktionieren unseres Vereins beitragen und dich entlasten.***

Sara Steinmann

# Wer sie waren – Was sie wurden

**Urs Steiner, Sohn unseres «Mister STB» Fritz Steiner, lebt bereits seit über 30 Jahren in Lima, der Hauptstadt von Peru.**

Nach seiner Ausbildung zum Sekundarlehrer in Bern nahm Urs eine Stelle am Colegio Pestalozzi an (oder Colegio Suizo del Peru, wie die Schweizer Schule dort genannt wird). Bereits nach wenigen Jahren als Lehrer übernahm er die Gesamtleitung der Schule.

Urs, der in jungen Jahren als Speerwerfer auch die SVM-Mannschaft verstärkte, ist regelmässig in der Schweiz und pflegt Familie und Freunde ganz bewusst. Einige STBler waren schon zu Besuch in Peru und genossen durch ihn interessante Einblicke in dieses geschichtsträchtige Land. Seit kurzem lebt nun auch seine Mutter Käthi bei ihm in Lima.

*Kari Signer*



**Als Direktor der Schule durfte Urs Steiner im vergangenen April Bundespräsidentin Doris Leuthard auf ihrer Südamerikareise begrüßen. Das Foto zeigt Urs rechts neben der Bundespräsidentin. Unverkennbar ein Steiner! (Foto: ZVG)**

Link zur Schule:

<http://www.pestalozzi.edu.pe>

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

**garbani**  
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



# Schweizermeisterschaft 10 km Oensingen



Binyam Furui, Schweizermeister U20 M. (Foto: etapp.ch)

**Wenn sich im Frühjahr Läuferinnen und Läufer von den Mittelstrecken bis hin zum Marathon Seite an Seite hinter der Startlinie positionieren, kann es sich nur um die Schweizermeisterschaften über 10 km auf der Strasse handeln.**

Dieses Jahr gab es insofern ein Novum, als der Anlass am 26. März vom *Unihockey-Club SC Oensingen Lions* organisiert wurde und die Verantwortlichen den Anlass entsprechend innovativ und äusserst engagiert gestaltet haben.

Die Strecke führte die Athletinnen und Athleten am Fusse des Juras mitten durch weitläufige Felder. Der starke Wind, den man im Athletenfeld im Mittelland bereits vor dem Wettkampftag erwartet hatte, brachte zusätzliche Spannung, war es doch umso wichtiger, sich während des Rennens so lange wie möglich in einer Gruppe verstecken zu können.

Link zu den Resultaten:

[https://services.datasport.com/2017/lauf/sm\\_oensingen/](https://services.datasport.com/2017/lauf/sm_oensingen/)

## Korrigenda

**Foto Stabhochspringerin  
STBinfo Nr. 1/2017, Seite 13**

Auf dem Foto ist nicht, wie in der Legende erwähnt, Melanie Fasel in Aktion, sondern **Viviana Rogai**.

Wir bitten um Entschuldigung für die Verwechslung!

Den Athletinnen und Athleten des STB ist dies, wie es die hervorragende Medaillen-Bilanz zeigt, sehr gut gelungen: Binyam Furui (31:57min) gewann nur 3 Wochen nach seinem ersten Cross-SM-Titel erneut die Kategorie U20 und konnte sich wie auch Martin Kühni (M55, 35:06min) und Albert Anderegg (M70, 39:35min) als Schweizermeister feiern lassen. Auch die Breite im Team der STB-Männer überzeugte: Binyam Furui, Dominik Rolli, Abraham Ashene, Dominic Oesch und Luca Noti gewannen in der Team-Wertung Silber.

Bei den Frauen kratzte Marianne Kämpf an der 40 min-Marke und sicherte sich in ihrer Alterskategorie souverän die Bronzemedaille (W50, 40:03min), was dem Frauen-Team des STB als Vierte leider knapp verwehrt blieb.

*Luca Noti*

# Quellen des Erfolgs

**Was haben Matthias Remund, Direktor des Bundesamtes für Sport (BASPO) und René Gloor, neuer STB-Headcoach, gemeinsam? Beide tragen eine Brille, sind leicht angegraute ehemalige Spitzenathleten und referierten am 14. März im Rahmen der ersten Veranstaltung 2017 des Fördervereins STB Leichtathletik im Leichtathletikstadion Wankdorf zum Thema «Quellen des Erfolgs».**



Die beiden Referenten Matthias Remund (links) und René Gloor.

Auf Einladung von Verena und Benedikt Weibel trafen sich um die 30 Mitglieder des Fördervereins STB Leichtathletik mit den von ihnen unterstützten Athletinnen und Athleten.

Im ersten Teil referierte *René Gloor* zum Thema und erzählte zuerst von seinen persönlichen Begegnungen und Erfahrungen auf dem Weg von der Jugendriege zum Spitzenweitspringer. René ist überzeugt, dass Spitzenathleten eine/n verantwortliche/n Trainer/in brauchen, denn «zu viele Köche verderben den Brei».

Im Weiteren stellte er den grossen Einfluss von Trainingsleitenden und Funktionären in den Vordergrund. Wichtig seien:

- Begeisterungsfähigkeit
- Vielseitiges Training
- Gute Betreuung und gegenseitiges Vertrauen
- Klare Botschaften.

Seine Motivationsgründe für die Übernahme des neuen Amtes im STB waren:

- Anfrage zur richtigen Zeit
- Gutes Umfeld im Verein
- Verein mit sportlichen Ambitionen.

Seine Ziele als Headcoach umriss René Gloor wie folgt:

Möglichst viele – auch abtretende – Athletinnen und Athleten bei der Stange halten und für Vereinsfunktionen motivieren.

*Matthias Remund* ging das Thema im zweiten Teil aus gesamtsportlicher Sicht des Leistungssports in der Schweiz an.

- Er ist beeindruckt, aber auch demütig gegenüber den Leistungen unserer Spitzensportler/innen.
- Kapital sind 70'000 ausgebildete Leiter/innen.
- Sportförderung nimmt an Bedeutung zu und hilft mit, für gute Rahmenbedingungen zu sorgen.
- Die Anbindung des Sports ans VBS hat viele Vorteile.

## Internationale Vergleichsstudie

Schwerpunkt des Referats von Matthias Remund bildeten die Ergebnisse der internationalen Modell-Studie SPLISS zur Sportförderung in 15 europäischen Ländern (SPLISS = **S**port, **P**olicy Factors, **L**eading to **I**nternational **S**porting, **S**uccess).

Wichtigste Ergebnisse der Vergleichsstudie:

- *Finanzielle Unterstützung, Strukturen und Organisation, Trainerwesen und Spitzensportforschung korrelieren signifikant mit dem Erfolg.*
- *Die effizienten Nationen haben auch die höchsten Werte bei Strukturen und Organisation.*
- *Die Athletenbetreuung muss gut entwickelt sein; aber Nationen erreichen darin keinen Wettbewerbsvorteil, da sie ähnlich fördern.*
- *Auch erfolgreiche Nationen haben unterschiedlich ausgestaltete Fördersysteme.*

### Vision für die STB-Leichtathletik

- Professionellere Trainingsstrukturen
- Bessere Zusammenarbeit an der Schnittstelle Nachwuchs – Leistungssport
- Konsequente Talenterfassung und -förderung
- Teamgeist mit guten SVM-Resultaten fördern
- Nachwuchs-SVM: Qualifikation für den Europacup.

### Weitere Erkenntnisse

Die Wahl der Sportart wird durch das persönliche Umfeld geprägt, v.a. Eltern und Freundeskreis. Mit etwa 15 Jahren erfolgt die Konzentration auf die Sportart. Eltern und persönliche Trainer/innen prägen die Talente stark. Sportstars motivieren fürs Training.

### Sport und Ausbildung

In Bezug auf Sport und Ausbildung sind folgende Punkte zu beachten:

- Die Ausbildung neben dem Leistungssport ist im Hinblick auf eine spätere Berufskarriere wichtig.
- Der Fokus auf den Sport muss gewährleistet sein.
- Der Gesamtbelastung (Training, Transport, Ausbildung etc.) einer Athletin / eines Athleten ist Rechnung zu tragen.
- Die Nachsportkarriere beginnt schon während der Sportkarriere.



Sandra Gasser im Gespräch mit Christian und Anita Belz-Brägger.

Der Aufwand für den Leistungssport ist immens. Vollzeit-Sportler/innen wenden im Schnitt total ein 70%-Pensum für den Sport auf. Vollzeit-Studierende und Angestellte wenden im Schnitt total ein Pensum von knapp 50% auf. Von den erfassten Leistungssportler/innen in der Schweiz sind knapp 1/3 Vollzeitsportler/innen, gut 1/3 sind Teilzeitsportler/innen und knapp 1/3 sind Amateursportler/innen.

### Fazit und Abschluss

René Gloors Ziele und Visionen spielen gut in die von Matthias Remund dargestellte Erkenntnisse für die Leistungssportarbeit auf nationaler Ebene hinein und ergänzen sich.

Zum Abschluss der interessanten Veranstaltung konnten die Anwesenden beim Apéro, gespendet von Frau Spo Ziarnal und Herrn Nilovic Stevo, kräftig zugreifen. Die beiden führen die Restaurants «Il Grissino» und «Luce» in Bern. Herzlichen Dank an dieser Stelle!

Text und Fotos:  
Simon Scheidegger

## Die Förderer der STB Leichtathletik

**Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!**

### Förderer

Baumat AG  
Peter Bohnenblust  
Daniel Fontana  
Jacky Gillmann  
Grand-Prix von Bern  
Susi-Käthi Jost  
Köstliches für Kenner  
Yvonne Kurzmeyer

Hansruedi Müller\*  
Walter und Esther Neuenschwander  
Monica Rossi  
Markus Ryffel's  
Ulf Schiller  
Karl Signer  
Esther Urfer  
Valiant Bank AG  
Voberna AG  
Auto Werthmüller AG, Thun  
Beat Wieland  
Adrian A. Wildbolz  
Peter Wirz

### Ehemalige Förderathleten

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

### Partner

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

**Und weitere 8 Förderer, die nicht genannt werden möchten.**

\*ehemaliger Präsident Swiss Athletics

# Kampf um den Trainingsplatz



Leitungsteam mit Athleten/innen.

**Vom 8.–15. April weilte eine erste Gruppe von STB-Athletinnen und -Athleten in Italien im Trainingslager. Unter der Leitung von Jennifer, Abdul, Toni und Thomas trainierten vor allem die jüngeren Athletinnen und Athleten in Cattolica.**

**Anreise:** Bereits um 6:45 Uhr war Besammlung beim Wankdorf. Unser Neukomm-Car war sehr gross, und wir hatten locker Platz drin. Nach gefühlten 10 Stunden (es waren nur dreieinhalb) dann der erste Halt in der Nähe von Ambri. Danach fuhren wir weiter in Richtung Italien. Um ca. 17 Uhr kamen wir in Cattolica in unserem Hotel an. Dort gingen wir noch an den Strand und genossen den Abend. Nach dem zwar nicht unbedingt leckeren, aber hungerstillenden Essen gingen wir schlafen.

**Sonntag:** Das erste Training war angesagt. Wir fuhren mit unseren Fahrrädern ins Stadion. Nach einer nicht sehr freundlichen Diskussion mit einem

Mitglied des einheimischen Fussballclubs mussten wir leider auf einen anderen Platz ausweichen, da im Stadion ein Fussballmatch stattfinden soll. Wir übten dann auf einem anderen Platz Stabübergaben. Da «unser» Stadion am Nachmittag noch immer nicht frei war, trainierten wir erst am Abend Hürden.

**Montag:** Für unsere Gruppe standen Sprint und Hürden auf dem Programm. Nach dem Mittagessen chillten wir auf dem Balkon. Ab 16:00 Uhr trainierten wir am Strand und testeten anschliessend das Meer. Nach dem Abendessen gingen wir zu einem neben dem Hotel liegenden Spielpark. Das machte Spass.

**Dienstag:** Am Morgen des trainingsfreien Tags blieben wir in Cattolica. Am Nachmittag fuhren wir mit dem Zug nach Rimini. Wir machten einen Treffpunkt ab und konnten dann frei den Badeort erkunden. Später gingen wir in eine Pizzeria. Schon bald ging's dann wieder mit dem Zug zurück.

**Mittwoch:** Auf dem Plan stand unser Lieblingstraining: Kurzhürden mit Thomas. Nach dem Training die böse Überraschung: Unsere Velopneus waren aufgeschlitzt, so dass wir unsere Velos zurück ins Hotel tragen mussten. Am Nachmittag war Strandtraining angesagt. Nach dem Abendessen gingen wir noch zu unserem geliebten «Kindercasino» und spielten dort Airhockey oder mit einem Ball, den wir gewonnen hatten.

**Donnerstag:** Auf dem Plan stand Hürdentraining. Etwas später gingen wir an den Strand und machten Schwungübungen. Am Nachmittag hatten wir frei. Gegen Abend gingen ein paar von uns noch raus und schauten sich die umliegenden Läden an.

**Freitag:** Um 10 Uhr fuhren wir mit unseren Velos los Richtung Sportplatz Cattolica. Das Training war sehr hart, und wir gaben nochmals alles. Nach dem Abendessen spendierten die Trainer unserer Gruppe (Abdul und Thomas) Glace. Die andere Gruppe ging mit Jenni und Toni an den Strand.

**Rückreise:** Bereits früh mussten wir packen und das Gepäck zum Car bringen. Danach assen wir Frühstück und bekamen ein Lunchpaket vom Hotel. Bei der Heimfahrt hörten wir Musik und unterhielten uns.

**P.S.:** Das Wetter war eigentlich immer perfekt. Am Morgen mussten wir, für unsere Verhältnisse stets sehr früh aufstehen (um 7 Uhr). Um 22:00 war Nachtruhe.

*Text und Fotos:  
Andrin Gosteli und Joel Küng*

# Optimale Saisonvorbereitung



Das ganze Team am Strand.

**Für eine optimale Saisonvorbereitung reisten wir samt Sack und Pack zum bereits dritten Mal nach Cattolica. Der Mix aus harten Trainings, ausgewogenem Essen und schönen Freundschaften machte auch das diesjährige Trainingslager unvergesslich.**

In den frühen Morgenstunden kamen jeweils Athletinnen und Athleten, Trainer und Betreuer aus den Federn zum Frühstück. Einige waren bereits hellwach, andere noch halb schlafend. So nahmen wir die erste Mahlzeit zu uns. Wie bereits in den vergangenen Jahren durften wir ein Buffet mit grosser Auswahl für jeden Geschmack geniessen. Nachdem die Energiespeicher für den Morgen gefüllt waren, sassen die Ersten schon auf den Velosätteln in Richtung Leichtathletik-Stadion. Im ca. 1.5 km entfernten Stadion warteten sechs Tartanbahnen und sämtliche Einrichtungen für Wurf- und Sprungdisziplinen darauf, von uns rege benutzt zu werden. Manchmal brauchte es frühzeitige Koordination unter den Trainern, damit alle Bahnen, Hürden und Startblöcke fair verteilt werden konn-

ten. Doch eine Lösung wurde immer gefunden. Die Stimmung in den Trainings war genial. Wer auch immer mit strengen Läufen «geschlaucht» wurde, konnte auf die lautstarke Unterstützung der anderen STBler zählen.



Voller Einsatz im Abschlusstraining.

Umso wertvoller waren nach solchen Trainings die Mittagessen im Hotel Major. Der jeweilige Pasta-Hit war wohl der Klassiker für die Athletinnen und Athleten. In der Mittagspause reichte die Zeit meist für einen kleinen Powernap oder um einige Seiten des Lieb-

lingsbuches zu lesen. Andere nutzten die Trainingspause für Wettkampfplanungen und Standortgespräche. Langweilig wurde es uns auf jeden Fall nie. Am Nachmittag ging es wieder ins Stadion oder an den Strand, wo die Trainingseinheit etwa in Form von Rumpf- und Wurfkraft mit Medizinbällen oder Intervallläufen absolviert wurde. Damit die Beine auch am nächsten Tag noch spritzig waren, folgte nach dem Training jeweils das Bad in der noch recht frischen Adria. Anschliessend war es auch schon Zeit fürs Abendessen, das aus einem Buffet mit Salat, Antipasti, mehreren Hauptgerichten und Dessert bestand. Am Abend genossen wir die Gesellschaft in der STB-Familie, dies meist in einer von vielen Gelaterias, bei Gesellschaftsspielen oder in einer Bar. An dieser Stelle nochmals ein riesiges Dankeschön an Abdul als

Hauptleiter und an alle Trainer, die eine Ferienwoche für uns Athleten geopfert haben!

*Linda Seiler, Michael Zuberbühler  
Fotos: Jennifer Gautschi,  
Odara Nery Barreto*

# Mittelstreckenläuferinnen in Pietresanta

**Vom 14. bis 22. April fand im kleinen Strandort Marina di Pietresanta (Italien) das Lager der Trainingsgruppe von Rolf Kopp statt. Unterkunft war das Albergo Mediterraneo, deren Umgebung sich wunderbar fürs Training von Mittelstreckenläuferinnen eignet.**

Der Trainingsplan war sehr abwechslungsreich, was sicher mit ein Grund für die grosse Motivation und gute Stimmung war. Nach mehreren Einlaufunden und drei Dauerläufen durch den nicht allzu grossen Wald in Marina di Pietresanta kennen wir diesen allerdings sicherlich alle beinahe auswendig und haben uns auf die etwas abwechslungsreicheren Runden zu Hause gefreut.

Den läuferischen Höhepunkt und Abschluss der Woche bildete ein Bahntraining im Leichtathletikstadion des Ortes. Dieses ist zwar gut besucht, aber leider schlecht in Stand gehalten.



Beim Einlaufen. (Foto: ZVG)

Nach dem Training ging es immer an den Strand, um die müden Beine zu erfrischen und Volleyball zu spielen. Geregnet hat es nur beim Ausflug nach Luca, einer schönen historischen Stadt, die noch vollständig ummauert ist. Ansonsten herrschte ideales Laufwetter: trocken, aber nicht allzu heiss. Trotzdem wagten fast alle den Sprung ins frische Meer.

Nebst den vielen Lauftrainings gingen wir zweimal Inline skaten, wozu sich der Ort ebenfalls wunderbar eignet. Kilometerlang kann man beinahe mühelos der Strasse am Strand entlang folgen und dabei immer wieder einen Blick auf den endlosen Horizont des Meeres erhaschen.



Nach dem Bahntraining. (Foto: ZVG)

Nach einer trainings- und erlebnisreichen Woche sind wir am Samstagabend zufrieden wieder zu Hause angekommen. Wir freuen uns schon auf das Trainingslager im nächsten Jahr.

*Fabienne Meier*

## **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

# 100 Jahre STB Leichtathletik – Jubiläumspodium am GP



Die Podiumsteilnehmenden mit dem Moderator.

**Der erste von drei Anlässen zum diesjährigen 100-Jahr-Jubiläum des STB LA fand am 12. Mai, am Vorabend des Grand-Prix von Bern, statt. Unter der Leitung von GP-Sprecher Christian Graf diskutierten aktuelle und frühere Top-Athleten über die Bedeutung unseres Vereins und ihre sportliche Laufbahn und Karriere.**

Doyen Heinz Schild, der ehemalige Radio-Journalist, erzählte dabei unter anderem, wie er seinerzeit Markus Ryffel motiviert hatte, vom Zürcher Oberland nach Bern zu kommen: zum STB LA, wo seine erfolgreiche sportliche Karriere erst richtig begann. Entdecker Schild war damals einer der wenigen gewesen, welcher von allem Anfang an Ryffel geglaubt und ihn aktiv unterstützt hat.

## Vorbildfunktion

Gute Leute ziehen gute Leute an. Das ist eines der Erfolgsrezepte in der langen Geschichte unseres Vereins. So erzählte Podiumsteilnehmer Christian Belz vom Autogramm, welches er seinerzeit als junges Nachwuchstalent von seinem grossen Vorbild Markus Ryffel

erhalten hatte. Belz selbst kam von einem lokalen Turnverein und war über den Wettbewerb «Dr schnällscht Bärner Giel» zum STB gestossen.

Wie wichtig Mentoring im Sport ist zeigte auch das Beispiel Sandra Gasser. Sie trat dem STB 1974 bei und gewann schon im Folgejahr einen ersten Schweizer Meistertitel. Sandra gab offen zu, dass sie seinerzeit nach einem interessanten finanziellen Angebot aus Zürich zunächst einen sportlichen Wechsel an die Stadt an der Limmat er-

wogen hatte. Heute, sagt sie, sei das längst keine Option mehr: «Äs fägt im STB, das isch mi Club.

## Sportlicher Magnet

Dass der STB ein sportlicher Magnet ist, machte auch Maja Neuenschwander klar. Sie war vor bald zwanzig Jahren vom Turnverein Länggasse zum STB gekommen und trat in die Gruppe von Sandra Gasser ein.

Ganz klar ist die Sache auch für Mujinga Kambundji: «Der STB ist seit ich angefangen habe mein Verein. Hier bin ich immer unterstützt worden. Meine Schwestern sind ebenfalls Mitglieder des STB.» Eine Verbindung also, welche auch klar im gegenseitigen Interesse liegt. Die sportlichen Erfolge von Mujinga in den letzten Jahren haben unserem Verein selbst einiges an zusätzlicher Bekanntheit gebracht. Sie wurde zum Magnet für talentierte und ambitionierte Nachwuchssportler. Seit sie so erfolgreich ist, hat sich die Warteliste von sportlichen Jungtalenten, die sich vom STB eine direkte Förderung und Unterstützung erhoffen, deutlich verlängert.



Matthias Aebischer und Viktor Rossi im Gespräch.

## GP – vitale Tochter der STB Leichtathletik

Dass der erste Jubiläumsanlass des STB LA am Vorabend des GP stattfand, war übrigens kein Zufall. Schliesslich ist der Grand Prix von Bern selbst ein Kind des STB. Entsprechend sprach OK-Präsident Matthias Aebischer auch von einer Mutter-Tochter Beziehung. Und meinte leicht ironisch, dass man die schon alte Mutter auf jeden Fall unterstützen werde, sollte sie in Zukunft einmal in Not geraten und auf Hilfe angewiesen sein.



Markus Ryffel und Sandra Gasser im Gespräch.

## Ogi als GP-Geburtshelfer

Wie es zur Geburt dieser Tochter kam, wusste Heinz Schild als eigentlicher Initiator und Gründer des GP am Rande der Veranstaltung zu berichten. Da die STBler mit ihren eigenen Projekten und Aktivitäten stark belastet waren, suchte Schild ein bekanntes Gesicht mit freien Kapazitäten. Er wurde fündig beim damaligen Intersport-Generaldirektor, Nationalrat und späteren Bundesrat Adolf Ogi aus Kandersteg. «Er stellte nicht nur seinen Namen zur Verfügung. Ogi hat auch angepackt», so Schild. Dass der GP weiterhin als Erfolgsgarant gilt und aus der Geschichte des schweizerischen Laufsportes nicht mehr wegzudenken ist, zeigen auch die in diesem Jahr erneut gestiegenen Teilnehmerzahlen: Mit 30'265 hat die Zahl der Finisher erstmals die 30-Tausender Marke überschritten.

## Die neue Riege

Auch die Erfolgsgeschichte des STB ist keine Selbstverständlichkeit. Denn der «Stadtturnverein Bern» wurde in einem politisch und wirtschaftlich schwierigen Umfeld gegründet, 1873, zu Beginn der grossen europäischen Depression. Und 1917, mitten im Ersten Weltkrieg, kommt der Ruf nach einer «Riege für das volkstümliche Turnen». Innerhalb des traditionsreichen und stolzen Stadtturnvereins Bern regte sich Widerstand, wie damals in praktisch allen Vereinen des Eidgenössischen Turnvereins ETV. Hier die vaterländische Turnbewegung mit einem erzieherischen, patriotischen Anspruch – dort, aus England eindringend, die sportliche Konkurrenz, «mit dem einzigen Ziel der Leistungssteigerung und schlechten Einflüssen auf die Jugend», so die damals vorherrschende Meinung in Turnerkreisen.

Die Schaffung einer neuen «Riege» innerhalb eines bestehenden Vereins, der sich von den Vätern mehr oder weniger distanzierte, war für damalige Verhältnisse ein geradezu revolutionärer Akt. Und der spätere STB LA damit ein revolutionäres Kind seiner Zeit.

## Visionärer Geist

Dass es überhaupt so weit kommen konnte, lag aber auch daran, dass der damalige Vereinsvorstand in gewisser Weise weitsichtig war. Oder schon fast visionär. Er erkannte, dass die neue Sektion das Potential haben könnte, neue Mitglieder in den Verein zu bringen. Und damit auch längerfristig seine Zukunft zu sichern.

## Abschied von gestern

Anfang Mai strahlte übrigens auch Radio SRF 1 einen längeren Beitrag zum 100-jährigen Bestehen des STB Leichtathletik aus. Studiogäste waren Viktor Rossi und Heinz Schild. Hier wurde noch einmal klar, wie stark die militärische Tradition das Leben und die Aktivitäten der Turnvereine lange Zeit geprägt hatten. Turnen war in erster Linie Disziplin und Körperertüchtigung. Und meist einem militärisch-vaterländi-



Nach der Gesprächsrunde v.l.n.r.: Markus Ryffel, Sandra Gasser, Christian Belz, Maya Neuenschwander Mujinga Kambundji und Marc Bill.

schen Gedankengut verpflichtet. Auch dank dem STB LA und seinen Visionären hat sich seither vieles verändert. Gleichberechtigung ist längst zur Selbstverständlichkeit geworden. Frauen und Männer trainieren zusammen und profitieren von der gleichen Förderung und Unterstützung im Breiten- wie auch im Leistungssport.

Text: Thomas C. Maurer  
Fotos: Simon Scheidegger

## Jubiläum 100 Jahre STB Leichtathletik

### Nächste Anlässe

16. September 2017:  
Nachwuchsfest zum 100-Jahr-Jubiläum, Wankdorf Bern

20. Oktober 2017:  
100-Jahr-Feier im Bierhübeli, Bern

# Gute Stimmung am SVM-Teamevent



SVM-Teams Frauen und Männer. (Foto: Fritz Berger)

**Drei Tage vor dem ersten Saisonhöhepunkt trafen sich am 10. Mai die SVM-Teams der Frauen und Männer im Kulturlokal «5ième étage» in der Matte. Ziel und Zweck des Anlasses war die Einstimmung und gezielte Vorbereitung auf die SVM-Finals in Winterthur.**

Die meisten Athleten hatten aufgrund des frühen Zeitpunkts des SVM-Finals noch keinen Wettkampf absolviert. Umso schwieriger war es für die Trainer, das Team 2017 zu nominieren. Begrüsst wurden Athleten, Trainer und Präsidentenpaar mit einem leckeren Risotto aus der Küche des Lokalvermieters Ulrico Pfister.

## Sports meets Music & Lyrics

Die beiden neuen SVM-Coaches *Franziska Straubhaar* und *Alexander Wieland* sowie Headcoach *René Gloor* führten durch das abendliche Programm: Als special guests traten unsere sportlichen Künstler *Wale Däpp* (ehemaliger OL-Läufer) und *Ronny Kummer* (ehemaliger Sprinter) mit einem literarisch-musikalischen Programm auf und bereiteten die Anwesenden mit motivierenden Blues- und Rockrhythmen sowie witzigen, sportlichen Geschichten für das SVM-Wochenende vor.

Unvergessen bleibt sicherlich der Animationsspruch unseres Captain-Teams «**WIR SIND EIN TEAM**». In einem

kurzen Schlusswort bedankte sich *Viktor Rossi* bei allen Beteiligten und wünschte den Athletinnen und Athleten einen erfolgreichen Start in die neue LA-Saison. Als Geschenk für die SVM-Nomination durften alle Anwesenden eine speziell gravierte von *Senta Kleger* produzierte Trinkflasche «STB LA – SVM 2017» mit nach Hause nehmen.

*René Gloor*

# Gute Ränge 4 und 5 für Frauen und Männer am SVM-Final in Winterthur



Kerstin Rubin: Sieg in 2:11.16.

**Die SVM lebt doch. Bei angenehmem Leichtathletikwetter trafen sich am 13. Mai die besten Teams der Schweiz zu den SVM-Finals Nationalliga A in Winterthur. Mit den Rängen 4 bei den Frauen und 5 bei den Männern durften die Athletinnen und Athleten sowie deren Trainer zufrieden sein.**

Trotz den Ausfällen von Mujinga Kambunji, Melanie Fasel und Maja Neuenchwander (GP von Bern) traten die Frauen mit einem ausgeglichenen und leistungsstarken Kader an. Bei den Männern fehlten vor allem die starken Werfer Stefan, Simon und Lukas Wie-

land (alle verletzt), was in der Endabrechnung sicherlich eine bessere Klassierung kostete.

## Staffeln (4 x 100 m)

Der Wettkampf begann für die beiden Staffel-Teams nicht optimal. Die Frauenstaffel (Team 1) schnitzerte bei der zweiten Übergabe und verlor entscheidende Zehntelsekunden. Beide Herrenstaffeln brachten den Stab nicht ins Ziel und schrieben einen Nuller.

## Sprints (100 – 400 m)

Die Sprinter/-innen konnten sich wegen des Wetters im April/Mai nicht optimal auf die SVM vorbereiten und waren noch weit von ihrer Bestform entfernt. Mit ihren 3fach-Starts fuhren *Muswama Kambundji* und *Anna Lüber* trotzdem wertvolle Punkte ein. Die Männer sorgten nach den verpatzten Staffeln wieder für Zählresultate mit viel Luft nach oben. Über 400m Männer erzielten *Marc Bill* und *Tim Meichtry* beide respektable 50er-Zeiten, dies nach sehr animierten 800m-Läufen. Marc durfte sich über 400m eine persönliche Bestleistung notieren lassen.

## Mittel- / Langstreckenstrecken

*Kerstin Rubin* lief über 800m neue persönliche Bestleistung und gewann souverän.

Bei den Männern holten *Marc Bill* (Rang 2) und *Tim Meichtry* (Rang 5) mit neuer PB von 1:53.29 zusammen 27 Punkte für das Team. Für den wohl eindrücklichsten Sieg aller gestarteten STBler sorgte *Luca Noti* über 3000m.

## Sprünge

Rang- und punktemässig lieferten hier *Anja Gyger* und *Damian Wild* (beide Weit/Drei) die besten Punktwerte.

Erfreulich auch, dass *Mahdi Ibrahim Ali* (16) bei seinem SVM-Debut im Hoch- und Weitsprung Bestleistungen erzielte. Erwähnenswert ist ebenso die neue PB im Hochsprung (1.60m) von



3000m-Zieleinlauf Luca Noti in persönlicher Bestleistung von 8:19.03.

*Carla Wild*, die für das Team, zusammen mit ihrem Resultat über 100 Hürden, starke 18 Punkte beisteuerte. Mit soliden Resultaten im Stabhochsprung sorgten die beiden Neuzuzüge *Lukas* und *Andreas Rauber* dafür, dass Stabtrainer Stefan Müller auf einen Doppelpart verzichten konnte.

Bei den Frauen war *Viviana Rogai* mit Rang fünf beste Punktesammlerin des Stabteams.



Andreas Rauber absolvierte seinen ersten SVM für den STB und wurde mit egalisierter PB von 4.40m guter Neunter.



Speerwurfsiegerin Nathalie Meier mit 47.57m.

### Hürden

Das Team der Stunde hiess *Tamàs Valkay* und *Raphael Clemencio*, das sowohl über die Kurz- als auch über die Langhürden total 45 Punkte als «Notlösung» sammelten. Über 400m Hürden der Frauen liefen *Linda Seiler* und *Annic Frias* und holten mit guten Einzelleistungen insgesamt 20 Punkte.

### Würfe

Es ist sicherlich kein Geheimnis, dass sich der STB seit Jahren auf die Werfer verlassen kann. Dies war auch an diesem SVM-Samstag der Fall. Verstärkt durch den Walliser Neuzugang *Daniel Bittel* (Diskusvierter mit 43.64) holten die starken Männer in den Wurfwettkämpfen total 86 Punkte! Bei den Frauen überzeugten vor allem die Speerwerferinnen *Nathalie Meier* (Rang 1) und *Lena Meyer* (Rang 3).

### Oldies but Goldies

Dass ein SVM ohne Oldies kein richtiger SVM ist, wissen Insider schon lange. So hoffen wir, dass wir die nächsten Saisons weiterhin auf *Senta Kleger*, *Role Widmer*, *Stefan Müller* zählen dürfen, denn sie steuerten 2017 wieder wichtige 32 Punkte bei.

### Weitere Bestleistungen erzielten

- Michael Zuberbühler, 100/200m
- Alexander Wieland, Hammer
- Annic Frias, 400m
- Anna Lea Schindler, 100H
- Carmen Mäggi, Kugel
- Florence Wiedmer, Kugel

### Highlights aus Team-Sicht

Bei den Männern entschied sich *Stefan Müller* anlässlich der Carfahrt nach Winterthur spontan, als dritter Dreispringer zu starten. Mit seinen 12.46m holte er 6 wertvolle Punkte! *Annic Frias* erhielt den Spontaneitätspreis bei den Frauen: Nach den kurzfristigen, verletzungs- und krankheitsbedingten Absagen von zwei gesetzten Läuferinnen lief Annic eine Stunde nach ihrem 400m-Lauf auch die 400m Hürden und überraschte alle und sich selbst.

Text: René Gloor  
Fotos: Fritz Berger

# U14 Giele-Team holt Silber



Silbermedaille bei den U14 für v.l.n.r.: Tim Etter, Dario Hafele, Jérôme Hostettler, Ramon Wipfli, Iven Schafer. (Foto: Reto Etter)

Resultate unter:

[www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)

auf die Viertplatzierten vor dem Team-Cross. Dies sollte doch für die Medaille genügen. Aber leider kam es für unser Team faustdick. Der STB Startläufer kam im Gerangel zu Fall und fiel auf den letzten Platz zurück. Das Team steckte nie auf und kämpfte sich bis auf Rang 6 zurück. Leider wurden es für diesen Effort nicht mit einer Medaille belohnt. Auch ihnen blieb am Ende Rang 4.

**Fünf STB-Teams kämpften beim Schweizer Final UBS Kids-Cup Team am 25. März in Untersiggenthal um Gold, Silber und Bronze. Um bei der Finalissima einen Podestplatz zu erreichen, sind eine gute Vorbereitung, Teamgeist und auch ein bisschen Wettkampfglück wichtig. Leider fehlte Letzteres in Untersiggenthal dem einen oder anderen STB-Team.**

Für die einzige STB-Medaille waren die U14 Giele besorgt. Mit 10 Rangpunkten erzielten sie exakt das gleiche Schlussresultat wie das siegreiche Team vom TV Riehen. Das Reglement entschied leider zu Ungunsten der STBler. Klar waren alle zuerst ein bisschen enttäuscht über die hauchdünn verpasste Goldmedaille. Aber dennoch dürfen unsere Jungs stolz auf die gewonnene Silbermedaille sein!

Dem U14 Mixed-Team glückte ein vielversprechender Start in den Wettkampf. Nach Rang drei in der Hürdenstafette und dem Sieg in der Sprung-Challenge lag es auf Medailen-



Das U12 Mixed-Team mit Nicole Büchler v.l.n.r.: Elin Senn, Noemi Götschmann, Sean Meyer, Liv Schafer, Kilian Borner und Jan Keusen. (Foto: Kurt Witschi)

Kurs. Leider missrieten unserem Team der Biathlon und der abschliessende Team-Cross. Mit 7 Punkten Rückstand auf die Bronze-Medaille blieb dem STB-Team der undankbare 4. Platz.

Für das U12 Mixed-Team lag die Medaille nach 3 Disziplinen in greifbarer Nähe. 4 Punkte betrug der Vorsprung

Die U12 Girls und die U12 Boys konnten im Kampf um die Medaillen nicht mitmischen. Sie schlossen ihre Wettkämpfe auf den Rängen 7 und 11 ab.

Herzliche Gratulation allen STB-Finalistinnen und Finalisten. Ihr habt toll gekämpft!

*Daniel Kamer*

# STB-Youngster an Swiss Athletics Modenschau



v.l.n.r.: Dominic Graf, Laura Michel, Sharon Rebsamen, Damian Wild, Simon Weiler (Swiss Athletics), Stephanie Gerber, Lena Ogi, Aurélie Schneider.



Simon Weiler im Interview mit Aurélie Schneider, im Freizeitlook von Swiss Athletics.

**Anlässlich der Delegiertenversammlung von Swiss Athletics vom 8. April 2017 auf dem Gurten präsentierten ein paar ausgesuchte STBler und STBlerinnen die neue Kollektion 2017 von Swiss Athletics.**

An der Modenschau von Swiss Athletics im Rahmen der DV zeigten sich die

Athletinnen und Athleten von ihrer besten Seite. Die modisch eingekleideten Leichtathleten durften noch vor allen EM- und WM-Qualifizierten das besondere, stolze Gefühl im Nati-Dress erleben.

Bei den von Swiss Athletics Marketingleiter Simon Weiler moderierten

Spontaninterviews verdienten sich alle Leichtathleten beste Noten und zeigten auf, dass sie nicht nur auf der Bahn, sondern auch auf der Bühne durchaus Talent mitbringen.

*Text: René Gloor  
Fotos: Beat Freihofer  
(Swiss Athletics)*



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



**Treuhandbüro für KMU und Private**

**Treuhand  
Unternehmens-  
beratung  
Steuern  
Revisionen**

AWT Andreas Wirth Treuhand  
Bellevuestrasse 116  
3095 Spiegel b. Bern  
031 971 77 11  
info@awt-treuhand.ch

**medbase**



### Gesundheit und Sport im Zentrum

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

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

**In Sachen Immobilien..  
rundum kompetent  
und persönlich beraten!**

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

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

**SCHWEIZER**  
Immobilienleistungen  
Graffenriedweg 4 • Postfach 269 • 3000 Bern 14  
Tel. 031 371 19 19\* • www.schweizer-immo.ch

**atelier 82**  
Werkstatt für Einrahmungen

Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

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

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

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

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



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



**Öffnen, schliessen  
und geniessen!**

Grosse Auswahl an Qualitätsfenstern  
Holzfenster, Holz-Metallfenster, Kunststofffenster

**STEIMLE  
FENSTER**

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

# Ausgezeichneter Saisonauftakt für unseren Nachwuchs

Beim Nachwuchswettkampf «Die schnällschte Mittuländer» vom 7. Mai im Stadion Neufeld überzeugte der STB-Nachwuchs in fast sämtlichen Kategorien. Nicht weniger als 34 Medaillen gingen auf das Konto der STBler. 27mal knackte unser Nachwuchs die Limite für den Kantonalfinal Swiss Athletics Sprint von Sonntag, 2. Juli 2017 in Kirchberg. Bereits 21 STB



Anouk Danna (1. Platz 1000m, U10W, 03:49.71).

**Fynn Ruch (Sieger 50m, U10M, 8.79 und drittplatziertes 1000m, U10M, 4:15.65).**

1000 m – Läuferinnen und Läufer haben die Qualifikation für den Kantonalfinal Mille Gruyère von Freitag, 1. September 2017 in Langnau geschafft. Herzliche Gratulation zum ausgezeichneten Saisonauftakt.



Till Tognazzi (3. Platz 1000m, U12M, 03:47.16).

Wer sich nicht auf direktem Weg für die Kantonalfinals qualifizieren konnte, hat immer noch die Möglichkeit, die Limite an irgendeinem Wettkampf zu erreichen.

*Text: Daniel Kamer  
Fotos: Daniel Werthmüller*

Link zur Rangliste:  
[www.lac-wohlen.ch/index.php/die-schnaellschte-mittulaender](http://www.lac-wohlen.ch/index.php/die-schnaellschte-mittulaender)

# ...laufend unterwegs

## STB Running Einsteigerkurs Schönau, 16.01. – 03.04.2017



Klick! Der erste Schritt im Laufsport beginnt im Kopf. Die weiteren Schritte in der richtigen Reihenfolge unterrichtet und doziert *Rahel Meili* (hier im Bild), *Andreas Mahrer* und *Markus Reber* in diesem Einsteigerkurs den 16 Teilnehmenden. Eine tolle Gruppe, welche verstand, dass der Spass an der Sache das Wichtigste ist.

*Text und Foto: Markus Reber*

## Kerzerslauf, Kerzers, 18. März

Vier STB-Kategoriensiege – welcher Start in die neue Laufsaison!

- 1. F50 Marianne Kämpf, 1:03,50,4,
- 1. M35 Rolf Wermelinger, 51.08,5,
- 1. M55 Martin Kühni, 55.29,0, 1. M70 Albert Anderegg 1:03.06,3. und alle anderen STB Runners genossen den Lauf und spasteten mit.

## Laufferien Mallorca, Alcudia, 8.–15. April

Tip-top Urlaub: Herrliche Trails in den Bergen, Strandläufe, Intervalltraining, Lauf-ABC, Lauftechnik, Frühspport, Gymnastik, Stretching, Pilates, Power-yoga, Tennis, Vorträge, Sonne, Strand und Meer. Relaxen und feiern – kurz und knapp: ein Traum! Toll, die netten «Mitläufer» und die tolle Laufgruppe. Super meine Gruppenleiter Kurt Haldermann, Markus Reber und Ruth Schmitz vom STB mit den ausgewogenen Trainings, und natürlich auch alle anderen



(Foto: Peter Zbinden)

Übungsleiter und Organisatoren. Ein besonderer Dank auch an Heinz und Vreni Schild für die ausgezeichnete Verpflegung während den Touren!

*Matthias Röger*

## LA LA LA, Lauenen, 28.–30. April

Was uns am Freitag erwartete, sah mehr nach einem Winterlager aus. Wir starteten das Programm in der Halle mit einem Circuit «à la Roland Schütz» mit allen harten Posten und 3 Runden, insgesamt 90 Min. Am Nachmittag dann Laufschule und Strecke spuren für das Fahrtspiel vom Samstag. Bis zu 50 cm Neuschnee lagen oben beim Lauenensee. Den Samstag starteten wir um 7 Uhr mit einem Footing bei



(Foto: Manuela Brand)

Minusgraden im Winterlaufftenue. Bei schönstem Sonnenschein dann das Fahrtspiel an den Lauenensee. Abwechslungsreich gestaltete sich das abschliessende Training mit Seilspringen

und Rumpfstabilisation, dazu Body-Forming oder Pilates mit Martina. Am Sonntag wiederum ein freiwilliges Footing mit etwas wärmeren Minusgraden. Nach dem Morgenessen ging es auf den Long Run, der je nach Gruppe etwas länger und härter ausfiel. Die Temperatur war nun so hoch, dass man schon im T-Shirt laufen konnte. Bei diesem Wetter genossen wir die schöne Landschaft und die zum Teil schon fast wieder schneefreien Trails. Bei einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant Wildhorn liessen wir das LaLaLa 2017 ausklingen.

*Ändu Moser*

## Chäsitzerlouf, Kehrsatz, 29. April

Wie fühlt es sich an, neben Anita Weyermann (Bronzemedaillegewinnerin an Welt- und Europameisterschaften) auf dem Podest zu stehen? Diese Frage kann jetzt Andrea Aeberhard beantworten. Die STB Läuferin



lieferte ein spannendes Rennen. Innerhalb von 5 Sek. kämpften drei Läuferinnen um die zwei verbleibenden Podestplätze. Schliesslich reichte es Andrea als 3. F40 in 50.06,6 zu diesem begehrten Platz an der Sonne. Sonnenschein auch für Odilia Mathys (1. F60, 58.02,7), Martin Kühni (1.M50, 42.46,6) und Agnes Fischer (2. F30, 48.08,7) sowie für alle weiteren Startenden an diesem herrlichen Frühlingstag.

*Text und Foto: Markus Reber*

**GP-Training auf den Originalstrecken im Wankdorf am 2. und 23. April**



Lernen mit den STB Running Coaches und Assistant Coaches.

**36. Grand Prix von Bern, 13. Mai**



Leisten auf den Strecken des schönsten Lauffestes der Welt.

**GP Helfereinsatz am 11. –14. Mai**



Lachen mit gleichgesinnten Vereinskameraden.

Fotos: Markus Reber und Rolf Bauman



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

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



**UNSERE TRAILRUNNING-  
LAUFKOMPETENZ  
FÜR SIE**

**Trail-Running  
beginnt dort,  
wo die Strasse  
aufhört.**



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



# Die Porträt-Stafette

**Diese Stafette der besonderen Art soll uns unsere Mitglieder bekannter machen. Je eine Läuferin oder ein Läufer werden in jedem STBinfo in Kurzinterviews vorgestellt. Die Interviewten bestimmen jeweils, wer das nächste Mal zum Zug kommt. Sie wählen eine Läuferin oder einen Läufer einer anderen Running-Gruppe aus und können die Einstiegsfrage stellen.**

## Isabel Morales



Wohnort: Bern  
Geburtstag: 02.01.1983  
Eintritt STB Running: 06.10.2014  
Laufgruppe: Gruppe 4

*Die Einstiegsfrage stellt Matthias Hänni:*

### **Isabel, deine Leistungskurve zeigt steil nach oben. Wo siehst Du Deine Grenzen?**

Danke für die Blumen, aber ich glaube, du übertreibst ein bisschen. Steiler wird es aber auf jeden Fall, da ich mir ein paar Bergläufe vorgenommen habe. Ob die Grenze erreicht ist, wird sich zeigen.

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

Draussen in der Natur zu sein, Zufriedenheit, Gesundheit, Reisen, andere Kulturen kennen lernen, Begeisterung.

### **Was bedeutet dir Erfolg?**

Erfolg bedeutet für mich, das zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe. Manchmal werde ich aber auch vom Erfolg überrascht, wenn ich etwas

Positives erlebe, womit ich nicht gerechnet hatte, z.B. eine schöne neue Runningroute...

### **Ich laufe weil...**

...es den Geist befreit, ich die Gedanken lüften kann und es mir positive Energie gibt.

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

...einen Fallschirmsprung. Aber das muss auch nicht unbedingt sein, wenn ich ehrlich bin.

### **Nach meinem Lauftraining...**

...gehe ich gerne in die Gelateria di Berna.

### **In meinem Läuferleben bevorzuge ich:**

#### **- Long Run oder Intervall?**

Long Run, vor allem im Trailrunningbereich im abwechslungsreichen Gelände.

#### **- Heiss oder kalt?**

Heiss, in der Kälte roste ich etwas ein.

#### **- Gurten oder Aare?**

Am liebsten Bantiger.

#### **- Lauftechnik oder Kraft?**

Lauftechnik macht mehr Spass.

#### **- Erlebnis- oder Stadtlauf?**

Stadtlauf

#### **- Lang- oder Kurzstrecke?**

Zur Zeit Tendenz zu Langstrecke.

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

Jorge Garcia.

Welches war dein schönster Marathon?

# STB NordicWalking am Grand-Prix von Bern



Gruppenbild mit Dame, v.l.n.r: Helmut Weber, Anita Dähler, Beat Wyss und Kurt-W. Lüthi.  
(Foto: ZVG)

Bedingt durch einige gesundheitliche Ausfälle nahm heuer nur ein kleines Grüppchen STB (Nordic-)Walker und eine Walkerin am diesjährigen Altstadt-GP teil. Die Schnellsten schlossen schon bald zum letzten Block der Altstadt-GP-Läufer auf und überholten diese.

Beim Zieleinlauf war es nur noch der Laufstil, der erkennen liess, ob da nun eine Runnerin oder Walkerin «finish-ten». Die erzielten Zeiten (alphabetische Liste): Markus Burri 33:19; Anita Dähler 42:09; Rolf Hartmann 38:16; Kurt Lüthi 34:33; Helmut Weber 40:33; Beat Wyss 34:13.

*Kurt-W. Lüthi*

## Bärner Bärgloufcup

Der Bärner Bärgloufcup findet dieses Jahr vom 7.–11. August 2017 statt. Von Montag bis Freitag gilt es fünf Etappen rund um Bern zu absolvieren und fleissig Punkte zu sammeln.

Als Belohnung lockt ein feines Pastaessen, ein schöner Erinnerungspreis und natürlich ein unvergessliches Lauferlebnis. Weitere Infos und Anmeldung unter [www.baergloufcup.ch](http://www.baergloufcup.ch)

*Adrian Castrischer*

# STB Sportbörse am GP-Training



Im Rahmen des GP-Training vom Sonntag 2. April fand im Wankdorf auch die traditionelle STB Sportbörse statt. Zudem hatten Teilnehmende des Bären-GP-Trainings die Gelegenheit, verschiedene LA-Disziplinen kennenzulernen.

**Maja Neuenschwander,  
STB Athletin**



«Als Begleiterin/Trainerin bei der Bären-GP-Runde beschreibe ich diesen Sonntagmorgen in Kürze wie folgt: ausdauernde Beine, fröhliche Gesichter und motivierte Kinder. Es hat Spass gemacht. Ich wünsche allen viel Glück am GP!»

**Lukas Wieland, STB Athlet**



«Meine Aufgaben waren die Besichtigung der Kinderstrecke und die Leitung des Wurf- Schnuppertrainings. Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich als Kind selbst an diesem Anlass teilgenommen habe. Umso mehr freut es mich zu sehen, wie jedes Jahr viele begeisterte Kinder mitmachen.»

**Matthias Aebischer, Präsident  
Grand-Prix von Bern**



«Wenn meine Familie aufsteht, habe ich bereits 10 Meilen hinter mir und

mache Zmorge. Ein toller Sonntag. 10 Meilen trainieren mit Leichtigkeit und viel Spass, einmalig...»

**Katjana Schriber, STB Athletin**



«Ich war Helferin bei der Kategorie Muki/Vaki und half beim Schnuppertraining. Dieser Sonntagmorgen bedeutete für mich viel Spass, coole Erfahrung & gute Stimmung.»

**Annemarie Vaucher,  
Geschäftsführerin Vaucher  
Sport Specialist**



«Habe trotz kühler Witterung nur top motivierte Menschen angetroffen. Vielen Dank an die Organisatoren/innen, Helfer/innen und Athleten/innen für den grossen Einsatz zum guten Gelingen dieses Anlasses. BRAVO!»

**Mario Kamer, STB Trainer**



«Meine Aufgabe an diesem Sonntag war das Leiten des Nachwuchs-Schnuppertrainings in der Disziplin Sprint/Hürden. Zu sehen und zu erleben, mit welchem Enthusiasmus die Kinder am Schnuppertraining teilgenommen haben, war einfach wunderbar. Es bleibt zu hoffen, dass ihnen diese Freude an der Bewegung noch lange erhalten bleibt.»

**Michel Marti,  
Materialverantwortlicher  
Vaucher Sport Specialist**



«Grossartig und gut organisiert. Ich bedanke mir bei allen STB Helfern und Aktiven für den gelungenen Anlass.»

*Interviews: Livia Stämpfli  
Fotos: Christoph Schilter*

**Die STB «Stundenknacker»**

**STB Männer**

Dominik Rolli	55.14,0
Martin Kühni	58.50,2
David Rhyner	59.20,5
Reto Schürch	59.31,8
Gian-Flurin Steinegger	59.46,8

**STB Frauen (60 min plus 7 min)**

Melanie Friedli	62.00,3
Maja Neuenschwander	63.08,2



**Melanie Friedli (Foto: Rolf Baumann)**

# Tolle Leistung am Altstadt-GP



Die stärkste STB-Leistung zeigte der junge Binyam Furui mit dem 3. Platz im Altstadt-GP. Von links: Binyam Furui, Sieger Andreas Kempf und der Zweitklassierte Sium Zerehannes. (Foto: Hugo Rey)

**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



**HERZLICHEN DANK**

allen STB'lern  
für die Mithilfe beim  
GP 2017

Wir sehen uns am  
37. Grand-Prix von Bern am  
**19. Mai 2018**

**GRAND PRIX VON BERN**  
www.gpb.bern.ch

Hauptsponsoren

**Groupe Mutuel**  
Assurances  
Versicherungen  
Assicurazioni

**MIGROS**

**BERNEXPO**  
GRUPE

**asics**

Partner

**Engagement  
Stadt Bern**



# Nach der Saison ist vor der Saison...

**In der Sommerpause sehen die Trainingspläne der diversen Teams sehr unterschiedlich aus: Während die Juniorinnen weiter in der Halle stehen, um sich mit neuen Teammitgliedern auf die neue Hallensaison vorzubereiten, bereitet sich das Herren 1 mit Beachvolleyball und anderen Sportarten auf die neue Saison vor. Zuvor ein Rückblick auf die vergangene Saison.**

## **Damen 1: Verbleib in 3. Liga Pro – Ein kleines grosses Wunder**

Nach einer sehr engen und ausgeglichenen Saison beendeten wir die Meisterschaft auf dem 8. und drittletzten Tabellenrang. Während der Aufsteiger Herzogenbuchsee und der VBC Uni Bern direkt absteigen mussten, hatten wir die Chance, unseren Kopf am Barrageturnier noch zu retten und den Ligaerhalt zu schaffen.

Doch das Turnier in Münsingen verlief nicht wie gewünscht. Im ersten Spiel des Tages verloren wir gegen Seftigen mit 2:1 – und schossen damit an unserem Ziel vorbei. Die Stimmung war relativ getrübt, als Seftigen auch MS Lerbermatt besiegte. Nach zwei von drei Spielen stand der Turniersieger bereits fest. Im wirklich allerletzten Spiel der Saison rissen wir uns trotzdem erneut am Riemen. Nach der beinahe desolaten Vorstellung am frühen Morgen (wer hat eigentlich die Sommerzeit erfunden?) spielten wir endlich wieder Volleyball. Ein letzter Sieg wurde Tatsache, der zweite Rang (von drei) ebenfalls. Doch dieser reichte nicht für den Verbleib in der 3. Liga Pro!

## **Abstieg? No way!**

Unser Dreamteam hatte sich schon mit seinem Schicksal abgefunden. Wir

hielten unseren obligaten Teamhock mit Saisonrückblick und -ausblick ab und machten uns bereits auf die Suche nach neuen, hungrigen und jungen Spielerinnen, die uns verstärken könnten. Nebenbei genossen wir auch die kurze Trainingspause und den GP. Doch mitten im Wunden lecken über die verpasste letzte Chance erreichte uns die frohe Botschaft im Teamchat: *Kein Absteiger aus der 1. in die 2. Liga. Folglich ein freier Platz auch in «unserer» Gruppe. Unser Team war gerettet!*

## **Verjüngungskur für die alten Hasen**

Die Freude war entsprechend gross, als einige interessierte Trainingsgäste und wir als Nichtabgestiegene die Schönau erneut betraten. Die Karten wurden neu gemischt. Die Vorbereitung in eine neue Saison konnte beginnen. Durften wir während der letzten Meisterschaft noch auf die tatkräftige Unterstützung einiger U23-Spielerinnen zählen, war es nun an der Zeit, diese jungen Talente in höhere Ligen ziehen zu lassen. Ein weiterer Grund für uns, nach schlagkräftiger und jüngerer Verstärkung zu suchen.

Dabei war übrigens die Spielerinnen- und Trainerinnenbörse [www.volleyteam.ch](http://www.volleyteam.ch) sehr hilfreich! Wirklich empfehlenswert für alle, die noch auf der Suche nach Spielerinnen oder Trainern sind!

## **Kader und Vorbereitung**

- Nach erfolgreicher Suche konnten wir vier neue Spielerinnen ins Team aufnehmen: Selina Teuscher, Selina Fischer, Marina Bertoni und Tanja Zurbuchen.
- Wieder im Training ist Sara Roloff, die uns hoffentlich nächste Saison auch auf dem Feld unterstützen wird.

- Aus verletzungsbedingten Gründen leider nicht mehr dabei ist Petra Cupelin: We miss you, Pe.
- Laura Gomez und Janine Perroulaz streben in höheren Ligen nach mehr. Viel Erfolg euch beiden.
- Trainingsleiterin ist aktuell Sabine Häberlin. Ob sie auch coachen wird oder wieder auf dem Feld anzutreffen ist (oder beides), wird sich zeigen. Bis zum Saisonstart wird noch viel Wasser die Aare runterfliessen.
- Vor Kurzem haben wir beschlossen, am Kantonalcup teilzunehmen und ein Vorbereitungsturnier zu bestreiten, bevor wir das Abenteuer 3. Liga Pro, hoffentlich etwas glücklicher als die Jahre zuvor, erneut in Angriff nehmen.

## **Juniorinnen U23 – Aufstieg**

Ende gut, alles gut: Wir sind aufgestiegen! Das letzte Spiel gewannen wir problemlos. Nächste Saison werden wir unser Können in der U23 1 zeigen dürfen. Wir freuen uns unglaublich und sind glücklich, unser Ziel erreicht zu haben. Jetzt heisst es, am Ball zu bleiben und die Zeit bis zum Saisonstart zu nutzen. Nur so können wir unsere Teamfähigkeiten noch steigern.

Neu begrüssen wir bei uns Samara Naef, Melissa Stewart, Anna Schaffner und Marla Kirscher.

## **Diverses**

Wer gerne auf dem Laufenden bleibt, darf gerne unserer *Facebook-Gruppe* beitreten. Einfach «STB Volley» ins Suchfeld eintippen und «Gruppe beitreten» anklicken.

*Sara Steinmann, Tatjana Jost  
und Alex Trachsel*



**BE ACTIVE.**

Sportbrillen von Lienberger + Zuberbühler AG.  
**See better. Look perfect.**

**R** RODENSTOCK



LIENBERGER • ZUBERBÜHLER AG  
Dipl. Augenoptiker SBAO  
Sport + Vision

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

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

# Sommerkonzerte des Orchesters STB

Informationen auch unter:  
[www.ostb.ch](http://www.ostb.ch)

**Auch wir vom Orchester sind immer auf Reisen. Zwar sind wir weniger in den grossen Stadien und Sportarenen der Welt anzutreffen. Viel mehr sind unsere Reisen musikalisch zu geniessen. Ihr könnt diesmal wieder dabei sein: Reisedaten: 1. Juli 2017 in der Nydeggkirche Bern und am 2. Juli Kirche Wohlen b. Bern, jeweils um 20:00 Uhr.**



Georg Friedrich Händel

Erster Halt ist das King Theater in London und der Marsch aus der Oper «*Scipio*» von *Georg Friedrich Händel* (1685–1759). Dieser zählt zu den grossen Komponisten der Barockzeit. Als er sich ab 1711 in London niederliess, entstanden dort zahlreiche Opern und Oratorien. Die Oper *Scipio* schrieb Georg Friedrich Händel übrigens in nur gerade in 3 Wochen.

Nach dieser Introdution dürfen wir uns über die Bläser des OSTB freuen. Diese haben in einem Keller *Old Wine in New Bottles* entdeckt. Dieses Stück stammt von *Gordon Jacob* (1895–1984). Der englische Komponist ist vor allem für seine zahlreichen Bläserstücke bekannt. Seine Musikausbildung erhielt er unter anderem bei *Ralph Vaughan Williams* (1872–1958), mit dem er freundschaftlich tief verbunden war. Davon zeugt das nächste

Stück, welches von *Gordon Jacob* für grosse Orchester arrangiert wurde.

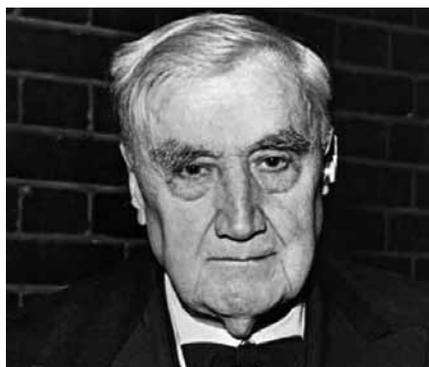
Der englische Komponist *Ralph Vaughan Williams*, welcher mehr als 300 Stücke schrieb (darunter zahlreiche Orchesterwerke), hatte eine grosse Leidenschaft: Er sammelte englische Volkslieder. Einige Lieder hat er später für verschieden Besetzungen umge-



Gordon Jacob

schrieben, so auch die «*Englisch Folk Song Suite*». Die Suite enthält folgende Lieder: «*Seventeen come Sunday*», «*My Bonny Boy*» und «*Folk Song from Somerset*». Ursprünglich war diese Suite für Militärmusik gedacht.

Ich bin 59 Jahre alt und schon in Pension? Dieses «Schicksal» ereilte den Komponisten *Joseph Haydn* (1731–1809) im Jahre 1790. Über 30 Jahre



Ralph Vaughan Williams

stand er im Dienste der Fürstenfamilie Esterházy. Als Fürst Nikolaus I 1790 verstarb, sah sich sein Nachfolger Fürst Anton gezwungen, das Orchester aufzulösen und den Kapellmeister in Pension zu schicken. Was tun? Heute gibt es 1000 Ratgeber für Männer, die in «Frühpension» geschickt werden. Und Haydn 1790? Das Lösungswort hiess: *Zufall* oder bei Haydn der Konzertorganisator *Peter Salomon*. Dieser lud Haydn 1790 zum ersten Mal nach England ein, um dort seine Werke aufzuführen. Diese Konzertreise war so erfolgreich, dass Haydn der Bitte von *Salomon* 1794 nachkam und von 1794–95 nochmals die Konzertsäle in England füllte. In dieser Zeit entstand auch Haydns *Sinfonie 104*, sein wohl bedeutendstes Werk für Orchester.

Ich könnte nun die einzelnen Sätze dieser Sinfonie umschreiben. Aber dies würde nie das widerspiegeln, was die Sinfonie zu bieten hat. Daher: Seid dabei, wenn wir diese Rundreise durch England, durch Raum und Zeit, antreten.

Das OSTB freut sich mit euch auf diese musikalische Entdeckungsreise.

*Roman Winzenried*



Joseph Haydn

# Frühlingswanderung



Tagesgruppe. (Foto: ZVG)

**Postkartenwetter. Zugfahrt ins Lauterbrunnental. Boxenstopp bei Kaffee und frischwarmen Gipfeli. Leichte Wanderung. Naturspektakel. Gemütliche, gemeinsame Nahrungsaufnahme im «Steinbock» Lauterbrunnental. – Soweit das Kurzprotokoll der Frühlingswanderung Seniorensport vom 5. Mai.**

Wenn du dir vorstellst, wie es sein könnte, als Wassertropfen von den Gletschern des Dreigestirns *Eiger-Mönch-Jungfrau* durch die *Trümmelbach-Schlucht* ins Lauterbrunnental zu stürzen, kann es dir ganz trümmelig werden. Höchst beeindruckt und fasziniert von den irdischen Gewalten waren wir, Frauen und Männer des STB-Seniorensports, die diese Programmvariante wählten. Die andere, «läufigere» Gruppe marschierte direkt durch das Tal der Weissen Lütchine von Stechelberg nach Lauterbrunnental.



Start in Stechelberg. (Foto: André Roulier)

Dem gewiegten Tageswanderleiter Ernst Hörler, der den leider krankheits- halber verhinderten Hansueli Buri vertrat, danken für den genussreichen Wandertag ganz herzlich: ernstalbrecht- hansbiglerelsabosscarotigrazianocaroti- mariannehausammannernsthörlerursu-

lakleefeldhansmäderrolandmaurermar- gritmaurerursmeyercharlespfisterand- réroulierkarlignergelispeschahannelo- reweberalfredweidmannediwymann- helenwymangerhardzing und

Max-Peter Kleefeld

Vorankündigung:

# Sommerwanderung: Bussalp – Bort – Unterer Lauchbühl

**Donnerstag, 27. Juli 2017**

**Bahn/Bus, Hinreise**

Bern – Interlaken Ost – Grindelwald – Bussalp  
(Bern ab 08:04)

**Wanderung 1. Teil**

Bussalp – Holzmatten – Raschthysi – Nodhalten – Bort  
Marschzeit 2 ¼ Std.

**Mittag**

Picknick aus dem Rucksack oder Einkehr im Bergrestaurant Bort

**Wanderung 2. Teil**

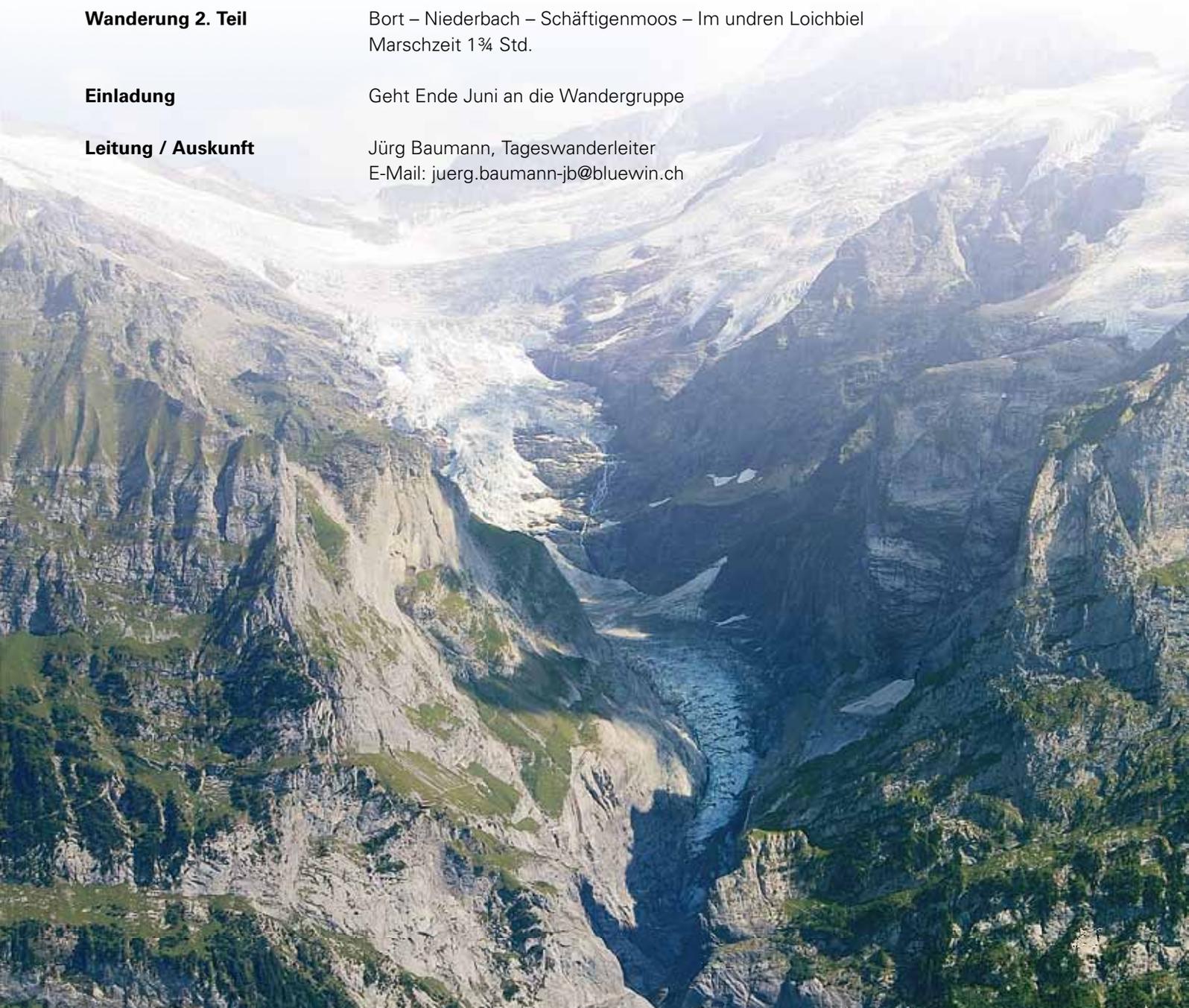
Bort – Niederbach – Schäftigenmoos – Im undren Loichbiel  
Marschzeit 1¾ Std.

**Einladung**

Geht Ende Juni an die Wandergruppe

**Leitung / Auskunft**

Jürg Baumann, Tageswanderleiter  
E-Mail: [juerg.baumann-jb@bluewin.ch](mailto:juerg.baumann-jb@bluewin.ch)



# Capital Challenge 2017



CrossFit TST 311 Teams, v.l.n.r.: Natalie, Cecil, Michel, Sabrina. (Foto: Roger Herrmann)

**BEA BERN EXPO: Am 6. Mai fand im Kanton Bern der erste grosse CrossFit-Wettkampf, die Capital Challenge, statt. CrossFit TST 311 war als Co-Organisator bei dieser Challenge beteiligt und vertrat das TST mit zwei Teams.**

CrossFit ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Ziel ist es, jedem Athleten zu einer ganzheitlichen und breit angelegten Fitness zu verhelfen.

An der Capital Challenge kämpften insgesamt 22 Zweierteams (Frau/Mann) aus der ganzen Schweiz um den Titel. Auch bekannte Namen wie Ursula Fasel, die dieses Jahr die Schweiz an der Weltmeisterschaft (CrossFit Games) in Madison (USA) vertritt, sowie Jonas Müller, Teilnehmer CrossFit Games in Carson (USA), nahmen mit einem Team an diesem Wettkampf teil.



Handstand Push-ups. (Foto: Patrick Zwahlen)

## Event A – The Wall

Der erste Event heisst «The Wall». Die Athleten müssen unter anderem Seilspringen (Double Unders), wobei das Seil immer zweimal unter den Füßen durchschwingt, während der Athlet nur einmal abspringt.

*Handstand Push-Ups:* Der Athlet startet im Handstand, lässt sich in den Kopfstand gleiten und drückt sich anschliessend wieder hoch.

*Wallballs:* Aus der tiefen Kniebeuge werden Medizinbälle über die entspre-

chenden Markierungen an der Wand geworfen. Gewicht: Frauen 6kg und Männer 9kg.

### Event B – Outdoor

Ein Event der Capital Challenge fand draussen auf dem BEA-Gelände statt. Dort wurde vor allem gelaufen, Gewichtsschlitten hin- und hergeschoben, sowie Kettlebell Thrusters ausgeführt. Die Kettlebells sind Trainingsgeräte, welche aus unterschiedlich schweren eisernen Kugeln mit einem festen Griffbügel bestehen. Sie werden aus einer tiefen Kniebeuge mit gestreckten Armen über den Kopf gestossen.

### Event C – Gundula Cluster

Der letzte Wettkampf der Vorrunde war ein klassisches CrossFit Workout bestehend aus Weightlifting (Gewichtsheben) und Gymnastics (Kunstturnen). Das Reissen wird mit Gewichten von bis zu 70kg bei den Männern und 45kg bei den Frauen ausgeführt.

Die besten 12 Athleten-Paare aus diesen drei Events kamen eine Runde weiter. Leider haben die beiden TST-Teams das Weiterkommen knapp verpasst. Trotzdem konnten wir bei der Challenge zahlreiche Erfahrungen sammeln. Auf diese Weise können wir uns für nächstes Jahr noch besser vorbereiten. Eine ideale Werbepattform für die



Snatch (50kg). Reissen in der tiefen Hocke. (Foto: Roger Herrmann)



Synchronized Kettlebell Thrusters. (Foto: Roger Herrmann)



Wallballs. (Foto: Roger Herrmann)

Sportart CrossFit in der Schweiz bot dieser Wettkampf allemal. Dabei sein ist alles! Vielen lieben Dank an unsere CrossFit TST Athleten und Helfer, die sich den Tag freibehalten haben, um unsere zwei Teams tatkräftig zu unterstützen.

Sabrina Frutig

Bei Interesse melde dich für dein erstes Einführungstraining bei:



**CrossFit TST 311**  
**Sabrina Frutig**  
**078 837 32 33**  
**trainer@crossfittst311.ch**

# Kontaktliste STB Vereine

## STB Sport Services AG / Geschäftsstelle STB

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

## STB Verband

Verbandspräsident Theo Pfaff  
Schlösslistrasse 11, 3008 Bern  
079 668 19 52  
praesident@stb.ch

## Ehrenkollegium

Präsident Roland Maurer  
Kornmattgasse 7, 3700 Spiez  
P: 033 654 59 76  
maurer.roland@hispeed.ch

## Badminton

Präsident Pascal Schumacher  
Bernastrasse 46 18, 3005 Bern  
079 664 66 00  
pascal.schumacher@gmx.net

## Ballsport

Präsident Felix Muster  
Hochfeldstrasse 108, 3012 Bern  
076 319 70 43  
ballsport@stb.ch, muster.felix@gmail.com

## Basketball

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

## Dance & Motion

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

## Fitness

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

## Grand-Prix von Bern

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

## Korbball

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

## Leichtathletik

Präsident Viktor Rossi  
Kornhausstrasse 12, 3013 Bern  
P: 031 879 21 74 079 577 65 85  
viktor.rossi@stb-la.ch

Geschäftsstelle Beatrice Fuchs  
Thunstrasse 107, 3006 Bern  
G: 031 382 51 52  
info@stb-la.ch

## Orchester

Präsident Roman Winzenried  
Hungerbergstrasse 15, 8046 Zürich  
079 689 35 25  
romanwinzenried@gmx.ch

## Senioren sport

Präsident Karl Signer  
Belpbergstrasse 30 b, 3110 Münsingen  
P: 031 722 81 71 079 506 48 37  
E-Mail: karl.signer@gmx.ch

## Skiclub

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

## Volleyball

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

## Bergheim

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

# Im Gedenken

## Beat Bernhard



Am 21. März verstarb unser Ehrenkollegiums-Mitglied Beat Bernhard im Alter von 65 Jahren. Beat trat dem STB 1973 bei. Er war weder Turner, Ballspieler noch Leichtathlet, sondern ganz einfach ein total treuer Fan der STB-Leichtathleten. Es gab kein Meeting, keinen Wettkampf und keine Meisterschaft mit STB-Athleten, ohne dass Beat vor Ort war, sei dies in Basel, Schaffhausen oder Genf!

Beat war von sehr eigener Wesensart, besass aber das Privileg, sich in der ganzen Schweiz frei bewegen zu können. Und dies nutzte er aus, um immer

dort zu sein, wo «seine STB-Familie» war. Ich erinnere mich als ich vor Jahren, damals noch als Vereinspräsident, an einem Samstag an ein militärisches Treffen nach Zug musste. Frühmorgens stand im Bahnhof Bern plötzlich Beat neben mir und fragte, wohin ich gehe. Als ich mein Ziel bekannt gab, erklärte er, mit mir zu kommen. So fuhren wir gemeinsam Richtung Zug und Beat erzählte mir laufend Dinge, bei denen es für mich geradezu peinlich wurde: «Ich habe dich am ... Läufermeeting in ... nicht gesehen. Warst du am Werfer-Wettkampf in...? Sehen wir uns am kommenden Mittwoch am Geländelauf in...?» Beat wusste über die Aktivitäten unserer Leichtathleten viel mehr, als ich als Vereinspräsident! Er wusste, wer wo teilgenommen, gestartet und gewonnen hatte, wer wann und wo zum Wettkampf antrat und welches Meeting mit STB-Beteiligung wo stattfand.

1984 ehrten die Leichtathleten seine nahezu lückenlose Teilnahme an Wettkämpfen mit der Verleihung der Goldenen Ehrennadel für ausserordentliche Treue. Damit war er von da an auch Mitglied des Ehrenkollegiums. Und auch da nahm Beat an den Ausflügen und Versammlungen teil, wann immer

es ihm möglich war. Am Sommerausflug 2016 mit der Schifffahrt von Neuenburg nach Murten war er ein letztes Mal unter uns.

Wir verlieren mit Beat einen treuen Fan, der in seinem nicht einfachen Leben etwas Freude und Genugtuung als Mitglied der STB-Familie erleben durfte und der nun an Leichtathletikanlässen nicht mehr mit dabei sein wird.

*Roland Maurer*

# Agenda

## Badminton

**Trainingstag in Worb mit Thomas Heiniger**  
Samstag, 16. September 2017

## Leichtathletik

### Event Förderverein STB-LA

Mittwoch, 28. Juni 2017, Museum Franz Gertsch  
Burgdorf

### ATHLETISSIMA Lausanne

Donnerstag, 6. Juli 2017

### Schweizermeisterschaft Aktive, Zürich

Fr / Sa 21. / 22. Juli 2017

### Weltmeisterschaft U20, Grosseto (I)

20. – 23. Juli 2017

### Bärner Abendmeeting, Neufeld

Mittwoch, 26. Juli 2017

### Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 27. Juli 2017, ab 17 Uhr  
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

### Weltmeisterschaft, London

4. – 13. August 2017

### Weltklasse Zürich

Donnerstag, 24. August 2017

### Grosses Meeting für die Kleinen, Wankdorf

Sonntag, 27. August 2017

### Team-Schweizermeisterschaft, Langenthal

Sonntag, 3. September 2017

### Schweizermeisterschaft U16+18, Winterthur

### Schweizermeisterschaft U20 +23, Lausanne

Sa / So 9. / 10. September 2017

### 100 Jahre LA: Nachwuchs-Event, Wankdorf

Samstag, 16. September 2017

### Schweizermeisterschaft Staffel, Jona

Samstag, 16. September 2017

## Running

### Long Run Langnau (inkl. Nordic Walking)

Samstag, 24. Juni 2017

### STB Running Trail Weekend, Gurnigel

Sa / So, 14. / 15. Oktober 2017

## Orchester ostb

### Sommerkonzerte

Samstag, 1. Juli 2017, 20:00 Nydeggkirche  
Sonntag, 2. Juli 2017, 20:00 Kirche Wohlen

## Seniorenport

### Sommerwanderung Grindelwald

Donnerstag, 27. Juli 2017

### Ferienwanderung Oberengadin

28. August – 2. September 2017

### Herbstwanderung Gürbetal Höheweg

Freitag, 6. Oktober 2017

## Volleyball

### Volleyfest

Freitag, 25. August 2017

### Trainingstag

Samstag, 16. September 2017

# Wir gratulieren herzlich!

## 95 Jahre

Obrist Jules Mittelstrasse 10B, 3123 Belp 14.08.22

## 93 Jahre

Beer Hans Domicil Egelmoos, 3006 Bern 07.07.24

## 91 Jahre

Schroer Max Bahnhofstrasse 43, 3073 Gümligen 03.07.26

## 90 Jahre

Aeschbacher Hansrudolf Krauchtalstrasse 44, 3065 Bolligen 03.07.27

## 85 Jahre

Christen Hans Quellenweg 3, 3067 Boll 18.08.32

## 85 Jahre

Ruchti Hans Hubel 7A, 3214 Ulmiz 31.08.32

## 80 Jahre

Beyeler Hanspeter Brambergstr. 47, 3176 Bramberg 26.08.37

Born Federico Schwabstrasse 70/20, 3018 Bern 30.09.37

## 75 Jahre

Goepfert Hans Ferenbergstr. 33, 3066 Stettlen 05.07.42

Ogi Adolf Höhe, 3312 Fraubrunnen 18.07.42

Baumgartner Heinz Laubbergweg 55, 3053 Münchenbuchsee 30.07.42

Maurer Roland Kornmattgasse 7, 3700 Spiez 03.09.42

Segessenmann Hansrudolf Brunismattweg 6, 3665 Wattenwil 28.09.42

## 70 Jahre

Wyder Gregor Schulhausstrasse 41, 3086 Zimmerwald 03.07.47

Frutiger Adrian Violaweg 14, 7203 Trimmis 25.07.47

Guggisberg Hans-Rudolf Marzilistrasse 20 A, 3005 Bern 01.09.47

## 65 Jahre

Maurer Thomas Hottigergasse 3b, 4800 Zofingen 22.07.52

Burri Hans Bellachstrasse 7, 4513 Langendorf 13.08.52

Storchenegger Claire Parkstrasse 52, 3014 Bern 20.08.52

Noti Christoph Lorrainestrasse 16, 3013 Bern 20.09.52

## 60 Jahre

Kronig Karl Landoltstrasse 39, 3007 Bern 18.07.57

Eigner Rolf Bernstrasse 13, 3113 Rubigen 08.08.57

Aeschbacher Beat Holzapfelweg 2 a, 3074 Muri b. Bern 26.08.57

Güntert Esther Neumattstrasse 17, 3123 Belp 04.09.57

# Neueintritte

## vom 1. Februar bis 30. April 2017

Name Vorname	Art
Abou Array Makram	Basket / Aktiv
Ambrosi Mia	Leichtathletik / U10
Amstutz Jan	Basket / Aktiv
Anghel Adrian	Basket / Aktiv
Bächler Michel	Basket / Aktiv
Baumann Pia	Leichtathletik / Running
Beer Alexandra	Leichtathletik
Berchtold Jael	Leichtathletik / U14
Biétry Damien	Leichtathletik / Running
Böhlen Ivan	Leichtathletik / U20
Born Nola	Leichtathletik / U10
Boven Nicolas	Leichtathletik / U23
Bual Kirk Myco Joseph	Basket / Aktiv
Byland Daniela	Leichtathletik / Running
Cenci Alessia	Leichtathletik / U10
Daloz Clémence	Orchester / Aktive
de Graaf Bas	Leichtathletik / Passiv
Demirovshi David	Basket / Aktiv Jugend
Egyir-Croffet David	Basket / Aktiv
Francioni Silvio	Leichtathletik / Running
Gely Alexandre	Basket / Aktiv Jugend
Graf Benedict	Leichtathletik / U10
Gutiérrez Lecaudé Emeric	Leichtathletik / U10
Guyer Anouk	Leichtathletik / Running
Haller Svea	Leichtathletik / Running
Heer Paul	Leichtathletik / Running
Heim Sophia	Leichtathletik / U16
Iseli Fabian	Basket / Aktiv
Jenni Cornelia	Volleyball / Aktive
Jerez Quezada Stefan	Leichtathletik / U23
Kerler Oceana	Leichtathletik / U12
Kerler Stella	Leichtathletik / U12
Kühni Verena	Leichtathletik / Walking
Kunz Elias	Leichtathletik / U10
Lindgren Jacques	Senioren sport / Aktiv
Lumenga Chimel	Leichtathletik / Aktiv plus

Name Vorname	Art
Martinez Ruda Pedro	Basket / TrainerIn
Menétrey Coralie	Leichtathletik / Running
Moser Patrick	Leichtathletik / Running
Nduwimfura Steve	Basket / Aktiv
Ngu Peter	Basket / Aktiv
Noti Laurens	Leichtathletik / U10
Nufer Nina	Leichtathletik / U10
Ogi Aaron	Leichtathletik / U14
Outreman Maxime	Basket / Aktiv
Renfer Elvis	Leichtathletik / U10
Rhyner Benjamin	Basket / Aktiv
Richard Gregory	Basket / Aktiv Jugend
Rolli Dominik	Leichtathletik / Running
Ruprecht Shayan	Leichtathletik / U10
Schou Vreni	Senioren sport / Aktiv
Siegrist Sara	Badminton / Aktive
Staub Agnes	Dance & Motion / Aktiv
Steinke Zoe	Leichtathletik / U12
Stettler Michele	Basket / Aktiv
Tamó Mirko	Leichtathletik
Tännler Simon	Leichtathletik / Running
Vido Egle	Leichtathletik / Funktionär
Wermelinger Rolf	Leichtathletik / Running
Werren Ueli	Leichtathletik
Werren Nicolas	Leichtathletik / U12
Zbinden René	Leichtathletik / Running
Zürcher Andrea	Badminton / Aktive

# Impressum

## Redaktion STB-Info 2017/2

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

Geli Spescha  
 Ursula Jenzer  
 Daniel Kamer  
 Thomas C. Maurer  
 Roger Schneider  
 Pi Wenger  
 Fritz Berger (Fotos)

## Redaktionsschluss STB-Info 2017/3

Montag, 28. August 2017

**Geli Spescha** (verantwortlich)

redaktion@stb.ch

## Inserate

STB Sport Services AG

## Geschäftsstelle STB Sport Services AG

Thunstrasse 107, 3006 Bern  
 Telefon 031 381 26 06  
 info@stb.ch

## Internet

www.stb.ch  
 www.stb-sport-services.ch

## Druck und Verlag

Schneider AG  
 Grafisches Unternehmen  
 Stauffacherstrasse 77  
 3014 Bern  
 Telefon 031 333 10 80  
 info@schneiderdruck.ch  
 www.schneiderdruck.ch

## Layout

Gisela Staudenmann  
 Schneider AG, Bern

## Auflage

2000 Exemplare  
 (WEMF-beglaubigt)





**Wir bieten Ihnen den  
umfassenden Service für  
Printmedien.**

**Fotografie, Grafik,  
Druck, Weiterverarbeitung  
und Versand.**



Grafisches Unternehmen  
Stauffacherstrasse 77  
CH-3014 Bern

Telefon 031 333 10 80  
[www.schneiderdruck.ch](http://www.schneiderdruck.ch)  
[info@schneiderdruck.ch](mailto:info@schneiderdruck.ch)