

STB info

Nr. 3 | September 2018





ingenta
ingenieure + planer

projekte realisieren - www.ingenta.ch

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



Bella Vita

ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi

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

Öffnungszeiten

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

Sponsor STB-Seniorensport

Sechs junge Berner!



Abdul Omar (STB), Bas de Graaf (STB), Julien Christen (STB), Franziska Teuscher (Gemeinderätin), Franco Noti (STB), Matyas Kobrehel (TVL), Raphael Clemencio (STB). Foto: Hannes Kirchhof

Sie packten an, sie kämpften gegen Mauern und Gegenwind, versetzten Berge und glaubten immer an den Erfolg. 30 Jahre nach dem letzten «Arena-Meeting» auf dem Neufeld bekam Bern mit «CITIUS» wieder ein bedeutendes internationales Leichtathletik-Meeting. Sechs junge Berner Athleten wirkten als Promotoren und Baumeister: Franco Noti (Präsident), Julien Christen, Raphael Clemencio, Bas de Graaf, Abdul Omar (alle STB) und Matyas Kobrehel vom TVL.

Nachdem auf dem Platz Bern mit den traditionsreichen Grossvereinen GGB, STB und TVL seit Jahren «wegen Kampfrichter-Mangel» weder ein nationales, geschweige denn ein internatio-

nales Meeting durchgeführt werden konnte, griffen die Fünf eigenhändig zu Schaufel und Pickel.

Unter dem Motto «Die Schweizer Leichtathletik boomt – und Bern zieht mit!» haben die Jungs (zwischen 19- und 28-jährig) Mut bewiesen und gezeigt, was mit Schweiss, Enthusiasmus, Innovation und einem glänzend harmonisierenden Netzwerk Tatsache werden kann. Am 26. Juni 2018 haben sie das erste CITIUS-Meeting lanciert, ehrenamtlich.

Gekrönt wurde das Meeting im Wankdorf mit dem 200-m-Schweizer Rekord von Alex Wilson (22.26 Sek.) und dem souveränen Auftritt «unserer Mujinga»,

samt einem enthusiastisch gefeierten 100-m-Sieg in 11.23 Sek. auf ihrer Heim-Bahn. Aber nicht nur das. Die Ausstrahlung dieses perfekt orchestrierten Meetings zeigt sich noch in anderen Werten: In den insgesamt 14 Disziplinen (ohne Staffeln) wurden total 78 persönliche Bestleistungen erzielt! Für die Fans gab es keine Wartezeiten, die Akteure sorgten für ein Feuerwerk, unterstützt von einem ausgezeichnet operierenden Speaker-Team.

Unser Fazit: Wir ziehen den Hut. Ein grosses MERCI den Machern und allen, die im Hintergrund Unterstützung geleistet haben. Wir sind stolz auf euch!

Heinz Schild

STB-Verband	4
Leichtathletik	6
Running	22
Nordic Walking	26
Orientierungslauf	27
Orchester	28
Volleyball	31
Fitness	32
Senioren-sport	35
TST	37
Wir über uns	38

Titelbild: Rückschau auf das CITIUS-Meeting, welches im Juni internationale Leichtathletikstimmung ins Leichtathletikstadion Wankdorf zurückbrachte. (Foto: Fritz Berger)

Bezug Jubiläumsbuch «100 Jahre STB Leichtathletik»

Es het so langs het...
**Für jedes STB-Mitglied ist ein
Gratisexemplar reserviert.**

Dein Exemplar kannst du – wenn du es nicht bereits getan hast – weiterhin an folgenden Orten abholen:

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

Da wir noch über eine grössere Anzahl Bücher verfügen, bieten wir den Bezug eines Buches auch weiteren interessierten STB-Mitgliedern anderer STB-Vereine und ehemaligen STB-Athletin-

nen und Athleten sowie ehemaligen STB-Funktionären an (gleiche Bezugsorte).

*Vorstand
STB Leichtathletik*



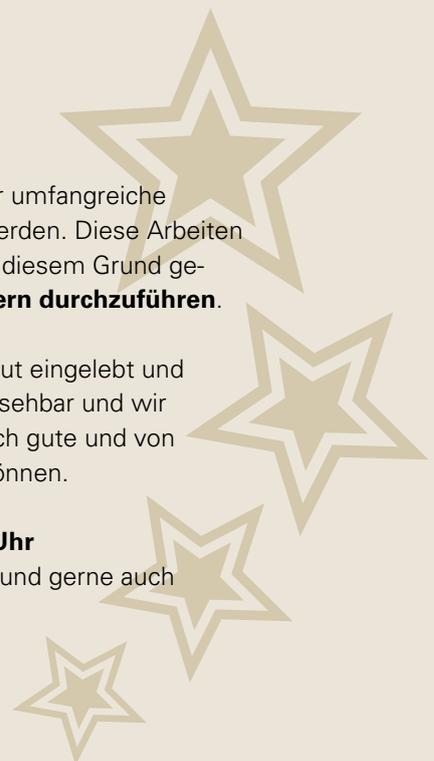
Vorinformation zur Adventsfeier

Im Januar 2018 wurden wir vom Hotel Bern informiert, dass im Sommer umfangreiche Renovationsarbeiten beginnen, welche erst 2019 abgeschlossen sein werden. Diese Arbeiten tangieren auch unsere nächste Adventsfeier im Dezember. Wir sind aus diesem Grund gezwungen, **den diesjährigen Anlass am gleichen Datum im Kursaal Bern durchzuführen.**

Wir bedauern diesen Wechsel sehr, haben wir uns doch im Hotel Bern gut eingelebt und zwei schöne Adventsfeiern erlebt. Diese Situation war aber nicht voraussehbar und wir vom OK werden alles unternehmen, am Ausweichort eine organisatorisch gute und von der Ambiance her schöne und feierliche Veranstaltung durchführen zu können.

Natürlich hoffen wir, **am 8. Dezember 2018 im Kursaal Bern ab 16:00 Uhr** die vielen treuen Teilnehmer und Teilnehmerinnen unserer Adventsfeier und gerne auch ein paar «Neulinge» begrüssen zu dürfen.

Für das OK Adventsfeier 2018:
Kari Signer



Das hundertjährige STB-Bergheim geht in neue Hände über

GantrischPlus AG übernimmt



Verurkundung des Verkaufs, v.l.n.r.: Charly Pfister (STB), Daniel Baumann (Mobiliar), Esther Urfer (STB), Ruedi Flückiger (Präsident Naturpark Gantrisch), Ivo Sonderegger. (Foto: zvg)

1918 wurde das Bergheim des Stadtturnvereins Bern erbaut, genau vor hundert Jahren. Im Jahr 1968 – das heisst heute vor fünfzig Jahren – wurde es an den jetzigen Standort gezügelt. Und nun wird das Bergheim verkauft und ab dem 1. Oktober 2018 durch GantrischPlus betrieben.

«Die Belegung durch Vereinsmitglieder nahm in den letzten Jahren laufend ab, und für uns wurde es immer schwieriger,



von Bern aus das Haus, das bis zu 45 Gästen Platz bietet, ehrenamtlich zu betreiben», meint Charles Pfister vom STB, und Esther Urfer ergänzt: «Daher sind wir froh, eine regionale Lösung mit

Zukunft gefunden zu haben und übergeben das geschichtsträchtige Haus sehr gerne zum Betrieb an GantrischPlus».

«Das Bergheim des STB ist für uns ideal als ergänzender Standort, wenige Meter vom Berghaus entfernt. Es ist für uns eine grosse Chance, und wir werden es in der bisherigen Tradition weiter betreiben», meint Ruedi Flückiger von GantrischPlus.

Das Bergheim mit seiner direkten Aussicht auf die gesamte Gantrischkette bietet beste Voraussetzung für den erfolgreichen Weiterbetrieb. Der Betrieb wird im aktuellen Ausbaustandard weitergeführt und in den nächsten Jahren schrittweise sanft saniert.

Kontakt

Ruedi Flückiger, Präsident des VR GantrischPlus AG, 079 223 30 87
Esther Urfer, Vorstandsmitglied Stadtturnverein Bern, bergheim-gurnigel@stb.ch

Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com

garbani
 FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Nachwuchsförderung als Familienevent



Moderator Christian Graf bei der Befragung von Benedikt Weibel, STB-Förderverein, und Andreas Reber, Regionenleiter UBS Switzerland AG.

sollte während der Heim-EM nicht nur kurzfristig anhalten, sondern den Nachwuchs für die Sportart begeistern. Gleichzeitig wollte die UBS ein Projekt unterstützen, das überzeugend zur Markenwahrnehmung und dem Markenimage der UBS in ihrem Heimmarkt Schweiz beiträgt. So wurde der UBS Kids Cup geboren. Um den Wettkampf zu einem Erfolg werden zu lassen, wurde folgendes beschlossen: Reglement und Durchführung müssen «kinderleicht» sowie die Leistungen altersunabhängig und schweizweit vergleichbar sein. Wichtig war auch, dass die Sommerveranstaltung UBS Kids Cup mit der Indoor-Variante UBS Kids Cup Team ergänzt wurde.

Seit dem Start (2011) ist die Zahl der Teilnehmenden auf eindruckliche Weise gestiegen: Nahmen zu Beginn

Nach kurzer Begrüssung durch den Hausherrn (Andreas Reber, UBS Regionenleiter) und Benedikt Weibel übernahm Christian Graf als Moderator das Zepter. Der erste Teil der Veranstaltung war dem UBS Kids Cup, dem grössten Nachwuchssportevent der Schweiz, gewidmet.

Wie es zum UBS Kids Cup kam

Tamara Rieder, Projektleiterin UBS Kids Cup, kam in ihrem Exposé offen auf die Gründe zu sprechen, welche die UBS 2009 im Nachgang zur Finanzkrise dazu bewogen hat, sich als Hauptförderin der Schweizer Leichtathletik zu etablieren. Im Hinblick auf die Leichtathletik-Europameisterschaften 2014 in Zürich standen der Schweizer Leichtathletik Verband und Weltklasse Zürich vor der Herausforderung, den bevorstehenden Grossanlass nachhaltig nutzen zu können. Die Euphorie für die Leichtathletik



STB Leichtathletik im Festlaune: Monica und Viktor Rossi (Präsident) mit Livia Stämpfli und Jasmin Schweer (beide Geschäftsstelle STB).

54'400 Kinder daran teil, waren es 2017 bereits 148'794. Ziele des Sponsors waren: die regionale Verbundenheit des Events, die Markensympathie, das systematische Entdecken von Jungtalenten mit dem Ziel, die Schweizer Leichtathletik nachhaltig zu fördern. Dass Letzteres erreicht wird, zeigt die UBS Kids Cup Generation, die an der Leichtathletik-EM in Berlin mit Angelica Moser, Géraldine Ruckstuhl, Yasmin Giger und Jason Joseph vertreten war.

Für die UBS ist der Kids Cup mehr als ein gewöhnliches Sponsoring- und Fördererevent: Über 900 Mitarbeitende sind im Rahmen des Events jährlich im Einsatz. Mit dem UBS Kids Cup ist auch ein engmaschiges Netzwerk entstanden (UBS, Weltklasse Zürich, lokale Schul- und Sportbehörden, UBS-Mitarbeitende als Volunteers, Botschafter,

UBS Kids Cup Generation, Tausende von Familien, Swiss Athletics und Medienvertreter).

Befragt nach der Bedeutung der Eltern beim UBS Kids Cup, wurde diese von Tamara Rieder unterstrichen.

Wie kann der Nachwuchs am besten gefördert werden?

An der anschliessenden Podiumsdiskussion waren die folgenden Teilnehmenden vertreten: am Familientisch Benedikt und Verena Weibel mit Sohn Xaver (ehemaliger Zehnkämpfer) sowie Georges Gagnebin mit Sohn Laurent. An den weiteren Tischen nahmen daran teil: Peter Haas (Chef Leistungssport Swiss Athletics) sowie mit Sandra Gasser und Christian Belz ehemalige Spitzenathleten und Coaches. Auch unser aktuelles Aushängeschild, Mujinga

Kambundji, nahm an der Diskussion teil. Ihr nach dem Anlass nächster Termin war das CITIUS-Meeting in Bern. Am Podium warben auch zwei Vertreter des jungen CITIUS-Teams (Bas de Graaf und Julien Christen) fürs Meeting.

Kleines Fazit der spannenden Diskussionsrunde mit viel Prominenz und Kompetenz: Es gibt keine Patentrezepte, wie junge Athletinnen und Athleten am besten gefördert werden: weder seitens der Eltern, noch der Leichtathleten, noch der Coaches; zu verschieden sind Bedürfnisse und Charakter der jungen Athletinnen und Athleten. Der gelungene Abend wurde vom Sponsor mit einem reichlichen Buffet abgerundet.

Text und Fotos: Geli Spescha

Die Förderer der STB-Leichtathletik

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern
 Baumat AG
 Peter Bohnenblust
 Daniel Buser
 Daniel Fontana
 ISSAG, Hansjörg Riedwyl
 Jacky Gillmann
 Grand-Prix von Bern
 Susi-Käthi Jost
 Köstliches für Kenner
 Yvonne Kurzmeyer
 Hansruedi Müller
 Walter und Esther Neuenschwander
 Monica Rossi
 Markus Ryffel's
 Migros Bank Bern
 Peter von Ins
 Ulf Schiller
 Schneider Druck, Bern
 Karl Signer
 UBS Bern / Simon Rentsch

Esther Urfer
 Valiant Bank AG
 Voberna AG
 Privatbank Von Graffenried AG
 Auto Werthmüller AG, Thun
 Beat Wieland
 Adrian A. Wildbolz
 Peter Wirz
 W hoch 2, David Weibel &
 Bart Wissmath

Ehemalige Förderathleten

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

Partner

Christian Graf, www.chgraf.ch
 projects & more GmbH, Bern
 Restaurant Emmenhof,
 Werner Schürch, Burgdorf
 Restaurant Il Grissino, Bern
 SCHWEIZERHOF Hotel & Spa, Bern
 Spagyros AG, Worb
 UBS / Regionalleiter Andreas Reber
 Stiftung «Freude herrscht»
 im Andenken an Matthias A. Ogi
 Valiant Bank AG, Bern
 Benedikt und Verena Weibel
 Xmet AG, Lyss

Und weitere 8 Förderer, die nicht genannt werden möchten.

SVM: Schweizer Vereinsrekord 4x100 m – U20 WM-Limite für Simon Wieland!



Schweizer Klubrekord! v.l.n.r.: Mujinga und Muswama Kambundji, Flornce Nri, Ditaji Kambundji.

Die SVM-Finals der Männer und Frauen in Basel boten beste Werbung für die Leichtathletik: vorsommerliche Temperaturen, professionelle Organisation des OB Basel sowie spannende Wettkämpfe mit vielen Spitzenleistungen.

Die Wettkämpfe begannen für den STB mit einem Paukenschlag. In der Besetzung *Ditaji Kambundji, Florence Nri, Muswama Kambundji, Mujinga Kambundji* verbesserte die 4x100m-Frauen-Staffel des STB in 44.86 sec den alten Schweizer Rekord des LCZ um 19/100sec.! Dieser kam so unerwartet, dass der Staffelloch Mike Pfanner den Rekord erst realisierte, als er eine Gratulations-SMS aus Bern erhalten hatte!

Und nun alles der Reihe nach: Die spezifische Vorbereitung begann am Mittwoch vor dem SVM anlässlich des Teamevents, wo die SVM-Coaches

Fränzi Straubhaar und Alexander Wieland die Teams mit Graffiti- und Pantomimen-Spielen aufheiterten und die Captains mit ihren «Schlachtrufen» für zusätzliche Begeisterung sorgten.

Die gemeinsame Anreise mit dem Car verdeutlichte die mannschaftliche Geschlossenheit. Die neuen weissen STB-T-Shirts sorgten zudem für ein optisches «Wir-Gefühl».

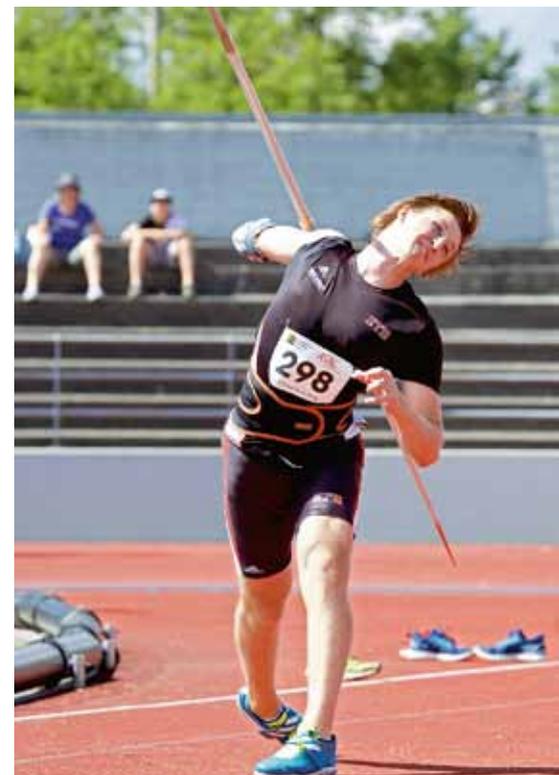
Erfahrungsgemäss bieten die SVM für viele Wettkämpfer/-innen eine gute Plattform für gute Leistungen. Was sich dieses Jahr ereignete, war aus Sicht der Teamcoaches sensationell. Bei den ca. 80 Starts (Staffel nicht eingerechnet) resultierten 33 persönliche Bestleistungen! Dies ist mehr als rekordverdächtig!

Hier ein paar Athleten/-innen herauszustreichen wäre unfair, weil jede und jeder auf seinem Niveau einen Vor-

wärtsschritt gemacht. Dies das Resultat einer erfolgreichen Zusammenarbeit Trainer/-in und Athlet/-in.

Eine Leistung hat es trotzdem verdient, speziell erwähnt zu werden: Der Speerwurf von *Simon Wieland*.

Simon Wieland hat eine lange Leidenszeit hinter sich gebracht: zwei Jahre verletzt, Operation, Physio, Aufbauprogramm usw. Am SVM war er erstmals wieder mit dem Speer im Einsatz. Schon die Teilnahme am Wettkampf war ein erster Erfolg. Was Simon Wieland aber an diesem Nachmittag in Basel zeigte, übertraf alle Erwartungen. Alle seine Würfe landeten über 67m. Beim letzten Versuch steigerte er sich sogar auf 70.06 m, was gleichzeitig die U20-WM-Qualifikation bedeutete. Bravo Simon!



Simon Wieland mit U20-WM-Limite.



Erfolgreiche Damen- und Herrenteams vereint.

Erfreulich sind auch die Disziplinsiege von *Nathalie Meier* (Speer), *Mujinga Kambundji* (100m) und der Doppelsieg von *Stefan Wieland* und *Lars Meyer* (Kugel).

Der STB hat guten Grund, optimistisch in die Zukunft zu schauen. Die Teams leben, haben viel Potenzial, Tendenz steigend. Die Frauen verpassten die Top 3 nur knapp um 20 Punkte. Bei

den Männern (Rang 6) ist die Differenz zu den Topteams 28,5 Punkte.

Ich freue mich schon heute auf eine erfolgreiche Fortsetzung im nächsten Jahr.

*Text: René Gloor
Fotos: Fritz Berger*

Link zu den Resultaten:

<https://www.swiss-athletics.ch/de/svm-resultate-datenbank-neu/>



Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

Allgemeine und Sportmedizin, Manuelle Medizin, Orthopädie und Osteopathie

Dr. med. Sibylle Matter Brügger und Team

(Sport-)Physiotherapie, Trainingstherapie und (Sport-)Medizinische Massage

Sarina Fröhlich und Team

Gesamtes Angebot, Öffnungszeiten und weitere Informationen: www.medbase.ch

Medbase Bern Zentrum | Sports Medical Center | Schwanengasse 10 | 3011 Bern

T 031 326 55 55 | F 031 990 31 10 | bern-zentrum@medbase.ch

Kantonale Meisterschaften in Thun – SM Mehrkampf in Tenero

An den Kantonalmeisterschaften in Thun und an den Schweizer Mehrkampfmeisterschaften in Tenero überzeugten viele Athletinnen und Athleten mit sehr guten Leistungen und ansehnlichen Rangierungen.

Die Resultate unserer Leichtathleten an den Kantonalmeisterschaften durften sich sehen lassen. Aus den 62 Disziplinenstarts in den Kategorien Aktive bis U16 resultierten beachtliche 31 Bestleistungen. Erwähnenswert sind hier *Carla Wild* mit 12.26 über 100m sowie *Florence Nri*, die über 200m erstmals unter 25sec lief. Eine Klassezeit erreichte auch *Ditaji Kambundji* mit 13.77sec über 100m Hürden. Damit qualifizierte sie sich definitiv für die U18 EM.

Am 16./17. Juni trafen sich die besten Mehrkämpfer/-innen der Schweiz im Tessin (Tenero). Mit dabei 13 Teilnehmer/-innen vom STB. Gemäss Fazit der Trainer gab es sowohl Highlights als auch Enttäuschungen. Eine Athletin zeigte sich in Hochform und liess ihre Bestleistungen, nicht zum ersten Mal in diesem Jahr, purzeln: *Carla Wild*. Sie gewann mit 4'949 Punkten die Bronzemedaille.

Wieso sie sich in diesem Jahr in allen Disziplinen so stark verbessern konnte, erfahren Leserinnen und Leser im folgenden Interview:

Carla Wild, herzliche Gratulation für deine sehr guten Leistungen! Wie kannst du dir das erklären?

Danke, ich habe den Trainingsumfang gegenüber dem Vorjahr von 4 auf ca. 6 Trainingseinheiten erhöht.



Carla Wild, erfolgreiche Mehrkämpferin mit Potenzial.

Bestleistungen Carla Wild im Vergleich zum Vorjahr

Disziplinen	2017	2018
100m	12.54	12.26
200m	25.98	25.05
100m H	14.67	14.44
800m	2:35	2:31
Speer	33.80	34.40
Kugel	9.43 m	10.05 m
Weit	5.38 m	5.50 m
Hoch	1.63 m	1.65 m
7-Kampf	4626 P.	4949 P.

Was war anders im Training?

Im vergangenen Winter habe ich mich nicht mehr primär auf die Hürden fokussiert, sondern vermehrt Mehrkampf trainiert.

Auf welche Resultate bist du 2018 besonders stolz?

Den grössten Leistungssprung machte ich in den Sprintdisziplinen. Speziell gefreut hat mich die Leistung über 200m (25.05sec), wo ich meine PB um mehr als 9/10 sec verbessern konnte. Aber auch mit den anderen Disziplinenleistungen bin ich sehr zufrieden.

Wo siehst du die grössten Entwicklungsfelder?

In den Würfeln, aber über 800m habe ich noch Luft nach oben.

Wie sieht es mit der Erholung zwischen Trainings und Wettkämpfen aus?

Zum Glück bin ich Studentin und kann genügend schlafen. Mit Stretching und Blackrollmassagen habe ich bisher sehr gute Erfahrungen gemacht. Zwischendurch kann auch eine Lockerungsmassage durch die Physiotherapeutin helfen.

Wirst du dich in näherer Zukunft auf deine stärksten Disziplinen wie Sprint und Hürden konzentrieren?

Nein, mir gefällt die Vielseitigkeit des Mehrkampfes sehr. Die Freude daran hat zu meiner Leistungssteigerung beigetragen. Es gibt keinen Grund, etwas zu ändern.

Was können wir von dir noch alles erwarten?

Hier möchte ich mich nicht festlegen. Natürlich sind im Siebenkampf die 5'000 Punkte ein Ziel, das realistisch ist. Zudem liegt die Limite (ca. 5200–5300 Punkte) für eine Teilnahme an der U23 EM im machbaren Bereich. Darauf fixieren werde ich mich aber nicht.

Text: René Gloor
Foto: Fritz Berger

Links zu den Resultaten:

Kantonalmeisterschaften:

<https://www.lvthun.ch/de/Resultate>

SM Mehrkampf:

https://www.csmultiple2018.ch/home_DE.html

SVM U20 in Thun



Lars Meyer, die Werfer-Teamstütze (Sieg im den Disziplinen Kugel und Diskus).

Die Männer U20 verpassen den SVM-Sieg nur um fünf Punkte. Trotzdem durften die Trainer mit den Leistungen mehr als zufrieden sein. Die Damen mussten auf wichtige Teamstützen verzichten und wurden Achte.

Bei idealen Bedingungen war für die U20-Teams der Damen und Herren alles bestens angerichtet: Eine gemeinsame Zugfahrt nach Thun, ein gut organisierter Wettkampf, das anschliessende abkühlende Bad (inkl. Nachtessen) im Strandbad sowie die abschliessende Rückfahrt nach Bern waren die Fixpunkte dieses SVM-Tages.

Natürlich stand neben den gesellschaftlichen Zielen primär das Sportliche im Vordergrund. Und hier wussten vor allem die **Männer U20** mit starken Leistungen und Topplätzen zu gefallen; sie waren von Beginn weg an der Spitze des Klassements zu finden. Die besten Punktesammler waren *Lars Meyer* (Sieg im Kugel und Diskus) sowie *Tamas Valkay* (2. Weit mit PB., 2. 4x100 m-Staffel, 3. 110 Hürden).

Leider wurden die Jungs von ihren welschen Alterskollegen aus dem Wallis (COA Valais Romand), die ein sehr ausgeglichenes Team stellten, noch kurz vor dem Zielstrich abgefangen. Erwähnenswert sind weitere starke Klassierungen:

Rang 1: *Nico Wüthrich* im Speerwerfen.
Rang 3: *Michael Zuberbühler*, *Damian Wild*, *Tamas Valkay* und *Luan Huber* in der 4x100 m-Staffel.



Vielseitiger Hürdenläufer, Tamas Valkay (Top 3 im Weit, 110 Hürden und 4x100 m-Staffel).

Bei den **Frauen U20** standen ein paar Leistungsträgerinnen nicht zur Verfügung. Trotzdem gab es ein paar Spitzenplatzierungen.

Am meisten überzeugte die 4x100 m-Sprinterinnen mit Rang 1. Dafür verantwortlich waren *Ditaji Kambundji*, *Florence Nri*, *Meret Baumgartner* und



Florence Nri mit starker Leistung über 400 m.

Odara Nero Barretto sowie die 400m-Läuferin *Florence Nri*, die ihre 400m-Bestzeit auf sehr gute 56.06 sec verbesserte und den Wettkampf souverän für sich entschied.

Text: René Gloor
Fotos: Fritz Berger

Link zu den Resultaten:

<https://www.lvthun.ch/de/Resultate> (JL 18)

SM 2018: Mujinga und die Werfer



Mujinga Kambundji, erstmals unter 11.00sec.

Zofingen – 13./14. Juli 2018: Nicht zum ersten Mal in den letzten Jahren überstrahlte Mujinga Kambundji mit ihrem historischen Schweizer Rekord über 100 m in 10.95 sec alles. Als erste Frau der Schweiz lief sie unter 11 Sekunden!

Bei besten Sprintbedingungen explodierte die schnellste Frau der Schweiz einmal mehr im richtigen Moment und

Top 8 – Platzierungen
(ohne Medaillen)

- 4. Lars Meyer, Kugel
- 5. Muswama Kambundji, 200 m
- 5. Julian Lehmann, Speer
- 6. Eveline Rebsamen, 100 Hürden
- 6. Marc Bill, 1500 m
- 6. Emir Dridi, 400 m Hürden (mit PB)
- 8. Viviana Rogai, Stab
- 8. Daniel Bittel, Diskus



Stefan Wieland, frischgebackener Schweizermeister im Kugelstossen.

bewies ihre mentale Stärke, wenn es um Titel und internationale Ehren geht. Ein kraftvoller, wie auch graziler und bis in die Fingerspitzen entspannter Lauf brachte ihr ein international beachtetes Top-Resultat ein.

Weitere Spitzenplatzierungen

Nicht nur unsere Sprintqueen wusste zu gefallen. Allen voran überzeugten einmal mehr die Kugelstösser. *Stefan Wieland* hatte die Konkurrenz bestens im Griff; und sein älterer Bruder *Alexander Wieland* gewann die Bronzemedaille. Zudem schrammte *Lars Meyer* als guter Vierter nur ganz knapp an den Medaillen vorbei.



Raphael Clemencio bei seinem letzten 400m-Hürden-Rennen.

Erfreulich war auch das Comeback von *Lukas Wieland*, der sich bei seinem ersten Wettkampf nach langwieriger Verletzungspause zurückmeldete und gleich die Bronzemedaille bei den Speerwerfern gewann.

Aus STB-Optik war es schade, dass ein paar Medaillenhoffnungen (Nathalie Meier, Lena Meyer, Luca Noti, Thomas Bigler usw.) aus diversen Gründen nicht am Start sein konnten.

Letztes Rennen als Aktiver

Ein verdienter Athlet lief an der SM sein letztes 400m-Hürden Rennen: *Raphael Clemencio* sah nach langer Verletzungspause seinen Wunsch in Erfüllung gehen, an der Aktiven-SM sein letztes

Hürdenrennen zu absolvieren. Danke Raphael für deinen stets 100%-igen Einsatz. Wir sind zuversichtlich, dass wir dich nach Abschluss deines Studiums in Magglingen auf der anderen Seite der Bande in neuer aktiver Rolle wiedersehen werden!

*Text: René Gloor
Fotos: Fritz Berger*

Link zu den Resultaten:
<https://www.sm2018.ch/infos-auf-deutsch/wettkampf/>

atelier 82
Werkstatt für Einrahmungen

Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

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

Jürg Krähenbühl
Meikirchstrasse 28 a · 3042 Orschwaben
Tel. 031 311 48 26 · info@atelier82.ch
Keine Öffnungszeiten. Wir bitten Sie höflich um telefonische Anmeldung. (geht auch sehr kurzfristig)

Online-Shop für Bilder und Drucke
www.bern-foto.ch

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

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

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

Mujinga zurück auf Feld 4



Olympiastadion Berlin.

«Enttäuscht, ernüchert, entzaubert» titelte der Zürcher 'Tages-Anzeiger' nach dem 100-m-EM-Final der Frauen. Hingewiesen wurde allerdings auch auf die Tatsache, dass Mujinga Kam-bundji mit 11.05 Sekunden die dritt-schnellste Zeit ihrer Karriere erzielt hat. Doch Mujinga hatte im Vorfeld der Europameisterschaften in Berlin weit mehr im Visier: mit dem nötigen Wettkampfglück sogar Gold oder Silber. Ebenso hoch geschraubt war die Erwartungshaltung der Medien und von uns allen.

Die Träume, die Hoffnung, der Druck

Wenn du in diesem Riesenstadion am Finaltag unten auf der Bahn stehst, lasten Tonnen auf deinen Schultern. Erloschen und vergessen ist die lockere Fröhlichkeit. Schrammst du als Deutsche, Britin oder Französin an den Medaillen vorbei, so wetzen andere die Scharte aus. Nicht so in einer kleinen Nation. Diesmal konnte die erfolgs-verwöhnte Mujinga diesen Druck nicht

wegstecken. Anders als dreieinhalb Wochen zuvor bei den Schweizer Meisterschaften in Zofingen, als sie ihren 100-m-Schweizer Rekord mit beeindruckender Lockerheit konkurrenzlos mit 10.95 Sekunden in die Weltklasse katapultierte.

Berlin erlebte bei den Sprinterinnen den schnellsten 100-m-EM-Final der letzten zehn Jahre. Mujinga wurde Vierte in 11.05, hinter der Weltjahres-Bestleistung laufenden Dina Asher-Smith (10.85), der gewaltig überraschenden Gina Lückenkemper (10.89) und der Titelverteidigerin Dafne Schippers (10.99). Fast scheint es, dass Mujinga den Leistungszenit, den Peak, drei Wochen zu früh an den Schweizer Meisterschaften erreicht hat. Fakt ist aber auch: Mit 11.05 Sekunden hätte Mujinga vor zwei Jahren in Amsterdam und vor vier Jahren an der EM in Zürich Silber erkämpft!

Dreimal Leder...

Berlin, vier Tage später der 200-m-Final: Minuten vor dem Start die perfekt inszenierte Vorstellung der schnellsten Frauen Europas. Man spürt sie förmlich, die Last auf Mujingas Schultern. Angespannt, ein kurzes, aufgesetztes Lächeln und dann ab auf die ungeliebte Bahn 8, Gegnerinnen im Rücken. Ein gutes Rennen, aber leider kein Exploit; erneut Rang vier, 22.45, die zweitbeste Zeit ihrer Karriere.

Kontraste

-Id. Fussball-WM in Russland: Mit schmerzverzerrtem Gesicht wälzt er sich x-mal am Boden, um keine zwei Minuten später wieder nach dem Ball zu treten. Neymar wird, so ein TV-Kommentator ironisch, hoffentlich für den Schauspiel-Nobelpreis vorgeschlagen. Und immer wieder führen Schiedsrichter-Entscheidung zu Reklamations-Orgien und Rudelbildungen. Auch der Schweizer Captain bildet keine Ausnahme.

Leichtathletik-EM in Berlin: Renaud Lavillenie, Olympiasieger und siebenfacher Gesamtsieger der Diamond League, nimmt den 19-jährigen Armand Duplantis, seinen überragenden Bezwingen im Stabhochsprung, in der spannenden Endphase des Wettkampfs geradezu väterlich in die Arme. Marathonläufer reichen ihre Trinkflasche kollegial einem Gegner, Diskus-Europameister Andrius Gudzius aus Litauen eilt nach dem Wettkampf zum Kampfrichter, um ihm per Handschlag zu danken.



Die Schweizer 4x100m-Staffel wird ausgezeichnete Vierte mit Mujinga Kambundji, Sarah Atcho, Salomé Kora und Ajla Del Ponte.

Tags darauf, zum EM-Schluss, die 4x100-m-Staffel mit ihren Kolleginnen Ajla Del Ponte, Sarah Atcho, und Salomé Kora. Trotz einem top-Rennen in 42.30 Sekunden (1/100 über dem Schweizer Rekord) – erneut Platz 4. Die Engländerinnen liefen mit 41.88 Sekunden Weltjahresbestleistung, die zweit- und drittklassierten Holländerinnen und

Deutschen nationale Jahresbestleistungen. Und immerhin: Das Schweizer Quartett liess Nationen wie Frankreich, Polen, Italien und Spanien klar hinter sich.

«Kopf hoch, Mujinga...»

...titelte Carl Schönenberger aufbauend und abschliessend im 'Blick'. Und

die NZZ bleibt dabei: «Mujinga ist die Botschafterin der Fröhlichkeit!»! Statt zwei, eventuell sogar drei EM-Medailen gab es für die schnellste Schweizer Sprinterin drei 4. Plätze. Das mag im Moment zwar bitter sein. Die Zukunft zeigt sich dennoch hoffnungsvoll rosig. Das gilt für die ganze Schweizer Equipe, die sich in Berlin mit Gold (Lea Sprunger, 400m Hürden), Silber (Fabienne Schlumpf, Steeple und Tadesse Abraham, Marathon), sowie Bronze (Alex Wilson, 100m) hervorragend geschlagen hat.

Nach der EM ist vor der EM. Nächstes Jahr finden in Katar die Weltmeisterschaften statt (28.09. bis 06.10.2019), in zwei Jahren folgen in Tokio die Olympischen Sommerspiele (24.07. bis 09.08.2020). Knappe drei Wochen später die Europameisterschaften in Paris (26. bis 30. August 2020)! Und 2021 folgen die Weltmeisterschaften in Eugene / Oregon. Für Athletinnen, Athleten und Fans ein faszinierendes Programm.

*Text: Heinz Schild
Fotos: athletix.ch*

Zwei Junge an internationalen Meisterschaften

An der U20 WM in Tampere, Finnland, wirft Simon Wieland den Speer auf 70.51 m und wird damit sensationeller Achter. In der Qualifikation erzielte Simon mit seinem Wurf auf 70.84 m sogar eine neue PB.

An der U18 Europameisterschaft in Győr (Ungarn) läuft Ditaji Kambundji im Final über 100 m Hürden auf den 7. Schlussrang. Ditaji lief dabei mit 13.77, sieben Hundertstel über ihrer Bestzeit von 13.70, die sie im Halbfinal aufgestellt hatte, die zweitbeste Zeit ihrer Karriere.



360° Internetagentur | www.newcom360.ch

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

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

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



newcom solution ag | Feldstrasse 42 | 3073 Gümligen | 031 809 08 08 | sales@newcom360.ch | www.newcom360.ch

Kantonalfinal Swiss Athletics Sprint in Lyss: Stina Senessie pulverisiert STB-Rekord

Der STB-Nachwuchs zeigte sich beim Kantonalfinal Sprint am Sonntag, 1. Juli 2018 von seiner ganz starken Seite: 3 x Gold, 3 x Silber und 2 x Bronze gingen auf das Konto der STBler/innen.

Lukas Witschi (2004), Kilian Borner (2006) und Stina Senessie (2005) waren für die STB Glanzlichter besorgt und holten Gold. Adrian Walther (2004), Jeferson Schärer (2003) und Laila Senessie (2006) sicherten sich die Silbermedaille. Rang 1 und 2 sind gleichbedeutend mit der Qualifikation für den Schweizer Final von Sonntag, 23.9.2018 auf dem Quai d'Ouchy in Lausanne. Mats Sonnenschein (2005) und Tobias Eberhard (2003) verpassten diesen Final mit ihren dritten Plätzen nur um Haaresbreite.

Für das ganz grosse Highlight aus STB-Sicht sorgte Stina Senessie. Im Vorlauf gelang ihr mit 8.01s über 60m eine Verbesserung des STB-U14W-Rekordes um 1/100 s. Im Final stoppte die Uhr gar bei unglaublichen 7.89 s. In der Swiss Athletics-Jahresbestenliste liegt sie damit auf Rang 2.

Allen Sprinterinnen und Sprintern des STB ganz herzliche Gratulation!

Text und Foto: Daniel Kamer



Stehend von links nach rechts: Jeferson Schärer, Laila Senessie, Stina Senessie, Kilian Borner und Tobias Eberhard. Sitzend von links nach rechts: Adrian Walther, Lukas Witschi und Mats Sonnenschein.

[Link zu den Resultaten:](https://www.biel-bienne-athletics.ch/de/swiss-athletic-sprint/)

<https://www.biel-bienne-athletics.ch/de/swiss-athletic-sprint/>

Training unter den Augen der YB-Stars



STB-Intensivtrainingswoche Gruppenfoto.

Auch dieses Jahr fand die STB Intensivtrainingswoche für die U14 und U12 in der letzten Sommerferienwoche vom 6.–10. August statt. Nach dem gemeinsamen Einlaufen startete die Woche am Montag für die U14 mit Hürden und für die U12 mit einer Einführung in den Stabhochsprung.

Nach dem einstündigen Training gab es die wohlverdiente Pause, welche rege zum Zöpfeln der Haare und Austauschen von Sommerferienerlebnissen genutzt wurde. Anschliessend wurden die Disziplinen gewechselt. Es folgte erneut ein einstündiger Trainingsblock. Und schon bald war es Mittag. Doch bevor es um 12 Uhr für alle nach Hause ging, galt es noch, die obligaten zwei Runden auszulaufen.

Der Dienstag verlief ähnlich, nur dass nicht mehr die Sonne schien, sondern dass es am Morgen in Strömen regnete. Dies hielt aber niemanden vom Trainieren ab. So wurde an der Speerwurftechnik gearbeitet und ein Kraft-Ausdauerblock absolviert. Nach ausgiebigem Rumpfstabilisations-Training galt es, 4x 200m zu laufen, wobei jedes Mal die Laufzeit geschätzt werden musste und die Differenz am Schluss in Liegestützen wettgemacht wurde.

Am Mittwoch standen dann Hochsprung und Kugelstossen auf dem Programm. Doch als kurz nach 10 Uhr die erste Mannschaft von YB ins Stadion kam, um zu trainieren, war die Ablenkung gross. Trotzdem wurde weiter



Clara und Anuk mit Guillaume Hoarau.

trainiert und bei der U12 gab es noch einen kleinen Hochsprung-Teamwettkampf. Die Aufgabe war, als ganzes Team jeweils die Latte zu überqueren. Dabei durfte einander geholfen werden. Es galt, eine gute Taktik und Technik zu entwickeln.

Am Donnerstag wurde nach dem Einlaufen noch ein Gruppenfoto erstellt.

Die Kids posierten in einem grossen «STB» auf dem Rasen. Und wir machten das Bild von oben. Anschliessend standen noch die letzten zwei Disziplinen der Woche (Sprint/Staffel und Weitsprung) auf dem Programm. Trotz langsam müden Beinen wurde fleissig trainiert und noch ein letztes Mal Gas gegeben. Nach dem Training wurde der Einsatz mit Autogrammen und Selfies mit den YB-Spielern belohnt, welche ihr Training auch wieder im Leichtathletikstadion absolvierten.

Am letzten Tag der Intensivtrainingswoche stand auch in diesem Jahr der Teamevent im Bernaqua an. So wurde eine super Woche mit viel Training,

Spass und guten Freundschaften beim Baden und Rutschen abgeschlossen. Spätestens nach dieser Woche sind nun alle bereit, in der zweiten Saisonhälfte ihr Können unter Beweis zu stellen und hoffentlich einige persönliche Bestleistungen zu erreichen.

Text und Fotos: Nadja Kehrlé

Korrigenda

Festschrift STB Leichtathletik

«Keiner ist fehlerfrei», singt Helene Fischer. Und so ist es auch bei unserer 100-Jahr-Festschrift.

Bei Hunderten von Zahlen und Namen, alleine im Statistik-Teil, sind Fehler nicht immer zu vermeiden. Weshalb wir die Gelegenheit nutzen wollen, die bis anhin eingegangenen Meldungen hier als Korrigenda zu publizieren.

Ersatz Foto-Dokument

Auf Seite 10 wurde fälschlicherweise ein Bild vom 110m-Hüden-Final der Schweizermeisterschaft 1917 in Basel anstelle der 1919 erstmalig in Bern ausgetragenen Schweizer Meisterschaft publiziert. **Das neue und korrekte Bild befindet sich in der entsprechenden Grösse auf dieser Seite.** Interessierte können dieses ausschneiden und an der entsprechenden Stelle in ihrem Buch-Exemplar einkleben.

Ergänzungen Beiträge

Bei der Auflistung der Trainer und Funktionäre der letzten Jahre gingen leider Rudolf Mader und Simon Scheidegger vergessen.

Ergänzungen Statistiken

Auch im Statistikteil gingen einige Resultate verloren. Diese finden Sie ebenfalls zusammengetragen **auf der nächsten Seite** zum Einkleben. Wir bitten um Verständnis und Nachsicht.

Seite 10 Foto-Dokument



- Seite 49 Ergänzung STB-Trainer der letzten Jahre**
Simon Scheidegger (1981–1989 Trainer Lauf, 1993/94 Trainer Jugend B)
- Seite 50 Ergänzung STB-Leichtathleten im Zentralvorstand**
von Swiss Athletics
Rudolf Mader, Vertreter der Vereine (1987–1993)
- Seite 123 Ergänzung Palmarès Werner Günthör**
13 x Schweizer Meister (im STB von 1982–88, dann LC Zürich):
1982–1987 (Indoor und Outdoor), 1988 (Outdoor)
- Seite 203 Ergänzung Statistiken Männer 100 Meter**
Dimitri Megert, 1998, 10.71 (+2.5)
- Seite 205 Ergänzung Statistiken Männer Halbmarathon**
Christian Belz, 2007, 1:03.41
- Seite 206 Ergänzung Statistiken Männer Marathon**
Christian Belz, 2007, 2:15.07
- Seite 211 Ergänzung Statistiken Männer 4 x 100 Meter**
Krebs – Gautschi – Rohr – Megert, 2000, 40.64
- Ergänzung Statistiken Männer Américaine**
Scheidegger – Ryffel – Dieboldswyler, 1977, 6:35.74
- Seite 237 Korrektur Statistiken Unsere Schweizer Meister**
2017, Team 800m, Bill – Noti – Lubach, 1:52.97



NEU IN IHREM RYFFEL RUNNING SHOP IM SPORTXX

169.-

Salomon Sense Ride Trail Runningsschuh




TRAIL-RUNNING BEGINNT DORT, WO DIE STRASSE AUFHÖRT.

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





Im (S)Print liegt unsere Stärke

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

 **SCHNEIDER AG**



SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT

38. GRAND PRIX VON BERN 11. MAI 2019

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

www.gpbern.ch

Hauptsponsoren

BERNEXPO
SOLUTIONS

CRAFT
FUNCTIONAL SPORTWEAR

Groupe Mutuel
ASSURANCES
SAUVAGES
SANTÉ

MIGROS

Partner

run
Engagement
Stadt Bern



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

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



...laufend unterwegs



Beobachter der Laufszenen konnten im Sommer 2018 auch STB-Leiterinnen und -Leiter laufend unterwegs entdecken – und dies auch weit weg der Sportanlage Schönaau:

Cédric Lehmann, unser Spitzen-Bergläufer, an der Berglauf-EM in Skopje (47.), *Gabriel Lombriser*, der Allrounder, am Eiger Ultra Trail in Grindelwald (4.), *Rahel Meili*, die Schnelle am Schweizer Frauenlauf in Bern (7.), *Ruth Schmitz*, die Bergfloh, ebenfalls am Eiger Ultra Trail (8.), *Daniel Messerli*, der Teamleader in der Nacht von Biel (12.), Roland Fischer, der Vielbeschäftigte am Münsinger Louf (16.), *Barbara Kellerhals*, unser Assistant Coach, am Frauenlauf in Bern (21.), *Andreas Mahrer*, der Natur- und Bergfreund, am Bärner Bärglouloupcup (23.) und *Beat Hinni*, der Taucher, am Lauerzerseeerlauf (88.). Siehe dazu auch den nebenstehenden Bericht.

Schweizer Frauenlauf, Bern, 10. Juni 2018

Der Schweizer Frauenlauf, die Trendsetterin unter den Schweizer Laufveranstaltungen, in deren Mittelpunkt schon

immer die Hobbyläuferinnen, die Gelegenheitsjoggerinnen und die ambitionierten Amateurinnen jeden Alters standen, fand auch dieses Jahr unter idealen Laufbedingungen statt. Auf den Fersen der EM-Silbermedaillengewinnerin Fabienne Schlumpf folgten über die 5-km-Strecke die schnellsten STB Running Läuferinnen: *Livia Hofer* (13.), *Anne Müller* (472.), das Familienteam *Andrea* und *Verena Wahl* (546./547.), *Maja Gfeller* (1014.) und viele weitere. Die STB Top-Five über 10 km heissen: *Rahel Meili* (7.), *Melanie Friedli* (16.), *Sandra Gantenbein* (89.), *Yvonne Teuscher* (156.) und *Sylvia Schneider* (204.)

STB Long Run/Walk Lötschberg Südrampe, 23. Juni 2018

11 Läuferinnen und Läufer sowie 6 Walker fuhren mit dem Zug in Richtung Wallis. Um 10 Uhr entstiegen die ersten 7 Läufer mit Daniel Messerli und die 6 Walker mit Christoph Scherz dem Zug in Hochtenn, um die schöne und abwechslungsreiche Strecke unter die Füsse zu nehmen. Die Walker legten bis Ausserberg gute 10 km zurück.

Dabei mussten sie einige Auf- und Abstiege bewältigen. In Ausserberg entstieg auch Ändu Moser dem Zug, um mit seiner Gruppe auf der Südrampe nach Brig zu laufen. Die Gruppe mit Daniel lief bis Brig gute 30 km mit ca. 1000m Aufstieg und 1350m Abstieg. Mit kleineren Zwischenfällen sind alle an ihrem Zielort oder einem Bahnhof angekommen: Vermisst wird seit diesem Tag keine Person von STB Running/Walking. Die Strecke, welche über viele Brücken und an Suonen entlangführt, eignet sich auch sehr gut als Zweitageswanderung.

Schweizer Firmenlauf, Bern, 26. Juni 2018

«Fit im Job – fit im Sport» gilt ganz besonders für unser STB Running Mitglied Cornelia Oertle. Die Direktorin am Eidgenössisches Hochschulinstitut für Berufsbildung EHB bildete ein Team und betreute ihre Mitarbeitenden am Schweizer Firmenlauf in Bern (44. Rang). Die letzten Vorbereitungstrainings am Sitz in Zollikofen durften von STB Running Coaches geleitet werden.



Sarah Amsler (1413) hier im Bild stellvertretend für die vielen weiteren STB Läuferinnen am Frauenlauf.

Lauerzerseelauf, 29. Juni 2018

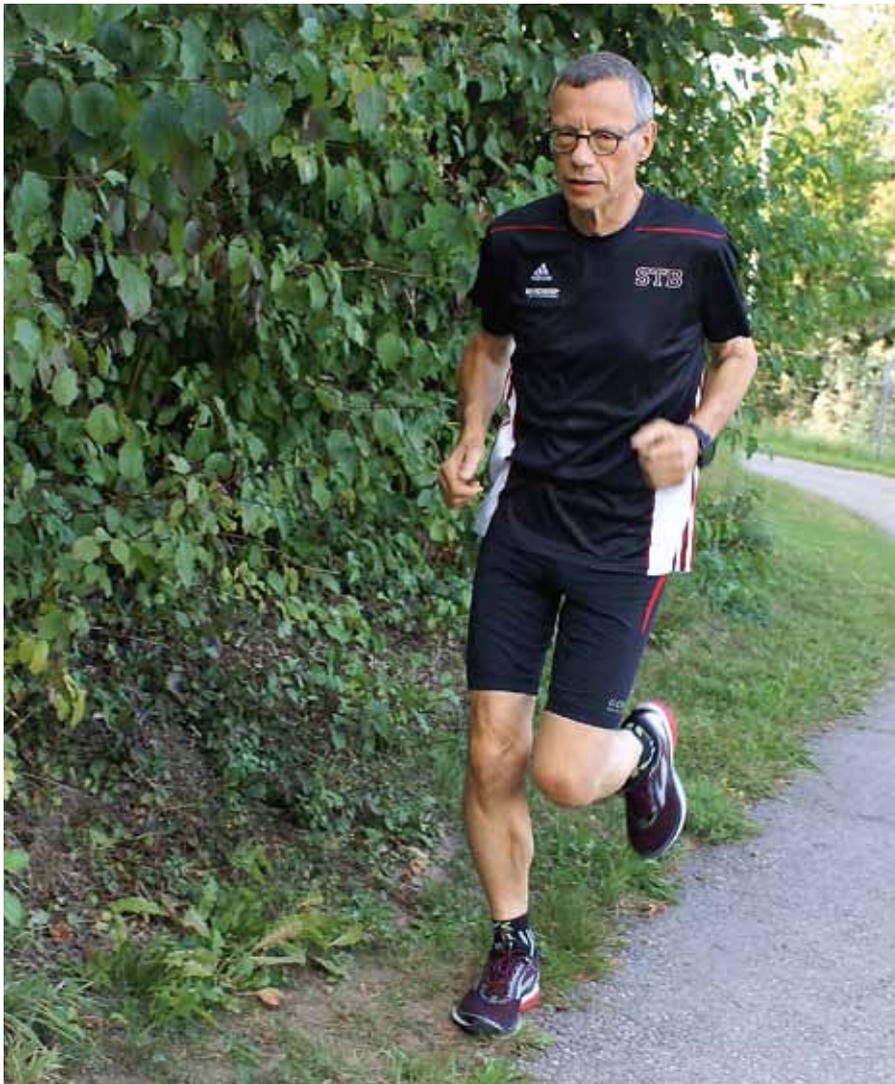
Ein Stimmungsbericht von Beat Hinni: «Am Freitag den 29. Juni habe ich mit ein paar anderen STB-Läufern am Lauerzerseelauf teilgenommen. Beim Start um 19.05 Uhr muss ein Linienbus, welcher die Strecke kreuzt, zuerst abgewartet werden. Es herrschten beste Bedingungen, so dass wir die 10 Kilometer rund um den See so richtig geniessen konnten. Nach dem Lauf durfte natürlich ein Bad im erfrischenden Nass nicht fehlen. Im Startgeld ist das Nachtessen inbegriffen, so dass wir Läufer und auch viele Supporter den Abend bei Pasta, Trank und Livemusik unter dem freien Himmelszelt ausklingen lassen durften. Sehr gerne nehme ich im nächsten Jahr wieder an diesem kleinen, familiären Anlass im Kanton Schwyz teil.»

Texte: Markus Reber, Andreas Moser
Fotos: Fritz Berger,
Rolf Baumann, Andreas Moser



STB Runners im Juni unterwegs auf der Südrampe.

Meine Lieblingslaufstrecke



Start für meine Lieblingslaufstrecke ist **Zweilütschinen**, dort, wo die weisse und die schwarze Lütschine zusammentreffen und dann Richtung Interlaken in den Brienersee fließen. Normalerweise fahre ich mit der BOB, der lokalen Berner Oberland Bahn, von Grindelwald hinunter bis zu diesem Ausgangspunkt. Dann geht es in der Regel sofort ab auf den Weg zurück Richtung Grindelwald. Die Strecke führt im unteren Teil auf einem gut ausgebauten Wanderweg grösstenteils durch den Wald. Immer entlang der tosenden

schwarzen Lütschine, die einem bei einem Windstoss schon mal mit einer erfrischend kühlen Schauer überraschen kann.

Es gibt beim stetigen, moderaten Aufstieg im unteren Teil so viel Natur zu geniessen, dass das Laufen schon fast zur Nebensache wird, und immer Neues zu entdecken. Das macht die Strecke auch beim wiederholten Mal interessant und spannend. Zudem begegnet oder überholt man oft Wanderer mit Sack und Pack, welche den Weg etwas

langsamer und gemütlicher angehen. Platz fürs Kreuzen hat es genug. Ein freundliches Good Morning, Hallo oder Bonjour gehören an einem solch idyllischen Ort schon fast zur Pflicht.

Nur unterwegs Ausruhen ist für einen Sportler wie mich keine Option. Während die Wanderer sich oft auf ein Bänklein setzen oder eine Feuerstelle für die Grillwurst bereit machen, jogge ich unbeirrt weiter. Angaben zu Höhe, Puls und Strecke habe ich dank meiner



Garmin-Sportuhr noch besser unter Kontrolle. So habe ich als Hightech-Freak nicht nur ein besonderes Gadget mit dabei, sondern auch zusätzlichen Spass beim Laufen. Ich freue mich schon im Voraus, in meinem Chalet oberhalb von Grindelwald und mit direktem Blick auf die Eigernordwand eine wohlverdiente Erholungspause zu machen. Dort analysiere ich dann die gelaufene Distanz auf dem Computer: 14 Kilometer habe ich zurückgelegt, mit rund 700 Höhenmetern. Jetzt noch ein wenig Analyse zu Geschwindigkeit, Tritt- und Schrittfrequenz sowie ein Blick auf die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz. So stelle ich sicher, dass ich einigermaßen gesund gelaufen bin und nicht allzu hoch übers vernünftige und empfohlene Trainingsziel hinausgeschossen habe.

Thomas C. Maurer

STBRunningCUP

4. Wertungslauf, Münsingen, 11. August 2018 – Jedes Resultat punktet

15 Läuferinnen und Läufer absolvierten bei hochsommerlichem Wetter in Münsingen den 4. Wertungslauf des **STBRunningCUP**.

Rennen und die Pflege der Kameradschaft gehören zusammen. Natürlich zählt auch das Kräfteressen mit allen anderen Runners dazu. Es gilt: Jedes Resultat punktet.

Rolf Baumann



Startbereit zum Münsinger Lauf.

Allmählich erschienen die Runners beim vereinbarten Treffpunkt, wo Martin Amstutz bereits die STB-Fahne gehisst hatte. Nachdem die diversen Informationen über den Ablauf der Veranstaltung weitergegeben wurden, erfolgte das Einlaufen mit Roland Fischer, wobei er bei den Übungen vorbildlich für sich einen sonnigen Platz suchte und die übrigen Runners im Schatten bleiben durften. Das Rennen war, wie schon so oft in Münsingen, eine heisse und teilweise staubige Angelegenheit. Doch das gespannte Warten auf die Rangverkündigung lohnte sich.

STB Podestplätze feierten:

- David Rhyner 1. M40
- Andrea Aeberhart 2. W40
- Odilia Mathis 2. W60
- Niccolo von Siebenthal 3. M30

Mitmachen am **STBRunningCUP** lohnt sich in jeder Beziehung. Die Freude am

5. Wertungslauf, Thun, 25. August 2018 – Ein Lachen auf das Gesicht

Zum 5. Wertungslauf des diesjährigen **STBRunningCUP** trafen sich 14 STB Läufer bei angenehmem Läuferwetter und bester Stimmung zum gemeinsamen Einlaufen. Wie üblich mussten sich alle Läufer (mit und ohne STB-Shirt) nach dem Einlaufen die Zeit für das Gruppenfoto unseres STB Running Fotografen Rolf Baumann nehmen. Nach der individuellen Vorbereitung gingen wir in kleinen Gruppen zum Start. Die Strecke führte in einer neuen Schlaufe via Schadau und Schiffländte durch das Bälliz auf den Schlossberg und danach via Hauptgasse ins Ziel. Die langsameren Läufer wurden dort von



Martin und Jürg am Münsinger Lauf.



Silvia, Roland und Odilia nach dem Thuner Lauf in der Altstadt.

den übrigen STB Runners und dem Betreuer Roland Fischer in Empfang genommen. Die tolle Betreuung, das gemeinsame Lauferlebnis sowie die persönlichen Resultate zauberten den STB Runners ein Lachen aufs Gesicht.

Text: Brigitte Rohrbach

Fotos: Rolf Baumann

Link zur Zwischenrangliste: <https://www.stb-la.ch/running/stbrunningcup/>

Das Nordic Walking Team am Münsinger-Louf



STB Nordic Waling: v.l: Markus, Daniel, Beat, Christoph, Anita, Helmut, Alfred.

Ziele für den 11. August 2018:

- **Schnellste Zeit von allen Teilnehmenden erreichen.**
- **Sich unter den ersten 10 Personen einreihen.**
- **Laufzeit aus dem Vorjahr egalisieren / verbessern.**
- **Keine Zeitvorgabe; den Lauf zügig absolvieren und gleichzeitig die schöne Natur entlang der Aare geniessen.**

Diese Ziele stammen nicht von Läuferinnen oder Läufern, sondern von den begeisterten und motivierten Sportlerinnen und Sportlern unserer Nordic Walking Gruppe, welche am 23. Münsinger-Louf teilgenommen haben.

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen motivierten wir uns gegenseitig und

wünschten allen eine erfolgreiche Laufveranstaltung. Um 11.00 Uhr erfolgte der Startschuss und über 60 Personen wurden auf die 11.4 km lange Strecke geschickt.

In diesem Jahr war das Nordic Walking Team STB besonders erfolgreich unterwegs. Beat Wyss erreichte unter 59 klassierten Personen den 1. Rang, mit der hervorragenden Zeit von 1:22.01. Daniel Lehmann absolvierte die Strecke in einer super Zeit von 1:27.53 und klassierte sich auf dem 7. Rang. Auch die übrigen Teammitglieder konnten individuelle Erfolge vorweisen. Unter anderem gelang es einigen, ihre Vorjahreszeit um bis zu fünf Minuten zu unterbieten. Um 12.00 Uhr startete Markus Burri zum 5.2 km Lauf. Auch hier gab es einen Sieger aus dem

Nordic Walking Team STB. Markus benötigte für diese Distanz 36.29 und belegte damit den 1. Rang.

Die drei Spitzenresultate waren bestimmt kein Zufall. Alle drei Sportler besuchen regelmässig das Dienstag- und Donnerstagtraining und bereiten sich jeweils seriös auf die Laufveranstaltungen vor. Auch bei uns gilt die Lösung «ohne Fleiss kein Preis». Herzliche Gratulation und weiter so! Nach einem gemeinsamen Fototermin und einem kurzen gemütlichen Ausklang im Zielraum machten wir uns stolz und zufrieden auf den Heimweg.

Selbstverständlich ist sich das Leiterteam bewusst, dass es beim Nordic Walking nicht um Rekorde oder Wettbewerbsgedanken geht. Vielmehr richtet sich der Fokus auf die Lust und Freude, sich im Freien zu bewegen. Nur ca. 30 % unserer Mitglieder nehmen regelmässig an Laufveranstaltungen teil. Bei der Trainingsgestaltung muss dieser Aspekt berücksichtigt werden, so dass alle von einem gut vorbereiteten und geführten Training profitieren können.

*Text: Christoph Scherz
Foto: Sandra Gantenbein*

OL-Weltmeisterschaften in Lettland



Unsere beiden Medaillen-Läuferinnen: Judith Wyder (links) und Sabine Hauswirth (rechts).

Erfolgreiche STB-Orientierungsläuferinnen an der WM. Judith Wyder mit einem kompletten Medaillensatz und Sabine Hauswirth mit Bronze in der Königsdisziplin glänzten in einem hervorragenden Schweizer-team.

Mein Start in die WM verlief harzig, hatte ich mir doch für meine drei Einsätze (Sprint, Mittel und Lang) einiges vorgenommen. Dass ich bereits im Quali-Lauf für den Sprintfinal in der Innenstadt von Riga scheitern würde, war eine grosse Enttäuschung. Dafür lieferten meine beiden Teamkolleginnen Judith Wyder und Elena Roos tadellose Leistungen ab und klassierten sich auf den Rängen 3 und 4. Bei den Männern gab es gar Gold und Bronze. Was für ein Auftakt!

Für die Sprintstaffel am nächsten Tag wurde ich als Ersatzläuferin aufgeboten, kam aber nicht zum Einsatz und war erneut Zuschauerin. Um doch noch eine Karte in die Finger zu bekommen, nahm ich am Indoor-OL teil, der im 12-stöckigen Gebäude der Nationalbibliothek(!) stattfand. Es war eine grosse Herausforderung, den richtigen Weg zum nächsten Posten zu finden, denn dieser führte mehrmals nur über den 12. Stock zum Ziel. In der Sprintstaffel gab es – auch dank der Superleistung von Judith auf der Schlussstecke – erneut eine Medaille zum Feiern. Unglaublich, nach zwei Wettkampftagen hatte das Schweizer Team bereits vier Medaillen...

Auf die Sprintwettkämpfe in Riga folgten die Walddisziplinen in der «lettschen Schweiz». Endlich durfte ich in

der Mitteldistanz selber wieder an den Start. Mit einem konstanten Lauf landete ich auf dem 4. Rang. Fünf Sekunden fehlten zum Podest. Das war zwar enttäuschend, und trotzdem freute ich mich, denn es war mein erstes WM-Einzel-Diplom! So nahe an einer Medaille war ich noch nie, und ein Wettkampf stand ja noch an. Zuerst folgten aber drei Ruhetage und die Waldstaffel, bei welcher ich erneut als Zuschauerin vor Ort war. Im letzten Jahr stand ich bei jedem Staffelrennen im Einsatz. Dieses Jahr habe ich noch kein Einziges bestritten. Eine Fussverletzung hinderte mich an einer optimalen Vorbereitung. Das Rennen war sehr spannend. Die Schweiz (Elena Roos, Julia Jakob und Judith Wyder) erkämpfte sich die Goldmedaille! Nach drei Jahren sind die Schweizer Frauen endlich zurück auf dem Podest!

In den wettkampffreien Tagen tankte ich nochmals viel Energie für den letzten WM-Einsatz. Ich wollte meine Chance nutzen und es besser machen, als noch in der Mitteldistanz. Seit meiner ersten WM-Langdistanz vor drei Jahren konnte ich mich stets verbessern (2015 11., 2016 10., 2017 8.). Nun sollte mindestens ein Diplom her. Ich fühlte mich vom Start weg gut und hatte die Technik unter Kontrolle. Ich erwischte gute Routen, machte keine gravierenden Fehler und konnte mir so die Bronzemedaille sichern. Mein Traum von einer WM-Einzelmedaille wird endlich wahr! Die vielen STB-Trainings auf den Gurten oder der Aschenbahn in der Schönau haben sich ausbezahlt!

Text: Sabine Hauswirth

Foto: zvg

100 Jahre OSTB: Das Orchester wird 2020 feiern



Das Stadtturnerorchester im Jahr 1927 (mittlere Reihe, erster von links: Fritz Brügger).

In loser Folge wollen wir den Leserinnen und Lesern des STBinfo etwas aus der langen Vereinsgeschichte unseres STB-Orchesters erzählen. Im vorletzten Heft wurde der Anfang gemacht.

Erster Teil: 1920 – 1929

Das junge Stadtturnerorchester tritt schon bald nach der Gründung im April **1920** zum ersten Mal vor die Öffentlichkeit: im Februar **1921** mit einem «Früh-schoppenkonzert» im Restaurant Della Casa in Bern. Ob allerdings diesem ersten Auftritt ein Erfolg beschieden war,

ist fraglich. Er ist weder im «Stadtturner» noch in einem Protokoll erwähnt.

Am 9. April 1921 wirkt das Orchester erstmals an einem STB-Familienabend im grossen Casinosaal mit und wagt schon am 11. September desselben Jahres, ein abendfüllendes Konzert im Bürgerhaussaal durchzuführen. Diesem ersten Konzert ist dann offenbar ein voller Erfolg beschieden. Der Stadtturner-Redaktor berichtet: «*Der zahlreiche Aufmarsch musste dem wackeren Orchester und seinem strebsamen Dirigenten beweisen, welcher Sym-*

pathien sie sich erfreuen. Ich müsste mich sehr täuschen, wenn der Erfolg nicht zu weiterem Auftreten ermuntern würde. Freilich will sich das Orchester in erster Linie in den Dienst des Gesamtvereins stellen. Aus eigener Kraft will es aufwärtsstreben, will es sich die absolut nötigen finanziellen Mittel beschaffen.»

An der STB-Chilbi vom 1. Oktober 1921 im grossen Casinosaal, die als Trachten- und Kostümfest durchgeführt wird, wirkt das Orchester sogar als Tanzmusik. Am 26. November organisiert

man den ersten orchesterinternen Familienabend, und am 17. Dezember spielt das Orchester erstmals an der Weihnachtsfeier der Männerriege im Della Casa auf.

An der Hauptversammlung **1922** erwähnt der STB-Präsident das Orchester als neue Untersektion des Vereins. *«Der Klangkörper hat sich in kurzer Zeit so gut ausgebaut, dass er an allen Vereinsanlässen den musikalischen Teil selbständig bestreiten kann.»*

Die eigenen Aktivitäten und Erfolge nehmen zu. So finden ab dieser Zeit alljährlich 6–10 Orchesteranlässe statt, mit zunehmender Anerkennung, was in der nachfolgenden Schilderung eines Journalisten (betreffend den STB-Familienabend) gipfelte:

«Das Orchester zeigte sich neuerdings auf der Höhe seiner Aufgabe, und es darf einen schönen Teil des Gelingens auf sein Konto schreiben. Sein Repertoire kann sich überall hören lassen: bald militärisch-stramm oder kavalleristisch-schneidig, bald fledermaus-flatternd und schmachkend-träumend spielt es sich in die Herzen der Zuhörer hinein, wo noch lange nachher die verschiedensten Saiten nachklingen.»

Die engagierten und jungen Musikanten wollen selbstbestimmt und unabhängig bleiben: Im «Stadtturner» vom Mai **1927** erscheint der Aufruf eines Initiativ-Komitees zur Schaffung einer

Gönner-Gemeinde zugunsten des Orchesters, dem anscheinend ein grosser Erfolg beschieden war.

Im Jahr **1928** treten die Musizierenden erstmals unter dem Namen «Stadtturnerorchester» auf, nachdem sie bisher die «Orchester-Musiksektion» oder das «Vereins-Orchester» gewesen waren. Ebenfalls folgt in diesem Jahr der Wechsel des Stammlokals vom Della Casa in die Schmiedstube. Die «nur» probenden Orchestermitglieder sind in Restaurantsälen nicht gerade gerne gesehen, so dass diese Lokalitäten öfters an eine kräftig konsumierende Gesellschaft vergeben werden. Das führt dazu, dass man nun öfters unter den Notenständern «Grosse» feststellen kann, denen beim Spielunterbruch kräftig zugesprochen wird...

Bis ins Jahr 1929 ist der 31-jährige Fritz Gerber der erste Dirigent, Obmann, Kassier und die Musikkommission in Personalunion. Das geht nun schon seit 10 Jahren gut. Das Durchschnittsalter der Mitspieler beträgt junge 23 Jahre. Und so wird das Verlangen der ehrgeizigen Musikanten nach einem Vorstand, einer Musikkommission und Statuten immer dringender. Als erster Orchester-Obmann wird Fritz Brügger (späteres verdienstvolles STB-Ehrenmitglied) gewählt.

Am 7. September **1929** gibt es ein grosses Festkonzert im Casinosaal zu Ehren des 10-jährigen Bestehens des

Orchesters. Der Chronist berichtet: *«Diesem Anlass war in jeder Beziehung ein voller Erfolg beschieden. Sie haben ihre Sache famos gemacht. An diesem Konzert zählte das Orchester erst- und letztmals 68 Künstler! Der Erfolg konnte mit einer einmalig reichen Tombola gesichert werden. Es bleibt mir die angenehme Pflicht festzustellen, dass der Abend einen Ausgang in voller Harmonie nahm und dass die Konzertgeber es meisterlich verstanden haben, für sich zu werben. Bei Gott, we-n-ig es Gygeli hätt, so gug-i o.»*

Ursula Jenzer

Text mit Auszügen aus der Chronik «50 Jahre Orchester des Stadtturnvereins Bern» von Fritz Brügger/Fritz Streun

Jubiläums-Spendenkonto: Orchester des Stadtturnvereins Bern, PC 30-9088-3 / Jubiläum

IBAN: CH77 0900 0000 9207 0248 7

bestimmt für eine grosse Jubiläumsmatinée und eine Festschrift

Danke aus dem Orchestergraben

Die Proben haben wir wieder aufgenommen. Es wird schon fleissig geübt und musiziert. Für das Winterkonzert steht uns in diesem Jahr die Sopranistin Manuela Garrido zur Seite. Im Sommer waren ja das Alphorn und Dominik Ziörjen bei uns zu Gast. Seine Solostücke kamen beim Publikum sehr gut an.

Solch schöne Projekte machen die Kollekten unseres Publikums möglich. Wie im Sport sind auch wir im Orchester vermehrt auf Sponsoring angewiesen.

Ein herzliches Dankeschön geht hier an alle unsere Sponsoren: an die Firma *O:Net Informatik*, die sich um unsere Webseite kümmert und unsere Wünsche und Ideen im World Wide Web



Dominik Ziörjen beim Konzert in Wabern.
(Foto: zvg)

professionell erfüllt: www.ostb.ch, aber auch an *Zelltral* (Ernährungs-Coaching), *Drogerie Studer* in Münchenbuchsee sowie *die Mobilier* Versicherungen.

Die nächsten Konzerte finden schon bald wieder statt:

Samstag, 15. Dezember 2018, 19.30 h:
Nydeggkirche Bern

Sonntag, 16. Dezember 2018, 17.30 h:
Kirche Wohlen b. Bern

Ich hoffe, wir sehen uns im Dezember an der STB-Adventsfeier oder an einem der Winterkonzerte in der Nydeggkirche oder in der Kirche Wohlen b. Bern.

Roman Winzenried



FUHRER+PARTNER **TREUHAND AG**

Steuerberatung
Abschlussberatung
Buchführungen
Revisionen

Worbstrasse 223 · Postfach 271 · 3073 Gümligen
Tel. 031 954 04 44 · Fax 031 954 04 40
info@fuhrerpartner.ch · www.fuhrerpartner.ch

News aus der Sommerpause

Nach dem Meisterschaftssieg und dem unspektakulären Ausscheiden im Playoff Halbfinale gegen den VBC la Côte begann die intensive körperliche und mentale Erholungsphase für die Spieler des Herren 1. Hierbei wurde das Team durch mehrere Abgänge von hochgeschätzten Weggefährten erschüttert. Kurz vor Trainingsbeginn steht nun das Kader für die neue Saison fest.

Muriel Grässli hat ihren Lebensmittelpunkt gegen Osten verlagert und legt daher leider ihr Traineramt nieder. Das Team bedankt sich herzlich für die hervorragende Arbeit! Zudem gönnen sich zwei hochgeschätzte Spieler eine unbefristete Pause vom Volleyball: Der Präzisionspasseur *Lukas Cavin* sowie der legendäre und langjährige Mittelangreifer *Dominic Bärlocher*. Wir hoffen auf ein baldiges Comeback der Beiden!

Erfreulicherweise konnte im Verlauf der Sommerpause *Daniela Eggli* als erfahrene Trainerin für das Traineramt gewonnen werden; wir halten an der Tradition von weiblichen Führungskräften fest.

Auf dem Spielfeld wird das Team von folgenden Neuzugängen verstärkt: Beobachter aus der lokalen Beachszene kommen um diesen Namen nicht herum, bekannt als unangenehmer Gegner im Sand oder Organisator von Beachturnieren von NLB Papiermühle kommand: Herzlich willkommen Simon «Schmutzgüggu» Friedli. Machen wir in der Beachszene weiter, diesmal aber nicht in der lokalen, sondern in der internationalen Beachszene. Langjähriger Worldtourspieler (3. Rang im Grand Slam in Stavanger), beinahe schon fast Beacher der ersten Stunde und Angstgegner im Welschland: welcome back *Philip «Gaba» Gabathuler*.

Bereits ein alter STB-Hase, aber nach einer schweren Knieverletzung anderweitig unterwegs und bereit, nun wieder im «besten Team der Welt» mitzumachen auf einer anderen Position: Willkommen zurück Hanspeter «Hämpu» Trüb. Ein altes Sprichwort besagt: «Ein Joss kommt nie allein». Deshalb hat Mänu Joss seinen «kleinen» Bruder nachgezogen, welcher uns als ehemaliger NLB-Mittekracher verstärkt: Welcome Lorenz «Löru» Joss.

Auch auf Seiten der 1. Liga-Gruppe wurden die Karten neu gemischt. Bisher unbekannte Gegner wie Traktor Basel oder TV Länggasse versprechen eine spannende Saison!

Dario Häberli

Neues Juniorinnenteam U19

Viele neue Gesichter, zwei neue Trainerinnen und ein gemeinsames Ziel: unsere erste Meisterschaft zu bestreiten. Mit viel Vorfreude und Elan sind wir mitten in den Vorbereitungen für die Meisterschaft. Bis zu unserem ersten Spiel ist noch reichlich Arbeit angesagt.

Nach dem Startschuss mit dem ersten Training am 15. Mai ist der erste Schritt bereits getan. Mit viel Fleiss und Ausdauer trainieren wir einmal wöchentlich in der Statthalter-Halle in Bümpliz. Jetzt heisst es viel Technik, Ballgefühl und Routine zu bekommen, um uns optimal auf die Matches vorzubereiten. Wir sind

voller Vorfreude und gespannt auf unser erstes Spiel am 20. Oktober 2018 um 13.00 Uhr in der Schönauhalle. Lasst es euch nicht entgehen und kommt vorbei! Wir freuen uns auf eure tatkräftige Unterstützung.

Larissa Hofer

Die STB-Fitnessriege zeigt sich... fit



Die STB-Fitness-Meute während einer informativen Videoschau im Speicherkraftwerk Linth-Limmern.

Gleich an dieser und eben erster Stelle geht unser Dank an Reto und Franziska Sauter, die einmal mehr einen grossartigen Ausflug in die Innerschweiz organisiert haben. Danken möchten die STB-Fitnessriegerler und ihre Begleiter natürlich auch Petrus, der ebenso grossartiges Wetter in Szene gesetzt hat.

Die Ausflüge von Reto Sauter bekommen langsam aber sicher Kultstatus. Wie sonst ist es zu erklären, dass sich

alle Aktiven – sofern nicht in den Ferien – angemeldet haben? Was wiederum beinahe zu einem Problem führte, kamen doch mehr als ursprünglich überhaupt möglich. Kein Problem für den Glarner. Auch das konnte er mit den Verantwortlichen regeln.

Fantastisches Speicherkraftwerk

Treffpunkt: Hotel Tödi in Linthal. 28 Leute verpflegten sich dort individuell, ohne dass man das Gefühl be-

kam, dass die beiden Mitarbeiterinnen dadurch gestresst würden. Chapeau. Höhepunkt des ersten Tages: Das Speicherkraftwerk Linth-Limmern der Axpo. Linth-Limmern ist ein unterirdisch angelegtes Pumpspeicherkraftwerk. Dabei wird Wasser aus dem Limmernsee in den gut 600m höher gelegenen Muttsee hochgepumpt und bei Bedarf – um Spitzen zu brechen und den Strom dann zu verkaufen – wieder zur Stromproduktion genutzt. Wenn man es nicht selber gesehen hat,

glaubt man nicht, was die Fachleute hier im Bergesinnern realisiert haben! Allein der Weg zur «Mittelstation», der Kavernenzentrale, misst beinahe vier Kilometer, mit einer Standseilbahn, in einem acht Meter breiten Tunnel, bei konstanten 24 Grad Steigung. Es war schlicht atemberaubend, danach durch die Tunnels zu gehen, die gigantischen Maschinen zu sehen, alles im Wissen, dass dieses Projekt gegen zwei Milliarden Franken gekostet hat, und dass 900 Bauarbeiter während sieben Jahre daran gearbeitet haben. Es würde sich jederzeit als Kulisse für einen 007-Streifen eignen.

Nach dieser Führung ging es mit den Autos zum Parkplatz bei der Talstation der Braunwaldbahn, anschliessend hoch mit der Bahn nach Braunwald ins wirklich empfehlenswerte ***Hotel Cristal. Obwohl erst am Sonntag Geburtstag liess es sich Kurt nicht nehmen, der Gesellschaft den Apéro zu

spenden. Das Nachtessen war perfekt – Gruss und Kompliment in die Küche! Ebenso das gesellige Beisammensein, wo von Fussball (es fand ein Viertelfinalspiel der WM 18 statt, aber niemand sass vor dem TV) über die Unabhängigkeitsbemühungen Kataloniens oder Doping im Sport bis hin zu Bachblütenrezepten diskutiert wurde.

Unbeachteter Mann

Bei schönstem Wetter ging es am Sonntag um 10:00 Uhr los in Richtung Alp Bächi Mittelstafel, wobei einige der Diskussionsthemen vom Vorabend wieder aufgenommen wurden. Das Zmittag gab es im Alpbeizli, anschliessend wurde der Wanderweg zum Bergsee unter die Füsse genommen. Lustiges passierte am Oberblegisee, wo unweit noch Reste von Schneefeldern zu sehen waren (man ahnt, wie kalt das Wasser sein musste...). Drei unerschrockene Kolleginnen wagten sich wirklich ins Wasser zum Schwimmen,

von Hurra-Rufen und einer Ola-Welle der weniger Mutigen begleitet. Minuten später wagte sich auch ein Fitnessturner ins Nass, blieb allerdings... unbeachtet. Tja, so hart kann das Leben eines Mannes sein.

Was für Glarner vermutlich keine Überraschung ist – wohl aber für Berner: Dieser Andrang auf die Wander- und Bikewege am Sonntag! Wohl zu Tausenden waren sie angereist, die Ausflügler, so dass die Bahnen spontan ihre normalen Fahrpläne verliessen und nonstop in die Höhe fuhren. Und: An den Talstationen standen Mitarbeitende, die sich um die Gäste kümmerten, Auskünfte gaben. Da könnten einige Orte im Berner Oberland sich ruhig eine Scheibe davon abschneiden...

*Text und Fotos:
Thomas Bornhauser*



Der Oberblegisee auf 1450 Meter mit seinem eiskalten Wasser, was drei Fitnessdamen nicht von einem Schwumm abhielt.

L+Z: Barblin Remund, seit Anfang 2018 wirst Du von Lienberger + Zuberbühler gesponsert.

Weshalb gerade ein Optiker?

B.R.: Ich kannte L+Z Optik schon als normale Kontaktlinsen – Kundin. Bei meiner Sportart ist es matchentscheidend, die richtigen Kontaktlinsen zu tragen. Da ich vom Engagement von L+Z im Bereich Spitzensport wusste, war diese Anfrage für mich naheliegend.

L+Z: Was verstehst Du unter «die richtigen Kontaktlinsen»

B.R.: Einerseits müssen mir die Linsen die Sehschärfe perfekt korrigieren. Daneben bin ich auf einen optimalen physiologischen Komfort angewiesen. Die Linsen dürfen meine Augen nicht stressen.

L+Z: Woran merkst Du denn, dass Deine Augen nicht gestresst sind?

Am besten merke ich es, wenn ich von den Linsen nichts merke! Wenn ich die Linsen den ganzen Tag beschwerdefrei tragen kann, weiss ich, das ist OK.

L+Z: Wie lange dauerte bei Dir der gesamte Anpassprozess?

B. R.: Ich war erstaunt, wie schnell ich zu diesen Linsen gekommen bin! Eine kurze Messung der Sehstärke, eine weitere Messung meiner Augenform und Tränenqualität – und schon erhielt ich meine ersten Test-Linsen.

L+Z: Sind das Aufsetzen und die Abnahme nicht fürchterlich kompliziert?

Anfänglich dachte ich, das schaffe ich nie! Aber schon am zweiten Tag machte ich dieses Handling wie etwa – sagen wir: Zähne putzen.

L+Z: Trägst Du die Linsen jeden Tag?

Ja, ich bin froh darüber, die Freiheiten des Linsentragens täglich neu zu nutzen. Auch im Studium schätze ich den Komfort der Linsen immer von neuem.

L+Z: Dann brauchst Du ja gar keine Brille mehr!

B.R.: Nicht ganz! Gerade abends, wenn ich lerne, bin ich froh darüber, auf meine schöne Brille zurückgreifen zu können. Dann kann ich einfach müde ins Bett fallen und die Linsen sind kein Thema mehr.

L+Z: Was bringt Dir das Sponsoring von L+Z Optik sonst noch?

B.R.: Nebst dem Linsentragen profitiere ich vom grossen Knowhow von L+Z Optik im Bereich Sportoptometrie. Die Spezialisten können sich bestens in meine Sehsituationen bei Sport und Freizeit hineinversetzen und damit optimal beraten. Und nicht zuletzt profitiere ich vom finanziellen Zuschuss für meine Trainingslager.

L+Z: Was kann sich der Laie unter «Sportoptometrie» vorstellen?

B.R.: Sportoptometrie beinhaltet sämtliche Messungen am Auge, die für den Sport wesentlich sind. Auf diese

Leistung vertrauen auch Sportler aus anderen Sportarten. Für mich ist es von zentraler Bedeutung, dass meine Fragen zur Optik immer beantwortet werden können: so z.B. auch der Einfluss der Farbe von Sonnenbrillengläser auf meine visuellen Skills.

L+Z: Wie gross schätzt Du den Einfluss von optimalem Sehen auf den Erfolg beim 3000m Steeple?

B.R.: Es wäre verfehlt, sämtlichen Einfluss auf das gute Sehen zu legen. Jedoch ist es naheliegend, sich die Konsequenzen vorzustellen, wenn man die Distanz zu einem Hindernis falsch einschätzen würde...

L+Z: Barblin, herzlichen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg, sowohl privat, beruflich und auch sportlich!



MEHR ALS SEHEN

Sommerwanderung vom Niederhorn nach Beatenberg – Waldegg

Auf Wikipedia lesen wir unter Hundstage: «In Europa die heissen Tage in der Zeit vom 23. Juli bis 23. August». Am 27. Juli kurz vor 11 Uhr sass eine Elfergruppe (3 Frauen und 8 Männer) an schattigen Tischen auf der Terrasse des Berghauses Niederhorn bei Kaffee und Gipfeli und genoss das prächtige Panorama der Berner Alpen. Von fünf Orten waren zuvor die «Wandervögel» angereist: Fünf von Bern, je einer von Mühleberg und Wichtrach und je ein Ehepaar aus Spiez und Grindelwald. Ein schöner und sehr warmer Tag, einer dieser Hundstage, kündigte sich an.

Gestärkt und wanderlustig versammelte sich die Gruppe auf dem Gipfel des Niederhorns zum obligaten Foto und nahm anschliessend den ersten Teil der Tour unter die Füsse. Mit prächtiger Aussicht ins Justistal mit dem Sigriswiler Rothorn im Norden wanderten wir auf dem Grat in Richtung Burgfeldstand und Gemmenalphorn. Auf weiss-rot-weiss ausgeschildertem, ruppigem und steinigem Bergweg wanderte die Gruppe leicht abwärts zum Oberburgfeld. Nach einem Stun-



denhalt gings weiter auf dem Höhenweg bis nach Oberberg/Gemmenalp, wo wir kurz nach 13 Uhr den ersehnten kühlen Rastplatz für das Picknick aus dem Rucksack fanden.

Verpflegt und gut ausgeruht marschierte die Gruppe weiter in Richtung Schwendi, wo der Skilift Hohwald endet und im Sommer die vielen Gleit-

schirmflieger starten. Die Strapazen der schon 3-stündigen Tour bekamen ab hier alle zu spüren: Auf (leider) asphaltiertem Weg, stets abwärts und die Sonne im Gesicht, näherte sich die Gruppe bald dem Tagesziel Beatenberg – Waldegg. Mit zufriedenen Gesichtern und gut gelaunt kehrte die Gruppe im Hotel-Restaurant Regina ein. Alle freuten sich auf ein erfrischend kühendes Getränk.

Von Beatenberg – Waldegg gings mit dem Postauto hinunter nach Interlaken West. Hier verabschiedete sich das Ehepaar aus Grindelwald, beim Zughalt in Spiez dann das Zweite. Die übrigen Reisenden trafen gegen 18 Uhr in Bern ein. Die Sommerwanderung in prächtiger Berglandschaft wurde von uns allen sehr geschätzt. Sie bleibt für lange Zeit in bester Erinnerung.

Topografie der Wanderung: Distanz: 8.5km; ⬆️ 50m; ⬆️ 800m; Wanderzeit: ca. 3½ Std.

Der Wanderleiter: Jürg Baumann

Fotos: Ernst Hörler



GYM | FITNESS
GROUPFITNESS
CROSSFIT
SQUASH
PERSONALTRAINING
SAUNA | DAMPFBAD
SOLARIUM

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG - FREITAG	06.30 - 22.00 UHR
SAMSTAG	09.00 - 18.00 UHR
SONNTAG	09.00 - 18.00 UHR
JULI & AUGUST	09.00 - 15.00 UHR

DAS TST IST QUALITÄT ZERTIFIZIERT

+41 (0)31 301 02 03

TST-FITNESS@BLAUEWINKL.CH

TST-FITNESS.CH
CROSSFIT | TST3TL.CH

STB TRAININGSZENTRUMS AG
 SEILERSTRASSE 21 3011 BERN

DAS FITNESSZENTRUM
 IN DER STADT BERN

40 Jahre Schö­nauriege

Zum kleinen Jubiläum ein kleiner Gedenk-­Apéro.

Der Seniorensport, damals bestehend aus den Männerriege­n Marzili, Monbijou und Obstberg, wurde 1978 durch eine Riege in der Turnhalle Schö­nau erwe­itert. Nach 40 Jahren Schö­nauriege soll im Vorspann zum traditionellen Jahresschlus­sess­en bei einem kleinen Apéro dieses Jubiläum gefeiert werden. Eingeladen sind Aktive und Passive der Schö­nauriege sowie besondere Gäste. Die Einladungen erfolgen anfangs November 2018 per Mail und Brief-Post.

Max-Peter Kleefeld



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



Personelle Wechsel im TST



Nach vielen tollen Jahren ist Charlotte Liechti am 30. April 2018 als Geschäftsleiterin des TST Fitnesscenters zurückgetreten und verdient in ihren Ruhestand getreten. Das ganze TST-Team wünscht ihr für diesen neuen Lebensabschnitt nur das Beste. Das Zepter der Leitung wurde an die zwei neuen Geschäftsleiter Sabrina Frutig und Niels Lundvik übergeben.

Sabrina und Niels sind bekannte TST-Gesichter. Beide arbeiteten bereits vor dieser neuen Herausforderung lange im TST und kennen die Ecken und Kanten des Betriebs.

Ein grosses Anliegen der neuen Leitung ist es, die gute Arbeit von Charlotte weiterzuführen und den Betrieb für die nächsten Jahre sicher aufzustellen. Die Konkurrenz an der Effingerstrasse und in unmittelbarer Umgebung wurde letztens immer grösser. Beschleunigt wurde dieses Wachstum durch den verstärkten Markteintritt grosser nationaler und internationaler Fitnessketten. Der An-



spruch des Kunden an einen Fitnessbetrieb hat sich ebenfalls gewandelt. Neue Formen des Trainings und der Betreuung werden gefragt. Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, werden Sabrina und Niels sicherlich versuchen, gewisse Neuerungen einzuführen, um den Betrieb mit seinen stets einfachen Mitteln, innovativ und attraktiv aufzustellen und für den Kunden ein gelungenes Angebot zu erstellen.

Ein Bereich, welcher immer noch viel Interesse bei den Bernerinnen und Bernern weckt, ist das CrossFit Training. Die Nachfrage ist nach wie vor

sehr stark. Ein Highlight in diesem August war sicherlich die Teilnahme von Sabrina Frutig, unseres CrossFit Headcoaches, an der «Switzerland's Fittest» Competition in Zug. Aufgrund ihrer guten sportlichen Leistung in diesem Jahr wurde sie eingeladen, um sich mit den besten Athletinnen der Schweiz zu messen. Sie konnte sich und das TST mit grossem Elan vertreten und erreichte dabei den tollen zehnten Platz. Wir gratulieren ihr dazu herzlich!

Ebenfalls stand für Sabrina vor kurzem eine Reise nach Brüssel an, zu den «Belgian Throw-down» Spielen, als Tribut des CrossFit TST 311. Sabrina und ihre Teampartnerin kämpften an diesem Event mit all ihrem Können und Kraft gegen die Elite Europas. Mit geringen Erwartungen angereist, konnten die Beiden einen Überraschungserfolg nach dem anderen feiern und am Schluss den achten Platz erreichen. Diese tolle Leistung ist Lohn für die vielen Trainingsstunden im TST und zeugt von der hohen Kompetenz der Leitung und des professionellen Niveaus, welches in den Trainings den jungen und motivierten CrossFit Athletinnen und Athleten weitervermittelt wird.

Die Geschäftsleitung freut sich, nach der Einarbeitungsphase, nun auf die erneut intensivere Herbstzeit. Es gibt einiges zu tun. Alle vom Team freuen sich stets über neue und altbekannte Gesichter, welche das TST besuchen. Also komm doch wieder einmal vorbei.

Bis dahin wünschen wir allen Sportbegeisterten alles Gute und hoffentlich bis bald...

*Text: Niels Lundvik
Fotos: zvg*

Agenda

STB-Verband

STB-Adventsfeier im Kursaal Bern

Samstag, 8. Dezember 2018
ab 16 Uhr
(siehe Infos auf S. 4)

Leichtathletik

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 25. Oktober 2018
ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

SM Marathon in Lindau / Bregenz

Sonntag, 7. Oktober 2018

Verbandstagung Swiss Athletics, Ittigen

Samstag, 17. November 2018

Running

(inkl. Nordic-Walking)

STBRunningCUP 6. Wertungslauf

Sonntag, 30. September 2018
Lenk i.S.

STB-Running-Trail-Weekend, Gurnigel

Sa/So, 13./14. Oktober 2018

2. STB Vollmond Long Run / Walk

Freitag, 23. November 2018

Senioren sport

Herbstwanderung Emmental

Freitag, 5. Oktober 2018

Grümpelturnen in der Turnhalle Schönau

Dienstag, 6. November 2018
ab 17:45 Uhr

Wir gratulieren herzlich!

95 Jahre

Berthoud Samuel Hostaltenweg 32, 3047 Bremgarten b. Bern 23.10.23

94 Jahre

Schild Hans-Rudolf Oeltrotte 1, 6373 Ennetbürgen 09.10.24

93 Jahre

Werder Max Tillierstrasse 56, 3005 Bern 18.10.25

91 Jahre

Steiner Käthi Avenida Ricardo Palma 1450, Lima 18, PERU 16.10.27

85 Jahre

Schmid Karl Freiburgstr. 957, 3174 Thörishaus 14.11.33
Altdorfer Marcel Sägestrasse 9, 3097 Liebefeld 26.11.33

80 Jahre

Wyss William Bittwilstr. 9, 3365 Grasswil 23.10.38
Henke Marianne Dorfstr. 31, 3084 Wabern 14.12.38

75 Jahre

Heine Charles Altenbergstrasse 104, 3013 Bern 11.10.43
Fontanive Roland Underem Gfell 23, 3860 Meiringen 13.10.43
Lauterburg Lilo Kasthoferstrasse 46, 3006 Bern 03.12.43

70 Jahre

Gaffuri Peter Asterweg 14, 3075 Rüfenacht BE 15.10.48
Morand Claire Ritterstr. 23, 3047 Bremgarten b. Bern 19.10.48

65 Jahre

Gisler Rolf Lindhaldenstr. 60, 3076 Worb 03.10.53
Marti Urs-Peter Hauptstrasse 60, 4584 Lütterswil 08.11.53
Rodriguez Dora Altenbergstrasse 20, 3013 Bern 10.11.53
Karlen Heidi Eigenheimstrasse 17, 3084 Wabern 02.12.53
Leiser Ernst Bahnhofstr. 15, 3125 Toffen 05.12.53
Scherz Christoph Stapfenstrasse 82, 3098 Köniz 21.12.53

60 Jahre

Mäder Thomas Wabersackerstr. 72, 3097 Liebefeld 12.10.58
Maag Andreas Avenue A.Hermanjat 27, 1170 Aubonne 21.10.58
Griesser Roland Zügliweg 17 A, 3806 Bönigen 23.10.58
Walther-Fuhrer Doris Schützenstrasse 28, 3177 Laupen BE 14.11.58



Neueintritte

vom 1. Mai bis 31. Juli 2018

Name Vorname	Art
Aeschbacher Manuel	Badminton / Aktive
Affolter Angela	Volleyball / Jugend
Berchtold Eline	Leichtathletik / U14
Berger Siri	Leichtathletik / U12
Bieri Elena	Leichtathletik / U10
Born Lorenz	Leichtathletik / Running
Carron Alexis	Leichtathletik / U10
Gelmi Tim	Leichtathletik / Running
Gerber Kaspar	Leichtathletik / U12
Gfeller Valentina	Volleyball / Leiter
Grindat Thomas	Badminton / Aktive
Grundbacher Michael	Leichtathletik / Running
Inniger Esther	Badminton / Aktive
Inniger Ruth	Badminton / Aktive
Kasem Malfa	Volleyball / Jugend
Kerler Rouven	Leichtathletik / U14
Lüthi Juri	Leichtathletik / U12
Mätzler Matteo	Badminton / Aktive
Moeckli Karin	Seniorensport / Passiv
Nilli Daniel	Leichtathletik / Running
Richter Stefanie	Volleyball / Aktive
Sarros Laura	Leichtathletik / U14
Schott Elin	Leichtathletik / U14
Schweizer Miguel Angel	Basket / Aktiv
Senessie Laila	Leichtathletik / U14
Shaha Lukas	Volleyball / Jugend
Weisbrod Hannah	Leichtathletik / U16
Werlen Bernadette	Leichtathletik / Walking
Wisse Agatha	Leichtathletik / Running
Zwicky Christine	Badminton / Aktive

Impressum

Redaktion STBinfo 2018/3

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Ursula Jenzer

Daniel Kamer

Markus Reber

Roger Schneider

Geli Spescha

Redaktionsschluss

STBinfo 2018/4

Montag, 29. Oktober 2018

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)



Das verhängnisvolle Doppelleben eines Spitzensportlers,
nach einer wahren Berner Geschichte.



SSIFF

NEW DIRECTORS
FESTIVAL DE SAN SEBASTIÁN
2018

MAX HUBACHER

DER LÄUFER

EIN FILM VON HANNES BAUMGARTNER



Official
Selection
Zurich Film Festival

CONTRAST
FILM

www.DERLAEUFER.CH

DerLaeuferFilm

FILM COOP

STB Leichtathletik war ein wichtiger Partner beim Dreh von DER LÄUFER

**Exklusiv für STB-Mitglieder: Gewinne 50x2 Tickets
für eine Spezial-Kinovorführung**

Mitmachen bis zum 4. Oktober auf: bern.derlaeuf.ch

**AB 4. OKTOBER
IM KINO**