

STB info

Nr. 1 | März 2021





**NEUBAU TURNHALLE UND BASISSTUFE
PÄDAGOGISCHES ZENTRUM FÜR HÖREN UND SPRACHE HSM,
MÜNCHENBUCHSEE**
www.ingenta.ch



 **Bella Vita**
ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi

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

Hoffnungen 2021



Seit Ende Februar gibt es nun Hoffnung darauf, dass wir bis im Sommer wieder mehr Bewegungsfreiheit erlangen können und im Herbst möglicherweise wieder Ferien – vielleicht sogar am Meer – drin liegen. Es gilt aber weiterhin Geduld zu haben und nichts zu überstürzen, wenn wir das Covid-Virus 'überwinden' wollen.

Besonders viel Geduld und Ausharungsvermögen wurden in den letzten Wochen und Monaten von allen Freizeitsportler*innen, Musiker*innen, Sänger*innen, aber auch von vielen Leistungssportler*innen abverlangt. In der Leichtathletik durften beispielsweise nur Kaderathlet*innen an den Hallenwettkämpfen teilnehmen. Alle übrigen Sportler*innen, welche auch Leistungssport betreiben, aber noch

nicht zur nationalen Spitze gehören, wurden nicht zugelassen, damit die Wettkämpfe Corona konform ausgetragen werden konnten. Ich stelle mir vor, dass dies für viele Athlet*innen und Trainer*innen im STB nicht ganz einfach war.

Hoffen wir, dass diese Leichtathlet*innen noch durchhalten, bis auch sie wieder normal trainieren und starten dürfen, um zu beweisen, dass auch sie Leistungsfortschritte gemacht haben! Schliesslich besteht Leistungssport nicht nur aus der nationalen und internationalen Spitze.

Mannschaftssportarten waren durch die BAG-Regeln zusätzlich gefordert, um Trainings in irgendeiner Form überhaupt durchführen zu können. Orchester und Chöre wurden praktisch stillgelegt. Hier wurde häufig mit viel Kreativität nach Notlösungen gesucht. Hoffen wir, dass durch diese Einschränkungen nicht die Existenz von Mannschaften, Orchestern und Chören in Gefahr gerät und sich das Vereinsleben im STB nach Corona wieder nach und nach normalisieren wird!

Und hoffen wir, dass der bereits zweimal verschobene Jubiläumsanlass unseres Orchesters '100 Jahre + 1' anfangs Juni nun wirklich stattfinden kann!

Einen richtigen Boom gab es dagegen beim Walken, Joggen und auf den Langlaufloipen. Diese Outdoor-Sportarten konnte und kann man relativ prob-

lemlos draussen in der Natur ausüben. Aus diesem Grund waren denn auch viele Einsteigende und Neulinge zu beobachten. Davon könnte vielleicht auch der Skiklub STB profitieren.

Die Walker*innen und Läufer*innen freuen sich jedenfalls auf den Frühling. Gruppentrainings sind nun ja wieder möglich.

Hoffen wir, dass ab Sommer angekündigte und verschobene Laufveranstaltungen wirklich wieder real stattfinden können!

Übrigens: Rein zufällig ist diese Ausgabe etwas 'Australien lastig' geworden.

In diesem Sinn wünsche ich eine hoffnungsvolle Lektüre, und bleibt weiterhin gesund.

Simon Scheidegger

STB-Verband	4
Leichtathletik	7
Running	22
Grand-Prix	28
Orchester	29
Wir über uns	30

Wer sie waren – Was sie wurden

Daniel Böltz – Rekord nach 33 Jahren entdeckt

Der STB-Rekord auf der Halbmarathon-Distanz ist im 100-Jahr-Jubiläumsbuch verewigt: 1:02:12, erzielt durch den australisch-schweizerischen Doppelbürger Daniel Böltz. Swiss Athletics hingegen führt Böltz' Bestleistung mit 1:04:13, gelaufen 1995 in Paris. Wert Nummer drei liefert der Weltverband, 'World Athletics': 1:02:45, gelaufen 1988 in Oslo. Was ist nun richtig? Eine über- raschungsreiche Spurensuche.

Du läufst, du kämpfst, du jubelst. Schweizer Rekord! Doch plötzlich wird alles zur Makulatur. So geschehen im April 1996 am 'Stra Milano', einem der grössten Strassenläufe Europas. Daniel Böltz läuft auf der Halbmarathon-Strecke in einem hochklassigen Feld das Rennen seines Lebens: 1:02:12, mehr als zweieinhalb Minuten unter dem Schweizer Rekord. Im gleichen Rennen triumphiert der Kenianer Paul Tergat mit 58:51, Weltrekord. Doch eine Nachmessung ergibt: Die Strecke war um 49m zu kurz. Bitter für die Läufer, peinlich für den Veranstalter. Das ist schon prominenteren Ausrichtern passiert, z.B. New York Marathon 1981.

Belz oder Böltz?

Falls die Halbmarathon-Bestzeit von Daniel Böltz 1:04:13 beträgt (gemäss Swiss Athletics), wird Christian Belz mit 1:03:43 (2007, Rotterdam) zum neuen STB-Leader auch auf dieser Distanz, zusätzlich zu seinen noch heute gültigen Schweizer Rekorden über 10000m und 3000m Steeple.

Aber was hat es mit den 1:02:45 (gemäss Weltverband) auf sich? Oder liegt auch hier ein Irrtum vor? Deshalb senden wir eine E-Mail an Edwin Ingebriksen, Pressechef des Oslo Mara-



SVM Aarau 1995: Daniel Böltz vor Christian Belz (58) und Christian Aebersold (56).

thons. Seine Antwort: «I can confirm Daniel Böltz time from Oslo Half Marathon 1998 of course.». Böltz besiegte vor 33 Jahren den grossen Favoriten, Mike Gratton (Sieger des London Marathons 1983 in 2:09:43). Er distanzierte ihn um volle 17 Sekunden in 1:02:45, Schweizer Rekord.

Doch warum wurde dieser Rekord von Oslo nicht offiziellisiert? Böltz war der Meinung, dass der Veranstalter in Norwegen diese Siegerzeit automatisch dem SLV (Swiss Athletics) weiterleite. Allerdings wurde Danny Böltz – trotz Schweizer Pass und STB-Lizenz – in der Rangliste mit 'Australien' aufgeführt. Auswirkungen hat die Story dennoch. So müssten die nachfolgenden Schweizer Halbmarathon-Bestleis-

tungen zwischen 1988 und 1997 gestrichen werden. Treffen würde dies Hansjörg Brücker, Arnold Mächler und Stephane Schweickhardt. Letzterer nahm den Faden wieder auf, indem er den Rekord 1997 in Kosice auf 1:01:26 senkte. Heute führt Julien Wanders die Liste an mit 59:13, gelaufen im Februar 2019 in Ras Al Khaimah (UAE).

1991 Schweizer Marathon-Rekord

Der Weltenbummler Daniel Böltz, am 17.07.1962 in Basel geboren, übersiedelte mit seinen Eltern als 8-Jähriger nach Australien. Hier wurde er, als 'Danny Boltz', zweifacher australischer Juniorenmeister auf der 5000m-Distanz und 1987 australischer Marathonmeister (2:14:36).

Weil er, neben den übermächtigen Robert de Castella und Steve Moneghetti nicht für die Olympischen Spiele 1988 in Seoul nominiert wurde, übersiedelte er für neun Jahre in die Schweiz, wo er längere Zeit (teilweise gratis) bei ex-GP-Rennleiter Christian Gasner in Schüpfen wohnte. An den Schweizer Meisterschaften 1988-1990 gewann Böltz je zweimal Gold über 10'000m und Silber auf der 5000m-Strecke.

Weshalb ist er, nach seiner Ankunft in der Schweiz, überhaupt STB-Mitglied geworden? 1979 wurde Markus Ryffel im grossen Stadion von Sydney, nach seinem Sieg über den bisher ungeschlagenen Neuseeländer Dick Quax, einem kleinen, 16-jährigen, 'Kauderdeutsch' sprechenden Läufer vorgestellt: Es war der junge Daniel Böltz.



Danny Boltz mit Familie heute in Australien.

Seinen grössten Triumph feierte er 1991 am Los Angeles Marathon, wo er als Zweiter, knapp hinter dem US-Amerikaner Mark Plaatjes, den Schweizer Rekord von Bruno Lafranchi um zwei Sekunden auf 2:11:10 drückte.

Die 'Los Angeles Times' schrieb damals: «Der Schweizer, der aus dem Schnee an die Sonne kam».

Danny Boltz, wie er in Australien heisst, ist verheiratet mit der mehrfachen englischen Rekordhalterin Jill Hunter (10'000m, 15km und 25km) und lebt zusammen mit seiner Familie in Cairns, North Queensland, einer Traum-Region an der Ostküste Australiens. Eine langwierige Knieverletzung hindert ihn leider sportlich aktiv zu sein, im Gegensatz zu seiner Frau, die mit grossem Erfolg ein Nachwuchs-Team aufgebaut hat und sich sportlich auch um geistig behinderte Kinder kümmert.

Text: Heinz Schild

Fotos: ZVG

**Im (S)Print
liegt unsere
Stärke**

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



SCHNEIDER AG

Donatorenfonds Rückblick 2020

Der Donatorenfonds des Stadtturnvereins Bern bezweckt, dem Verband und seinen Mitgliedsvereinen bei Engpässen einen finanziellen Rückhalt zu geben. Aufwendungen des Verbandes und seiner Mitgliedsvereine bestreiten zu helfen, für die andere Mittel nicht ausreichen. Der Fonds wird durch Spenden und Zinserträge gespiesen.

Mutationen bei den Donatoren

EM Peter Schild ist am 17.8.2020 verstorben. Peter war über Jahrzehnte ein grosszügiger Spender des Donatorenfonds. Von 1979 – 1997 war er zudem auch Kassier des Donatorenfonds. Neue Mitglieder gibt es leider keine zu vermelden. Per Ende 2020 verzeichnet der Donatorenfonds 25 stimmberechtigte Mitglieder.

Unterstützung

100 Jahre Orchester des Stadtturnvereins Bern (ostb) – Jubiläumsjahr 2020. Das Orchester wurde aus dem Donatorenfonds mit CHF 10000.– unterstützt.

Leider mussten die diversen Konzerte aus bekannten Gründen auf 2021 verschoben werden.

Die Chronik zur 100-jährigen Geschichte des Orchesters ist ein Glanzstück.

Spenden

Spenden flossen im Berichtsjahr äusserst spärlich. Graziano Caroti und Peter Schild waren die einzigen Spender. Beide sind Mitglieder des Vereins Seniorensport.

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

Statuten Donatorenfonds

Im Rückblick 2019 orientieren wir, dass die Statuten (neu: Reglement) aus bekannten Gründen überarbeitet wurden. Die auf den 12. Mai 2020 anberaumte Donatorensitzung zur Genehmigung der neuen Statuten musste infolge der Pandemie abgesagt und verschoben werden. Wir hoffen, diese Sitzung 2021 durchführen zu können.

Spendenkonto

Berner Kantonalbank

Konto: 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 Donatorenfonds
031 819 46 89 / 079 370 94 20,
pedor.hirschi@bluewin.ch



*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*



Hallen-Leichtathletik

Erste Top – Resultate 2021



Vincent Notz bei seinem Solo-600m-Lauf.



Oksana Aeschbacher im 400m-Lauf.

Ab 24. Februar konnten in der Schweiz wieder Hallenwettkämpfe durchgeführt werden. Allerdings durften nur Kaderathlet*innen von Swiss Athletics an den Start gehen. Das Gros der Leichtathlet*innen sowie der Nachwuchs hatten leider keine Hallensaison!

Aus STB-Sicht wurden bei diesen Wettkämpfen erfreulicherweise herausragende persönliche Bestleistungen erzielt.

Am Bieler-Meeting Ende Januar in Magglingen sorgte Ditaji Kambundji für eine der Spitzenleistungen des Tages. In ihrem zweiten 60m-Hürdenlauf des Tages erfüllte sie mit 8,21 die EM-Limite von 8,25. Kambundji egalisierte damit den Schweizer U20-Rekord von Noëmi Zbären, welchen sie eine Woche später mit 8,18 noch verbesserte.

Vincent Notz, welcher 2021 wieder für den STB startet, lief in einem Solo-Rennen am gleichen Meeting mit 1:19,02 über 600m eine neue Allzeit-Schweizer-Hallenbestleistung. Die bisherige Bestzeit von 1.19,10 stammte von Gregor Hagmann aus dem Jahre 1983 (!)

Und Marc Bill kam mit 2.26,85 über 1000m nahe an seine PB aus dem Jahr 2015 heran.

Am LAB-Hallenmeeting eine Woche später erzielte Sophie Baumann mit 2:11,34 über 800m eine neue PB. Marc Bill (1.52,47) und Ramon Wipfli (1.54,76) erzielten zum Saisonauftakt ebenfalls neue PBs über 800m. Stefan Wieland übertraf mit der Kugel mit 18,19m zum ersten Mal die ominöse 18m-Marke. Lars Meyer stiess die Kugel auf die persönliche Bestweite von 15,61m.

Am 13. Februar lief Vincent Notz die 800m in einer neuen PB von 1.51,55. Oksana Aeschbacher erzielte über 400m mit 54,86 eine neue PB. Dies gelang auch Florence Nri mit 56.70.

*Text: Simon Scheidegger
Fotos: athletix.ch / Ulf Schiller*

In letzter Minute

An der Hallen EM im polnischen Torun hat Ditaji Kambundji Anfang März im 60m-Hürden-Vorlauf ihre PB auf 08.05 gesenkt, was gleichzeitig neuer U20-Schweizerrekord und neue europäische U20-Jahresbestleistung bedeutet. Für den Final reichte es ihr – mit 8.07 im Halbfinal – im stark besetzten Feld trotzdem nicht ganz.

Herzliche Gratulation!

Schweizermeisterschaften Halle

Ditaji Kambundji überstrahlt alle!

Insgesamt 6 Medaillen (2x Gold, 1x Silber, 3x Bronze) bei 9 startenden STB-Athlet*innen, dies ist gut – aber leider nur die halbe Wahrheit. Es war eine sehr spezielle Hallen-SM, an welcher nur eine reduzierte Teilnehmerzahl starten durfte und keine Zuschauer erlaubt waren. Nur Athlet*innen mit dem Status Swiss Starters, Swiss Starters Future oder Kaderathlet*innen durften starten. Athlet*innen aus der 2. Reihe, welche auf sich aufmerksam machen konnten und Nachwuchsatlet*innen, welche erste Erfahrungen bei den 'Grossen' machen, konnten nicht starten. Es ist hoffentlich das erste und letzte Mal. Doch wir wollen froh sein, dass überhaupt eine reduzierte Teilnehmerzahl starten konnte.

Die Frauen mutig, frisch und angriffig

Es waren 4 Frauen vom STB am Start. Florence Nri und Oksana Aeschbacher starteten über 400m. Beide zeigten bereits im Vorlauf, dass sich das intensivierte Training über den Winter positiv auf ihre Leistungen auswirkt. Dass Oksana ein Wettkampftyp ist, wissen wir schon lange. Im Finallauf wuchs sie aber über sich hinaus: Bronzemedaille in 54,52 (PB), da gratuliere ich und ziehe den Hut – bravo!

Erste Erfahrungen in einem starken Feld konnte über 800m Sophie Baumann sammeln. So musste sie am Start ihre Bahn gleich mit der 2-fachen Hallen-Europameisterin Selina Ruiz-Büchel teilen, eigentlich eine Ehre als Newcomerin.



Gold im 60m-Hürdenlauf: Ditaji Kambundji im Ziel.

Sophie lief beherzt mit, machte ein gutes Rennen und wurde letztendlich mit einem Finalplatz belohnt, wo sie mit 2.13,39 den 6. Platz erreichte.

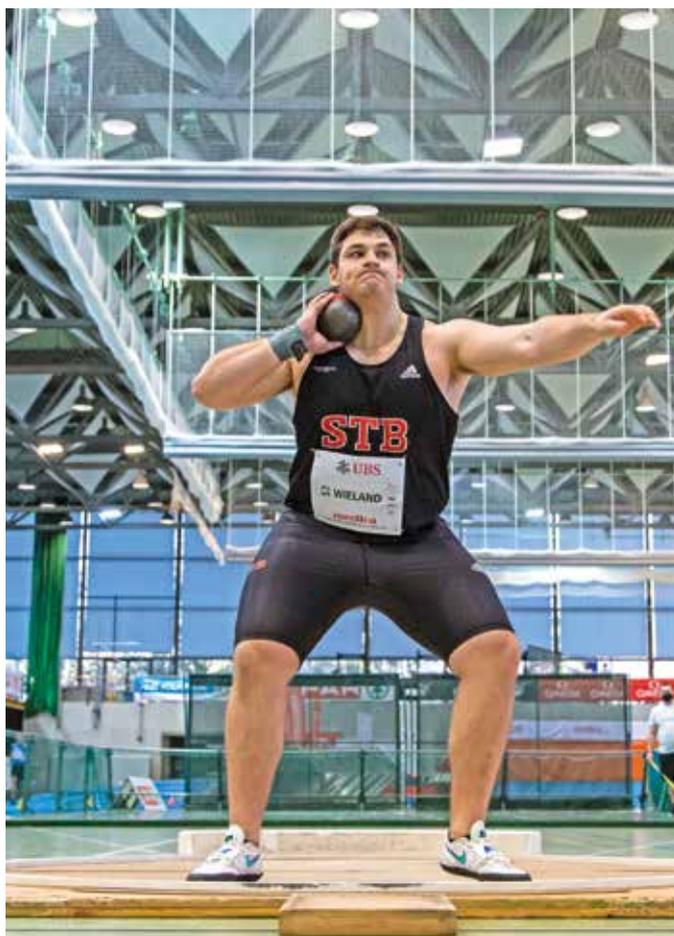
Dass Ditaji Kambundji super in Form ist, sah man bereits bei den vorangegangenen Wettkämpfen. Ein solcher Leistungssprung durfte bei der jungen Athletin jedoch nicht erwartet werden: Gold im 60m-Hürdenlauf mit wiederum neuem U20-Schweizerrekord in 8,10. Es ist nicht nur dieser eine Effort, nein, es ist die Konstanz und Souveränität, welche beeindruckt. Da wird gut gearbeitet, eine coole, ehrgeizige Truppe, welche Lust und Hoffnung auf mehr macht – weiter so, keep going!

Gold und Bronze bei den Herren im Kugelstossen

Der Wurfbereich gehört zu den starken Disziplinen in unserem Verein, und von Jahr zu Jahr werden unsere Athlet*innen besser und besser.

Die Kugelstösser konnten eine gute Hallensaison zeigen, erreichten allesamt persönliche Bestleistungen. An der SM reichte dies für Stefan Wieland zu Gold mit 17,92m, und Lars Meyer holte mit 15,23m die Bronzemedaille, super.

Manchmal wollen unsere jungen Athleten noch etwas zuviel und stehen sich so selber im Weg. Dies muss der nächste Schritt sein, damit sie am Tag X locker bleiben und ihren Bestwert abrufen können. Ich bin aber sehr zuversichtlich, dass diese jungen Athleten mit Weitsicht, Offenheit und Konsequenz noch höhere Ziele erreichen werden.



Gold im Kugelstossen: Stefan Wieland.



Silber im 1500m-Lauf: Marc Bill bei seinem Antritt.

2., 3. und 4. Platz bei den Herren über 800m und 1500m

Dem STB-Rückkehrer Vincent Notz ist der Umstieg von 400m auf die 800m-Strecke vollauf geglückt. Gleich bei der ersten Hallen-SM mit einer Medaille auf gutem Niveau zu brillieren, ist sehr stark. In 1.51,26 (PB) erlief er sich Bronze. Gratulation und weiter so, das macht Freude.

Das erste Mal bei den 'Grossen' und gleich mit einer PB von 1.53,69 auf dem 4. Platz: das ist Ramon Wipfli, ein Name, welchen man sich merken muss.

Im 'Steherrennen' über 1500m holte sich Marc Bill nach einem mutigen Antritt ca. 400m vor dem Ziel in 4.02,20 die Silbermedaille.

Kurzes Fazit aus meiner Sicht

- Momentan haben wir wegen dem Coronavirus eine '2-Klassen-Gesellschaft', worüber ich mit meinem sozialen Verständnis gar nicht glücklich bin. Ich hoffe, dass dies bald vorbei ist und vermehrt Normalität einkehrt.
- Die berechtigten Athlet*innen haben super trainiert und die Corona-Situation genutzt.
- Viele Athlet*innen, welche nicht normal trainieren durften, haben trotz allem gute Trainingsformen entwickelt und hartnäckig weitertrainiert. Das sind für mich alles grosse Persönlichkeiten, mit einem noch grösseren Herzen, einer Leidenschaft für die Leichtathletik, welche eigen ist. Ihr habt mein Mitgefühl und meine Bewunderung.

- Schliesslich möchte ich unserem Trainerstab danken und ein grosses Lob aussprechen. Es war kein 'Zuckerschlecken', in dieser Pandemie immer wieder flexibel zu bleiben und die Trainingsprogramme immer wieder den neuen Gegebenheiten anzupassen, Ein grosser Dank an euch alle.

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

Ein STBler in Kenia

Wenn die STB-Athlet*innen in einigen Jahren an den Winter 2020/2021 zurückdenken, werden sie sich wohl nicht nur an die für das Winterhalbjahr üblichen langen, harten Trainings in der kalten Dunkelheit zurückerinnern. Die vermutlich grösste Herausforderung war, sich den strikten und ständig ändernden Regeln im Zuge der Corona-Pandemie anzupassen, was auch mal ein Krafttraining im Garten oder Sprints auf dem Parkplatz bedeuten konnte.

Um die wertvolle Vorbereitungszeit für die kommende Sommersaison dennoch ideal nutzen zu können, entschied ich mich kurz vor Weihnachten, für sieben Wochen nach Kenia ins Trainingslager zu verreisen. Da ich mein Studium seit dem Sommer unterbrochen hatte, konnte ich im kenianischen Hochland in den Dörfern Iten und Kaptagat alles dem Training unterordnen und in den einfachen Lebenswandel der kenianischen Läufer eintauchen.

Die frühen Vögel

Für das erste und normalerweise härteste Training des Tages trifft man sich in Kenia traditionell noch in der Dunkelheit. Während sich die Dämmerung langsam ankündigt, wird dann intensiv über die heutige Laufstrecke diskutiert, was bei Gruppen von bis zu 50 Läufern durchaus eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen kann. Nach den ersten gelaufenen Kilometern wurde das Lauferlebnis für mich jeweils richtig intensiv: Den Sonnenaufgang vor mir und Dutzenden Läufer um mich, spürte ich den leichtfüssigen Rhythmus des Laufens, während wir auf den steinigen, roten Strassen zwischen den Feldern durch die Gegend rollten.



Luca (2. in der Gruppe) beim Bahntraining.

Für lockere Einheiten wählten wir immer wieder auch Laufstrecken im grossen Wald, welcher sich über 50 km den Klippen am Rande des Rift Valleys entlang erstreckt, das sich durch ganz Ostafrika windet. Für die Bewohner der einfachen Hütten im Wald muss es jeweils ein interessanter, ja sogar amüsanter Anblick sein, wenn mindestens zwanzig Läufer in Einerkolonne gemächlich auf schmalen Wegen durch das Dickicht trotten.

Das Ding mit der Höhe

Mit meinem Training bin ich sehr zufrieden. Ich konnte wöchentlich bis zu 160 km zurücklegen und mich dabei auch in den harten Einheiten auf der Bahn, auf der Strasse oder am Hügel stets verbessern. Aufgrund der Höhenlage von 2400 m.ü.M. fühlt sich die gleiche Geschwindigkeit natürlich etwas anstrengender an als in Bern. Deshalb musste ich mich jeweils selbst ermahnen, nicht immer den Zeiten hinterherzujagen, sondern ganz nach dem kenianischen Vorbild auf den eigenen Körper und auf das Gefühl im Moment des Laufens zu hören.

Fazit

Zusammenfassend darf ich nicht nur zurückschauen auf eine schöne Lauferfahrung mit hartem, erfolgreichem Training, sondern auch auf eine bereichernde Zeit mittendrin in einer farbenfrohen Kultur, wo mich die Bescheidenheit und die positive Lebenseinstellung auch unter schwierigen Bedingungen berührt haben.

Text und Foto: Luca Noti



Lauftraining in den Weiten Kenias.

STB Leichtathletik: Merci für eure Treue



Vereinsdress, neu mit ingenta-Logo, v.l.n.r.: Florence Nri, Alex Kuhn, Beat Aeschbacher (ingenta), Damian Wild.

Mujinga Kambundji löste im Herbst 2019 mit ihrer historischen Bronzemedaille über 200m an der WM in Doha eine schweizweite Leichtathletik-Euphorie aus. Genau diese Euphorie wollten wir mitnehmen ins 2020. Die weltweite Pandemie machte uns einen dicken Strich durch die Rechnung. 2020 ist dennoch kein verlorenes Jahr: Viele Athlet*innen, auch der STB Leichtathletik, konnten sich weiterentwickeln.

Keine Grossanlässe, abgesagte Meisterschaften, eingeschränkte Trainingsmöglichkeiten. Ab Frühling 2020 befassten wir uns zeitweise mehr mit Händewaschen, Schutzkonzepten und Abstand halten als mit unserem geliebten Sport. Die ständig wechselnden Rahmenbedingen forderten unsere Trainer*innen immens – und fordern sie immer noch. Mit viel Herzblut und noch mehr Kreativität fanden sie immer wieder neue Lösungen,

um das Beste aus der Situation zu machen. Mich freut es, dass wir 2020 nur wenige Mitglieder verloren haben. Mit der Wiederaufnahme der Trainings im März 2021 dürfen auch unsere 'Runner*innen' endlich wieder zu etwas mehr Normalität zurückkehren.

Teilprofessionalisierung

Die Stärkung der Disziplinen-Verantwortlichen sowie die im Herbst 2019 eingeführten, ergänzenden Angebote im Leistungssport, erlaubten uns – trotz eingeschränkter Gruppengrössen – (fast) jederzeit gute Trainingsbedingungen bieten zu können. Die positive Dynamik und stärkere Präsenz in den Trainingsstätten werden auch ausserhalb unseres Vereins wahrgenommen. Nicht zuletzt deshalb wechselten einige leistungsstarke Athlet*innen auf die neue Saison hin zu uns. Einige der Ergänzungstrainings werden 2021 ins Angebot des NLZ Bern-Maggingen überführt.

Dies wird uns erlauben, weiter in unsere sportliche Zukunft zu investieren.

Sportliche Höhepunkte

Trotz der Pandemie durften wir uns auch 2020 über sportliche Höhepunkte freuen. Viele davon durfte ich in diesem Jahr nur per 'Livestream' mitverfolgen. Der Gewinn der Goldmedaille in der Olympischen Staffel der Frauen an der SM war mein persönliches Highlight der Saison: Kerstin Rubin, Oksana Aeschbacher, Florence Nri und Ditaji Kambundji überzeugten mit ihrem Auftritt derart, dass ich mich plötzlich doch mittendrin im Stadion wähnte, statt zu Hause vor dem Bildschirm.

ingenta ag ingenieure und planer

Äusserst erfreulich ist, dass wir mitten in der Krise die Vereinbarung mit unserem langjährigen Sponsor ingenta (früher Marchand + Partner) verlängern durften und bis mindestens 2022 auf die wertvolle Unterstützung zählen können.

Merci

Ein grosses Merci an alle, die diesen tollen Leichtathletikverein mittragen, egal ob in historischen Momenten wie dem WM-Medaillengewinn von Mujinga 2019 oder allein zu Hause während des verordneten Stillstands, ohne Möglichkeit die Trainingskolleg*innen zu treffen.

Bleibt gesund. Ich freue mich darauf, möglichst viele von euch bald irgendwo auf oder neben dem Sportplatz wieder persönlich treffen zu dürfen.

Text: Alex Kuhn, Präsident STB LA

Foto: Beatrice Born

Vor 50 Jahren

Erstmalige Teilnahme am Final der SVM 1971

Eingangs einige Hinweise, wie vor 50 Jahren eine Finalqualifikation in der Schweizer-Vereins-Meisterschaft erreicht werden konnte: Der Verband legte zu Beginn der Saison zwei Daten für die SVM-Qualifikations-Wettkämpfe fest. Wer nach dem zweiten Termin (Stichtag) zu den drei besten Teams zählte, durfte am Final teilnehmen. Es gab damals auch keine Auf- und Absteiger. Jeder Verein wählte selbst, in welcher Stärkeklasse er starten wollte.

Die Gegner und der Austragungsort für die Qualifikations-Wettkämpfe konnten frei gewählt werden. Der STB mass sich oft mit BTV Aarau, TV Olten, TV Alte Sektion Zürich, BTV, TV Luzern oder Stade Genève. Die Resultate wurden gemäss der Wertungstabelle für den Zehnkampf ermittelt. Pro Disziplin durften vier Athleten eingesetzt werden. Die beiden besten Resultate wurden berücksichtigt. Ein Athlet durfte maximal drei Disziplinen und die 4 x 100m-Staffel bestreiten.

Unsere Berechtigung zur Finalteilnahme holten wir erstaunlicherweise in Zürich, wo wir den LCZ um über 500 Punkte schlugen, bei einem Gesamtergebnis von über 14 000 Punkten. Damit standen mit dem TV Länggasse, der GGB und dem STB erstmals drei Berner Vereine im Final, der am 12. September von der GGB auf dem Neufeld mustergültig organisiert wurde.

Den Wettkampf gewann der TVL, der Organisator GGB wurde Zweiter, und der STB belegte Rang drei. Wir verzichteten hier auf die Wiedergabe der Resultate und halten uns an eine Kurzbilanz, wie sie Heinz Schild damals für unser Vereinsorgan verfasste: «Uns fehlen



Heinz Hofer auf der Zielgeraden des 400m-Hürdenlaufs (Foto: ZVG)

die Sprinter mit nationaler Spitzenklasse, die Läufer litten unter der (zu) langen Saison, Hürdenstrecken gehören zu unseren Paradedisziplinen, in den Sprüngen sind wir vor allem im Drei- und Stabhochsprung Mittelmass. Es sind zwar Fortschritte festzustellen, aber es braucht noch etwas Zeit. Bei den Würfeln sind grosse Fortschritte unverkennbar, doch konnten einige unserer Leute nicht ganz fit antreten. In mehreren Disziplinen konnten wir bereits Nachwuchsleute einsetzen, aber sie sind für höhere Aufgaben noch nicht ganz bereit.»

Natürlich wurde am 13. September in den damaligen Zeitungen 'Der Bund', 'Berner Tagblatt' und 'Sport' ausführlich in Wort und Bild über diesen Finalwettkampf berichtet. Dies zeigt den damaligen Stellenwert der Leichtathletik.

Das Recht auf die Teilnahme an diesem Final betrachteten wir dennoch als Erfolg und gleichzeitig als Schritt zu noch grösseren Taten. Der Sieg am Final 1974 bestätigte uns, dass wir auf dem

richtigen Weg waren. Rückblickend sind wir immer noch stolz auf die Leistungen, die wir vor 50 Jahren erzielt haben. Wir würdigen auch den Einsatz der Trainingsleiter, Funktionäre und Helfer dieser Zeit, die wesentlich zum Aufstieg unseres Vereins beigetragen haben.

Folgende Athleten trugen die 13910 Punkte zusammen:

Heinz Born, Peter Eggenberg, Hanspeter Eicher, Hannes Hauswirth, Heinz Hofer, Beat Hofmänner, Andreas Jordi, Michel Jossen, Urs Salzmann, Samuel Knopf, Peter Marthaler, Markus Minder, Albrecht Moser, Heinz Müller, Beat Pfister, Fritz Rügsegger, Roger Schneider I, Willy Scholl, Bernhard Schütz, Karl Schweizer, Hans Sommer, Rudolf Steiner und Karl von Arx.

Hier einige Stimmen zum SVM-Final 1971:

Hans Sommer (800m), später Trainer, u.a. von Sandra Gasser:

«Ich erinnere mich noch gut daran, dass es auf der Titelseite der Zeitung

‘Der Bund’ am Montag ein Foto des 800m-Laufs mit Hansueli Mumenthaler TVL) und mir hatte.» Auf der gleichen Titelseite gab es auch noch ein Foto zum Tode von Nikita Chruschtschow (ehemaliger sowjetischer Parteipräsident und Ministerpräsident der UdSSR). Housi auf der Front Page mit Chruschtschow, das war dann oft mein Spruch. Ansonsten blieb mir nur die eher schlechte Vorbereitung im Vorfeld in Erinnerung. Wegen einer Verletzung war ich nicht in Topform.»

Heinz Born (Hoch, Stab und Dreisprung), damals einer der besten Zehnkämpfer:

«Nach meinem zweiten Jahr im STB kann ich mich noch gut an den spannenden Berner Final erinnern: Nach jedem Einsatz traf man sich wieder auf der legendären Holztribüne, um den von Peter Fuhrer (heute Präsident Dance & Motion) nachgeführten Zwischenstand der Punkte in der Mannschaftstabelle zu konsultieren. Dann wurde vor allem mit ‘Mister STB’ Fritz Steiner diskutiert, gerechnet und analysiert, bevor man sich wieder ans Aufwärmen für den nächsten Einsatz machte. Der Teamgeist war gross unter den STBlern und der Wettkampf bis zuletzt sehr spannend. Leider verletzte ich mich im Dreisprung und die eingefangene Fersenprellung machte mir noch lange zu schaffen.»

Simon Scheidegger (800 m):

«Als 18jähriger Läufer war es für mich einer meiner ersten Einsätze in der 1. Mannschaft. An den Finalwettkampf habe ich keine grossen Erinnerungen mehr, aber an die Vorgeschichte. Für den SVM-Final waren drei Plätze im 800m-Lauf vergeben. Um den 4. Platz wurde für den Dienstag vorher in der Schönau eine Qualifikationslauf zwischen den leider verstorbenen Walter Wasserfallen (später Vereinspräsident) und Hermann Schmutz (später als Karikaturist ‘Hörmen’ bekannt) angesetzt. Hermann verzichtete auf den Lauf, und so durfte Walter als 4. Läufer antreten. Das kann man sich heute kaum mehr vorstellen.»

*Pi Wenger und
Simon Scheidegger*



Heinz Born im Dreisprung (Foto: ZVG)

**Der Weg des STB
zum Schweizer Vereinsmeister**

1957	Sieg in der Kategorie B
1958	Erster Start in der Kategorie A mit Rang 6
1960 / 1961	Rang 5
1970	Rang 4
1971	Erste Finalteilnahme mit Rang 3
1972 / 1973	Rang 4
1974	Erstmals Schweizer Vereinsmeister

(aufgeführt sind nur Klassierungen bis zu Rang 6)

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

Unterwegs von Perth nach Adelaide

Fotograf & Ex-Trainer Fritz Berger in Australien

Im Sommer wurde Fritz Berger, langjähriger Trainer im Sprungbereich, durch Headcoach Bruno Knutti verabschiedet. Fritz und seine Frau Jacqueline haben nach einer langen Planungsphase ihr Haus in Münsingen verkauft, um nach Australien auszuwandern. Das Jahr 2020 war für dieses Vorhaben nicht gerade ideal. Ursprünglich sollte der Flug nach Adelaide gehen. Diese Destination wurde nur noch mit Zwischenstopps angefliegen. Deshalb beschlossen die beiden nach Perth zu fliegen: Abflug am 15. September und Ankunft am 16. September.



Die Pinnacles im Nambung National Park, WA.

Ausführliche Berichte unter: <https://walkaboutphotos.ch/Australia Blog>

Perth, Western Australia

Im Flughafen von Perth wird uns bei der Ankunft der 'Tarif' durchgegeben: Wer sich nicht an die Corona-Regeln halte, werde mit einer Busse von AUD 50 000 bestraft. Mit einem Bus werden wir abgeholt und ins Covid-19 geprüfte Hotel geführt. Drei Busse, zehn Polizisten und drei Polizeiautos mit Blaulicht

escortieren uns. Via Hintereingang betreten wir das Hotel. Polizei, Militär und Hotelangestellte, alle in Vollmontur: Maske, Handschuhe und Plastikmantel. Wir sind eingesperrt. Das Zimmer darf unter keinen Umständen verlassen werden! Das Essen wird in Papiertüten und in Styroporboxen vor die Türe gestellt. Ist der Bote weg, dürfen wir die Tüten ins Zimmer holen. Auch die Badetücher unterliegen einem klar geregelten Prozess: Telefonisch bestel-

len wir bei der Rezeption einen weissen Plastiksack. Mit neuen Tüchern gefüllt erfolgt die Zustellung bis vors Zimmer. Herzlich willkommen in Australien!

Western Australia, Westküste

Am 3. Oktober ist Perth endlich Geschichte. Mit unserem Peugeot nehmen wir Kurs Richtung Swan Valley und steuern unser Tagesziel Cervantes an. Unterwegs durchfahren wir den Nambung Nationalpark, dessen Hauptattraktion die bis zu vier Meter hohen verwitterten Kalksteinsäulen, die 'Pinnacles', sind. Am nächsten Tag geht es weiter nach Jurien Bay. Robben und Seelöwen sind hier die Touristenattraktion. Next Stop Lancelin: ein kleines Fischerdorf, das einst hauptsächlich von der Krabben- und Hummer-Fischerei lebte. Heute ist der Tourismus einer der wichtigsten Wirtschaftszweige.

Bei einer Stippvisite im Yanchep Nationalpark können wir darüber staunen, wie sich die Natur nach den Buschbränden von 2019 unglaublich rasch und eindrucklich erholt.



Grösste Goldmine der südlichen Hemisphäre in Kalgoorlie-Boulder, WA.



Fritz und Jacqueline in der Nullabor Plain auf dem Weg nach Osten.

Bekannt ist der Park für seine Höhlen, die einheimische Vegetation und die Koala-Kolonie. Im Nationalpark leben noch Aborigines (Ureinwohner).

Die Reise führt uns weiter nach Fremantle, an der Mündung des Swan Rivers. 1987 wurde hier die Segelregatta ‚America’s Cup‘ ausgetragen.

Weiter geht die Fahrt nun Richtung Süden. Im Yalgorup Nationalpark gibt es Thromboliten zu bestaunen, lebende Fossilien. Zusammen mit Stromatolithen bildeten sie vor Jahrmilliarden die Sauerstoff-Atmosphäre auf unserem Planeten. Diese ersten Einzeller haben an wenigen Orten auf der Welt überlebt. Der wunderschöne Lake Clifton ist einer davon.

Via Bunbury fahren wir nach Busselton. Bekannt ist die Stadt für die Jetty, mit 1,8 Kilometern Länge der zweitlängste Anlegesteg der Welt in Holzbauweise.

Westlich von Busselton beginnt die Margaret River Region.

Hier gibt es zahlreiche Weingüter. Die Reben werden auf den uralten Böden von Wilyabrup angebaut. Entlang der ‚Caves Road‘ gibt es viele Höhlen zu besichtigen, so auch die Mammoth Cave. Eine beeindruckende Kalksteinhöhle. Die Führung erfolgt via Headset und verlangt eine einigermaßen gute Fitness.

Ein Halt in der fantastischen Hamlin Bay wird mit einer Überraschung belohnt: Einige grosse Rochen schwimmen in Strandnähe. Sie sind so zutraulich, dass sie sich streicheln lassen ... natürlich nur, wenn dafür Fische als Belohnung gefüttert werden. Weiter südlich beeindruckt uns Cape Leeuwin mit dem dritthöchsten Lighthouse Australiens. Dort treffen sich der Indian und der Southern Ocean.

Im Süden von Western Australia

Weiter geht es nach Walpole an der Südküste. Von dieser fast 300 km langen Fahrt bleiben uns die endlosen Eukalyptuswälder und dazwischen die weidenden Tierherden in Erinnerung.

Im ‚Valley of the Giants‘ gibt es Tingle-Trees, riesig und beeindruckend: Über 400-jährig, immer noch stramm und jedem Wetter trotzend. Jacqueline macht sich auf den Tree-Top-Walk in bis zu 40 Metern Höhe. Ich verzichtete wegen meiner Höhenangst liebend gerne darauf.

Albany, ursprünglich eine Walfängerstadt, ist unser nächstes Etappenziel. Übrigens: Das Wetter in Australien ist nicht immer schön und warm. Heute ist der Himmel bewölkt, das Thermometer übersteigt die 16 Grad Celsius nicht, und ein böiger Wind bläst uns um die Ohren.

Unsere Fahrt geht nun weiter ins Landesinnere. Wir sind in der Kornkammer Australiens angekommen: Kornfelder soweit das Auge reicht und alle 100 Kilometer ein Roadhouse mit Tankstelle. Nächste Station ist Hyden. Bekannt ist hier eigentlich nicht der Ort, sondern der ‚Wave Rock‘, eine etwa 2,7 Milliarden Jahre alte Granit-Gesteinsformation, die durch Erosion und Witterung zu einer Welle geformt wurde. Schon die Aborigines nannten ihn eine ‚Welle aus Gestein‘, 15 Meter hoch und etwa 110 Meter lang.

Reise in Richtung Osten

Nun wollen wir nach Kalgoorlie, der Goldgräberstadt Australiens. Wir nehmen die Abkürzung mit 110 Kilometer Gravel Road. Die Strasse ist staubig, roter Sand soweit das Auge reicht. Wir sind angekommen im Outback. Zwei Stunden nach der Abfahrt in Hyden erreichen wir den East-Southern Highway. Nach weiteren 200 Kilometern sind wir in Kalgoorlie-Boulder City. Von unserem Motel sehen wir die Super Pit Goldmine, bis 2018 die grösste Goldmine in Australien und unter den zehn Grössten der Welt, was die Goldfunde anbelangt. Die Ausmasse der Mine mit 5 x 1.5 km und einer Tiefe von 600 m sind immer noch die Nummer 1 in Down under.



Koala in den Adelaide Hills, SA.

Unser nächstes Tagesziel ist Balladonia, rund 400 km Autofahrt. Wir fahren über den Eyre Highway (National Highway 1) ostwärts Richtung South Australia, die einzige Strassenverbindung zwischen West- und Südaustralien. Der Highway verläuft praktisch kurvenlos. Alle 10 Minuten kreuzen wir einen Road Train (Lastwagen mit zum Teil vier Anhängern, maximale Länge 53,5 m). Zwischen Balladonia und Caiguna ist die mit einer Länge von 146,6 km längste völlig geradlinig verlaufende Straße Australiens. Einige Teile davon dienen auch als Notlandebahn für den ‚Royal Flying Doctor Service of Australia‘. Die Nullarbor Plain (Null = kein; arbor = Baum) besteht aus Sand, Erde und ein paar Kleinstbüschen, welche der kargen, wasserarmen und heißen Gegend seit Jahrtausenden trotzen.

Auf unserer Touristenkarte stossen wir auf den reizvollen Namen Cactus Beach. Deshalb können uns auch die 20 km Gravel Road nicht von einem Abstecher abhalten: Zu sehen sind Sanddünen, Salzseen – hellgrün, dunkelgrün und pink – sowie eine unglaublich imposante Bucht.

Endlich in South Australia

Ceduna, South Australia, ist die erste Stadt nach 1200 Kilometern, wenn du von Westen herkommst. Sie bietet Un-

terkünfte, Verpflegungsmöglichkeiten. Die Aborigines sitzen in den Parks und auf den Gehsteigen. Trostlos ... zu wenig zum Leben, zu viel zum Sterben. Die Situation des ältesten Volkes der Welt macht uns traurig und nachdenklich.

Wir fahren nach Port Lincoln, dem Zentrum des australischen Fischfangs. Die Stadt erscheint uns nett, mehr aber auch nicht, obschon hier angeblich die grösste Dichte an Millionären wohnen soll.

Port Augusta entschwindet in unserem Rückspiel auf dem Stuart Highway. Das Outback wird greifbar, die Bäume werden immer weniger, das Grün verschwindet und der rote Sand übernimmt die Hauptrolle. Am Strassenrand viele Kängurus und einige Schafe. Geköpft, halbiert, verwest oder nur noch am Skelett zu erkennen. Eine Emu-Familie dicht am Highway, alle unverseht bei der Nahrungsaufnahme. Dieser Laufvogel ist flugunfähig, und wir wünschen uns, dass der grösste Vogel Australiens nicht auf die Idee kommt, den Highway zu überqueren.

Aus dem Nichts ist er da: Lake Hart, ein riesiger Salzsee, mehr als 200 Kilometer von der Küste entfernt. Nun biegen wir ab, stellen unser Auto auf den Parkplatz und gehen zum Ufer des

Sees. Wir sind nicht allein. Lästige Fliegen umschwärmen uns. Wir haben mit Hut und Netz unsere Köpfe abgeschirmt.

Cooper Pedy (‚Loch des weissen Mannes‘) ist weltberühmt wegen seiner erstmals 1915 entdeckten Opale. Die extremen Sommertemperaturen haben dazu geführt, dass die meisten Einwohner in unterirdischen Wohnhöhlen, sogenannten dugouts, leben. Etwa drei Viertel aller weissen Opale weltweit werden in der näheren Umgebung gefunden.

Eine Augenweide sind die Breakaways. Früher einmal ein grosser Inlandsee und heute eine Wüstenlandschaft mit farbenprächtigen Felsformationen. Die Kulisse wurde in der Vergangenheit für viele Filmdrehs verwendet. Um nur ein paar zu nennen: Pitch Black; The Adventures of Priscilla, Queen of the Desert; Mad Max und viele mehr.

Auf dem Weg nach Adelaide hält South Australia noch viele Überraschungen bereit. Eine ist Port Germein, am Spencer Golf. Nur eine Kleinstadt, welche aber eine grosse Geschichte hat. Die anschliessende Fahrt durch die landschaftlich reizvolle Port Germein-Schlucht geniessen wir in vollen Zügen. Viele Kurven, uralte Eukalyptusbäume, Wildblumen und Ackerland prägen das wunderbare Bild. Die damals gebauten Dörfer sind praktisch alle noch intakt und versetzen uns rund 180 Jahre zurück. Neben diesen ersten Siedlungen wurden Weinberge angelegt. Die Weine aus dem Clare Valley sind heute Weltklasse und mittlerweile auf der ganzen Welt bekannt.

Nur knapp 100 Kilometer südlich ist das Zentrum des Barossa Valleys, dem berühmtesten Weingebiet in Australien. Mitte des 19. Jahrhunderts besiedelten in erster Linie deutsche Einwanderer die Gegend. Südlich der Adelaide Hills, im McLaren Vale, gibt es eine Fülle wei-

terer Weingüter, welche Weine von Weltklasse herstellen. Insider behaupten sogar, dass zwischenzeitlich diese Weinregion die besseren Tropfen produziert als die Winzer im Barossa Valley.

Adelaide, South Australia

Adelaide, die Hauptstadt von Südastralien, empfängt uns mit kühlem und teilweise nassem Wetter. Nach den 38 Grad Celsius im Barossa Valley sind die 16 Grad auch für Schweizer schon fast winterlich kalt. Der erste Eindruck ist schnell korrigiert. Die Fussgängerzone ‚Rundle Mall‘ mit vielen zum Teil exklusiven Geschäften, der Torrens River, das Adelaide Oval (Sportstadion für Rugby, Cricket und Australien Football), die Festival Hall, die vielen Grünflächen und die Kompaktheit des CBD (Central Business District) sind wunderschön und beeindruckend.

Am Saint Vincent Golf entdecken wir lange, feinsandige und wunderschöne Strände. Glenelg ist einer davon, wunderbar mit dem Tram erreichbar.

In den Adelaide Hills, insbesondere im Belair Nationalpark, besteht eine fast 100-prozentige Gewähr, dass man Koalas sehen kann. Im Garten unseres Air B&Bs sitzen denn auch prompt drei Koalas in den Wipfeln der Eukalyptusbäume.

Wir haben uns entschieden, einige Zeit in der Region Adelaide zu bleiben. Deshalb haben wir in eine Wohnung an der Esplanade in Seacliff bezogen, Luftlinie 50 Meter vom wunderschönen Strand entfernt. Für uns das Highlight ist aber zweifellos die Zugverbindung von Seacliff nach Adelaide Downtown. In 30 Minuten sind wir in der Stadt.

Ich möchte mein Englisch verbessern. Australien schenkt mir 510 Lektionen. Anmeldung beim **Technical And Further Education** in Adelaide. Seit dem 25. Januar 2021 bin ich zum ersten Mal in meinem Leben Student.

Natürlich haben wir viel Zeit. Diese nutzen wir in täglichen Workouts. Bei mir sind vor allem viele Dehnungsprogramme angesagt. In meiner Aktivzeit als Leichtathlet habe ich die Stretchingübungen klar vernachlässigt. So präsentiert mir mein Körper heute die ‚Altlasten‘ mit Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen. Um wieder mobiler und beweglicher zu werden, trainiere ich heute nahezu gleich lang wie in meiner Zeit als Leistungssportler.

Text: Fritz Berger, bearbeitet von Simon Scheidegger, Fotos: Fritz Berger

SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN
10 MEILEN DER WELT

GRAND PRIX VON BERN
9.–10. OKTOBER 2021

Starte am **Samstag oder Sonntag**
auf der Strecke deiner Wahl.

www.gpbern.ch

Hauptsponsoren

Groupe Mutuel
Assurances
Vielversicherungen
Assicurazioni

MIGROS

BERNEXPO
GRUPE

CRAFT

Partner

**Engagement
Stadt Bern**



Virtueller Spendenlauf: 10. – 30. April 2021

für die Ronald McDonald Haus Stiftung Bern
und den Förderverein STB Leichtathletik



Ausgangslage

Ein Kind braucht seine Familie – ganz besonders, wenn es krank ist und im Spital sein muss. Oft befindet sich das Kinderspital jedoch weit weg von zu Hause. Deshalb bietet das Ronald McDonald Haus in Bern bereits seit 20 Jahren Angehörigen kranker Kinder ein Zuhause auf Zeit, nahe bei der Kinderklinik des Inselspitals. So können die Familien immer nahe bei ihren Kindern sein. Nach all den Jahren muss dieses Elternhaus nun renoviert werden. Mit Ihrer Spende leisten Sie einen wichtigen Beitrag dazu.

Nur wenn Kinder gesund sind, können sie Sport betreiben. Darum haben das Elternhaus Bern und der Förderverein STB Leichtathletik diesen virtuellen Spendenlauf ins Leben gerufen. Der Förderverein unterstützt junge Athletinnen und Athleten, die sich hohe Ziele gesetzt haben. Die jungen Menschen machen selbst am Spendenlauf mit. Mit Ihrer Spende beflügeln Sie die engagierten Jugendlichen zusätzlich.

Organisation

Orlanda Vetter (RMH Bern, Lead), Benedikt & Verena Weibel (Förderverein STB Leichtathletik), Sarah Dallmaier (McDonald's Bern)

Unterstützen Sie uns als Einzelperson oder Gruppe

Gerade in der heutigen Zeit ist die Gesundheit wichtig. Mit Ihrer Teilnahme am virtuellen Spendenlauf fördern Sie nicht nur Ihre eigene Fitness, sondern unterstützen zwei wertvolle Berner Organisationen: Das Ronald McDonald Haus in Bern sowie den Förderverein STB-Leichtathletik.

Als **Einzelperson** können Sie sich mit Laufen, Walken, Spazieren daran beteiligen. Vorgängig suchen Sie **Spender / Sponsoren** für Ihre Spendenaktion und melden sich und die Unterstützenden an. Gerne können Sie uns auch mit einer Pauschalspende unterstützen. Eine Teilnahme ist auch als **Gruppe** möglich. Sie können mit dem Spendenlauf ein Schul-, Firmen- oder Vereinsprojekt lancieren und so den Teamgeist fördern, Bewegung in den Alltag bringen und damit für einen guten Zweck aktiv sein.

Wie gehe ich vor?

Weitere Infos und Anmeldung als Läufer*in, Gruppe, Sponsor*in oder Spender*in unter:

www.stb-la.ch

**> Sponsoren & Partner > STB Förderprogramm
Spendenlauf Ronald McDonald Haus Bern**



Weitere Auskünfte erteilt gerne:

Verena Weibel
verena@benediktweibel.ch
Telefon 079 476 83 82





Lassen Sie sich motivieren:

Von Luca Noti, 3-facher Schweizermeister im Mittel- und Langstreckenlauf sowie Teilnehmer an der Universiade 2019 in Napoli: «Als Medizinstudent habe ich auch schon miterlebt, was schwere Krankheiten für Kinder und ihre Angehörigen bedeuten. Deshalb laufe ich für dieses virtuelle Projekt im Trainingslager in Kenia mit.»

Von Mujinga Kambundji, vielfache Schweizermeisterin, Bronzemedallengewinnerin 60m Hallen-WM 2018 in Birmingham, Bronzemedallengewinner 200m WM 2019 in Doha:

«Kann man sich etwas Besseres wünschen als diese beiden Projekte zu unterstützen. Eine Institution, die Eltern in ihren schlimmsten Stunden unterstützt und die Förderung junger Menschen, die alles tun, um hohe Ziele zu erreichen?»

Von Renato Tosio, Eishockey-Legende und Pate der Stiftung Ronald McDonald Haus:
Video-Link: <https://shorter.li/?sl-tosio>

Urkunde / Verdankung

Jede*r Spender*in erhält eine schriftliche Verdankung mit einer Urkunde, gezeichnet von Ted Scapa.



Partner:



Die Förderer der STB Leichtathletik

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern
Beatrice und Stefan Baeriswyl
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 Förderathlet*innen

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

Partner

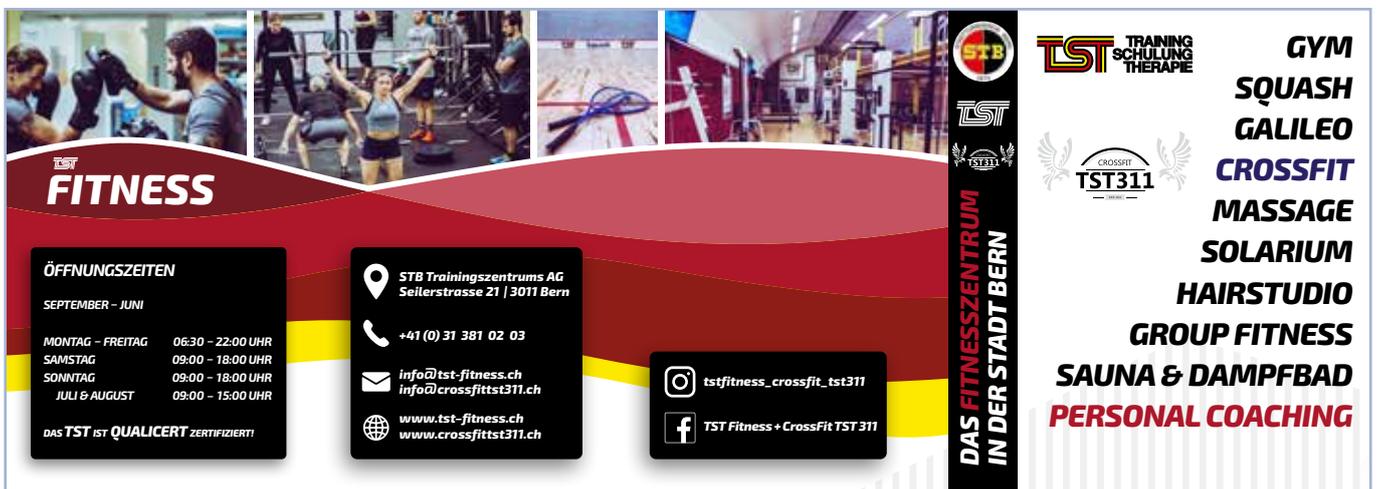
Albi Saner, Sportreporter
Böhme AG – Lacke und Farben
Podologie Elfenau AG, Bern
Restaurant Beaulieu, Kurt Dallmaier, Bern
Restaurant Emmenhof,
Werner Schürch, Burgdorf
Restaurant Il Grissino und Luce, Bern
UBS / Regionalleiter Andreas Reber
Schweizerhof Hotel & Spa Bern

Stiftung «Freude herrscht» im Andenken an Mathias A. Ogi

Stiftung Jugendförderung /
Berner Handball
Valiant Bank AG, Bern
Benedikt und Verena Weibel
Xmet AG, Lyss

Und weitere 7 Förderer, die nicht
genannt werden möchten.

*Danke
schön*



TST FITNESS

ÖFFNUNGSZEITEN
SEPTEMBER – JUNI

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

DAS TST IST QUALICERT ZERTIFIZIERT

STB Trainingszentrums AG
Sellerstrasse 21 | 3011 Bern

+41 (0) 31 381 02 03

info@tst-fitness.ch
info@crossfittst311.ch

www.tst-fitness.ch
www.crossfittst311.ch

tstfitness_crossfit_tst311

TST Fitness + CrossFit TST 311

**DAS FITNESSZENTRUM
IN DER STADT BERN**

**TST TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE**

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

**CROSSFIT
TST311**

Nachwuchs

Swiss Athletics Junior Staffelchallenge 2021



Mit vollem Einsatz beim Springen.
(Foto: Monika Metzger)

Aufgrund der Massnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie mussten bis zum jetzigen Zeitpunkt sämtliche Nachwuchswettkämpfe abgesagt werden. Swiss Athletics bietet nun aber allen Athlet*innen bis 16 Jahre die Möglichkeit, sich im Team mit anderen Vereinen zu messen.

Die 'Junior Staffelchallenge' startete am 4. Februar und endet am 30. April 2021. Das Reglement ist sehr unkompliziert und spielerisch. Der Wettkampf, welcher überall ausgetragen werden kann (der Untergrund und die Lokalität können frei gewählt werden), besteht aus drei Pendelstafetten. Diese drei unmittelbar aneinander gereihten Stafetten bestehen aus den Disziplinen Werfen/Stossen, Springen und Laufen. Die Vereine organisieren die Wettkämpfe im Rahmen des eigenen Trainings. Für diesen Wettkampf werden keine Kampfrichter benötigt. Die 'Junior Staffelchallenge' basiert auf der Ehrlichkeit der Teilnehmer*innen und der organisierenden Trainer*innen.

Der STB Nachwuchs lässt sich diese tolle Wettkampfmöglichkeit nicht entgehen. Wir werden in der nächsten Ausgabe des STBinfos weiter darüber berichten. Unter allen Teilnehmenden werden drei Teams ausgelost, welche Gratistickets für 'Weltklasse Zürich' und für die 'Athletissima' in Lausanne erhalten. Wir freuen uns sehr auf diese spannende Challenge.

Daniel Kamer

1418coach

Der STB-Nachwuchs lebt – und wie! Zum Beispiel stehen 205 Namen in der Datenbank der STB-Schüler*innen. Dies ist eine stolze Zahl und freut uns natürlich sehr. Sorgen bereiten uns hingegen die stets zu geringe Anzahl an Trainer*innen. Wir können deshalb unseren eigenen Ansprüchen an ein gutes Nachwuchs-Training nicht immer gerecht werden. Das Sportamt des Kantons Zürich entwickelte aus denselben Gründen das Programm '1418coach', welches nun auch im Kanton Bern angeboten wird. Angesprochen werden damit 14- bis 18-Jährige, welche an erste Leiter-tätigkeiten herangeführt werden sollen. Auch einige STBler*innen nehmen an diesem Programm teil und möchten in unserem Verein schon bald Mitverantwortung übernehmen. Wir freuen uns, euch im nächsten STBInfo zukünftige Jungleiter*innen aus unseren Reihen vorzustellen.



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
André Beuchat 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 031 326 55 66 | bern-zentrum@medbase.ch

laufend unterwegs

29. Dezember 2020, 23:59 Uhr

Der kleine Noe macht den ersten Schnauf – und beginnt so seinen (Lebens-)Lauf. Die glücklichen Eltern sind unsere Lauftrainerin Michaela Frutiger und Roman Hofer.

Januar 2021, STB Streak Running Challenge

Zwei unserer Running-Mitglieder starteten das Jahr 2021 laufend – und dies ausgiebig. 'Streak Running' – eine Challenge aus den USA – beinhaltet das tägliche Laufen von mindestens einer Meile. Hier ihre Berichte vom 1. – 31. Januar:

Brigitte Gämperle: «Als ehemalige aktive Angehörige der Gruppe 10 freut es mich, dass ich meine Angaben zur Challenge senden kann. Ich habe darüber Tagebuch geführt. Es hat Spass gemacht. Vielen Dank für die Idee.»



Streak Runnerin Brigitte Gämperle.



Streak Runner Thomas Spahr.

Thomas Spahr: «Ich habe die Idee zur Januar-Streak-Challenge spontan gut gefunden und mich entschlossen, dabei zu sein und es durchzuziehen. Letzteres ist mir auch gelungen und nur hie und da etwas schmergfallen. Es brauchte doch eine gewisse Disziplin und Härte, jeden Tag, wirklich jeden Tag, unabhängig davon, was war oder allenfalls noch kam, zumindest eine Kurzstrecke zu rennen. Meine kürzeste Distanz war 2,29 km (übrigens am Neujahr), die längste 13,4 km.

An einigen Tagen (insgesamt an drei) ging ich zweimal Joggen, immer einmal eher kurz und einmal etwas länger. An gut sechs Tagen war ich zusätzlich noch auf der Skipiste, an drei weiteren je auf einer Skitour.

Diese Skitour-Tage, resp. -Abende waren übrigens die härtesten betreffend Motivation. Insgesamt habe ich dieses tägliche Jogging auch oft bewusst als Regeneration eingesetzt und hier ganz klar gute Erfahrungen gemacht. Jeden Mittwoch, also über den Monat gesehen viermal, habe ich zudem auf einer immer gleichen Teststrecke einen Tempolauf auf Zeit über 5 km gemacht. Auch diesbezüglich hatte ich, mit dem Ansetzen von Regenerationseinheiten am Tag vorher und nachher, eigentlich nur gute Erfahrungen gemacht. So nach dem Motto, 'wenn schon, denn schon' empfand ich 'nur' gerade 1,6 km als recht kurz und war immer – auch bei gefühlt sehr kurzen Einheiten – etwas länger unterwegs.

Mein persönliches Fazit: Eine gute Sache, insbesondere für einen Monat. Und hier scheint der Januar doch sehr geeignet zu sein. Aber übers ganze Jahr könnte und möchte ich es nicht aufrechterhalten.»

Text und Fotos: Markus Reber, Brigitte Gämperle, Thomas Spahr



jetzt bestellen!

web-to-print.ch  100% swiss made

schnell - sorglos - unkompliziert zu deinen Drucksachen!

Laufen – meine Leidenschaft während der Krise

STB Running Mitglieder berichten über ihre Lauferlebnisse während der Coronapandemie. Wie organisiere ich meine Lauftrainings? Jogge ich mehr? Bewege ich mich weniger? Auf was freue ich mich nach der Krise?

Vielseitiges Familientraining



Emanuel Stoll mit Tochter Lina

Unsere ganze Familie bewegt sich sehr gerne, die beiden Kinder sind ebenfalls Mitglieder der STB Kinderleichtathletik. Je nach Lust und Laune organisierten wir unsere Familientrainings vielseitig und gemeinsam: Vita-Parcours zwischen dem Altenberg und der Felsenau, OL-Runden im Dählhölzliwald, Trailrunning ab Eichholz aareaufwärts Richtung Wabern, Kehrsatz den Wald hoch und runter. Hauptsache Bewegung, Abwechslung, Erlebnisse und Spass im Freien.

Bei langen Tagen im Homeoffice bestätigt mir jeweils die Sportuhr mit Schrittzähler die mangelhafte Bewegung. Dann heisst es, Sportkleider anziehen und raus. Unterwegs treffe ich immer mal wieder auch STB-Laufkolleg*innen – und die fehlen mir. Ich freue mich auf die abwechslungsreichen STB Running Trainings mit zusätzlichen Kraft-, Koordinations- und Laufschuleinheiten. Das mache ich bei den privaten Trainings trotz Abwechslung klar zu wenig.

Alternativtraining im Haus auf Rollen



Josua Ambrosi im Indoor Cycling

Das Training ist für mich ein super Ausgleich zum beruflichen Alltag. In der schwierigen Corona-Zeit absolvierte ich meine Trainings, BAG-konform, allein und in der näheren Umgebung. Dank dem Homeoffice bin ich vermehrt über den Mittag auf meinen Laufstrecken unterwegs. Das Fahrradfahren habe ich, auf Grund des winterlichen Wetters, ins Haus auf die Rollen verlegt. Die dritte Disziplin (Schwimmen) kann ich leider nur im 'Trockenen' ausüben. Meine Trainings sind etwas intensiver als im vergangenen Jahr, jedoch leider auch weniger abwechslungsreich und strukturiert als früher. Ab und zu nehme ich an einem virtuellen Lauf-Event (über viRace) teil.

Aber es ist für mich motivierender, mit anderen Teilnehmern und vor Publikum zu laufen. Für uns alle hoffe ich, bald wieder in den STB Laufgruppen zu trainieren und an den Wettkämpfen teilnehmen zu können!

«Never stop running»



Corinne Coutaz unterwegs

Da ich den Laufsport liebe und neben meinem Bürojob – vor allem in der jetzigen Homeoffice-Zeit – regelmässig Bewegung brauche, habe ich in der Corona-Zeit gleichviel trainiert wie sonst auch. Am Wochenende bin ich zwischendurch einen längeren Dauerlauf mit einer Kollegin gelaufen, aber sonst gehe ich meistens alleine. Ich vermisse das STB-Lauftraining sehr, vor allem wegen den sozialen Kontakten und auch wegen den abwechslungsreichen Trainings. Alleine fehlt mir für die Intervall-Trainings die Motivation. Ich freue mich darauf, wieder gemeinsam trainieren zu können.



STB Running Coach Yvonne Teuscher vermisst das Gruppentraining

HIIT (Hoch Intensives Intervall Training) zu Hause

Ich habe aufgrund meines erhöhten Arbeitspensums in den letzten Monaten eher weniger trainiert. Zudem sind auch die Fitnessstudios geschlossen. So habe ich mich zu Hause mit Tabata HIIT Trainings versucht. Trotz des schlechten Wetters im Januar ging ich ein paar Mal zum Ausdauertraining auf die Langlaufloipe. Ich treibe viel lieber mit anderen Menschen Sport. Meistens ging ich mit meinem Mann oder den Kindern joggen, oder mit STB-Läufer*innen. Ich möchte unbedingt wieder mit der Gruppe trainieren. Der soziale Aspekt ist mir sehr wichtig. Und ehrlich gesagt, harte Trainings machen gemeinsam viel mehr Spass!



Wasim Rahimi wieder mit Leidenschaft dabei

Mit STBlern 'das Heft wieder in die Hand genommen'

Ich habe diesen Winter wenig trainiert. Ehrlich gesagt habe ich ein bisschen die Motivation verloren. Es gelang mir nicht, mich mit anderen zu organisieren. Nun habe ich aber das Heft wieder in die Hand genommen und treffe mich mit ein paar Läufern aus meiner STB-Gruppe zu den gemeinsamen Trainings. Sport bedeutet mir viel, und ich bin guter Dinge, dass ich meine Form schnell wieder zurückgewinnen werde.

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

Limited Edition Run – ein Lauf mal anders



Anita Stalder mit 'Pacemaker' Reto Zaugg im Ziel.

Echtes Rennfeeling in Zeiten von Corona? Der Limited Edition Run hat's möglich gemacht, wenn auch ein bisschen anders. 16,5km von Jegenstorf nach Utzenstorf mit Startnummern, Zeitmessung und Live-Rangliste.

Am Silvester 2020 startete der erste Limited Edition Run (Winter Edition). Die Strecke stand den Läufer*innen den ganzen Januar zur Verfügung. Die Startnummer konnte am Kiosk beim Start unkompliziert bezogen werden.

Somit waren auch die Zeitmessung und der Eintrag in der Rangliste gesichert.

Von Schloss zu Schloss via 'Ho-Chi-Minh Pfad'

Die abwechslungsreiche Strecke startete beim Schloss Jegenstorf, führte nach Kirchberg, entlang der schönen Emme und über den berühmten 'Ho-Chi-Minh Pfad'. Das Ziel direkt beim Schloss Utzenstorf machte das Lauferlebnis der anderen Art noch hochkarätiger. Einigen Läufer*innen mag die Strecke bekannt vorkommen. Sie ist Teil des 100km-Laufs der Bieler Lauf-tage.

Das Rennfeeling hat mich gepackt – aber erst beim 2. Mal

«Du startest, wann es dir am besten passt und so oft du willst». Mit diesem Slogan des Limited Edition Run rutschte ich ins neue Jahr und meldete mich, ohne zu zögern, für den Lauf an. Doch wie fühlt es sich an, die Strecke ohne hunderte Mitläuferinnen und Mitläufer zu absolvieren? Gelingt es auch in Eigenregie, ohne direkte Konkurrenz, im Wettkampftempo zu laufen?

Erster Versuch – 'ganz gäbig': Am Vortag habe ich mich noch auf den Langlaufskiern ausgetobt und zum Nacht gab's eher schwere Kost mit Bier. Dies entspricht definitiv nicht meiner üblichen Wettkampfvorbereitung, wie beispielsweise vor dem Grand Prix. Erst als ich am Start in Jegenstorf durch das Organisationsteam motiviert begrüsst wurde und mit Startnummer an der Startlinie stand, kam ich in Wettkampflaune. Statt Zuschauer*innen motivierten mich die vielen Streckenausschilderungen, die sicher zum Ziel führten. Ein tolles Erlebnis, ein toller Lauf! Doch im Ziel fühlte ich mich ähnlich wie nach einem 'gäbigen' Long-Jogg. Ich nahm mir vor, ein zweites Mal zu starten – mit etwas mehr Tempo.

Zweiter Versuch – 'us dr Komfortzone': Nun hatte mich das Rennfeeling gepackt. Am folgenden Sonntag stand ich wieder an der Startlinie. Am Vorabend stand Pasta auf dem Menüplan, und die Beine hatte ich diesmal besser geschont. Ich hatte mir vorgenommen, die Strecke unter einem 5 Minuten-Schnitt zu laufen.

**Der Frühling bringt Farbe
ins Leben. Wir auch!**

garbani.com

Malerei | Gipserei | Industrielackierung

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Damit mir dies besser gelang, und ich mich aus der Komfortzone bewegte, hatte ich Reto als Pacemaker mitgenommen. Denn an einem Laufevent mit Massenstart habe ich jeweils viele andere Läuferinnen und Läufer um mich, die Tempo machen. Die Alternativlösung mit persönlichem Pacemaker zeigte Wirkung. Ich konnte zwar diesmal die schöne Gegend etwas weniger geniessen, aber dafür erreichte ich meine Zielzeit.

Wie haben andere STBler*innen das neue Laufformat erlebt?

Rita Portner: «Ganz spontan bin ich am letzten Tag auch noch gestartet. Mit der Unterstützung von vielen freiwilligen Helfer*innen wurde ein toller Event kreiert mit einer sehr schönen Laufstrecke.»

Angelo Mathis: «Der Limited Edition Run war ein sicherer Versuch, den Nervenkitzel eines Rennens wieder einmal zu erleben.»

Fazit

Toll, dass es in der Corona-Zeit Menschen gibt, welche ein solches Laufgefühl, unter Einhaltung vieler Vorgaben, ermöglichen. Es hat auch etwas Schönes, eine Laufstrecke allein oder in kleinen Gruppen zu absolvieren und die Startzeit flexibel auszuwählen.



Anita am Start (mit Huhn).

Die einzigartige Stimmung an einem Laufevent, wo viele Läufer*innen gleichzeitig starten und fleissig angefeuert werden, fehlt jedoch. Und natürlich der STB Teamspirit, wenn wir gemeinsam an einen Wettkampf teilnehmen und uns gegenseitig motivieren.

Beide Laufformate (flexibler Start mit self-timing und herkömmliche Wettkämpfe) haben ihren Reiz und ihre Vorteile. Vielleicht finden ja in Zukunft beide Laufformate Platz im Laufkalender.

Text: Anita Stalder

Fotos: Reto Zaugg und Peter Zbinden

Ausblick Limited Edition Run (Spring Edition)

Die Organisatoren planen bereits den Limited Edition Run (Spring Edition) voraussichtlich im April 2021 in der Region Büren an der Aare.

Mehr Infos: www.limitedition.run

10% RABATT*
FÜR STB-MITGLIEDER

FÜR LANGSAME UND SCHNELLE BERNER...

4feet
Der Berner Laufen

*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Aarberggasse 29, 3011 Bern

Trainingsbetrieb Walking-Team

Das Jahr 2020 verlief wegen der Corona-Pandemie ganz anders als geplant. Nach einem erfreulichen Start musste der Trainingsbetrieb leider Mitte März unterbrochen werden. Unter strikter Einhaltung der Hygienemassnahmen und der erarbeiteten Schutzkonzepte wurden die Trainings am 26. Mai 2020 wieder aufgenommen. Dank den aufwendigen und seriösen Trainingsvorbereitungen durch Markus Reber und der vorbildlichen Disziplin aller Teilnehmenden konnten bis zum «Abbruch» am 27. Oktober 67 Trainings ohne Zwischenfälle durchgeführt werden.



Walkinggruppe beim Schönausteg. (Foto: ZVG)

Markus Reber schrieb in einem Mail an uns: «Zweifellos ist das Sporttreiben und die Bewegung im Freien in Gruppen bis 5 Personen mit Abstand das Gesundeste und Gescheiteste, was man momentan tun kann. Ohne weiteres dürft ihr euch ausserhalb des Vereinstrainings entsprechend organisieren und Lauftrainings durchführen».

Kurt-W. Lüthi hat mit dem Power-Walking-Team die Trainings am Dienstag und Donnerstagabend weitergeführt. Anita Dähler trainierte mit einer kleinen Gruppe aus dem Walking-Team am Donnerstagabend. Alle Trainings fanden ausserhalb der Vereinstrainings statt. Die Sportler*innen mussten sich vorgängig anmelden, die Gruppengrösse war auf 5 Personen beschränkt, und die Startzeiten der Gruppen waren zum Teil unterschiedlich. Seit Januar 2021 trainierte am Donnerstagabend eine zweite Gruppe aus dem Walking-Team.

Die Teilnehmenden schätzten das Angebot sehr und freuten sich, in einem kleinen Team zu trainieren,

sich zwischendurch mit anderen Personen auszutauschen und die körperliche Fitness hochzuhalten.

Eine Herausforderung nach der langen Trainingspause wird sein, diejenigen Personen für unsere Aktivitäten zu begeistern, die seit Oktober 2020 nicht mehr an den Trainings teilgenommen haben. Viele von ihnen haben in der Zwischenzeit regelmässig für sich trainiert. Bei der offiziellen Trainingsaufnahme braucht es am Anfang von allen Teilnehmenden bestimmt etwas Geduld, Verständnis und die nötige gegenseitige Rücksichtnahme.

Ab Dienstag, 2. März 2021 konnten wir den offiziellen Trainingsbetrieb im STB zum Glück wieder aufnehmen. Bestimmt werden uns Hygienemassnahmen und Schutzkonzepte noch über eine längere Zeit begleiten. Das Leiterteam ist bereit, flexibel und zuversichtlich.

Text: Christoph Scherz

**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

Grand-Prix von Bern 2021 im Herbst



GP Bern zu 'normalen Zeiten'.

Die Entwicklungen rund um Covid19 haben das OK dazu veranlasst, den 39. Grand-Prix von Bern in den Herbst zu verschieben. Er findet neu Samstag 9. / Sonntag 10. Oktober 2021 statt.

Bereits im vergangenen Sommer wurde für den GP 2021 ein neues Konzept ausgearbeitet, welches die Durchführung während zwei Tagen vorsah. Dies in der Annahme, dass eine Veranstaltung in der bisherigen Form nicht möglich sein wird. Eine Durchführung in angepasster Form wurde zu diesem Zeitpunkt jedoch als absolut realistisch beurteilt. Dieser Optimismus wurde mit dem Eintreffen der zweiten Coronawelle etwas gedämpft, und anfangs Jahr schien die Durchführung einer Veranstaltung im Frühling mit rund 5000 Läufer/innen pro Tag plötzlich nicht mehr realistisch.

Nach der letztjährigen Absage ist es dem OK ein Anliegen, dass in diesem Jahr ein Grand-Prix stattfindet und dies nicht virtuell, sondern auf den gewohnten Strecken in Bern. Aus die-

sem Grund wurde entschieden, den Traditionsanlass in den Herbst zu verschieben. Das Festlegen eines neuen Datums zeigte sich als nächste Herausforderung. Nach Berücksichtigung der bereits festgesetzten Termine bei der Stadt und Bernexpo blieb im Zeitraum von anfangs August bis Ende Oktober einzig das Wochenende vom 9. und 10. Oktober 2021 übrig.

Am neuen, zweitägigen Konzept wird auch bei der Veranstaltung im Herbst festgehalten. Die Organisationsarbeiten werden in den nächsten Monaten darauf ausgerichtet sein. Die GP-Crew wird jedoch weiterhin flexibel, kreativ und innovativ bleiben müssen, um sich den Gegebenheiten bestmöglich anpassen zu können. Der Grundsatz wird sein: Das Mögliche machbar machen. Die STB-Mitglieder dürfen auch bei der 39. Austragung kostenlos starten. Die Online-Anmeldung wird voraussichtlich Ende Mai geöffnet.

Text: Bea Born

Fotos: swiss-images.ch

atelier 82
Rahmen | Bilder | Fotodruck | Plakate

Fotodruck im Grossformat



Einrahmungen
Foto Aufziehservice
Fotodruck im Grossformat
Leinwandbilder

Fine Art Print
auf Hahnemühle Papiere

Latex-Druck
Beschriftungen

Atelier 82 GmbH
Meikirchstrasse 28 a
3042 Ortschwaben
Tel. 031 829 82 82
info@atelier82.ch

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

Auf ein Neues!

Wieder nimmt das Orchester einen Anlauf, die Jubiläumskonzerte zum 100-jährigen Vereinsbestehen doch noch aufzuführen.

Seit Anfang Februar haben wir unseren Probebetrieb wieder aufgenommen. Das Orchester haben wir in Quartette eingeteilt, so dass jeden Donnerstag unter Einhaltung aller geltenden Hygienemassnahmen in der Schosshalde und in Bolligen je zwei Proben parallel stattfinden können, was nur dank grossem Einsatz unseres Dirigenten und unserer Konzertmeisterin möglich ist. Dies bringt uns allen wieder ein Stück Normalität zurück, in die nun schon viel zu lang andauernde Zeit ohne Kultur, wie wir sie kennen und lieben.

Sommerkonzerte 2021

So hoffen wir, dass unsere Konzerte nun im Juni stattfinden können. Besonders weil unsere letzten öffentlichen Konzerte im Juni bereits zwei Jahre zurück liegen. Höchste Zeit, bald wieder auftreten zu können.

Da wir nicht davon ausgehen, dass wir in absehbarer Zeit als Vollarchester proben dürfen, mussten wir unser vorgesehene Programm ein wenig anpassen.

Wir spielen an den Konzerten:

- Concertino für Klarinette und Orchester von Erich Plüss mit dem Solisten Gerrit Boeschoten
- Concerto für 2 Trompeten in C-Dur sowie Double Concerto für 2 Trompeten und Bläserensemble mit den Solisten André Schüpbach und Lorin Augsburgsberger
- Festouvertüre von Julius Gottlöber

Wir freuen uns sehr, bekannte Gesichter aus der STB-Familie an den Konzerten zu sehen und halten die Daumen gedrückt, damit die Sommerkonzerte wie gewünscht stattfinden können.

Johanna Schenk



Jubiläum 100 + 1

1. Konzert:

Samstag, 5. Juni 2021, 19:30 Uhr in der Nydeggkirche Bern

2. Konzert:

Sonntag, 6. Juni 2021, 11:00 Uhr (Ort noch offen)

Im Gedenken



Alexandre Kuhn

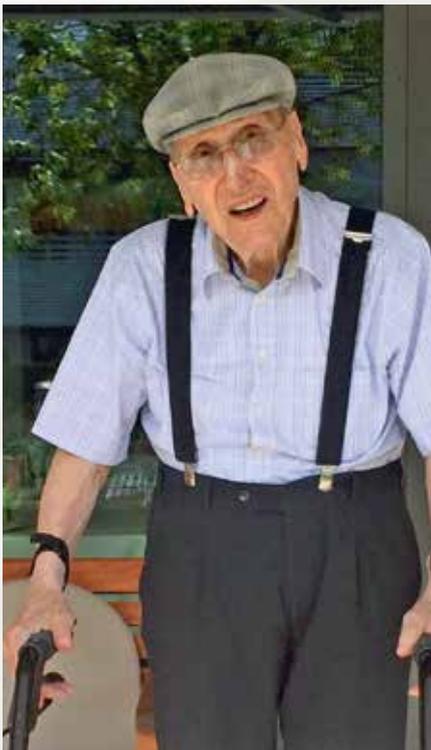
05.04.1930 – 15.08.2020

Es erstaunt wohl kaum, dass der grosse, schlacksige Alexandre sich bei seinem Eintritt in den STB 1947 dem Handball zuwendete. In der damaligen Handballabteilung arbeitete sich Alexandre rasch in die erste Mannschaft hoch. Später wechselte er in die Bolligenriege, wo vor allem Korbball gespielt wurde. Alexandre war ein geselliger Zeitgenosse, dem auch der private Kontakt mit seinen Turnkameraden wichtig war.

Mehrmals lud er die Riege in sein Haus am Murtensee ein, wo die Männer von seiner Frau – einer Belgierin – und den beiden Töchtern umsorgt wurden.

Alexandre, der 1997 für 50 Jahre Mitgliedschaft geehrt wurde, verschied im August 2020 in einem Pflegeheim an seinem geliebten Murtensee.

Kari Signer



Erich Spahr

24.04.1922 – 22.11.2020

Eintritt in den STB 1966. Erich ist im Liebefeld aufgewachsen und besuchte dort die Primar- und Sekundarschule. Anschliessend besuchte er die Verkehrsschule in Biel und das KV in Bern. Später bildete er sich zum eidg. dipl. Buchhalter aus. Als Kantonsbuchhalter war Erich im STB Hauptverein (heute STB Verband!) während vieler Jahre Revisor.

Emil Herter zum Jassen bei Graziano Caroti im Restaurant Schönau.

Seine Hobbies waren Wandern, Skifahren, Jassen, Geschichte und Politik. 2016 bekam Erich für 50 Jahre Mitgliedschaft im STB die goldene Ehrennadel. Seit 2007 wohnte Erich in der Seniorenresidenz Multengut in Muri, wo er im November verstarb.

Bruno Krähenbühl

Im Gedenken



Rudolf Bosshard

30.05.1931 – 16.12.2020

Bald nach seinem Beitritt zum STB 1948 begann der Verstorbene mit Handball, ein Spiel, welches damals noch auf Rasen mit 11 Mann durchgeführt wurde. Ab 1951 formierte sich in unserem Verein eine Gruppe junger Leute, und diese holte Siege bei regionalen und nationalen Geländelauf-Meisterschaften. Neben Ruedi Bosshard gehörten ihr auch sein Bruder Werner, Max Krebs, Alexandre Kuhn, Werner Beutler und Hans Ruchti an. Zusammen mit den anderen STB-Athleten resultierte 1952 auch erstmals ein Sieg am Quer durch Thun.

1955 leistete Ruedi im Auftrag seines Vaters Alfred (Chef LA-Ressort von 1951 bis 1954 und 1956, dann Über-

gabe an Fritz Steiner) eine umfangreiche Arbeit, die wir heute noch weiterführen können. Er erstellte die Ewigbestenliste mit allen Resultaten seit der Gründung der LA-Riege 1917. Diese Übersicht enthält über 200 Resultate. Der Autor erklärte mir einmal, dass er zu diesem Zweck viele Stunden in der Landesbibliothek verbracht habe.

In bester Erinnerung haben die älteren Leichtathleten im Verein die London-Reise von 1958. Sie wurde von Vater Alfred vorbereitet, doch dieser musste kurz vorher aus gesundheitlichen Gründen auf eine Teilnahme verzichten. Ruedi Bosshard führte die Gesellschaft mit 70 Leuten (häufig Athleten und

Begleiter) mit Flug ab Basel, zwei Wettkämpfen gegen örtliche Teams, einem Empfang in der Schweizer Botschaft und der Rückreise mit Bahn-Schiff-Bahn über Paris. Fritz Steiner wirkte als Coach, und wir sind noch heute stolz auf die beiden errungenen Siege.

Beim Verstorbenen genossen anschliessend Jus-Studium und Beruf die Priorität. Er trat in das Diplomatisches Corps ein, wurde 1962 Vertreter des EDA in Den Haag und anschliessend Jurist im Bundesamt für Aussenwirtschaft. Es folgte eine Anstellung bei der Schweiz. Volksbank in Zürich, und er beendete seine Karriere als Mitglied der Generaldirektion dieser Bank in Bern.

Seine Verbundenheit mit dem Sport beweist die Tatsache, dass er 1955 zum Präsidenten des Schweizerischen Akademischen Sportverbandes ernannt wurde. Später rief er mit Gleichgesinnten die Universiade ins Leben, die 1959 erstmals in Turin durchgeführt wurde. Er war ebenfalls von 1957 – 1961 Vizepräsident dieser Organisation. Die Swiss University Sports ernannten ihn 2014 zum Ehrenmitglied, und im gleichen Jahr erhielt er eine Medaille der FISU (Fédération Internationale du Sport Universitaire) in Turin.

Sein Kontakt zum STB bestand bis vor wenigen Jahren in der regelmässigen Teilnahme an der Weihnachtsfeier, die er auch mehrmals mitgestaltete, indem er eine selbstverfasste Geschichte zum Thema Weihnachten vortrug. 1998 durften wir Rudolf Bosshard die goldene Ehrennadel für 50 Jahre Vereinstreue überreichen. Und nun verlieren wir ein Mitglied, welches 72 Jahre mit uns verbunden war.

Pi Wenger

Im Gedenken



Samuel Berthoud

23.10.1923 – 19.12.2020

Samuel 'Sämu' trat 1977 der Männerriege des STB bei, wo er viele Jahre als fleissiger Turner in der Marzili-Riege mitmachte. Als engagiertes Mitglied des SAC (Schweiz. Alpenclub), wo er Vorstandsmitglied und Leiter der Bergwanderungen war, wurde bald einmal klar, dass man Sämu auch in unserer Männerriege in seiner Domäne einsetzen konnte. So wurde er 1993 als Hilfswanderleiter der Ferienwanderwoche der ehemaligen Männerriege gewählt. Drei Jahre leitete Sämu zusammen mit Peter Schild die Ferienwanderwoche.

Ab 1997 bis 2006 war er alleiniger Organisator der Ferienwanderwoche. Diese zehn Jahre sind heute noch bei vielen Kameraden in bester Erinnerung, vor allem auch, weil er für jeden einzelnen Tag Angebote für Spaziergänger, Wanderer und Berggänger offerierte. Während des Vereinsjahres leitete Sämu auch immer einige Tageswanderungen. Die Teilnahme am alljährlichen

Grümpelturnen war für ihn Ehrensache. Während über 20 Jahren war er am Grand-Prix von Bern als Helfer in der Startnummernausgabe tätig.

Für all diese Tätigkeiten, welche sich immer durch grosses organisatorisches Geschick und eine hohe Menschlichkeit auszeichneten, verlieh ihm der STB 2006 die goldene Ehrennadel.

So wie wir 'Sämu' im STB kennenlernten, war er auch im Beruf. Es erstaunt deshalb nicht, dass er eine beeindruckende Karriere bei den SBB und beim Verband öffentlicher Verkehr machte. Später konnte er aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr am Turnbetrieb teilnehmen, war aber an den gesellschaftlichen Anlässen noch immer dabei. Samuel wurde in den letzten Jahren regelmässig als ältester Teilnehmer an der Adventsfeier begrüsst und geehrt.

Bruno Krähenbühl / Kari Signer



Fritz Brönnimann

02.07.1929 – 21.01.2021

Fritz Brönnimann ist 1982 dem STB beigetreten. Er war ein sehr zuverlässiger und treuer Turnkollege der Monbijou-Riege. Obschon unsere Riege keinen offiziellen Materialchef hatte, hütete er den Schlüssel für den Materialschränk und war immer darum besorgt, das Material, Geräte, Bälle und andere Utensilien für den Turn- und Trainingsbetrieb rechtzeitig bereitzustellen. Fritz hatte immer ein verstecktes Lächeln im Mundwinkel, genoss die Kameradschaft unter den Turnkollegen und hat sich immer auf seine eigene ruhige, aber trotzdem engagierte Art am Gespräch beteiligt. Am Grümpelturnen, an den Adventsfeiern und an den Riegen-Wanderungen – dort jeweils mit

seiner Frau Elisabeth – hat er immer gerne mitgemacht. Er war ein eher unauffälliger Kollege, machte beim Turnen immer alles mit. Besonders beim Unihockey war er intensiv dabei. Er hätte wohl von sich gesagt «dr Goalie bin ig». Akribisch verteidigte er, meistens kniend, seinen Torkasten und versuchte ihn mit allen Mitteln sauber zu halten. Vor einigen Jahren beschlossen seine Frau und er, sich im Alters- und Pflegeheim Siloah niederzulassen, wo er am 21. Januar in seinem 92. Lebensjahr verstarb. Mit Fritz verlieren wir einen ruhigen und bescheidenen, aber liebenswürdigen Kameraden.

Ernst Moser

Im Gedenken



Hans Krähenbühl

02.04.1936 – 28.01.2021

Hans Krähenbühl trat gemeinsam mit seinem Zwillingbruder Bruno 1952 in den STB ein.

Während drei Jahren besuchte er die Jugendriege STB im Obstberg. Nach der Schule trat Hans der Kunstturnerriege STB bei, wo er viele Kunstturnertage besuchte und ab und zu auch mit einem Kranz nach Hause kam.

Hans gehörte zusammen mit seinem Bruder Bruno, Pi Wenger, Eugen Schneeberger, Hansruedi Münger, René Pfäffli und Peter Streit zum grossen 1936er-Jahrgang im STB. Natürlich machten diese Jahrgänger auch gemeinsam die (Infanterie-) Rekrutenschule, welche wegen eines Brandes

in der Kaserne Bern nach Liestal verlegt werden musste. So reisten diese «STB-Rekruten» regelmässig mit einem Extrazug hin und her, was ihre Verbundenheit und Kameradschaft noch mehr stärkte. Hans war der Kräftigste in dieser Gruppe. So erstaunt es nicht, dass er zum Mitrailleur ausgebildet wurde, währenddem die Anderen Fusiliere wurden.

Während über 30 Jahren war Hans Mitglied der Bolligenriege. Auch wenn er in den letzten Jahren nicht mehr am Training teilnehmen konnte, liess er es sich nicht nehmen, an den verschiedenen Freizeitanlässen mitzumachen.

Seinen wohl grössten Beitrag für den STB leistete Hans während den über 40 Jahren in der Hüttenkommission unseres Bergheims im Gurnigel. Wohl hunderte von Wochenenden verbrachte Hans als Hüttenwart dort oben. Dank seiner ausgeprägten handwerklichen Fähigkeiten war er für die HüKo-Präsidenten Bruno Krähenbühl und Anita Hofer eine ganz wichtige Stütze. Es galt: Hans, der Mann für alle Fälle! 2002 erhielt Hans für 50 Jahre Mitgliedschaft im STB die goldene Ehrennadel. Für seinen unermüdlichen Einsatz für das Bergheim wurde er 2003 zum Ehrenmitglied ernannt.

Bruno Krähenbühl

Agenda

Die Einschränkungen durch Covid-19 bleiben wohl noch eine Weile. Die Agenda-Termine sind deshalb ohne absolute Gewähr.

STB-Verband

Delegiertenversammlung STB

Dienstag, 18. Mai 2021, 19 Uhr
Haus des Sports, Ittigen

Vorschau:

39. Grand-Prix von Bern

Sa / So 9. / 10. Oktober 2021

Leichtathletik

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 29. April 2021, ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern
Vor Anmeldung bitte an Pi Wenger:
031 371 76 80 / Mail: coulaines@bluewin.ch

SVM-Final NLA, Wankdorf

Samstag, 15. Mai 2021

Kantonalmeisterschaft Nachwuchs, Thun

Sa / So 6. / 7. Juni 2021

Nationales Nachwuchsmeeting, Wankdorf

Sonntag, 14. Juni 2021

SM Männer + Frauen, Langenthal

Sa / So 26. / 27. Juni 2021

Running / Walking

STB Running Long Run

Samstag, 19. Juni 2021, Schönau

STB Running/Walking Kursangebot «Der Einstieg leicht gemacht»

Ab Montag, 12. April 2021, 18:30 Uhr
Sportanlage Schönau

Seniorenport

Hauptversammlung

Montag, 31. Mai 2021 18:00 Uhr
Restaurant Bella Vita, Bern

Frühlingswanderung

Mittwoch, 2. Juni 2021, "Über sieben Brücken"
(Fribourg Basse-Ville)

Orchester OSTB

Jubiläum '100 + 1'

Samstag, 5. Juni 2021, 19:30 Uhr
Nydeggkirche, Bern
Sonntag, 6. Juni 2021, 11:00 Uhr
Orangerie Elfenau, Bern

Volleyball

Die Regionalmeisterschaft 2020 / 2021
Ist definitiv beendet (Stand 11.12.2020)

Wir gratulieren herzlich!

91 Jahre

Ragonesi Giovanni	Pusgiort 18	6835 Morbio Superiore	05.05.1930
Donzé Jacques	Paul Charmillot 42	2610 St. Imier	13.06.1930

85 Jahre

Krähenbühl Bruno	Weissensteinstr. 108	3007 Bern	02.04.1936
Meyer Urs	Im Städtchen 32	3235 Erlach	25.05.1936
Zeugin Hanspeter	Drosselweg 4	3110 Münsingen	15.06.1936

80 Jahre

Albrecht Ernst	Beundengasse 22	3250 Lyss	02.04.1941
Salm Rudolf	Optingenstrasse 11	3013 Bern	27.04.1941
Brönnimann Peter	Polygonstrasse 47	3014 Bern	02.05.1941
Fischer Willi	Cäcilienstrasse 24	3007 Bern	14.05.1941
Burkart Charles	Gatterächerstrasse 6	5436 Würenlos	29.05.1941
Küng Hans	Waldmannstrasse 61/ B20	3027 Bern	26.06.1941

75 Jahre

Güntert Heinz	Spitalgasse 34	3011 Bern	01.04.1946
Ernst Peter	Seftigenstrasse 346	3084 Wabern	03.04.1946
Wenger Heiner	Habstettenstrasse 6C	3065 Bolligen	21.04.1946
Magnin Jean-Jaques	Unterdorfstr. 43	3072 Ostermundigen	23.04.1946
Oberholzer Elisabeth	Villetengässli 39	3074 Muri b. Bern	26.04.1946
Maurer Peter	Flugplatzstrasse 40	3122 Kehrsatz	29.04.1946
Hänni Jörg	Fuhrenstrasse 9	3098 Schliern	03.05.1946
Roulier André	Kirchstrasse 8	3086 Zimmerwald	24.06.1946
Märki Roland	Gertrud-Kurz-Weg 2	3006 Bern	25.06.1946

70 Jahre

Jordi Andreas	Leiserenweg 18	3122 Kehrsatz	13.05.1951
Bauer Jakob	Sägemattstrasse 42	3097 Liebefeld	27.05.1951

65 Jahre

Jörg Peter	Alte Bernstrasse 76	3075 Rüfenacht BE	02.05.1956
Helfer Monika	Burgunderstrasse 88	3018 Bern	12.05.1956
Weibel Peter	Ruhrgasse 10	3210 Kerzers	05.06.1956
Bürgi Peter	Alte Schmiede 34	3156 Riffenmatt	08.06.1956

60 Jahre

Zaugg Marlis	Kastanienweg 75	3123 Belp	11.04.1961
Läderach-Jordi Käthi	Eggenweg 7	3123 Belp	17.05.1961
Balzli Niklaus	Thunstrasse 40	3113 Rubigen	31.05.1961
Günthör Werner	Seestrandweg 60	3235 Erlach	01.06.1961
Utiger Diggelmann Franziska	Aegertenstrasse 7	3005 Bern	15.06.1961



Neueintritte

November bis Januar 2021

Name	Vorname	Art
Sägesser	Jaël Kayla	Leichtathletik / U16
Fankhauser	Christoph	Fitness / Leiter
Bortoluzzi	Céline	Leichtathletik / Fremdathl. Aktiv
Folly	Marie	Leichtathletik / Fremdathl. Aktiv
Richard	Melanie	Leichtathletik / Aktive
Schueler	Lisa	Leichtathletik / Aktive
Jackson	Jorell	Leichtathletik / U20
Malanda Poza	Glodie	Leichtathletik / U16
Manyanga	Keren	Leichtathletik / U16
Schärer	Richard	Leichtathletik / U10
Strittmatter	Ladina	Leichtathletik / U14
Strittmatter	Linus	Leichtathletik / U12
Strittmatter	Juri	Leichtathletik / U10
Smid	Julina Marijke	Leichtathletik / U12
Ramsauer	Charlotte	Leichtathletik / U10
Djurdjevic	Milica	Leichtathletik / U18
Heller	Jan	Leichtathletik / Aktive
Moreno	Indira	Leichtathletik / U16
Moser	Carol	Leichtathletik / Aktive
Vogel	Benjamin	Leichtathletik / Aktive
Schwab	Konstantin	Leichtathletik / U10
Pfister	Alexis	Leichtathletik / U10
Bietenharder	Leon	Leichtathletik / U10
Meins	Katie	Leichtathletik / U10
Weyermann	Beatrice	Leichtathletik / Running
Epiney	Florence	Leichtathletik / Running
Rudeck	Stefan	Leichtathletik / Running
Arcidiacono	Giuseppe	Leichtathletik / Running

Impressum

Redaktion STBinfo 2021/ 1

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Ursula Jenzer

Daniel Kamer

Geli Spescha

Markus Reber

Roger Schneider

Redaktionsschluss

STBinfo 2021 /2

Montag, 31. Mai 2021

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

Alexandra Flückiger-Schneider,

Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare

(WEMF-beglaubigt)

Gedruckt auf FSC-Papier





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

MUSWAMA KAMBUNDJI

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

MEHR ALS SEHEN

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

