





Restaurant **Bankettsaal** Terrasse

Familie Arifi

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

Öffnungszeiten

ab 17.00-23.30

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

Sponsor STB-Seniorensport

100 Jahre OSTB - 10 Jahre STBinfo



Seit zwei Jahren hat Ursula Jenzer uns in fünf Teilen im STBinfo auf das Orchesterjubiläum «100 Jahre OSTB» in Wort und Bild vorbereitet und «gluschtig» gemacht. Aus diesem Anlass wurde der Mittelteil dieser Ausgabe speziell gestaltet.

Das OSTB wurde im Mai 1920 gegründet und trat seit 1921 öffentlich auf. Der erste Auftritt an einer Weihnachtsfeier der Männerriege fand am 17. Dezember 1921 im Della Casa statt. Nun ist es also soweit, 100 Jahre später: Unser Orchester feiert mit einer Jubiläumsmatinee am 3. Mai in der Thomaskirche Liebefeld und einem Sommerkonzert am 6. Juni in der Orangerie Elfenau sein grosses Jubiläumsjahr. Dass dieses Jubiläum hoffentlich reibungslos über die Bühne gehen wird, ist nach dem überraschenden Tod des langjährigen Dirigenten Stefan Däppen nicht selbstverständlich. Mit Orestis Chrysomalis als Interimsdirigenten ergab sich fürs Jubiläumsjahr eine absolute Glückslösung. Das OSTB ist einzigartig, gibt es doch in der Schweiz keinen anderen Turnverein mit einem eigenen Orchester! Herzliche Gratulation an das OSTB und für die Zukunft alles Gute.

Auch das 'STBinfo' kann im heutigen Layout auf eine 10jährige Geschichte zurückblicken. Das Vereinsorgan hat ein paar Veränderungen erfahren: Von 1914 bis 1993 hiess es, in unterschiedlichem Layout, 'Der Stadtturner'. Seit 1994 heisst es STBinfo, zuerst als 'Info STB / TST' und seit 2007 als 'STBinfo'. Seit 2010 erscheint es in der heutigen Form und ist auf der Homepage des STB elektronisch als PDF abrufbar. Das erste Redaktionsteam setzte sich 2010 wie folgt zusammen: Heinz Schild, Ueli Scheidegger, Andrea Etter, Ursula Jenzer, Simone Murer, Daniel Osterwalder, Roger Schneider, Bruno Krähenbühl, Pi Wenger, Roman Winzenried und Markus Reber. Im heutigen, viel kleineren Team sind aus dieser Zeit noch immer dabei: Ursula Jenzer, Markus Reber und Roger Schneider II. Herzlichen Dank für euer langjähriges Engagement, welches zum Teil schon im Stadtturner-Zeitalter begonnen hatte. Nebst diesen geschichtsträchtigen Ereignissen macht das 'Corona-Virus' auch nicht Halt vor unserem Verein und der Sportwelt. Bereits frühzeitig wurde die LA-Hallen-WM in Nanjing (China) abgesagt. Weitere LA-Wettkämpe (v.a. im Nachwuchsbereich) und auch der Züri-Marathon (mit SM Marathon) wurden abgesagt oder verschoben... Aktuell ist klar, dass die Wettkampfsaison aller Ballsportarten abgebrochen wurde. Inwieweit es auch den Trainingsbetrieb in den verschiedenen STB-Vereinen betrifft ist zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht klar. Schlimmstenfalls könnte das Ganze auch noch im Mai aktuell sein. Somit müssen wir ein Fragezeichen zum Jubiläumsapéro des OSTB und zur Durchführung des Grand Prix von Bern setzen.

Zu diesem Heft: Wir berichten ausserdem über die STB-Adventsfeier 2019, viele Ehrungen, weitere Erfolge in der Leichtathletik und im Runningsport, insbesondere in der neuen Disziplin Skyrunning, die Aktivitäten im Seniorensport. Volleyball und vieles mehr. Ausserdem bekommen wir im Interview mit Rennleiter Mike Schild einen Blick hinter die Kulissen des GP. Ich wünsche allen viel Vergnügen bei der Lektüre.

Simon Scheidegger

STB-Verband	4
Leichtathletik	15
Orchester	21
Running	25
Grand Prix von Bern	31
Volleyball	33
Seniorensport	37
TST	39
Wir über uns	40

Titelbild: Das STB-Orchester feiert sein 100-Jahr-Jubiläum (Foto: Johanna Schenk).

Adventsfeier im Kursaal – mit dem OSTB

Die STB-Adventsfeier fand am 7. Dezember zum zweiten (und wohl letzten) Mal im Kursaal Bern statt. Eingeladen waren wiederum alle Mitglieder der STB-Vereine. Gekommen sind rund 100 vor allem ältere Frauen und Männer. Die Jungen fehlten weitgehend. Das STB-Orchester drückte der Feier den musikalischen Stempel auf.

STB-Mitglieder aus dem Ehrenkollegium und dem Seniorensport sowie vereinzelte aus anderen Vereinen. Kari Signer, der unermüdliche Präsident Seniorensport, und Roger Schneider II – neuer Präsident Ehrenkollegium – stellten die Adventsfeier zusammen mit einem kleinen OK auf die Beine und führten gemeinsam durch den Anlass. Gestartet wurde die Feier am späteren

ja unzähligen Adventslichter kreisen, die das christliche Weihnachtsfest in allen möglichen Farben begleiten. STB-Verbandspräsident *Daniel Beyeler* und Organisator Kari Signer richteten kurze Grussbotschaften an die Teilnehmenden. Roger Schneider II ehrte in einer kurzen Zeremonie die verstorbenen STB-Mitglieder.



Beim Apéro: EM Hans Sommer und Roger Schneider, Präsident Ehrenkollegium.

Wegen der Umbau- und Sanierungsarbeiten im Casino und im Hotel Bern fand die STB-Adventsfeier 2019 erneut im Kursaal statt. Denn die Lokalitäten für eine Veranstaltung mit rund 100 Leuten und zusätzlichem Platz für ein grösseres Orchester sind in Bern rar geworden.

Start mit Apéro und Blick auf die Stadt Bern

Auch wenn sich die Organisatoren einen grösseren «Aufmarsch» gewünscht hätten: Mitgefeiert haben – wie in den vergangenen Jahren – vorwiegend

Nachmittag mit dem beliebten Apéro im Foyer AARE mit prächtigem Ausblick auf die Stadt Bern. Dort standen der gegenseitige Austausch und die persönlichen Gespräche im Vordergrund. Immer wieder eine gute Gelegenheit, Erinnerungen an wichtige Ereignisse und Erlebnisse im und mit dem STB aufzufrischen.

Gedanken zum Advent...

...machte sich diesmal *Peter Hirschi*, ehemaliger Sprinter, Ehrenmitglied und heute im Vorstand Seniorensport. Seine Gedanken liess er rund um die vielen,

Das STB-Orchester im Mittelpunkt

In diesem Jahr wird das OSTB 100 Jahre alt. Nach dem plötzlichen und unerwarteten Tod des langjährigen Dirigenten *Stefan Däppen* wurden für den Winter keine Konzerte geplant. Vielmehr werden die Kräfte auf das Jubiläumskonzert vom 3. Mai 2020 hin konzentriert. Für die STB-Adventsfeier wurde jedoch eine Ausnahme gemacht.

Unter dem Interimsdirigenten *Orestis Chrysomalis* setzte das STB-Orchester einen Glanz- und gleichzeitig Schwerpunkt. Den Auftakt machte W.A. Mozarts Ouvertüre zur Oper «Der Schauspieldirektor». Danach spielte das 40-köpfige Orchester Melodien von weniger bekannten Komponisten und schloss später mit dem Josef-Strauss-Walzer «Dorfschwalben aus Österreich» und dem Marsch «Gruss an Bern» von Carl Friedemann die musikalischen Einlagen ab.

Festessen und Ausklang

Gemeinsam und begleitet vom OSTB wurde – der Tradition folgend – das Weihnachtslied «O du fröhliche...» gesungen, bevor den musikalischen Genüssen die kulinarischen folgten. Mit viel Können und Hingabe kredenzte das Küchenteam des Kursaals für die Gesellschaft, zu der auch die Musikerinnen und Musiker des Orchesters



Orestis Chrysomalis, der neue Dirigent des OSTB im Einsatz.

gestossen waren, ein Festmenü. Je nach Wunsch mit Fleisch oder vegetarisch, mit oder ohne Wein und Kaffee. Persönliche Gespräche mit den Tischnachbarinnen und -nachbarn, mit langjährigen STB-Mitgliedern und neuen Leuten liessen den Abend ausklingen.

Anlass überdenken?

Schon Wochen und Monate vor dem Jahresendanlass wurde eifrig die Werbetrommel für die STB-Adventsfeier 2019 gerührt – im Wissen, dass Advents- oder Weihnachtsfeiern für viele am liebsten im privaten und/oder inti-

men Rahmen stattfinden. Im Wissen auch, dass viele beruflich aktive STB-Mitglieder in der Vorweihnachtszeit noch zusätzliche Verpflichtungen in ihrem Arbeitsumfeld haben. Und im Wissen, dass der STB als politisch und konfessionell neutraler Verein heute auch viele Mitglieder zählt, die mit dem Christentum nicht mehr verbunden sind oder einer anderen Religion angehören, in der das christliche Weihnachtsfest keinen Platz hat. Vielleicht ist die Adventsfeier 2019 Ausgangspunkt, den Anlass zukunftsgerichtet zu überdenken.

Text: Ueli Scheidegger Fotos: André Roulier



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



Ein vollbesetzter Olympiaraum

147. Delegiertenversammlung

Im Haus des Sports in Ittigen trafen sich am 25. Februar Delegierte der Vereine, Mitglieder des Ehrenkollegiums und weitere STB-Mitglieder zur Delegiertenversammlung des STB-Verbandes. Der Raum «Olympia» war bis auf den letzten Stuhl besetzt.

Der STB lebt von seinen Vereinen. Entsprechend stehen auch die Vereine, neben den Ehrungen, im Fokus der Delegiertenversammlung. Die Verantwortlichen präsentieren in Wort und Bild Highlights und Nennenswertes des Vereinsjahres. Anschliessend erläutert der Kassier, Walter Rütschi, die finanzielle Lage des Verbands. Die Betriebsrechnung schliesst mit einem Verlust von Fr. 9'141 Franken ab. Gründe dafür sind die Rückstellungen fürs Jubiläumsjahr (100 Jahre STB) und der Mehraufwand fürs STBinfo (bedingt durch die ausserordentlichen sportlichen Leichtathletik-Erfolge). Aufgrund der Erfahrungen in den letzten Jahren wird ein etwa gleich hoher Verlust budgetiert, was bei einem Eigenkapital von Fr. 92'522 gut 'verkraftbar' ist. Die Jahresbeiträge der Mitglieder bleiben unverändert. Der Beer-Fonds verbucht einen kleinen Gewinn und verfügt über ein Eigenkapital von rund Fr. 100'000.

Wahlen

Die Delegierten bestätigen ihren Verbandspräsidenten *Daniel Beyeler* per Akklamation. Für 2020 will er den eingeschlagenen Weg fortsetzen: So will er die Vielfältigkeit des Vereins leben, die Kontakte zu allen Mitgliedervereinen pflegen, die Beziehungen zu den wichtigsten Ansprechpartnern (Politik, Behörden und Verbänden) festigen sowie dem Verein verstärkt ein Gesicht und eine Stimme geben. Im Verbands-

vorstand tritt Charles Pfister zurück und wird mit Dank und Applaus verabschiedet. Neu in den Vorstand gewählt wird Matthias Kuratli, u.a. Geschäftsführer der Stiftung «Freude herrscht». Walter Rütschi wird als bisheriges Vorstandsmitglied bestätigt. Die Revisoren Peter Fuhrer und Francis Stucki werden für ein weiteres Jahr gewählt. Alle Wahlen erfolgen per Akklamation.



Matthias Kuratli wurde neu in den Verbandsvorstand gewählt.

Ehrungen 25 Jahre STB-Mitgliedschaft

Es sind dies: Kurt Zimmerli, Michael Schild, Nina Munoz Schmid, Sylvia Münger, Stefan Müller, Hans Mäder, Charlotte Liechti, Jürg Kund, Liliane Hadorn, Hans Goepfert, Peter Brönnimann, Walter Baumann, Stefan Baumann und Thomas Winkler.

50 Jahre STB-Mitgliedschaft

Von den neun zu ehrenden Mitgliedern können nur drei an der Versammlung geehrt werden:

Adrian Zaugg (Fitness): Adi Zaugg ist seit frühester Jugend ein treuer STB-ler. Sein Einstieg erfolgte in der LA, im Hochsprung. Als sportlicher Allrounder wechselte er zur Fitness, deren ganze Entstehung und Entwicklung er begleitet hat. Nebst dem STB ist Skifahren Adis grosse Leidenschaft, auch als Skilehrer. Bei den nächtlichen Skiabfahrten der Fitnessriege auf dem Chuonisbergli bildet Adi jeweils das Schlusslicht – frei nach dem Motto: «Ist Adi da, sind alle da!»

Max Schori (Leichtathletik): Max Schori wirkte jahrelang als Schüler- und Nachwuchsleiter in der LA beim Aufbau der Talentriege. 1974–77 war er Chef Junioren, als diese einen SVM-Rekord aufstellten. In den legendären Osterlagern in Mendrisio war er Quartiermeister. Dort sorgte er für das Wohl der bis zu 180 Teilnehmenden. 1985 erhielt Max Schori die goldene Ehrennadel.

Karl Schmid (Leichtathletik): Als junger Athlet kämpfte Karl Schmid für den TV Kaufleute Bern. Bereits 1964 wurde er Instruktor des damaligen ELAV. Nach seinem Beitritt zum STB (1970) amtete er als technischer Leiter beim Nachwuchs und erfolgreicher Mehrkampftrainer bei den Frauen. Fritz Steiner schätzte seine Ruhe und sein Vertrauen, das er bei Athleten/innen und Funktionären genoss. Karl Schmid erhielt 1975 die goldene Ehrennadel und 1979 die Ehrenmitgliedschaft.

Die Würdigungen werden von Karin Gugger und Pi Wenger vorgenommen.



Die kleine Truppe der 50-Jahre-Mitgliedschaft-Anwesenden: Karl Schmid, Max Schori und Adrian Zaugg (v.l.n.r.).

Folgende sechs Mitglieder können aus verschiedenen Gründen nicht anwesend sein:

Rolf Weber, Urs Salzmann, Ernst Roth, Adrian Kronenberg, André Brélaz und Markus Bill, alles ehemalige Leichtathleten. Auch ihnen gratulieren wir herzlich.

Goldene Ehrennadel

Elisabeth Jenni (Volleyball): Elisabeth Jenny war 12 Jahre im Volleyball aktiv. Selbst als Älteste musste sie nie verletzungsbedingt aussetzten. Als Trainerin leistet sie im Mixed-Team grosse Integrationsarbeit nach dem Motto: «Alle sind willkommen». Elisabeth Jenni ist offen, vorurteilsfrei und herzlich, aber auch sehr ehrgeizig.

Stefan Müller (Leichtathletik): Stefan Müller ist vor 32 Jahr in den STB eingetreten. Was ihn als Trainer auszeichnet, ist Leidenschaft, Kampfgeist und Geduld. Als Fels in der Brandung ist er immer da, auch wenn man ihn kurzfristig braucht. Stefan Müller ist die gute Seele, die das vorlebt, was er predigt.

Ehrenmitgliedschaft

Zu Ehrenmitgliedern ernannt werden **Simon Scheidegger** (siehe Laudatio Seite 8) und **Mujinga Kambundji**. Die Ehrung von Mujinga wird zu einem späteren Zeitpunkt und in Anwesenheit der Athletin erfolgen.

Abschluss

Der Verbandspräsident schliesst die Delegiertenversammlung mit einem Dank an alle Teilnehmenden, im Besonderen an alle Präsident/innen, Vorstandsmitglieder, Trainingsleitenden, Stabstellen und weiteren Aktiven, welche sich engagiert für den STB einsetzen und ihn damit zu einem besonderen Verband machen.

Text: Geli Spescha Fotos: Simon Scheidegger

Einst ein erfolgreicher Athlet (u.a. Hallen-Schweizermeister 2001 im Stab mit 5.00 m) will er stets das weitergeben, was er einst selber bei den Trainern gelernt hat.

Die Ehrungen werden durch Domenica Kuster und Roger Kropf vorgenommen.



Die goldene Ehrennadel erhielten Stefan Müller (Leichtathletik) und Elisabeth Jenni (Volleyball).

Ehrenmitglied Simon Scheidegger



Simon Scheidegger hat sich über ein halbes Jahrhundert auf verschiedenen Feldern für den STB und die Schweizer Leichtathletik grosse Verdienste erworben.

Simon Scheidegger ist seit 51 Jahren Mitglied unseres Vereins und wirkt seither mit grossem Einsatz für den STB und für die Schweizer Leichtathletik. Sein Wirken erstreckt sich über fünf Felder.

Feld 1: Simon kommt aus der STB-Jugendriege von Heinz Schild und wird ein erfolgreicher Mittelstreckenläufer mit vier Schweizermeister-Titeln in Staffelrennen. Seine aktive Laufbahn dauert gut 10 Jahre. In der «Ewigbestenliste» finden wir ihn immer noch über 800 und 1500 m sowie in den erwähnten Staffeln.

Feld 2: Simon ist Ressortchef Männer, SVM-Coach und J&S-Chef, wirkt knapp 10 Jahre als Trainingsleiter der Läufer (Aktive und Läufernachwuchs) und organisiert über Jahre die Frühlings-Trainingslager in Porec (Istrien). In dieser Zeit hat er zahlreichen jungen Athleten zu guten Leistungen verholfen. Einige finden sogar den Anschluss an die Spitzenklasse.

Feld 3: Simon ist in unzähligen Einsätzen als Kampfrichter und Speaker tätig. Zudem ist er seit 1992 Schiedsrichter und seit 1998 Schiedsrichter-Experte von Swiss Athletics. Seit 2007 betreibt

er die Aufgebotsstelle für die Schiedsrichter des Kantons Bern. 2014 gehört er zum Kreis der Auserlesenen, die an den Europa-Meisterschaften in Zürich für eine Disziplin (Dreisprung) verantwortlich sind.

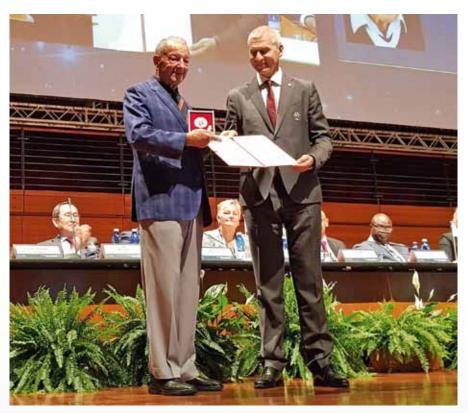
Feld 4: Während 6 Jahren ist er im OK des Grand Prix von Bern zuständig für den Bären-GP. Vor und nachher ist er während rund 30 Jahren in verschiedenen Chargen als Helfer im Einsatz, am längsten als Sektorchef in der Matte.

Feld 5: Seit Sommer 2015 ist Simon engagierter und kompetenter Redaktor unseres Vereinsorgans, des STBinfo. Seine umfassenden Kenntnisse der Vereinsgeschichte und seine starke Verbundenheit mit der Leichtathletik kommen in seinen Beiträgen immer wieder zum Tragen.

Simons ausserordentliche Leistungen wurden 1986 mit der goldenen Ehrennadel gewürdigt. Zudem erhielt er vor einem Jahr die gleiche Auszeichnung für 50 Jahre Vereinstreue. Heute danken wir ihm für sein Wirken mit dem Verleihen der Ehrenmitgliedschaft.

Text: Pi Wenger (vorgetragen durch Alex Kuhn) Foto: Livia Stämpfli

FISU-Ehrung von Fritz Holzer



FISU Präsident Oleg Matytsin überreicht Fritz Holzer die Primo Nebiolo Medaille und die Urkunde dazu (Foto: zVg).

An der Generalversammlung vom 15. November 2019 der FISU (Fédération Internationale du Sport Universitaire) wurde Fritz Holzer mit der neugeschaffenen Auszeichnung «Primo Nebiolo» ausgezeichnet. Primo Nebiolo war während mehr als 30 Jahren Präsident der FISU und später auch Präsident der IAAF, International Association of Athletics Federations.

Die FISU wurde 1949 gegründet; 1959 fand die erste Sommer Universiade in Turin statt. Sie würdigte Fritz Holzer für seine langjährige Verbandstätigkeit. Die FISU ist ein internationaler Verband mit 175 Mitglied-Ländern. 1974 –1984 war Fritz Holzer Präsident des Langlauf-Komitees, 1984 – 2003 Präsident

der Wintersportarten und Winter Universiaden, 1991 – 1995 Mitglied des Exekutiv-Komitees und 1995 – 2003 Vizepräsident der FISU.

Während des Studiums an der Universität Bern und der ETH Zürich startete Fritz Holzer als Athlet an den ersten beiden Universiaden: der Sommer Universiade 1959 in Turin über 1500m und an der ersten Winter Universiade 1960 in Chamonix im 15 km- und 4 x 10 km-Skilanglauf. Der Geehrte war damit der einzige Athlet, welcher an den ersten beiden Universiaden sowohl in der Leichtathletik wie auch im Skisport startete. Bis 1964 war er bei weiteren Universiaden dabei: im Winter 1962 in Villars (VD) im Skilanglauf über 15 km und 4 x 10 km, im Sommer 1963 in

Porto Alegre Brasilien über 1500 m und 5000 m und 1964 Winter in Spindleruv Mlyn (Tschechoslowakei) über 15 km-und 4 x 10 km-Langlauf.

Wertvolle Grundlagen für seinen späteren, erfolgreichen Einsatz in der FISU erwarb Fritz Holzer im STB: sei es als aktiver Leichtathletik, als Trainer der Leichtathletinnen und -athleten, als Präsident des Hauptvereins und als OK-Mitglied des Grand Prix von Bern.

Simon Scheidegger

Joggingpionier kommt zu Doktorwürden



Gruppenbild nach der Verleihung der Ehrendoktorentitel: Heinz Schild 2. von links neben Alt-Bundesrat Johann Schneider-Ammann.

Mehrere Hundert Gäste waren im Dezember 2019 an die 185. Stiftungsfeier der Universität Bern gekommen, darunter viel Prominenz aus Politik, Wirtschaft und Forschung. Heinz Schild war an diesem Samstagmorgen eine von jenen acht Personen, die den Ehrendoktortitel – die höchste Auszeichnung, welche die Uni vergibt – in Empfang nehmen durfte.

Dies kam eher überraschend, vor allem für Heinz selber. Der Grund für die Doktorwürde: «Heinz Schild ist der Universität als engagierter Förderer des Laufsports in der Schweiz und als visionärer Pionier der Laufbewegung aufgefallen. Er initiierte vor 38 Jahren den Grand Prix von Bern und vor 27 Jahren den Jungfrau-Marathon.»

Seine Verdienste um den Sport reichen noch weiter zurück und sind auch um-

fassender: Der gelernte Kartograf und langjährige Zeitungs- und Radiojournalist war in jungen Jahren ein erfolgreicher 3000 m-Steeple-Läufer mit einem Vize-Schweizermeister-Titel. Verdienste hat er als Lauftrainer im STB und als Nationaltrainer erworben. So entdeckte und betreute er u.a. den bisher erfolgreichsten Schweizer Langstreckenläufer Markus Ryffel, welcher 1984 an den Olympischen Spielen in Los Angeles die Silbermedaille über 5000 m gewann.

Heinz Schild waren auch jene Athletinnen und Athleten wichtig, die noch gar nicht oder nicht so schnell liefen. «Viele Anfänger resignieren, weil sie am Anfang viel zu schnell laufen. Rasch schmerzt es dann irgendwo. Und das ist gar nicht lustig», sagt Heinz Schild. 1998 schrieb er nach dem 17. GP einen flammenden Artikel gegen die Auswüchse des Lauffiebers, das die Teilnehmer gepackt hatte: zusammenbrechende Läufer, heulende Sirenen entlang der Strecke, viele Teilnehmende im Sanitätszelt oder gar im Spital! Das schade dem Image der ganzen Laufbewegung, fand er. Heinz begann unermüdlich aufzuklären über vernünftiges Training und gute Vorbereitung. Heute ist er immer noch mit Walkingstöcken in der Natur unterwegs. Trailrunning über Bergpfade ist bis heute seine Leidenschaft.



Ehrendoktortitel für Heinz Schild, verliehen von der Philosophisch-Humanwissenschaftlichen Fakultät.

Die Verdienste von Ehrenmitglied Heinz Schild für unseren Verein müssen hier nicht ausführlich erwähnt werden. Immer wieder unterstützt er das Redaktionsteam des STBinfo, welches er viele Jahre redigiert hat. Herzliche Gratulation und vielen Dank für dein Engagement!

Text: Simon Scheidegger Fotos: Enrique Muñoz García

Der Präsident hat das Wort Ehre, wem Ehre gebührt



In einem Verein spielt jedes Mitglied eine wichtige Rolle. Und trotzdem gibt es Mitglieder, welche durch Engagement und Leistungen einen besonderen Beitrag zum Vereinsleben leisten. Und für diese gibt es eine besondere Anerkennung.

In Stockholm und Oslo werden jedes Jahr Nobelpreise verliehen. Die Queen von England vergibt regelmässig den «Order of the British Empire» in fünf Kategorien. Universitäten vergeben den Ehrendoktortitel. Und es gibt unzählige Kulturpreise, Sportlerehrungen und sonstige Auszeichnungen.

An der Delegiertenversammlung des STB Verbandes richten wir das Rampenlicht ebenfalls jedes Jahr auf verdiente STBlerinnen und STBler. Nebst der kleinen Feier zum 50-Jahre und 25-Jahre Jubiläum der Mitgliedschaft ehren wir STBlerinnen und STBler, welche durch aussergewöhnliches Engagement oder ausserordentliche

Leistungen für den STB aufgefallen sind. Dabei spielt es keine Rolle, in welcher Sportart oder Funktion sich jemand betätigt.

In diesem Jahr durften wir zwei neue Ehrenmitglieder ernennen und haben zwei goldene Ehrennadeln verliehen. Für alle hat eine Laudatorin oder ein Laudator eine kurze Rede gehalten und die Verdienste der zu ehrenden Person gewürdigt. In den Laudationes wird offensichtlich, wie viel Engagement und Herzblut die Person in den STB investiert, welchen Impact deren Tun hat und warum die Auszeichnung hochverdient ist.

Eintritt ins Ehrenkollegium

Jedes Ehrenmitglied, alle Trägerinnen und Träger der goldenen Ehrennadel und STBlerinnen und STBler mit 50-jähriger Vereinstreue werden automatisch Mitglied des STB Ehrenkollegiums. Diese Mitgliedschaft besteht für STB-Mitglieder auf Lebenszeit. Mittlerweile umfasst das STB Ehrenkollegium über 230 Mitglieder.

Vorschlag durch Kolleginnen und Kollegen

Die Auswahl der zu ehrenden STBlerinnen und STBler passiert übrigens im Verein durch Kolleginnen und Kollegen. Diese melden Ende Jahr Kandidatinnen und Kandidaten und begründen, warum ausgerechnet diese eine Auszeichnung verdienen. Falls Ihr also in eurem Umfeld verdiente STBlerinnen und STBler habt, dann zögert nicht, uns auf sie aufmerksam zu machen.

Doctor philosophiae honoris causa

Apropos Ehrendoktor: Nicht nur Mujinga Kambundji hat es im vergangenen Jahr zu Ehren und Auszeichnungen gebracht, sondern auch unser Ehrenmitglied Heinz Schild. Er wurde von der Philosophisch-humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität Bern für seine Verdienste als Pionier und Förderer des Laufsports zum Ehrendoktor ernannt. Heinz hat nicht nur Bücher übers Laufen geschrieben und in Laufseminaren hunderte bewegt. Heinz ist u.a. auch Initiant des Bärner Stadtlaufs, des Grand Prix von Bern und des Jungfrau-Marathons. Die ganze STB-Familie gratuliert herzlich zu dieser Würde.

Daniel Beyeler, Präsident

Donatorenfonds:

Rückblick 2019

Der Donatorenfonds des STB bezweckt gemäss Statuten, dem STB und seinen Mitgliedsvereinen in Notlagen einen finanziellen Rückhalt zu geben sowie Aufwendungen des STB bestreiten zu helfen, für die andere Mittel nicht ausreichen.

Melchior Kehrli ist im November 2019 verstorben. Neuer Donator wurde Pedro Hirschi. Per Ende 2019 verzeichnet der Donatorenfonds, wie 2018, 26 stimmberechtigte Mitglieder.

Für den Ausbau der STB Trainingszentrums AG wurde ein Darlehen von SFR 20'000.00 gewährt. Darlehensdauer 5 Jahre.

Aus Anlass seines 80. Geburtstages und 60 Jahre Mitgliedschaft im STB hat Walter Rohner einen noblen Betrag überwiesen. Vier Kameraden des Vereins STB Seniorensport (Graziano Cartoti, Pedro Hirschi, Max-Peter Kleefeld und Peter Schild) haben den Fonds (zum Teil wiederholt) geäufnet. Für die Spenden bedanken wir uns bestens.

Die Mitglieder anderer STB-Vereine möchten wir ebenfalls zu einer Spende ermuntern.

2017 wurde der Ehrenrat durch einen Verbandsvorstand abgelöst, und aus dem Ehrenkollegium wurde ein STB-Mitgliedsverein. Dieser Strukturwandel hatte zur Folge, dass die Statuten des Donatorenfonds angepasst und gleichzeitig überarbeitet werden mussten. Bei der Überarbeitung hat uns *Hans-*

ruedi Renfer juristisch beraten. Der STB-Verbandsvorstand sowie der Vorstand Seniorensport haben dem neuen Reglement im Grundsatz zugestimmt. Die Donatoren werden im ersten Semester 2020 für die Genehmigung des Reglements zu einer Versammlung eingeladen.

Spendenkonto

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

Kontakte:

- Kari Signer, Präsident Verein Seniorensport
 031 722 81 71 / 079 506 48 37, karl.signer@gmx.ch
- Pedro Hirschi, Kassier
 031 819 46 89 / 079 370 94 20, pedor.hirschi@bluewin.ch



Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum



Allgemeine und Sportmedizin, Manuelle Medizin, Orthopädie und Osteopathie Dr. med. Sibylle Matter Brügger und Team

(Sport-)Physiotherapie, Trainingstherapie und (Sport-)Medizinische Massage Sarina Fröhlich und Team

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

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

Die sportlich aktive Frau

Glücklicherweise ist inzwischen allgemein bekannt und anerkannt, dass sportliche Aktivität auch für Frauen gesund ist und die Lebensqualität verbessern kann. Es gibt dabei einige Besonderheiten, auf die aktive Frauen (und Trainer/innen) manchmal stossen und zu denen es wenig Informationen gibt. Im Folgenden beantwortet deshalb Sibylle Matter, Sportärztin und Teamärztin des STB-LA, häufig gestellte Fragen.

In welchen Bereichen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit oder Schnelligkeit) sollte das Training bei Frauen anders gestaltet werden als bei Männern?

Studien haben gezeigt, dass Frauen mit regelmässigem eigenen Zyklus (nicht mit der Pille) auf das Krafttraining in der ersten Zyklushälfte (das heisst ab dem ersten Tag der Menstruation) besser reagieren als in der zweiten Zyklushälfte. Dieser Effekt zeigt sich vor allem beim Maximalkrafttraining. Es wird demzufolge empfohlen, in der zweiten Zyklusphase die Belastung nicht erneut zu steigern und vermehrt zu erholen. Bezüglich des Ausdauertrainings konnten bisher keine Beeinflussung des Zyklus gefunden werden.

Gibt es Unterschiede in Bezug auf die Verletzungsanfälligkeit bei Frauen und Männern?

Frauen haben ein 4 bis 6 Mal höheres Risiko, eine Kreuzbandverletzung des Knies zu erleiden. Dabei sind vor allem Teamsportarten betroffen. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Bei Frauen findet sich zum Beispiel häufiger eine leichte X-Bein-Stellung, und sie haben oft weniger Kraft, um das Knie zu stabilisieren. Zudem wird die Dehnbarkeit der Bänder durch das Östrogen zyklus-



Sichtbare Schnelligkeit bei STB Leichtathletinnen (Foto: zVg).

abhängig beeinflusst. Um eine Bandverletzung möglichst zu vermeiden, sollte im Training regelmässig die Beinachse stabilisiert werden und das sensomotorische System aktiviert werden. Bei einer Studie an internationalen

Leichtathletik-Meisterschaften während 7 Jahren wurden Verletzungen bei Frauen etwa 25% weniger häufig als bei Männern festgestellt. Männer wiesen häufiger muskuläre Verletzungen (z.B. Zerrungen) auf, bei Frauen waren



Kraftvoll im Einsatz, STB Volleyballerin (Foto: zVg).

Ermüdungsfrakturen oder auch Verdrehungen des Fussgelenkes häufiger als bei Männern.

Gibt es Tricks oder Hausmittel im Umgang mit Zyklusschmerzen?

Schmerzen während der Menstruation sind vor allem bei jüngeren Frauen häufig. Von den pflanzlichen Mitteln hat sich Mönchspfeffer (gibt es als Tabletten) dagegen bewährt. Diese müssen zuerst während 3 Monaten täglich eingenommen werden. Bei gutem Ansprechen kann man danach die Tabletten z.B. nur während der Menstruation einnehmen. Oft hilft auch ein entzündungshemmendes Mittel, wie z.B. Ibuprofen. Dieses sollte gleich zu Beginn der Menstruation eingenommen werden, da so der Schmerzprozess unterbrochen wird. Falls trotz den beiden Möglichkeiten starke Schmerzen auftreten, sollte dies durch eine Fachperson beurteilt werden.

Gibt es Möglichkeiten, den Zyklus nicht-hormonell zu beeinflussen, z.B. durch die Ernährung?

Mir ist aktuell keine spezifische Ernährung bekannt, die sich generell auf den Zyklus auswirkt. Individuell sind jedoch umgekehrt Auswirkungen des Zyklus auf die Verträglichkeit verschiedener Lebensmittel oft gut spürbar. Der Zyklus und der eigene Hormonhaushalt können aber durch die aufgenommene Energiemenge beeinflusst werden. Wenn über längere Zeit immer wieder zu wenig Energie aufgenommen wird, führt dies zu verschiedenen Veränderungen im Körper. Speziell die Hormone reagieren auf diesen Hungerzustand und versuchen damit quasi, die Energie nur für die absolut nötigen Körperfunktionen einzusetzen. Folge davon sind zum Beispiel Zyklusstörungen bis zum kompletten Ausbleiben der Menstruation, eine (zum Teil irreversible) Reduktion der Knochendichte, verzögerte Heilung von Verletzungen oder auch ungünstige Veränderungen der Gefässe. Um langfristige Schäden zu vermeiden, sollte in dieser Situation möglichst bald eine Fachperson (z.B. Sportarzt/Sportärztin) aufgesucht werden, wenn es nicht mehr gelingt, die Energieaufnahme selbständig wieder zu steigern.

Dürfen Frauen auch während der Schwangerschaft joggen?

Wenn die Schwangerschaft komplikationsfrei verläuft, dann lautet die Antwort: «Ja natürlich!» Es ist auch während der Schwangerschaft empfohlen, regelmässig aktiv zu sein. Geeignet sind dazu vor allem Ausdauersportarten mit geringem Sturzrisiko. Als Ergänzung empfiehlt sich eine leichte Kräftigungsgymnastik. Pro Woche werden mindestens 5x30 Minuten Aktivität empfohlen. Bei vorgängig sehr hohen Trainingsumfängen sollten diese auf etwa die Hälfte reduziert werden. Während der Aktivität sollte Frau sich noch wohl fühlen. Intensive Einheiten mit Herzfrequenzen > 90 % der maximalen Herzfrequenz werden nicht empfohlen. Damit sich die Muskulatur und Durchblutung ans Joggen laufend anpassen kann, sollte das Joggen von Anfang der Schwangerschaft an ins Training mit einbezogen werden.



Grosse Ehre für Mujinga und Adrian



Mujinga Kambundji und Adrian Rothenbühler auf der Bühne.



Die Schweizer WM 4x100m-Staffel: v.l.n.r.: Ajla Del Ponte, Sarah Atcho, Mujinga Kambundji und Salomé Kora.

An den Swiss Sports Awards 2019 im Fernsehstudio Zürich Leutschenbach krönte *Mujinga Kambundji* ihre ohnehin schon sehr erfolgreiche Saison. Mit grossem Vorsprung auf Skistar Wendy Holdener und Tennisspielerin Belinda Bencic wurde sie zur Schweizer Sportlerin des Jahres gewählt. Mujinga durfte 38,5% der Stimmen für sich in Anspruch nehmen.

Erstmals seit 20 Jahren (Anita Weyermann) kam wieder einmal einer Leichtathletin diese Ehre zu. Mujinga holte sich an den Weltmeisterschaften von vergangenem Herbst in Doha über 200 m sensationell die Bronzemedaille. Sie ist damit die erste Schweizer Sprinterin, die eine WM-Medaille holte.

Der Trainer des Jahres 2019 ist ebenfalls ein STBler: Adrian Rothenbühler ist seit 7 Jahren Betreuer und wichtige Bezugsperson von Mujinga. Die Zusammenarbeit begann nach den Olympischen Sommerspielen 2012 in London. Für ihn ist der Award eine schöne Anerkennung für seine jahrelange Arbeit als Trainer von zahlreichen Athleten/Innen, so z.B. auch von der besten Mehrkämpferin der Schweiz, Géraldine Ruckstuhl.

Die grossen Gewinner der Swiss Sports Awards 2019 waren die Leichtathleten. Das 4x100 m Nationalteam der Frauen mit Ajla del Ponte, Sarah Atcho, Mujinga Kambundji und Salomé Kora durfte den Award für das Team des Jahres entgegennehmen. An den Weltmeisterschaften in Doha verpassten die Schweizerinnen die Bronzemedaille nur um 8/100 Sekunden. Mit 42.18 Sekunden liefen sie im Final einen fantastischen neuen Schweizer Rekord.

Ganz herzliche Gratulation an Mujinga Kambundji, Adrian Rothenbühler und das Staffel-Team zum Gewinn der Awards.

> Text: Daniel Kamer Fotos: Athletix.ch



Sportlerin und Sportler des Jahres 2019: Mujinga Kambundji und Christian Stucki.

Durchzogene Leistungen an den Hallen-SM im Nachwuchs



Jérôme Hostettler, Sieger im Hochsprung U18 M.

Insgesamt 3 Medaillen und 9 Top-8-Klassierungen resultierten bei den diesjährigen Nachwuchs-SM in der Halle. Mit Ditaji Kambundji fehlte aufgrund einer Bänderverletzung eine Medaillengarantin. Dennoch: Es ist für mich nur eine mässige Bilanz, die nicht die Leistungen des letzten Jahres im Nachwuchsbereich wiederspiegelt. Noch haben wir vor der Freiluftsaison die Zeit für Leistungssteigerungen. Allerdings müssen wir uns einer selbstkritischen Auswertung unterziehen.

Souveräner Meister im Hochsprung

Erfreuen wir uns an der Glanztat, die es auch gab: Im Hochsprung der U18 holte sich *Jérôme Hostettler* mit 1.95 m die Goldmedaille. Dies war sogleich auch PB. Wenn man bedenkt, dass Jérôme vor einem Jahr das erste Mal 1.80m meisterte, ist seine Entwicklung enorm. Auch sein Trainer *Toni Walther* verdient ein grosses Lob!

Vom Cross in die Halle

Die Läufer bestreiten durch den Winter grundsätzlich Crossrennen. Die Hallen-SM wird ohne grosse Priorität gelaufen. Bei den Läufern sind die Rennen in der Halle seit jeher sehr eng, zeitweise sogar etwas ruppig. Überraschungen

und sehr offene Rennen sind nicht selten. Unsere Athleten/innen schlugen sich unterschiedlich: *Maxim Wyss* holte sich im 1000m-Rennen der U20 trotz Rempeleien die Bronzemedaille, während *Derek Buccassi* im gleichen Rennen mit einem 'Fast-Sturz' zu den Geschlagenen gehörte. Bei den U18 über 1000m ging *Ramon Wipfli* als Favorit ins Rennen. Auch hier gab es einige Positionskämpfe, in welche Ramon verwickelt wurde. Diese verhinderten ein besseres Resultat. Ramon wurde im turbulenten Final Siebter.

Bei den U20 W über 1000m wurde *Sophie Baumann* gute Vierte. In einem von Beginn weg temporeichen Rennen konnte Sophie das Tempo bis 650 m mitgehen, bekundete dann etwas Mühe, verbesserte sich aber mit einem starken Sprint.

Mit etwas mehr Wettkampfglück hätte die Bilanz auch ganz anders aussehen können. Sandra Gasser macht als Trainerin eine gute, solide und weitsichtige Arbeit. Ich freue mich bereits auf die Cross-SM, das eigentliche Ziel der Gruppe in diesem Winter.

Kurz- oder Langhürden?

Tobias Eberhard erlief sich bei den U18 über 60m Hürden die Bronzemedaille.

Sein Potenzial hat er im Vorlauf mit guten 8.28 und mit 8.34 im Final angedeutet. Tobias hat auch über die 400m Hürden ein grosses Potenzial. *Thomas Wild* und *Reto Etter*, den Trainern der Sprint- und Hürdengruppe, gilt ein grosser Dank für die geleistete und künftige Arbeit.

Gold für die GGB – erarbeitet durch den STB

Dass wir ein fortschrittlicher und offener Verein sind und den Gedanken des nationalen Leistungszentrums (NLZ) Bern ehrlich leben, konnten wir im Weitsprung der U20 W beweisen.

Gaëlle Maonzambi, welche für die GGB startet, aber das volle Training in unserer STB-Sprunggruppe bei *Jennifer Gautschi* besucht, wurde mit 6.14m souverän Schweizermeisterin. Ihre Serie mit 6.14m – 6.10m – 6.02m – 6.04m und zwei knapp übertretenen weiten Sprüngen lässt hoffen. Kommt hinzu, dass Gaëlle bereits eine Woche zuvor an der Hallen-SM in St. Gallen den Dreisprung mit 12.87m gewann und im Weitsprung mit 6.20m Dritte wurde. Herzliche Gratulation und weiter so, das macht Freude.

Mein persönliches Fazit

Die Halle ist ein guter Gradmesser, um zu sehen, wo wir mit dem Wintertraining stehen und was noch zu tun ist. Zwei Schlussfolgerungen:

- Wir müssen uns einer selbstkritischen Auswertung unterziehen und die richtigen Massnahmen einleiten.
- Und wir brauchen mehr startende Athleten.

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

Hallen-SM:

Drei Medaillen für den STB



Luca Noti auf dem Weg zur Goldmedaille.

Die diesjährige Hallen-SM in St. Gallen stand für die zehnköpfige STB-Delegation unter ganz verschiedenen Aspekten. Während unsere Nachwuchshoffnung Jérôme Hostettler (11. mit 1.90 m) seinen Wettkampf als Formtest für die bevorstehende Nachwuchs-SM ansehen konnte, gingen Luca Noti und Stefan Wieland als Titelfavoriten an den Start. Für andere wiederum galt die Hallen-SM als Standortbestimmung für die Outdoor-Saison.

Wer die beiden Rundbahnen in St. Gallen und Magglingen kennt, kann bestätigen, dass die St. Galler-Bahn um eini-

ges länger wirkt. Die Erfahrung zeigt, dass auch die gelaufenen Zeiten dort im Schnitt etwas langsamer sind. Nicht nur auf die Bahn gilt es, sich einzustellen, auch auf die Startzeit. Mein 400 m-Lauf war auf 19:15 Uhr angesetzt, was definitiv später als gewohnt ist. Als Athletin stellt man sich in solchen Fällen die Frage: «Was mache ich den ganzen Tag?». Während das Erfolgsrezept bei *Florence Nri* ganz einfach 'Nichtstun' heisst, muss ich jeweils ein wenig nach draussen gehen, um den Kopf zu durchlüften.

Bei gemeinsamen Anreisen mit Florence herrscht immer eine lockere

Atmosphäre. Sobald der Fokus dann aber auf den Wettkampf gerichtet ist, gehören wir beide eher zu den wortkargen Athletinnen. Betreffend Nervosität sind wir aber unterschiedlich. Florence möchte am liebsten jeweils mir ein wenig von ihrer übermässigen Nervosität abtreten. Und ich wünschte mir, eine Übertragung wäre tatsächlich möglich.

Der Wettkampf verlief für mich leider suboptimal. Mit dem Wissen, dass die Vorbereitungen für die Indoor-Saison geringer ausfielen als in anderen Jahren, liess sich dies aber einigermassen verkraften. Es freute mich daher umso mehr, dass Florence mit den gleichen Trainingsvoraussetzungen den Sprung in den B-Final schaffte und schlussendlich in 57.25 den guten 6. Rang herauslief.

Spannender Titelkampf im Kugelstossen

Es war ein enger Kampf um den Titel zu erwarten. *Stefan Wieland* war mit seinem Meldewert (17.97) nur knapp vor seinem Rivalen Gregori Ott (17.92) aufgeführt. Im Wettkampf musste sich Stefan letztendlich Gregori geschlagen geben. Mit einer sehr guten Weite von 17.83 sicherte sich Stefan aber die Silbermedaille.

Zwei Medaillen für die STB-Läufer

Luca Noti startete als Titelfavorit in sein 3000m-Rennen. Der Indoor-Schweizermeister von 2018 wurde seiner Favoritenrolle gerecht und holte sich mit 8:21,54 'seinen' Titel zurück nach Bern. Neben Luca vermochte auch Marc Bill auf der Rundbahn zu überzeugen. Mit einer Zeit von 3:55.70 durfte er sich über die Bronzemedaille im 1500 m-Lauf freuen.

Erstklassig – auch neben dem Platz

Ein Wettkampfwochenende wie die Hallen-SM in St. Gallen bringt auch ausserhalb der Wettkampanlagen schöne Momente mit sich. Beim gemütlichen Essen wurden wir daran erinnert, welch ein grossartiges Umfeld der STB bietet und wie wertvoll, neben den Leistungsaspekten, auch die sozialen Faktoren sind.

Text: Aline Gloor Fotos: Peter Mettler und Ulf Schiller (Athletix.ch)



Stefan Wieland auf dem Kugelstosspodest.

Die Förderer der STB-Leichtathletik

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern BEKB, Berner Kantonalbank

Bommer + Partner / H. P. Kienberger

Peter Bohnenblust

Daniel Buser

Daniel Fontana

ISSAG, Hansjörg Riedwyl

Grand Prix von Bern

Susi-Käthi Jost

Köstliches für Kenner

Yvonne Kurzmeyer

Hansruedi Müller

Walter und Esther Neuenschwander

Monica Rossi

Markus Ryffel's

Migros Bank Bern

Andreas Schefer, Bern

Panache AG / Roy Schläfli

Ulf Schiller

Schweizerische Mobiliar Genossenschaft /

Vergabefonds

Karl Signer

UBS Bern / Simon Rentsch

Spagyros AG, Worb / Jacqueline Ryffel

Esther Urfer

Valiant Bank AG

Privatbank Von Graffenried AG

Peter von Ins

Peter von Stokar

Auto Werthmüller AG, Thun

Beat Wieland

Adrian A. Wildbolz

Peter Wirz

w hoch 2. David Weibel & Bart Wissmath

Andrea Zryd, Magglingen

Ehemalige Förderathleten

Anita Brägger & Christian Belz

Cédric El-Idrissi

David Gervasi

Mireille Gigandet-Donders

Nadine Glauser-Rohr

Adi Krebs

Alain Rohr

Daniel Vögeli

Xaver Weibel

Partner

Albi Saner, Sportreporter

Böhme AG – Lacke und Farben

Podologie Elfenau AG, Bern

projects & more GmbH, Bern

Restaurant Beaulieu, Kurt Dallmaier, Bern

Werner Schürch, Burgdorf

Restaurant II Grissino und Luce, Bern

UBS / Regionalleiter Andreas Reber

Schweizerhof Hotel & Spa Bern

Stiftung «Freude herrscht» im Andenken

an Matthias A. Ogi

Stiftung Jugendförderung / Berner Handball

Valiant Bank AG, Bern

Benedikt und Verena Weibel

Xmet AG, Lyss

Und weitere 7 Förderer, die nicht genannt werden möchten.

Podologie – Pflege der Füsse



Podologe Peter Vondal im Gespräch mit Verena Weibel.

Der Februaranlass des Fördervereins, welcher von Verena und Benedikt Weibel einmal mehr perfekt organisiert wurde, fand ganz im Zeichen des Fusses statt. Peter Vondal, Inhaber der Firma Podologie-Elfenau, führte uns in seinen Räumlichkeiten im Elfenaupark in die Welt des Fusses ein. Mit verschiedenen Sichtpunkten konnte er uns die Wichtigkeit unserer Füsse und deren Pflege näherbringen. Mit seiner ruhigen und hochprofessionellen Art gelang es ihm, uns in seinen Bann zu ziehen.

Vom Alter her war das Publikum an diesem Anlass gut durchmischt und hörte den Ausführungen von *Peter Vondal* sehr aufmerksam zu. Manch eine und manch einer zog sein persönliches Fazit, wie es bei ihr oder ihm aussieht und was noch optimiert werden könnte. So fand der Moderater des Abends, *Albi Saner*, dass er ganz zu-

ten eines Fussbildes von Usain Bolt stellte *Peter von Stokar* – ehemaliger Dreisprung-Rekordhalter und heute Orthopädischer Chirurg – fest, dass nicht allein die Fussform für die Laufleistung entscheidend sei.

Am Schluss des ersten Teils zog Benedikt Weibel ein persönliches Fazit: Er müsse sich wohl von gewissen Tugenden verabschieden und die Füsse mit wenig Aufwand um einiges besser pflegen. Bei einem gemütlichen Apéro wurde der spannende Abend mit interessanten Gesprächen abgerundet.

Text: Bruno Knutti Fotos: Ueli Scheidegger

frieden sei mit seinen Füssen und sinnierte auch darüber, dass sein regelmässiges 'Barfusslaufen' wohl einen positiven Einfluss habe. Beim Betrach-



Peter von Stokar im Gespräch mit Benedikt Weibel.

Unsere Kleinsten ganz gross – der Nachwuchs vom STB Leichtathletik

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

In dieser Ausgabe berichtet **Lia El-Idrissi** U10 (Jahrgang 2011). Sie trainiert seit Oktober 2017 im Kirchenfeld.



Meine Lieblingslaufstrecken

Ich will laufen! Ich muss laufen! Meine Laufschuhe stehen bereit, und ich ziehe sie mit Vorfreude an.

Ich werde ungeduldig und unkonzentriert, wenn ich mich nicht bewegen kann. Nach einem Lauf wieder zu Hause fühle ich mich wie ein neuer Mensch mit neuer Energie.

Seit mehr als 40 Jahren ziehe ich meine Laufschuhe an und mache mich auf die Strecke, sei es in einer Stadt, im Wald, in den Bergen oder dem Fluss entlang. Es gibt viele schöne Strecken, die alle ihren Reiz haben. Es ist mir ein Vergnügen, einen Fuss vor den anderen zu setzen, manchmal ein wenig schneller, manchmal etwas gemütlicher. Bei Regen, bei Sonnenschein, am Morgen, am Abend mit Stirnlampe: Laufen kann ich überall.

Wie ich zum Laufwettbewerb kam

Bis vor 7 Jahren hatte ich nie an einem Laufwettbewerb teilgenommen. Dann war ich auf der Keschhütte als Zuschauerin beim Swiss Alpine Marathon. Die Stimmung war so fantastisch, dass ich beim nächsten Lauf mitmachen wollte. Im Folgejahr meldete ich mich für den Marathon von Bergün an: über die Keschhütte und den Sertigpass nach Davos. Das Glücksgefühl beim Einlaufen ins Ziel im Stadion in Davos war fantastisch. Ich wollte dies wiederholen. Ich musste es wiederholen. So ein Gefühl ist einfach fantastisch. Stolz. Hunger, Durst, Müdigkeit, das sind einige meiner Gefühle. Seitdem bin ich jedes Jahr einen Marathon gelaufen.

Marathon durch Kopenhagen

Am 19. Mai 2019 fällt bei wunderschönem Wetter der Startschuss um 9.30 Uhr. Über 13'000 Läuferinnen und Läufer machen sich im Mai auf die



Frederiksberg Allee am 13. Mai 2019.

Strecke, die an verschiedenen Sehenswürdigkeiten dieser wunderschönen Stadt vorbeiführt.

Ich bin bereit für die Strecke. Einen Fuss vor den anderen. Der Flow ist gut. Mein Tempo ist angenehm. Nach 12 km erreiche ich den Redbull-Stand. Ich, die dieses stinkende viel zu süsse Getränke verabscheue, nehme einen Becher und geniesse einen Schluck nach dem anderen. Der Asphalt klebt bereits von den vielen weggeworfenen Bechern mit diesem Getränk. Gestärkt geht es weiter. Einen Fuss vor den anderen. Mein Tempo ist immer noch stabil. Auf der Zielgrade zum Halbmarathon-Zwischenziel laufe ich die Frederiksberg Allee hinunter. Dannebrog, die dänische Fahne, weht auf beiden Seiten dieser breiten Allee, welche für uns Läuferinnen und Läufer ganz vom Verkehr gesperrt ist.

Den Halbmarathon durchlaufe ich in einer Zeit von 1:54. Ich fühle mich gut. Wenn ich mein Tempo halten kann, werde ich mein Ziel von unter 4 Stunden halten können. Diese Erkenntnis gibt mir Zuversicht.

Weiter geht es vorbei am Assistens Kirkegård, wo Berühmtheiten wie H.C. Andersen oder Niels Bohr ihre letzte Ruhestätte gefunden haben, in Richtung

Innenstadt und weiter am Rathaus, Rundetårnet, dem Schloss der Königin vorbei. Ich geniesse das Laufen immer noch. Meine Vorfreude auf den Redbull-Stand steigt mit iedem Kilometer, den ich mich diesem nähere. Endlich bei Kilometer 40 ist er da. Ich gönne mir wieder einen Becher dieses abscheulichen, aber wohltuenden Getränks. Danach steigere ich mein Tempo über die letzte Brücke in Richtung Ziel. Nach 3 Stunden und 51 Minuten überquere ich voller Glücksgefühle und Stolz die Ziellinie und werde von meiner verschwitzten Tochter, die schneller gelaufen ist, in die Arme genommen. Wir geniessen gemeinsam unseren persönlichen Erfolg und den schönen Tag.



Im Ziel in Kopenhagen.

Viele schöne Strecken

Für mich gibt es keine Lieblingsstrecke, sondern viele schöne Strecken. Bei der Vorbereitung zum Marathon habe ich die Ruhe am Sonntagmorgen entlang der Aare genossen, aber auch die Trainings mit Ausgangsort Schönau am Dienstag- und Donnerstagabend. Man kann (fast) überall auf der Welt seine Laufschuhe anziehen und sich eine Auszeit beim Laufen in einer neuen Gegend gönnen.

Text: Anne Olesen Fotos: Telenor Copenhagen

...laufend unterwegs

Das 300. STB Running Mitglied ist da! 12. November 2019

Unser Jahreshighlight 2019: Alex Kuhn (Präsident STB Leichtathletik) und Markus Reber (Headcoach Running) durf-

Saisonabschluss und spurteten im 2er-Teamlauf dem Ziel entgegen: Yvonne Teuscher mit Tochter Rayma (Mutter-Kind), Ralf Jäger mit Laufkollegin Agnes Fischer (Sie+Er) und Markus Reber



STB Leichtathletik Präsident Alex Kuhn überreicht Thérèse Widmer das spezielle STB Shirt.

ten am 12. November mit Thérèse Widmer das 300. Mitglied des STB Running begrüssen. Vor dem Training erhielt Thérèse ein spezielles STB Leichtathletik Shirt und ein kleines Geschenk. Inklusiv Funktionäre zählen wir heute 329 Running-Mitglieder. Das Durchschnittsalter beträgt 42,6 Jahren. Und das Verhältnis weiblich/männlich ist praktisch ausgeglichen: 165:164.

30. Steinhölzlilauf, Liebefeld,1. Dezember 2019

Die STB Runners genossen wohl ihre Regenerationsphase: Am Laufhit zum Saisonabschluss entdeckte man nur vereinzelte STBler am Start, so den unverwüstlichen und leidenschaftlichen Charly Heine, mit 76 Jahren das älteste aktive Mitglied unserer Abteilung, sowie Tamara Gerber im 10-km Läuferfeld und Olivia Almgren im Teamlauf der Frauen. Auch einige STB Running Coaches leisteten sich eine Freude zum

mit Tochter Jolanda (Ü100). Dass dieser sympathische und mit viel Herzblut organisierte Anlass das 30. Jubiläum feiern konnte, verdanken wir Thomas Winkler. Der umtriebige Gründer und OK-Präsident des Steinhölzlilaufes leitete und coachte von 2007–2011 die stärkste STB Running Laufgruppe, damals benannt als «GP Stundenknacker».

Sylvia Schneider neuer STB Running Coach, ab 1. Januar 2020

Seit 2015 läuft Sylvia Schneider mit uns. Nun möchte Sylvia dem Verein etwas zurückgeben und hat sich als Leiterin beworben. Am Donnerstag 9. Januar 2020 debütierte die leidenschaftliche und motivierte Läuferin als Running Coach der Laufgruppe 5.

5. Bärner Brüggelouf, Bierhübeli,4. Januar 2020

Nach dem diesjährigen 5. Bärner Brüggelouf ist Schluss mit dieser Brückenlauf-Party. Schade! Die STB Coaches Micheala Frutiger, Ändu Moser, Martin Michel und Paride Palmieri als Gruppenleitende durften diesem innovativen Anlass die letzte Ehre erweisen. Übrigens: Auch hier stammt der Gründer und Organisator aus den STB Reihen: Daniel Beyeler ist als STB Verbandspräsident das 'oberste' Vereinsmitglied.

STB Running Schneesport-Wochenende, Gurnigel, 17. – 19. Januar 2020

Das 10. STB Winterwochenende 2020 ist Geschichte. Das Nächste folgt vom 15.1. – 17.1.2021!



STB Running Coach Ändu Moser auf der Felsenau Stauwehrbrücke, der 2. von total 21 Brücken.



Läufer sind meistens auch gute und fleissige Köche, hier in der Küche des Bergheims Gurnigel.



Cédric Lehmann (links) und T-Roy Brown nach dem starken Auftritt in Barcelona.

Halbmarathon Barcelona, 16. Februar 2020

STB Running hat heute in Spanien gerockt. Beim Halbmarathon in Barcelona laufen unglaubliche Zeiten: T-Roy Brown 1:06.45 und Cédric Lehmann 1:08.39. T-Roy läuft damit einen Kilometerschnitt von 3:09 min/km. So schnell hat seit 2007, als Christian Belz in 1:03.37 lief, kein STBler mehr einen Halbmarathon absolviert. Er kommt damit auf Platz 9 der ewigen STB-Bestenliste.

Texte: Markus Reber, Ändu Moser, Gabriel Lombriser Fotos: Rolf Baumann, Markus Reber, Ändu Moser, Gabriel Lombriser

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!







Neujahrs-Apéro der Nordic Walker und Runner



Prosit am runden Tisch!

Viele Nordic Walker und Runner sind der Einladung gefolgt und haben sich nach dem Training am 7. Januar zum Apéro im Restaurant Dählhölzli eingefunden. Es waren so viele, dass die Stühle knapp wurden. Doch eins nach dem anderen.

Einlaufen

Das Training durfte auch diesmal nicht zu kurz kommen. Darum haben wir zuerst eine Trainingsrunde mit Ausgangsort Schönau absolviert. Dies hat den Appetit angeregt und viele dazu bewogen, auch unangemeldet zum Apéro mitzukommen.

Innenblick

Im Restaurant erwartete uns ein ausgiebiger Apéro. Mit Ausnahme des Schinkens war das Buffet bald leergeplündert und alle waren gut verpflegt. Dazu es gab viele gute Gespräche und neue Bekanntschaften.

Rückblick

Die Walker konnten im vergangenen Jahr ein beeindruckendes Ergebnis vorweisen. Der Gewinner des 'STB-



Niccolo von Siebenthal, der Sieger STBRunningCup Männer A.

WalkingCUP' ist in den Trainings gesamthalft 647 km gewalkt. Das entspricht einer Distanz von Vevey über Meiringen, Rapperswil, Sargans bis nach Friedrichshafen. Er hat 83 von den 92 Trainings besucht. Chapeau für diese grosse Leistung!

Auch die Runner haben gute Leistungen vorzuweisen. So standen am Burgdorfer Stadtlaufs drei STB Frauen auf dem Podest. Die Gewinner des STB Running Cups wurden mit Preisen und viele Küsschen geehrt. Leider erfüllten die Frauen aus der Gruppe A die Erwartungen nicht. Da niemand drei Läufe absolvierte, gab es keine Ehrungen. Hoffen wir, dass die Teilnehmerinnen in dieser Gruppe im neuen Jahr wieder mehr Einsatz zeigen.

Ausblick

Das Programm fürs 2020 bietet viele Aktivitäten, unter anderem das Vollmond Nordic Walking/Running und der **STB**Running**Cup**. Ein Blick auf die Internetseite des STB lohnt sich!

Also los: Es geht nicht darum, Zeit zu haben. Es geht darum sich Zeit zu nehmen!

Text: Anne Olesen Fotos: Rolf Baumann

Korrigenda 4/2019

Seite 31: Das sportlichste Paar am Jungfrau-Marathon heisst richtig: **Andrea Aeberhard** und **Urs Neu**.

Seite 36: Das Foto von Beat Wyss stammt von **Heinz Vonäsch** und nicht von Fritz Berger.

Wir bitten um Entschuldigung.

Zwei neue Nordic-Walkerinnen im Interview

Als Leiter Nordic-Walking bin ich auch für die Mitgliederwerbung verantwortlich. Ich freue mich jedes Mal riesig, wenn wir in unserem Team neue Mitglieder begrüssen dürfen. Auf der anderen Seite bedaure ich jeweils sehr, wenn Mitglieder aus gesundheitlichen Gründen ihren Austritt geben müssen. Durch die vielen gemeinsamen Trainings, die interessanten Gespräche und Begegnungen bleiben mir diese Personen jedoch immer in bester Erinnerung.

Text: Christoph Scherz Fotos: Heinz Vonäsch



Margrit Ryf wohnt in Rümligen Mitglied seit Oktober 2019



Martina Wagner wohnt in Wabern Mitglied seit Februar 2020

Wie bist du auf unser Team aufmerksam geworden?

Warum hast du dich für das Nordic-Walking entschieden?

Wie hast du das erste Schnuppertraining in Erinnerung?

Was gefällt dir in den Trainings besonders gut?

Was sind deine persönlichen Ziele im Nordic-Walking-Team STB?

Ich habe über Google nach einer Nordic-Walking Möglichkeit gesucht und bin auf der Webseite STB Leichtathletik/Nordic-Walking fündig geworden.

Nach mehreren Knieoperationen ist dies die ideale Sportart für mich. Ich kann mich schmerzfrei in der Natur bewegen. Nicht nur die Beinmuskulatur auch Armee, Schulter und Rumpfmuskeln werden trainiert.

Ich wurde herzlich empfangen und fühlte mich sofort wohl in der Gruppe. Das Training machte Spass, Tempo und zurückgelegte Strecke stimmten für mich.

Die abwechslungsreichen schönen Trainingsstrecken und miteinander unterwegs zu sein. Durch die verschiedenen Leistungsgruppen kommen alle auf ihre Rechnung.

Meine Kondition zu steigern, um in der Gruppe gut mithalten zu können.

Durch meine Arbeitskollegin Elsbeth Küng, welche auch seit Herbst 2019 im Nordic-Walking-Team dabei ist.

Beim Joggen bekam ich Knieprobleme, und im Fitnessstudio wurde es mir langweilig. Das Nordic-Walking ist ein super Ganzkörpertraining, welches ich draussen und in einer Gruppe ausüben kann.

Ich wurde sehr freundlich willkommen geheissen. Anita Dähler (Trainingsleiterin) hat mir eine gute Einführung in die ALFA Technik gegeben.

Die Trainings sind sehr abwechslungsreich. Sowohl die Strecken wie auch die Wetterbedingungen sind jedes Mal anders.

In erster Linie einfach Freude haben an der Bewegung. Ich nehme auch gerne eine Verbesserung meiner Ausdauer in Kauf.

«Der neue Star am Skyrace-Himmel»



Skyrunnerin Judith Wyder in Aktion (Foto: zVg).

«Der neue Star...» so adelt das deutsche 'Fachmagazin für Trailrunner' die überragende Siegerin der «Golden Trail World Serie»: Judith Wyder, eine Schweizerin, eine STBlerin. Die 5fache OL-Weltmeisterin orientierte sich nach der Geburt ihres ersten Kindes neu und wechselte 2019 zum Extrem-Berglauf, genannt Skyrunning. Was nachher geschehen ist, tönt fast wie ein Märchen.

Die 'Golden Trail World Serie' umfasst sechs spektakuläre Skyrace-Events in sechs Ländern, lanciert und gesponsert von Salomon. In die Wertung gelangen die Rangpunkte aus drei von sechs Rennen. Als Krönung winkt für die Top-10, Männer und Frauen, der «GrandFinal» beim berühmten 'Annapurna Trail Marathon' in Nepal, eingeladen samt einer Begleitperson nach Wahl von Salomon.

Judith Wyders Coup im Südtirol...

Es scheint fast unglaublich: Judith startet am 19. Juli am 'Dolomyths Skyrace', einem Halbmarathon mit Start oberhalb von Canazei auf 1450 m Höhe. Halbzeit auf dem Piz Boé (3152 m) und wieder hinunter ins Tal. Judith siegt sensationell in neuer Rekordzeit (3.05) vor der Neuseeländerin Ruth Croft und vor Maude Mathys, der Jungfrau-Marathon-Siegerin von 2018. Am 9. August 'Sierre-Zinal, ebenfalls Teil der World-Serie: 31 km mit 2200 m Steigung. Diesmal 2. Platz, hinter Maude Mathys, auch sie mit Streckenrekord. Es folgt das Husarenstück in Schottland, am 19. September: 'Ring of Steall Skyrace', 29 km, 2382 m Steigung und gleiches Gefälle: Judith Wyder, erneuter Streckenrekord. Holly Page GBR wird mit 17.32 Rückstand Zweite und Fanny Borgström SWE mit 25.15 Rückstand

...und der Triumph in Nepal

Mit 402 Rangpunkten führt Wyder die World Serie überlegen an, kassiert die 10'000 Euro Prämie und reist im Oktober zusammen mit Gabriel Lombriser, ihrem Mann und Coach, nach Nepal zum Final beim 'Annapurna Trail Marathon'. Doch hier erwartet sie komplettes Neuland. «Nie zuvor bin ich einen Marathon gelaufen!» Eine enorm schwierige Strecke mit Felspassagen gespickt, total 3580 Höhenmeter (Jungfrau Marathon: 1830 HM). Die höchste Stelle befindet sich auf 3753 m, 50 Meter höher als das Wetterhorn. Doch die 31-Jährige siegt auch hier, wieder

mit Streckenrekord: Ein neuer Star am Skyrace-Himmel! Übrigens: Bei den Männern kommt Marc Lauenstein auf Platz 5-auch er ein Orientierungsläufer.

Von 0 auf 100?

«Nein, das ist es nicht», korrigiert Judith. «Im OL laufen auch wir lange Distanzen. Zudem sind Orientierungsläufer an ruppiges, auch sehr steiles Gelände gewohnt, das kommt mir entgegen. Ich denke, dass in der Schweiz das Niveau im OL klar höher ist als im Trailrunning. Meine im OL erworbenen technischen Stärken kann ich hier in schwierigem Gelände voll ausspielen, besonders in den steilen Abwärtspassagen.»

Judith Wyder hat diese World Serie angepackt, ohne diesbezügliche Wettkampferfahrung. Interessant ist ihre spontane Antwort auf die Frage punkto Zielsetzung: «Ich sagte mir, ich bin bereit, ich will in die Top-3.» Die mentale Unterstützung erhält sie von Ehemann Gabriel (Gigathlon-Sieger 2017). Das schönste Erlebnis dieser Tour? Nach kurzem Abwägen: «Der 'Ring of Steall Skyrace': Diese wunderbare Landschaft in Schottland, technisch schwierig, aber ganz einfach herrlich zu laufen, auch wenn ich besonders hier an meine Leistungsgrenze gekommen bin».

2020 macht Judith eine Wettkampfpause. «Im Juni erwarten wir unser zweites Kind, wir freuen uns riesig auf diesen Moment.» Vielleicht klappt es auch mit dem Datum: Am 25. Juni hat Mutter Judith Geburtstag.

Heinz Schild

Mike Schild - Rennleiter mit Humor



Mike Schild am GP in Aktion (Foto: Swiss Image).

Der weit über Bern hinaus bekannte Grand Prix findet am 9. Mai wieder statt. Eine zentrale Funktion im OK obliegt dem Rennleiter und Vorstandsmitglied Mike Schild. Er ist seit 2004 in dieser Funktion u.a. verantwortlich für die Strecke, den Sanitätsdienst, die Absperrungen und die Startblockeinteilungen. Corinne Zohren sprach mit ihm.

Welche Arbeiten hast du im Vorfeld des Laufs zu erledigen? Und wann beginnen sie?

Die konkreten Vorbereitungen beginnen meistens im Oktober. Ab dann versuchen wir, die verbesserungswürdigen Punkte aus den Debriefings umzusetzen. So werden die Transport-

pläne für die Verpflegungsposten überarbeitet, die Einteilung der Startsektoren aufgrund der Einlaufstatistiken der Vorjahre angepasst.

Und dann ist der grosse Tag da. Es gilt ernst. Was machst du an diesem Tag, und wer unterstützt dich dabei?

Entgegen meinem persönlichen Naturell ist das Ressort 'Technik', dem ich vorstehe, recht hierarchisch organisiert. So sind Unterressorts mit OK-Mitgliedern direkt mir angegliedert: der Sanitätsdienst, die Verpflegungsstellen, der Startchef, das Athleten/innen-Management und die gesamte Streckensicherung. Die Chefs dieser Ressorts sind äusserst selbständig und übernehmen am Veranstaltungstag viel Arbeit und

eine grosse Verantwortung. Morgens um 8 Uhr treffen sich alle Chefs zum gemeinsamen Frühstück vor Ort. Hier habe ich zusammen mit der Polizei die letzte Möglichkeit, Informationen an alle weiter zu geben.

Anschliessend warten diverse Termine wie Briefings für Speaker/innen, Fahrer/innen der Spitzenfahrzeuge und -Fahrräder und Absprachen mit der Einsatzzentrale, wo zusammen mit der Polizei die letzten Fragen geklärt werden. Meistens fahre ich kurz vor den Starts die Strecke nochmals mit dem Auto ab, um allerletzte Anpassungen vornehmen zu können.

Hattest du noch nie einen Albtraum?

Aufgrund der intensiven Planung im Vorfeld und der jahrelangen Erfahrung auch der Ressort-Chefs ist viel professionelle Routine am GP vorhanden. Aber klar – etwas nervös bin ich immer. Und irgendein Problem gibt es jedes Jahr. Einmal sind es fehlende Helfende entlang der Strecke, ein anderes Mal sind Stromanschlüsse für Torbogen der Sponsoren oder die Musik-Bands am falschen Ort platziert. Und letztes Jahr verklemmte die Startpistole. Ausserdem zwangen uns Hagel- und Windwarnungen zu raschen Ab- und Umbauarbeiten entlang der Stecke.

A propos Startpistole: Von Hand mit der Stoppuhr wird die Zeit schon lange nicht mehr gemessen. Aber die Pistole für den Startschuss gibt es noch?

Ja, diese Pistole gibt es tatsächlich immer noch. Und es ist eine richtige Pistole, die einfach umgebaut wurde, so dass nur noch Platzpatronen genutzt werden können. An Volkslauf-Veranstaltungen ist die Pistole aber (fast) nur

noch ein Showelement. Einzig bei der Elite gilt der Startschuss als offizielle Startzeit. Alle anderen Teilnehmenden werden mit Hilfe eines elektronischen Transponders in der Startnummer gemessen. Sobald die Antennen beim Start und Ziel passiert werden, kann man die Startnummer auslesen; diese Daten werden dann in der Auswertungszentrale zu einer Laufzeit und Rangierung verarbeitet.

Wie oft bist du eigentlich den GP selbst gelaufen? Und wann das letzte Mal?

Dies ist leider schon lange Zeit her. 2002 bin ich das letzte Mal in ein GP-Ziel eingelaufen. Damals noch mit Barcode-Zeitmessung und 12 parallelen Zielkanälen. Gemäss Datenbank bin ich im Ganzen nur fünf Mal gelaufen.

Du kommst aus einer laufsportbegeisterten Familie. Dein Vater Heinz ist u.a. der Gründer des GP. Welche frühesten Erinnerungen bringst du mit dem GP in Verbindung?

An das erste Programmheft erinnere ich mich, und die gedruckten Ranglisten haben mich immer beeindruckt. Als 7-jähriger schnitt ich die Bilder und Texte aus dem offiziellen Programmheft heraus und bastelte ein eigenes GP-Programmheft. Konkret mag ich mich auch an den ersten GP erinnern, wo ich während des Aufbaus der Startnummernausgabe mit meinem roten Velo fasziniert durch die Ausgabeschalter Slalom gefahren bin.

War für dich bald klar, dass du dich für den GP engagieren wirst?

Einen Plan dazu gab es nie. Ich bin halt – sicherlich eben auch familiär bedingt – einfach so reingerutscht. Erst als Helfer, dann als Gruppenchef, und so kam ich 1998 ins OK als Chef des Bären-GP. Damals war das Ziel noch auf dem Münsterplatz. Hier erlebte ich meine bisher kritischsten Situationen. Zeitgleich zum Kinderlauf fand in der oberen Altstadt eine Demonstration statt. Randalierende und vermummte Demonstranten stürmten Richtung Unter-

stadt und wurden von der Polizei auf den Münsterplatz abgedrängt. So hatten wir dann innerhalb weniger Meter einlaufende Kinder, nervöse Eltern, voll-uniformierte Polizeigrenadieren und revoltierende Demonstranten. Aber alles ging gut aus.

Der GP wird als 'die schönsten 10 Meilen der Welt' bezeichnet. Warum sind die 16,093 km so sehenswert?

Die Abwechslung macht es aus. Wo sonst kann man durch UNESCO-Weltkulturerbe laufen, vorbei an Tausenden von jubelnden Zuschauerinnen und Zuschauern, gefolgt vom Charme des Mattequartiers und dem Lauf entlang der Aare, bevor es dann zurück durch die Berner Altstadt geht.

Im nächsten Jahr findet der GP zum 40. Mal statt. War die Strecke bisher immer gleich?

Kleinere und grössere Streckenanpassungen sind normal. Der allererste GP 1982 hat sogar auf einer komplett anderen Strecke via Muri-Gümligen und dem heutigen Zentrum Paul Klee geführt. Die letzte grössere Anpassung machten wir vor ein paar Jahren beim Dählhölzli. Durch den Wegzug der US-Botschaft wurde die Jubiläumsstrasse wieder einfacher passierbar. Wir verlegten den für Rückstaus anfälligen Streckenabschnitt durch den Dählhölzliwald zurück auf die Jubiläums- und Thormannstrasse.

Was muss passieren, damit du als Rennleiter den GP absagen musst?

Schon vor Jahren haben wir ein Sicherheits- und Notfallkonzept ausgearbeitet. Hier sind auch klare Prozesse definiert. Und zwar so, dass gerade der Entscheid zu einer Absage möglichst objektiv und nicht anhängig von einer Person gefällt werden kann. So sind Windgeschwindigkeiten definiert, welche je nach Stärke bis zur Evakuation des Start- und Zielgeländes führen. Hierfür sind sogar fixfertige Audio-Dateien vorhanden, welche in solchen Fällen über die Speakeranlagen abgespielt werden könnten.

Im Stade de Suisse haben wir die Einsatzleitung stationiert, welche mit je einem Einsatzleiter des GP, der Polizei, der Sanität und der Feuerwehr bestückt ist. Diese würde dann nach Zuzug des fünfköpfigen Krisenstabes eine Absage der Veranstaltung beschliessen. Allerdings würde eine solche Absage auf der Anordnung der Polizei basieren, welche die abschliessende Entscheidungskompetenz hat.

Was wünscht du dir für den GP in Zukunft?

Neue Ideen und Verbesserungen versuche ich nicht auf die Zukunft zu verschieben, sondern sofort in die Veranstaltungsorganisation einfliessen zu lassen. Eine der grössten Herausforderungen ist es immer wieder, motivierte und engagierte Helfer/innen zu finden. Wer also gerne in einem Organisationsteam mal etwas Verantwortung übernehmen möchte, darf sich gerne melden!

Worauf freust du dich am meisten nach dem GP?

Die Abendstunden am resp. nach dem GP sind in der Tat etwas speziell. Vor allem in der Zeit zwischen 17 und 20 Uhr. Hier ist die Veranstaltung noch im vollen Gange; ich selbst habe aber kaum mehr was zu tun. Der Event 'läuft', und ich kann nur noch zusehen. Wirklich toll ist es dann jeweils gegen 22 Uhr, wenn wir wissen, dass alles rund gelaufen ist und zusammen mit den Streckenchefs und Ressortleitern noch das nicht verkaufte Bier trinken können.

Winkt nun der Aufstieg?



Die aktuelle Frauschaft des Damenteams mit dem neuen Coach.

Ja, gibt's denn sowas? Die Damen des STB Volley orientierten sich in den vergangenen Saisons immer häufiger an den Abstiegsplätzen, als an der Tabellenspitze. Nicht so in der Saison 2019/2020: Zwei Runden vor Schluss winken die Damen vom 2. Tabellenplatz!

Es hat sich einiges getan in dieser 3. Liga Pro. Die Liga, zwischen der 3. und der 2. Liga angesiedelt, war ein Sammelbecken für Teams wie uns: zu gut für die tiefere 3. Liga, etwas zu wenig gut für die 2. Liga. Mit dem Zusammenschluss der beiden regionalen Volleyballverbände Bern und Solothurn wurde nun die 3. Liga Pro aufgestockt, von einer auf zwei Gruppen, bunt gemischt mit Teams aus beiden Kantonen. Unsere Reisetätigkeit hat dadurch etwas zugenommen.

Öfter mal was Neues

Die grösste Abwechslung liegt aber bei den aktuellen Ergebnissen. Der Stand zwei Runden vor Schluss: 33 Punkte, 11 Siege, 3 Niederlagen und damit der unglaubliche 2. Platz. Mit dem neuen Trainer und Coach *Michael Achermann* dürfen sich die Spielerinnen nun zu 100% aufs Spielen konzentrieren. Für uns eine enorme Erleichterung: Ein neuer, frischer Blick von aussen und wertvolle Inputs verbesserten unsere Leistung. Wir sind konstanter geworden und können auch schon mal einen Satz noch zu unseren Gunsten drehen. Das macht Freude.

Viele Faktoren tragen zum momentanen Erfolg bei. Einer davon ist sicher auch das Niveau in unserer Gruppe II. Es ist etwas tiefer. Wir lieferten uns allerdings auch spektakuläre Duelle gegen Grenchen, Papiermühle und Langenthal auf hohem Niveau. Langenthal b schlugen wir in der Hinrunde auswärts überraschend, aber verdient mit 3:0. Positiv wirkt sich sicher auch der Personalbestand aus: Wir sind mit 13 Spielerinnen gestartet. Noch sind alle gesund und dabei.

Revidiertes Ziel und Konjunktive

Im Verlauf der Saison wurde unser Ziel leicht angepasst: Platz im Mittelfeld und vor allem ja nicht ans Barrageturnier nach der Saison! Nach einigen Spielen war klar, dass wir eine höhere Platzierung anstreben wollen. Ein weiteres Ziel war, jeden Gegner mindestens einmal zu schlagen. Leider ging das in die Hose: Gegen Papiermühle verliessen wir das Feld zweimal als Verliererinnen. Die im Titel gestellte Frage bleibt allerdings rhetorischer Natur: Wenn ich mich nicht verrechnet habe, reicht es uns rein rechnerisch nicht mehr auf den ersten Platz, der den direkten Aufstieg bedeutet.

Doch warten wir erstmal ab. Manchmal geschehen noch kleinere oder grössere Wunder. Sicher ist aber, dass wir auf einen Aufstieg verzichten würden. In dieser Liga fühlen wir uns wohl, geniessen jedes Spiel und unseren Platz am oberen Ende der Tabelle. In der 2. Liga sähe das wohl etwas anders aus. Jetzt aber geht es um einen erfolgreichen Abschluss einer bislang sehr erfreulichen und gelungenen Saison. Weiterhin: Hopp STB!

Text: Sara Steinmann Foto: Olivier Rüegsegger

Langsam kommt es gut

Unser Juniorinnen-Team



Juniorinnen-Team im Einsatz.

Nach und nach entwickelt sich ein Teamgeist, obwohl wir anfangs noch sehr wenig Spielerinnen waren. Die Trainings sind sehr erfolgreich. Leider können wir vieles vom Gelernten an den Matches noch nicht anwenden.

Dementsprechend war die Saison bis jetzt nicht sehr erfolgreich. Mittlerweile läuft es aber immer besser. Das Team wurde grösser, und es gelingt uns auch mehr. Wir sind zu einem motivierten Team zusammengewachsen. Schade, dass die Saison bald vorbei ist. Da uns das Spielen sehr Spass macht, hoffen wir, dass unser Team für die nächste Saison zusammenbleiben wird.

Text: Thea und Olivia Foto: Karin Flühmann



Mixdler trotzen allen Widrigkeiten



Ein Teil der Mixed-Mannschaft in den neuen Trikots.

Verletzungspech, hohe Fluktuation und ein vergrösserter Spielplan: Eigentlich sind die Voraussetzungen fürs Mixed-Team in dieser Saison denkbar schlecht. Dennoch hat es gute Chancen, sich mal wieder als Tabellenführer in den Sommer zu verabschieden. Schon vor der Saison wusste das Mixed-Team nicht so recht, wie es seinen Spielplan personell bewältigen sollte. Die 'Liga' war um einige Mannschaften erweitert worden, sodass diesmal gleich 14 Matches auf dem Programm standen – zum Beispiel montags um 20.30 Uhr in einer eher entlegenen Gemeinde wie Lyss. Und

kaum ging es los, gab es auch schon die erste Verletzte: Am zweiten Spieltag zog sich eine der drei Passeusen einen Bänderriss zu. Das gleiche passierte wenige Monate später einer Aussenangreiferin. Auch verlor das Team im Laufe der Saison junge und schlagkräftige Angreifer, die ausserhalb Berns einen Ausbildungsplatz gefunden hatten.

Trotz aller Widrigkeiten schaffte es die bunte Truppe irgendwie, zu jedem Spiel anzutreten und sich in den allermeisten Fällen sogar durchzusetzen. Von zwölf Partien haben wir neun gewonnen! Aktuell (Stand: 4. März) steht die Truppe auf dem zweiten Tabellenplatz, punktgleich mit dem äusserst starken 'Lyss b'. In der heissen Phase wird es also noch einmal richtig spannend! Schafft es die Mannschaft erneut, die Saison als Tabellenerste zu beenden? Leser/innen des STBinfo werden die Antwort nun kennen.

Text: Bianca Hüsing Foto: Regine Strub

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

UNIFIED-Volleyballteam



v.l.n.r.: Lukas, Yuna, Tiziana, Larissa, Alessandra und Patrick. Es fehlen: Mattia und Vali.

Nach zwei Jahren können die ersten Früchte geerntet werden: Zwei Spielerinnen des UNIFIED-Volleyballteams haben den Sprung geschafft und trainieren mittlerweile im U19-Team mit!

Das Ziel des UNIFIED-Programms von Special Olympics Switzerland ist von einer Separation (vom Verein losgelöstes Team) über eine Integration (innerhalb des Vereins, aber immer noch in einem separaten Team) letztendlich zu einer Inklusion (Einbau in andere Teams) zu gelangen. Diesen letzten Schritt haben Alessandra und Yuna mittlerweile geschafft. Beide trainieren regelmässig mit dem U19-Team von STB Volley mit. Alessandra hat sogar bereits die ersten Meisterschaftsspiele absolviert!

Alles ist möglich!

Zu Beginn unseres Projektes mit dem Aufbau eines UNIFIED-Volleyballteams war ich skeptisch, ob eine Inklusion bei einer Sportart wie Volleyball, welche technisch sehr anspruchsvoll ist und hohe Anforderung u.a. an die Koordination stellt, überhaupt möglich ist. Es hat sich nun aber gezeigt, dass dies durchaus möglich ist.

Es braucht viele Puzzleteile

Für eine erfolgreiche Inklusion braucht es einige Puzzleteile, die zusammenpassen müssen. Zum einen muss ein Kind mit einer geistigen Beeinträchtigung den Sprung aus der «geschützten und vertrauten Umgebung» des UNI-FIED-Teams wagen. Je nach Beeinträchtigung ist dies ein enormer Schritt.

Zum anderen braucht es im anderen Team offene und verständnisvolle Mitspieler und Mitspielerinnen ohne Berührungsängste. Ohne engagierte Trainerinnen, die sich der Herausforderung stellen, Kinder mit einer geistigen Beeinträchtigung in ihr Team einzubauen, wäre eine erfolgreiche Inklusion nicht möglich. Vielen Dank an das U19-Team und die Trainerinnen.

Das war erst der Anfang!

Die Pionierarbeit von STB Volley ist mit der erfolgreichen Inklusion geleistet. In einem nächsten Schritt wird nun in Zusammenarbeit mit dem Volleyballverband eine nationale Kampagne gestartet, mit dem Ziel, auch andere Volleyballvereine für die Gründung von UNIFIED-Volleyballteams zu motivieren. Die Krönung des Projektes wären Wettkämpfe oder sogar eine Meisterschaft für Kinder und Jugendliche mit einer geistigen Beeinträchtigung.

Text und Foto: Patrick Herren

Grümpelturnen 2019



Teilnehmerfeld Grümpelturnen 2019.

Unter dem Motto «Tradition und Kameradschaft» fand am 5. November das 104. Grümpelturnen statt.

Die Einladung ging an alle Aktiv-Mitglieder STB Senioren, Vorstand, STB Verband, Präsidentinnen und Präsidenten der STB Mitgliedervereine, Geschäftsleitung STB Sport Service AG und TST sowie Helfer des STB Seniorensports.

Zu unserer Freude erschienen *Livia Stämpfli* und *Jasmin Schweer* von der STB-Geschäftsstelle und Nationalrat und GP-Präsident *Matthias Aebischer* an unserem Anlass. Somit hatten wir 36 Aktive und 12 Helfer/Kampfrichter, die alle nach dem Wettkampf zu einem Apéro und Nachtessen im Dählhölzli eingeladen wurden.



Siegerehrung.

Die Spielanlage wurde zur Hälfte beibehalten und zur anderen Hälfte mit Korrekturen und einem neuen Spiel verändert. Durch die Initiative von *Pi Wenger* konnten wir eine Leichtathletik-Seniorengruppe einbauen. Dank des enormen Einsatzes des Rechnungsbüros hatten wir die Resultate inklusive Alterszuschläge schon beim Nachtessen zur Hand. *Max-Peter Kleefeld* führte die Rangverkündigung in Vertretung unseres Präsidenten durch, der beruflich in Kuba weilte:

Rang
 Rang
 Report Heinz
 Hörler Fritz
 Hörler Ernst
 Sportlichste Dame: Zwahlen Eve
 Sportlichster Herr: Krähenbühl Bruno (Jahrgang 1936)

Text und Fotos: André Roulier

Weiterbildung im Museum



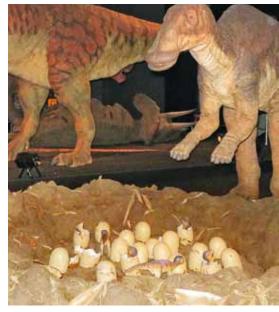
Fossilien aus der Nähe.

Am 29. Januar 2020 fanden sich 34 STB Senioren und Seniorinnen der Schönauriege im Naturhistorischen Museum ein und wurden durch unser Vorstandsmitglied *Max-Peter Kleefeld* empfangen, der dort über Jahre als Museumspädagoge arbeitete und noch heute «einspringt». Er führte uns durch die spektakuläre und vielbesuchte Sonderausstellung «T.rex – Kennen wir uns?», produziert vom Natural History Museum London.

Ein Zeitstrahl beim Eingang zur Ausstellung nahm uns auf eine Zeitreise mit ins Erdmittelalter. Vor über 230 Mio. Jahren lebten die ersten Dinosaurier, aber auch schon das heute noch lebende Krokodil. Der Tyrannosaurus rex, der «König» der Dinosaurier, war der grösste je auf dem Land lebende Fleischfresser mit einem Gewicht von gegen 9 Tonnen. Auch erfuhren wir, dass die Vögel nicht von einem Flugsaurier abstammen, sondern von diesem T.rex.

Die Ausstellung selbst fasziniert mit den 15 Dinosaurier-Nachbildungen, die sich teilweise mittels Animatronik bewegen lassen und Laute von sich geben. Vor 66 Mio. Jahren schlug ein Meteorit mit einer Geschwindigkeit von fast 20 km/sec in Mexiko ein. Dieser Einschlag löste Erdbeben und Tsunamis aus, öffnete Vulkane und löschte durch die heissen und giftigen Gas- und Staubwolken 80 bis 90 % aller Pflanzen- und Tierarten aus - so auch die Saurier. «Gott sei Dank», meinte Max-Peter, sonst wären wir heute nicht hier und könnten weder diese Ausstellung noch den Apéro im Museumsrestaurant geniessen. Denn erst das Aussterben der Saurier ermöglichte die Entwicklung der Säugetiere, zu denen wir eben auch gehören.





Saurier legten Eier.

Nach der Museumsführung kehrten wir in der Herrengasse im Restaurant «Piman Thai» ein. Dort genossen wir thailändische Köstlichkeiten, liessen den Museumsbesuch Revue passieren und plauderten miteinander. Danke Max-Peter für die Organisation dieses Anlasses und deine sachkundigen Erläuterungen! Wir freuen uns auf die nächste Einladung in 'dein' Museum.

Text: Vreni Schou und Peter Baumberger Fotos: Peter Hirschi



Einladung zur ordentlichen Generalversammlung der STB Trainingszentrums AG

Dienstag, 21. April 2020, 18.30 Uhr Allresto Bern, Effingerstrasse 20, 3008 Bern

Traktanden:

- 1. Abnahme des Geschäftsberichtes (Jahresbericht und Jahresrechnung 2019) Bericht der Revisionsstelle
- 2. Entlastung des Verwaltungsrates
- 3. Verwendung des Bilanzgewinns
- 4. Wahlen
- 5. Verschiedenes

Den Geschäftsbericht können die Aktionäre 20 Tage vor der Generalversammlung am Sitz der Gesellschaft, Seilerstrasse 21, 3011 Bern einsehen.

Wir freuen uns auf Ihr Erscheinen.

Für den Verwaltungsrat der STB Trainingszentrums AG

Sabrina López

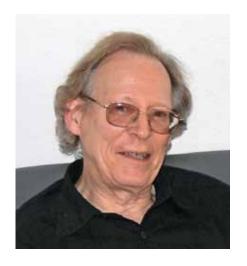




Im Gedenken

Willy Loosli

23. Februar 1937 – 16. November 2019



dort regelmässig beim Training; er nahm ebenfalls an Freundschaftsspielen teil. Eine starke berufliche Belastung und eine immer grösser werdende Familie (heute sind es bereits 5 Urenkel) verhinderten später ein weiteres Mitmachen. Doch er hielt dem Verein bis am Schluss die Treue und erhielt 2003 nach 50 Jahren Mitgliedschaft die goldene Ehrennadel.

Pi Wenger



22. März 1931 – 19. November 2019



Wer in der Jubiläumsschrift '100 Jahre STB-Leichtathletik' blättert, findet dort die Familien-Saga 'Die Kehrli-Sisters'. Beim Aufzählen der grossen Erfolge dieser Girls gehen die Eltern Hildy und Melchior fast vergessen, obschon sie mit viel Verständnis und Einsatz die Sportkarrieren ihrer Töchter ermöglichten.

Melchior Kehrli war nicht nur ein fleissiger Zuschauer bei den vielen Starts seiner Töchter, sondern stellte sich ab 1975 während 8 Jahren dem damals noch grossen STB-Stammverein als Kassier zur Verfügung. Dies bedeutete zu dieser Zeit echte Handarbeit und Erledigen der Steuerangelegenheiten, Eingabe der Subventionsgesuche für Sport-Toto-Gelder, Verwaltung des Beer-Brawand-Fonds und Einsatz beim jährlichen Vereinslotto. Melchior Kehrligelang es während all den Jahren für

Wie bereits sein älterer Bruder André machte auch Willy während der Schulzeit in der Jugendriege mit. 1953 trat er dem Verein bei und gehörte zur grossen Schar der Vorunterrichtler, die sich unter der Leitung von Jean Thoma regelmässig in der Turnanlage Schwellenmätteli zum Training trafen. Oft wurde vorgängig im Vorhof Korbball gespielt, wobei sich Willy schon damals mit Spielübersicht und Treffsicherheit bemerkbar machte. Später versuchte er sich ebenfalls im Handballspiel. Dazu kamen einige Versuche bei LA-Mehrkämpfen in der Region.

Nach der beruflichen Weiterbildung am Technikum in Biel und einem kurzen Aufenthalt ausserhalb von Bern kehrte er in seine Heimatstadt zurück und schloss sich unserer Korbballriege an. Während einiger Jahre sah man ihn

Hans-Rudolf Schild

9. Oktober 1924 – 13. Dezember 2019

eine solide finanzielle Basis des Vereins zu sorgen. Für diese wertvolle Mitarbeit im STB wurde ihm im Jahre 1983 die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Auch nach dieser Tätigkeit sahen wir den Verstorbenen immer noch oft an sportlichen Anlässen. Auch an den geselligen Zusammenkünften fehlte er selten. So war er auch ein treuer Teilnehmer der Weihnachtsfeier und bei Versammlungen des Ehrenkollegiums. Leider führte ein Sturz auf der Strasse vor einigen Jahren dazu, dass unser Mitglied nur noch selten und nur in Begleitung sein Heim verlassen konnte. Wie stark er mit dem STB verbunden blieb, zeigte sich immer wieder beim Kontakt mit seinen langjährigen Kameraden. Die neun Enkelkinder bereiteten Melchior viel Freude.

Pi Wenger



Hans-Rudolf Schild ist 1940 in die Jugendriege des STB eingetreten und hat während seiner Gymnasial- und Studienzeit auch einige Wettkämpfe bestritten. Aber schon 1950 ist er beruflich bedingt aus Bern weggezogen. Als Gymnasiallehrer und später als Berufsmilitär bei den Flieger- und Flab-

truppen (zum Schluss im Range eines Brigadiers) konnte er auf eine beeindruckende Karriere zurückblicken. Während all diesen Jahren blieb er dem STB als Passivmitglied verbunden. Kurz vor Weihnachten ist Hans-Rudolf im 96. Altersjahr und mit 80 (!) STB-Beitragsjahren verstorben.

Kari Signer

<u>шшш.xme</u>t.ch

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!



Xmet AG ISüdstrasse I4 I3250 Lyss Tel 032 391 78 78 IFax 032 391 78 79 info@xmet.ch Iwww.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



Agenda

Ehrenkollegium

Sommer-Ausflug Region Spiez

Samstag, 13. Juni 2020

Grand-Prix von Bern

Geführtes Training auf GP-Originalstrecke

Sonntag, 29. März (mit Sportbörse) Sonntag, 19. April 2020 Sportanlage Wankdorf (ab 08:30)

39. Grand-Prix von Bern

Samstag, 9. Mai 2020

Leichtathletik

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 30. April 2020, ab 17 Uhr Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

SVM-Finals Nationalliga A, Wankdorf

Samstag, 16. Mai 2020

Kantonalmeisterschaft Nachwuchs, Thun Sa/So 6./7. Juni 2020

Nationales Nachwuchsmeeting, Wankdorf

Sonntag, 14. Juni 2020

SM Männer + Frauen, Bellinzona

Freitag/Samstag, 26./27. Juni 2020

Spitzenleichtathletik Luzern

Mittwoch, 1. Juli 2020

Running und NordicWalking

Trailrunning-Woche Sardinien

Sa 18. - Sa 25. April 2020

STB Running CUP, 2. Wertungslauf

Samstag, 25. April 2020, Kehrsatz

STB Running Long Run (inkl. NordicWalking) Samstag, 20. Juni 2020, Schönau

Seniorensport

Frühlingswanderung

Mittwoch, 13. Mai 2020

«Über sieben Brücken» (Fribourg Basse-Ville)

Orchester OSTB

Jubiläumsmatinee «100 Jahre OSTB»

Sonntag, 3. Mai 2020, 11:30 Uhr Thomaskirche Liebefeld

Sommerkonzert

Samstag, 6. Juni 2020, 17:00 Uhr Orangerie Elfenau, Bern

Fitnesscenter TST

Generalversammlung TST AG

Dienstag, 21. April 2020, 18:30 Uhr Restaurant Allresto, Bern

Volleyball

Spielplan Meisterschaft: http://www.stbvolley.ch/spielplan/

Wir gratulieren herzlich!

98 Jahre

Spahr Erich Alexandraweg 22, 3006 Bern 24.04.22

91 Jahre

Schild Peter Gantrischstrasse 25, 3006 Bern 14.04.29

90 Jahre

Kuhn AlexandreRoute de la Gare, 1786 Sugiez05.04.30Ragonesi GiovanniPal.Coni 2, 6835 Morbio Superiore05.05.30Donzé JacquesPaul Charmillot 42, 2610 St. Imier13.06.30

85 Jahre

Herzog PaulLängackerstrasse 18, 4513 Langendorf14.05.35Weiss JuttaGyrischachen 20, 3400 Burgdorf27.05.35

80 Jahre

Fankhauser Magdalena Läderach Ueli

75 Jahre

Bätscher Hans Burckhardt Hans Anderegg Albert Semadeni Andrea Kleefeld Max-Peter Weber Peter

70 Jahre

Engel Heinz Baumann Walter Müller Barbara Müller Heinz Rüegsegger Fritz Wenger Willi Umberg Richard Boss-Caroti Elsa Andri Reto Lüthi Kurt-W.

Gasner Christian

65 Jahre

Bill Markus Schürch Werner Müller Ruedi Gutzwiller Beat Zobrist Beat

60 Jahre

Gerber Thomas Küng Roland Rauber Werner Laubeggstrasse 41, 3006 Bern Beundenfeldstrasse 17, 3013 Bern

 Mühledorfstrasse 11, 3018 Bern
 17.05.45

 Tieracker 17a, 3065 Bolligen
 07.06.45

 Grundstrasse 25, 3862 Innertkirchen
 16.06.45

 Kutscherweg 5, 3047 Bremgarten b. Bern
 22.06.45

 Weststrasse 4, 3005 Bern
 25.06.45

 Hofmeisterstrasse 28, 3006 Bern
 28.06.45

Höheweg 15, 3074 Muri b. Bern 10.04.50 Grüenaustrasse 8a, 9602 Bazenheid 15.04.50 Jungfrauweg 4, 3303 Jegenstorf 18.04.50

Dorfgasse 29, 2514 Ligerz 19.04.50 Länggasse 37, 3326 Krauchthal 07.05.50 Worbstr. 72, 3074 Muri b. Bern 08.05.50 Hausmattenstr. 32, 3210 Kerzers 10.05.50 Bisiweg 16, 3818 Grindelwald 21.05.50 Chutzenstrasse 56, 3007 Bern 01.06.50 Stapfenstrasse 45/122, 3018 Bern 02.06.50 Ziegelried, 3054 Schüpfen 19.06.50

1852 Marine Drive, V7V1J6 West Vancouver
Restaurant Emmenhof, 3400 Burgdorf
Z7.04.55
Käsereistrasse 22, 3145 Niederscherli
Mettlen 11, 3116 Kirchdorf BE
01.06.55
Greyerzstrasse 33, 3013 Bern
12.06.55

Sprünglistr. 10, 3006 Bern

Bimerweg 3, 3303 Jegenstorf Schleife 5, 4616 Kappel 06.04.60 24.05.60 02.06.60

24.05.40

28.06.40



Neueintritte

1. November 2019 bis 31. Januar 2020

Name Vorname	Art
Ackermann Luna	Leichtathletik / U10
Ackermann Caroline	Volleyball / Jugend
Aebersold Fabian	Leichtathletik / Running
Andreatta Cyril	Basket / Aktiv
Baer Natascha	Leichtathletik / Aktiv
Baldi Bianca	Leichtathletik / Walking
Balli Noemi Malia	Leichtathletik / U12
Berard Clement	Leichtathletik / Aktiv
Blaser Benjamin	Leichtathletik / Running
Brierley Jennifer	Leichtathletik / Aktiv
Brügger Sara	Leichtathletik / U10
Burri Maxim-Emanuel	Leichtathletik / U18
Coendet Yani	Leichtathletik / U10
Dallas Miltiadis	Basket / Aktiv
de Schrjiver Evan	Leichtathletik / Fremd-A U23
Diallo Nastasia	Leichtathletik / U16
Didic Lejla	Leichtathletik / U20
El Moudden Sade	Leichtathletik / U12
Elbel Roman	Leichtathletik / Running
Esadi Afrim	Basket / Aktiv
Galli Eric	Leichtathletik / Aktiv plus
Germann Yvonne	Leichtathletik / Running
Guggenbühl Ray	Leichtathletik / U12
Gurtner Lilja	Leichtathletik / U12
Hartung Valentina	Volleyball / Jugend
Helfer Michael	Leichtathletik / Running
Hunger Ramon	Leichtathletik / Aktiv
Iseli Daniela	Leichtathletik / Running
Kohler Carla	Leichtathletik
Krebs Géraldine	Leichtathletik / Running
Künzler Luana	Leichtathletik / U10
Künzler Silvia	Leichtathletik / Funktionär
Kuratli Matthias	Leichtathletik / Passiv
Lang Selina	Leichtathletik
Lanz Rahel	Leichtathletik / Running
Lauber Lara	Volleyball / Jugend
Lüthi Dimitri	Leichtathletik / Running

Name Vorname	Art
Mannancheril Vivek Mathew	Leichtathletik / U18
Meister Seraina	Leichtathletik
Messerli Louise	Leichtathletik / Running
Mohr Michael	Leichtathletik / Running
Müller Roman	Leichtathletik / Running
Müller Christof	Leichtathletik / Running
Nadarajah Apishek	Leichtathletik / Aktiv
Nygren Levi	Leichtathletik / U10
Nygren Lilja	Leichtathletik / U10
Quartier Amélie	Leichtathletik / U23
Reggiani Nina Matilde	Leichtathletik / U10
Rubi Helen	Leichtathletik / U14
Rusca Alizée	Leichtathletik / Fremd-A U23
Schoch Elias	Leichtathletik / U10
Sidler Daniel	Leichtathletik / Funktionär
Städeli Yannis	Leichtathletik / U18
Studer Molina Joana	Leichtathletik / U16
Tilliot Lüthi Andrea	Leichtathletik / Running
Venzin Annalea	Leichtathletik / Running
Wallau Alina	Fitness / Leiter
Wigneswaran Braveen	Leichtathletik / U18
Wilhelm Karla	Leichtathletik / U14
Wüthrich Tim Dennys	Leichtathletik / Running
Zaugg Zoé	Leichtathletik / U10
Zeller Michael	Leichtathletik / Running
Zwygart Greg	Leichtathletik / Aktiv

Impressum

Redaktion STBinfo 2020/1

Simon Scheidegger (verantwortlich)
Ursula Jenzer

Daniel Kamer Markus Reber Roger Schneider Geli Spescha

Redaktionsschluss STBinfo 2020/2

Montag, 1. Juni 2020 **Geli Spescha** (verantwortlich)
redaktion@stb.ch

Inserate

STB Sport Services AG

Geschäftsstelle STB Sport Services AG

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

Internet

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

Druck und Verlag

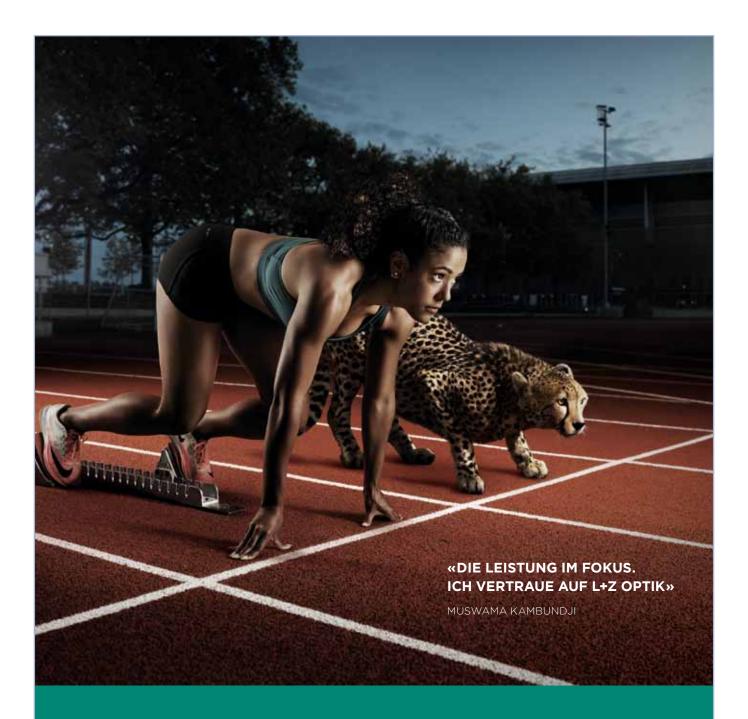
Schneider AG
Grafisches Unternehmen
Stauffacherstrasse 77
3014 Bern
Telefon 031 333 10 80
info@schneiderdruck.ch
www.schneiderdruck.ch

Layout

Gisela Staudenmann Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare (WEMF-beglaubigt) Gedruckt auf FSC-Papier



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

MEHR ALS **SEHEN**

Lienberger+Zuberbühler AG, Gurtengasse 3, 3011 Bern Tel. 031 311 56 26, info@l-z.ch, www.l-z.ch

