

# STB info

Nr. 3 | September 2021





**NEUBAU TURNHALLE UND BASISSTUFE  
PÄDAGOGISCHES ZENTRUM FÜR HÖREN UND SPRACHE HSM,  
MÜNCHENBUCHSEE**  
[www.ingenta.ch](http://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](mailto:info@ristorantebellavita.ch) | [www.ristorantebellavita.ch](http://www.ristorantebellavita.ch)

**Öffnungszeiten**

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

**Sponsor STB-Seniorensport**

# Das Sprintwunder von Bern und anderes



**Man kann über Sinn oder Unsinn der Durchführung von Olympischen Spielen in Tokio während einer weltweiten Pandemie denken, wie man will. Aber das gab es noch nie in der bald 150jährigen Geschichte des STB: Eine Athletin aus unseren Reihen marschierte als Fahnenträgerin an den Spielen ins Stadion ein! Zusammen mit dem Fechter Max Heinzer führte sie die 115-köpfige Schweizer Delegation an\*. Dass zwei Schwestern, in unserem Fall Mujinga und Ditaji Kambundji, an den gleichen Spielen teilnehmen, ist wohl auch eher selten und im STB noch nie der Fall gewesen. Wir sind stolz auf die beiden Weltklasse-Athletinnen und 'Aushängeschilder' unseres Vereins.**

Mujinga Kambundji als Schweizer Fahnenträgerin bei der Eröffnungszeremonie der Olympischen Spiele in Tokyo, zusammen mit dem Fechter Max Heinzer.

(Foto: Laurent Gillieron / Keystone)

Dass dieser Stolz auch berechtigt ist, unterstreichen nachstehende Zeilen aus der BZ vom 10.08.21. Im Artikel von Adrian Horn und Philipp Rindlisbacher steht u.a. folgendes: «Nein, sie holte keine der 13 Schweizer Medaillen. Und doch sind die Darbietungen von Mujinga Kambundji mehr als nur erwähnenswert. Auf die Gefahr hin, jemandem zu nahe zu treten: Ihre Ergebnisse sind höher einzuschätzen als manch einer der in Japan erreichten Podestplätze. Bei der Leichtathletik handelt es sich um die olympische Kernsportart. Sie wird global betrieben, die Leistungsdichte ist nirgends höher als im Sprint, helvetische Top-8-Platzierungen sind daher als Sensation einzustufen. Kambundji stand gleich in drei Finals: über 100m und 200m sowie mit der 4x100m-Staffel. Selbst eine französische Zeitung widmete ihr ein ausführliches Porträt. Titel: 'Das Sprintwunder von Bern'.»

In dieser Ausgabe berichten wir ausserdem von weiteren tollen Leistungen der STB-Leichtathlet\*innen an Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Schweizermeisterschaften, Regionalmeisterschaften und Kantonalmeisterschaften. Beim Nachwuchs erhalten wir Einblick in verschiedene Trainings- und Wettkampftaktivitäten.

Auch das Orchester OSTB ist nach einem schwierigen Jubiläumsjahr wieder aus dem 'Coronaschlaf' erwacht. In den Ballsportarten Basket- und Volleyball läuft wieder mehr, und die Senioren konnten wieder auf Wanderung gehen.

Dies taten in diesem Sommer auch die aktiven Mitglieder von STB Fitness an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten.

Die STB Running- und Walking-Freaks durften endlich wieder echte Wettkämpfe, wenn auch mit Einschränkungen, geniessen. Im August war es schliesslich dem Förderverein der STB-Leichtathletik wieder einmal vergönnt, zu einem Anlass einzuladen. Dabei ging es um die Frage, was Spitzensport und die Covid-Impfung miteinander zu tun haben.

Ich wünsche viel Vergnügen bei der Lektüre.

*Simon Scheidegger*

**\*STB-Fahnenträger gab es schon in früheren Jahren: Werner Camichel (1976 als Bobfahrer), Markus Ryffel (1984 an der Schlussfeier) und Werner Günthör (1992 an der Schlussfeier).**

STB-Verband	4
Leichtathletik	7
Running	26
Grand-Prix	30
Basketball	32
Volleyball	33
Fitness	34
Senioren-sport	36
Orchester	39
Wir über uns	40

## Wir brauchen eure Mithilfe

# 2023 – der STB wird 150jährig

Wie doch die Zeit vergeht! 1973 feierten wir das 100 Jahre-Jubiläum mit Staffeltrekorden und einer Schifffahrt auf dem Thunersee. 1998 erschien das umfangreiche Buch «125 Jahre Stadtturnverein Bern 1873 – 1998». Damit wir rechtzeitig in die Startlöcher gehen können, plant das Redaktionsteam des STBinfo eine Sondernummer für Ende 2023, welche sich inhaltlich auf die 25 zusätzlichen Jahre 1999 – 2023 beziehen soll. Alle Mitgliedsvereine des STB sind hiermit aufgerufen, ab sofort in Erinnerungen zu schwelgen und in ihren Archiven zu stöbern. Es wird darum gehen, Schlüsselereignisse – sowohl positive wie auch negative – dieser Zeit zusammenzutragen, und dies in möglichst allen Mitgliedsvereinen. Für diese Arbeit werden wir sicher noch einige Verstärkung aus euren Reihen benötigen. Besten Dank im Voraus für die tatkräftige Mithilfe.

*Das Redaktionsteam*

## STB-Adventsfeier

Die traditionelle STB-Adventsfeier findet statt am **Samstag, 4. Dezember 2021** ab 16 Uhr im **Hotel Bern**.

Die Mitglieder **aller** STB-Vereine sind herzlich eingeladen!

*Für das OK: Kari Signer*



## Kantonale Wahlen 2022

**Der STB ist politisch unabhängig, aber trotzdem politisch aktiv, wenn es um unsere Interessen geht.**

Der folgende Aufruf richtet sich deshalb an alle STB-Mitglieder, die bei den Kantonalen Wahlen (Gross- und Regierungsrat) vom 27. März 2022 kandidieren.

**Wer im STBinfo 04-2021 vorgestellt werden möchte, melde sich bei der Redaktion mit folgenden Angaben:**

- Name und Vorname
- Geburtsdatum
- STB-Mitgliedsverein oder Mitgliederkategorie, evtl. Funktion
- Politische Partei, eigene Homepage o.ä.

Die Meldungen sind bis spätestens 1. November 2021 zu richten an: [redaktion@stb.ch](mailto:redaktion@stb.ch)

*Das Redaktionsteam*

# Ehrenkollegium

## Jahresrückblick 2019



Da wir leider wegen Corona auch in diesem Jahr uns nicht zu einer HV treffen können, folgt hier der Jahresbericht 2019 als Info für alle Mitglieder. Der Jahresrückblick 2020 wird in der nächsten Ausgabe publiziert.

### Hauptversammlung, 15.3.2019

Vor der Versammlung trafen sich gegen 30 Mitglieder bei der Bibliothek am Guisanplatz (vormals Militärbibliothek) zu einer geführten Besichtigung. Danach ging es zu Fuss oder mit dem Tram ins Stadtzentrum. Im Restaurant Hotel Kreuz eröffnete Roland Maurer um 17:15 Uhr die 33. Hauptversammlung. Er führte seine letzte HV mit viel Fach- und Hintergrundwissen in speedativer Art durch. Dabei kam auch der Humor nicht zu kurz. Die Traktanden waren rasch abgearbeitet. Roger Schneider I wurde aus dem Vorstand verabschiedet. Pi Wenger dankte Roland Maurer für seine jahrelange Arbeit im Vorstand. Roger Schneider II wurde zum neuen Präsidenten und Karl Signer als Vorstandsmitglied gewählt. Beim anschliessenden Abendessen wurde ausgiebig über Vergangenes erzählt und über Neues diskutiert.

### Vorstands-Sitzung vom 16. April 2019

#### Folgende Themen beschäftigten uns:

- Organisation im Vorstand, Aktenübergabe, Anlässe 2019, Mitgliederlisten und Mitgliederbeiträge, Finanzen und das Archiv.

### Vorstands-Sitzung vom 24. September 2019

#### Folgende Themen beschäftigten uns:

- Adventsfeier, Mitgliederlisten und Mitgliederbeiträge, Finanzen, Anlässe 2020 und die HV 2020. Wir haben zusammen mit dem STB Vorstand beschlossen, dass alle Mitglieder des Ehrenkollegiums vom Beitrag des Stammvereins befreit sind.

### Adventsfeier vom 7. Dezember 2019

Einmal mehr war es ein gelungener Anlass, der durch das OK der STB Senioren in Zusammenarbeit mit dem Ehrenkollegium organisiert wurde. 59 Mitglieder des Ehrenkollegiums, (von total 118 Teilnehmenden) haben einen schönen und gemütlichen Adventsabend verbracht. Leider ist die Teilnehmerzahl weiter zurückgegangen. Diese Feier wurde zum letzten Mal im Kursaal Bern durchgeführt. 2022 sind wir wieder im renovierten Hotel Bern zu Gast. Ich danke Karl Signer und seinem Team für die gute Organisation ganz herzlich.

### Mutationen

An der STB-DV haben wir folgende neue Mitglieder erhalten: Andreas Moser und Viktor Rossi, Ehrennadel / Susanne Bucher-Kyburz, 50 Jahre Mitgliedschaft. Alle übrigen Geehrten (für 50 Jahre Vereinstreue) gehörten schon vorher dem Ehrenkollegium an.

### Todesfälle

#### Wir mussten uns im letzten Vereinsjahr von folgenden Mitgliedern für immer verabschieden:

Stefan Däppen, Willy Loosli, Melchior Kehrl, Hans-Rudolf Schild und Fritz Heiniger.

### Austritt

Hans-Peter Wabel

### Dank

Ich danke Ursula Jenzer-Beer und meinen Vorstandskollegen herzlich für die gute Zusammenarbeit und die geleistete Arbeit.

### Vorstand im Vereinsjahr 2019

Ursula Jenzer (Sekretariat)  
Roland Maurer (Ehrenpräsident)  
Karl Signer (Seniorensport)  
Roger Schneider II (Präsident)  
Pi Wenger (Vizepräsident)

Dem Vorstand angeschlossen:  
John Moser (Fähnrich)

### Mitgliederbestand per 31.12.2019

<b>Ehrenmitglieder</b>	<b>85</b>
<b>Ehrennadel</b>	<b>76</b>
(besondere Verdienste)	
<b>Ehrennadel</b>	<b>67</b>
(50 Jahre Mitgliedschaft)	

**Total** 228 Mitglieder

Roger Schneider, Präsident

## Worte des Präsidenten

# Kommunikation im Wandel



### **Wie würdigt man grossartige Leistungen von Vereinsmitgliedern in Zeiten von COVID, Social Media und WhatsApp? Und was sind für uns die Konsequenzen?**

Gleich zwei Athletinnen haben die STB-Farben an den Olympischen Spielen vertreten. Ditaji Kambundji, welche kurz zuvor in Tallin überlegene U20-Europameisterin wurde, konnte in Tokyo erste olympische Erfahrungen sammeln. Ihre grosse Schwester Mujinga bewies sowohl über 100m, 200m und mit der Staffel, dass sie eine der besten Sprinterinnen der Welt ist. Wegen den scharfen COVID-Regeln gab es – im Gegensatz zu den früheren Olympischen Spielen – in Tokyo kein 'House of Switzerland'. Die Athlet\*innen mussten einen Tag nach ihrem letzten Einsatz bereits abreisen.

Entsprechend wurden bei der Ankunft in der Schweiz die Athlet\*innen nicht im gewohnten Rahmen empfangen. Wie für andere Vereine war es auch für den STB schwierig, sich auf eine Rückkehr vorzubereiten. Bei der Rückkehr von Mountainbiker Mathias Flückiger

waren am Flughafen gerade mal 9 Personen zugegen. Bei Mujinga waren es immerhin einige mehr. Die dennoch nicht ausserordentlich grosse Delegation beim Empfang von Mujinga am Flughafen ist aber keineswegs Ausdruck einer Geringschätzung ihrer Leistungen. Vielmehr überlegen wir uns, wann Zeit, Ort und Format für eine Würdigung besser gegeben sind.

### **Wie sich die Kommunikationskanäle verändert haben**

In diesem Kontext möchte ich die Frage aufwerfen, wie sich die Kommunikationskanäle (unabhängig von COVID) verändert haben. Früher hat man einen Brief oder eine Postkarte geschrieben, adressiert, eine Marke draufgeklebt und eingeworfen. Ein paar Tage später kam die Post an. Dazu gibt es heute Alternativen: E-Mail, WhatsApp oder Social Media. Mehr denn je ist die Wahl des Kommunikationskanals eine Altersfrage. Schon beim Tippen auf dem Messenger unterscheiden sich die Generationen. Die Generation Y tippt nämlich nicht mit dem Zeigefinger, sondern höchstwahrscheinlich mit zwei Daumen, was schneller geht, als wir es tun können. Und tippen ist sowieso out. Voice-Messages sind jetzt die Kommunikationsform. Minutenlang, hin und her. So wird auch die Kommunikation innerhalb eines Vereins anspruchsvoller.

### **Selbst bei den Todesanzeigen gab es Veränderungen**

Die Frage stellt sich allgemein: Wie haben sich die Kommunikationskanäle verändert, und was ist heute adäquat? Diese Fragen stellen sich selbst bei der Schaltung von Todesanzeigen. Früher, als man sich über Radio und Tageszei-

tungen informierte, waren Todesanzeigen gang und gäbe. Für verdiente Mitglieder wurde vom Verein eine Todesanzeige in BZ und Bund geschaltet. Das ist seit einiger Zeit nicht mehr der Fall. Gründe dafür sind ein verändertes Informationsverhalten, sinkende Leserzahlen in den Tageszeitungen und nicht zuletzt finanzielle Überlegungen. Eine Todesanzeige in beiden Zeitungen kostet rund 1'500 Franken. Bei knappen Kassen ist das viel Geld, das wir für den Vereinsbetrieb dringend brauchen. Wir würdigen aber weiterhin die Verstorbenen im STBinfo.

### **Schlussfolgerungen für den STB**

Wir sind darum bemüht, unsere Kommunikation dem Adressaten anzupassen, erlauben uns aber auch, mit alten Zöpfen zu brechen und neue Kommunikationsformen auszuprobieren. Eines bleibt allerdings: Wir schätzen unsere Mitglieder sehr, fiebern mit, wenn diese an Meisterschaften und Grossanlässen im Einsatz sind, anerkennen den Einsatz all unserer Funktionär\*innen und erinnern uns dankbar an unsere Ehemaligen.

Über alle Veränderungen hinweg: Auf die Leistungen von Ditaji und Mujinga sind wir stolz!

*Daniel Beyeler*  
Präsident

# Meine erste Team-Europameisterschaft

**Kaum hatte ich die Meldung erhalten, dass ich für die Team-Europameisterschaft in Cluj (Rumänien) selektiert sei, ging die Reise bereits los.**

Mit einem negativen Corona-Testresultat in der Tasche versammelten sich am Flughafen Zürich die Athleten\*innen des Schweizerteams. Einige Gesichter waren mir bekannt, andere nicht. Der Sieg der italienischen Fussballmannschaft am Vortag der Abreise verleitetete am Zoll die Kontrolleure zur Bemerkung, dass wir besser blaue Kleidung, wie die Zollbeamten, tragen sollten. Dann sähen wir, in Anlehnung an die Azzuri, wie Gewinner aus.

Nach dem Zwischenhalt in Frankfurt machten wir uns auf den Weg nach Cluj. Dort angekommen ging es mit dem Bus weiter. Die Busfahrt war sehr eindrücklich, da man viele Facetten der Stadt sehen konnte. Bevor es ins Hotel ging, haben wir beim Corona-Testing-Center noch einen kurzen Halt gemacht. Die Teams von Tschechien und Belgien waren im selben Hotel wie wir. Am nächsten Tag gingen wir das erste Mal ins Wettkampfstadion, um die Anlage zu besichtigen. Anschliessend folgte für mich noch ein kurzes Training als Vorbereitung für den Wettkampf am nächsten Tag. Da mein Wettkampf erst am Abend stattfand, habe ich mir einen Tagesplan gemacht.

Für mich war die Vorfreude auf den Wettkampf viel grösser als die Nervosität. Nach dem Aufwärmen fühlte ich mich sehr gut und konnte es kaum erwarten, im Stadion zu werfen. Damit ich für das Schweizerteam Punkte sammeln konnte, musste ich ein gültiges Resultat erzielen. Deswegen war mein



Lena Meyer im Wettkampf an der Team-EM (Foto: Ulf Schiller).

erster Wurf im Wettkampf ein Sicherheitswurf. In meinem zweiten Versuch konnte ich mit 47.89m eine neue Saisonbestleistung erzielen. Zu sehen, wie sich viele Schweizer Athlet\*innen auf der Tribüne über mein Resultat freuten, war für mich ein schöner Moment. Leider konnte ich mich im letzten Versuch nicht mehr steigern. Dennoch bin ich sehr zufrieden, wie mein Wettkampf an meiner ersten Team-Europameisterschaft verlaufen ist.

Am zweiten Wettkampftag habe ich die anderen Athlet\*innen des Schweizerteams unterstützt und angefeuert. Für mich war es eine grosse Ehre, Teil eines tollen Schweizerteams zu sein. Die Team-Europameisterschaft in Cluj bleibt für mich ein unvergessliches Erlebnis.

Besonders schön war, dass so viele STB-Athlet\*innen dabei waren: Ditaji Kambundji war am Start über die 100m Hürden, Dominik Rolli über 5000m,

Stefan Wieland im Kugelstossen und Simon Wieland im Speerwerfen.

*Text: Lena Meyer*



Die STB-Athlet\*innen, v.l.n.r.: Dominik Rolli, Hansruedi Meyer (Coach), Lena Meyer, Stefan Wieland, Ditaji Kambundji, Simon Wieland (Foto: ZVG)

# Schweizermeisterschaften Aktive in Langenthal: 4 Familien holen 8 von 10 Medaillen

An den diesjährigen SM, welche von der LV Langenthal hervorragend organisiert wurden, musste man als STB-Zuschauer sehr aufmerksam sein: In fast allen Disziplinen waren STB-Athleten\*innen am Start. Ob im Sprint-, Lauf-, Sprung-, Wurf oder Mehrkampfbereich, wir waren nicht nur überall mit startenden Athleten\*innen vertreten, nein ... auch jeder Bereich erzielte mindestens eine Medaille!

Ein tolles Ergebnis, an welchem wir auch nächstes Jahr gemessen werden.

Zu den einzelnen Bereichen:

## Der Laufbereich

Hier fällt auf, dass wir eher jüngere Athleten\*innen haben, was für die Zukunft einiges verspricht. Bei den Frauen ragt der 4. Platz von Sophie Baumann



Simon Wieland: wiederum Schweizermeister im Speerwerfen

über 1500m heraus. Mit einer PB von 4:27.62 schaffte sie die Selektion für die U20-EM in Tallin (EST).

Bei den Männern hatten wir über 5000m drei Athleten am Start. Luca Noti, Dominik Rolli und Dominik Herren belegten die Plätze 2, 3 und 5. Alle sind jung und für die Zukunft ein Versprechen. Fürs Training ergeben sich optimale Konstellationen. Über 1500m gefiel Franco Noti. Nicht nur seine Bronzemedaille machte Freude, sondern auch die Art und Weise, wie er seine Rennen aktiv und mutig gestaltete. Auch im 800m-Rennen hatten wir drei Athleten in den Vorläufen: Vincent Notz, Marc Bill und Youngster Ramon Wipfli. Vincent erreichte leider den Final wegen 22/100 nicht. Für Marc und Ramon verlief der Final nicht optimal. Ramon wurde 6. und Marc 7.

## Medaillenspiegel

24 STB-Athlet\*innen waren am Start (18m / 16w)

	Gold	Silber	Bronze	Total
1. LC Zürich	5	5	3	13
2. STB	5	1	4	10
3. Old Boys Basel	3	2	2	7
4. LV Langenthal	3	0	0	3
5. LC Brühl	2	1	2	5
6. BTV Aarau	2	0	1	3

Finalplätze	1 – 3	4 – 6	1 – 6
1. LC Zürich	13	8	21
2. STB	11	8	19
3. Old Boys Basel	7	3	10
4. Lausanne-Sports	34	7	
5. LV Langenthal	3	3	6
LC Brühl	5	1	6
LV Winterthur	1	5	6

## Der Sprintbereich

Einmal mehr sprangen Mujinga und Ditaji Kambundji in die Bresche und sicherten uns die Titel über 100m respektive über 100m Hürden. In Erinnerung bleiben dabei vor allem der Sieg von Mujinga gegen Ajla del Ponte nach einem 'Stolper-Start' im spannenden



**Stefan Wieland: wiederum Schweizermeister im Kugelstossen**



**Das Feld über 5000m angeführt vom Bronzemedaillegewinner Dominik Rolli, vor dem späteren Sieger Jonas Raess und Silbermedaillegewinner Luca Noti.**

Sprintfinal und der knappe Sieg von Ditaji nach einem Fehler über die Hürden. Abgesehen von den Schwestern Kambundji ist der Sprint- und Hürdenbereich jedoch unser 'Sorgenkind'. Der Langsprint und der Langhürdensprint haben Potential, und der Kurzprint- und Kurzhürdenbereich haben eine gewisse Quantität, die man nun in Qualität kanalisieren muss.

### Der Sprungbereich

Im Sprungbereich haben wir eine sehr erfreuliche Tendenz: Es traten vier STB-Frauen und zwei 'Fremdathletinnen' an, welche bei uns trainieren, aber für ihre Heimklubs starten. Zusätzlich waren mit Jérôme Hostettler (Hoch) und Damian Wild (Weit) zwei Männer am Start. Die Leistung von Damian war eines der Highlights. Mit einem Sprung auf 7.52m sicherte er sich die Bronzemedaille und blieb lediglich 8cm unter der U-23-EM-Limite! Die Zuversicht, die Konsequenz, der Durchhaltewille und letztendlich die Leidenschaft, die

Athlet und Trainer in der langen Rekonvaleszenz gezeigt haben, hat sich auszahlt und wurde mit dieser Bronzemedaille belohnt.

### Der Wurfbereich

Dreimal Gold! Lena Meyer war die Favoritin im Speerwerfen. Dies, nachdem Géraldine Ruckstuhl und Caroline Agnou für den Siebenkampf eingeschrieben waren. Lena wirkte aber sichtlich nervös, es war nicht ihr bester Tag. Sie fand dennoch einen Weg zu gewinnen. Mit den Plätzen 5 von Melanie Richard und 12 von Sophie Büttikofer wurde der Speerwettkampf der Frauen zu einem wunderbaren Anlass. Im Diskuswerfen verpasste Céline Müller als Vierte die Bronzemedaille lediglich um 37cm. Mit 44.66m erzielte sie aber ein solides Resultat. Im Speerwurf der Männer ist momentan Simon Wieland der absolute Dominator. Zwar macht Bruno Schürch vom TV Fraubrunnen jeweils Druck und wirft ebenfalls regelmässig über 70m. Doch Simon zaubert

jedes Mal einen noch besseren Wurf aus dem Hut. 77.04m bedeutete die Siegesweite. Der gesamte Kugelstosswettkampf ist aus STB-Sicht immer ein Highlight: 4 von 9 startenden Athleten sind STBler. Mit den Plätzen 1-5-6-9, war es ein super Ergebnis. Sehr konstant zeigte sich dabei Stefan Wieland. Mittlerweile stösst Stefan die Kugel regelmässig über 18m. Man darf gespannt sein auf seinen nächsten Exploit.

### Erstmals der Mehrkampfbereich in SM integriert

Mit der Integration vom Mehrkampfbereich in die Einzel-SM musste die SM von 2 auf 3 Tage erweitert werden. Für mich als ehemaliger Zehnkämpfer ist die Integration eine absolute Bereicherung. Bei den Siebenkämpferinnen überstrahlte Carla Wild mit neuer PB. Die 5286 Punkte bedeuteten Bronze. Erfreulich ist auch die Entwicklung im Zehnkampf der Herren: Der Herisauer Samuel Staub, der seit dieser Saison in

Bern Medizin studiert und beim STB trainiert, ist für uns menschlich und sportlich ein grosser Gewinn. Im Mai erzielte er bereits 6911 Punkte. An der SM lockte die 7000-Marke. Vier PBs verdeutlichen die sehr gute Form. Leider scheiterte Samuel jedoch im Stabhochsprung auf der Anfangshöhe von 3.80m: 0 Punkte. Das tat weh, dem Athleten und den Trainern.

Das Resultat: der 7. Platz mit 6380 Punkten. Den 6000er-Traum erfüllte sich dafür Michael Zuberbühler. Mit 6069 Punkten erzielte 'Zubi' eine neue PB und wurde guter Achter.

### Zusammenfassung

Wir sind auf gutem Weg und sind sehr breit aufgestellt. Wir müssen aber aktiv und innovativ bleiben sowie gemeinsam und solidarisch gute Lösungen suchen. An dieser Stelle möchte ich sämtlichen Leitern und Disziplinen-Verantwortlichen meinen grossen Dank und Respekt für die geleistete und künftige Arbeit aussprechen. Nur dank ihrer Leidenschaft und Weitsicht ist es möglich, das STB-Boot auf Kurs zu halten, erfolgreich zu sein und neue Ziele anzugehen – **MERCI**.

Text: Bruno Knutti,  
Headcoach Leistungssport STB-LA

Statistik: Heinz Schild

Fotos: Peter Mettler und  
Tobias Lackner/athletix.ch

## Die Medaillengewinner\*innen:

<b>Gold:</b>	Ditaji Kambunji	100m Hü	13.03
	Mujinga Kambundji	100m	11.05
	Lena Meyer	Speer	46.45 m
	Simon Wieland	Speer	77.04 m (SB)
	Stefan Wieland	Kugel	18.09 m
<b>Silber:</b>	Luca Noti	5000 m	14.07,75
<b>Bronze:</b>	Franco Noti	1500 m	3.43,91 (PB)
	Dominik Rolli	5000 m	14.14,84
	Carla Wild	Siebenkampf	5'286 P. (PB)
	Damian Wild	Weit	7.52 m (PB)

Die detaillierten Einzelresultate sind unter folgendem Link zu finden:  
<https://slv.laportal.net/Competitions/Details/4638>

## atelier 82

Rahmen | Bilder | Fine Art Fotodruck

### Fotodruck im Grossformat



### Einrahmungen

Foto Aufziehservice  
Fotodruck im Grossformat  
Leinwandbilder

### Fine Art Print

auf Hahnemühle Papiere

### Latex-Druck

für sehr grosse Leinwandbilder

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

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







**GYM**

**SQUASH**

**GALILEO**

**CROSSFIT**

**MASSAGE**

**SOLARIUM**

**HAIRSTUDIO**

**GROUP FITNESS**

**SAUNA & DAMPFBAD**

**PERSONAL COACHING**

**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](mailto:info@tst-fitness.ch)  
[info@crossfittst311.ch](mailto:info@crossfittst311.ch)

 [www.tst-fitness.ch](http://www.tst-fitness.ch)  
[www.crossfittst311.ch](http://www.crossfittst311.ch)

 [tstfitness\\_crossfit\\_tst311](#)

 [TST Fitness + CrossFit TST311](#)

**DAS FITNESSZENTRUM IN DER STADT BERN**

# U20-EM in Tallinn mit drei STB-Athlet\*innen



Ditaji Kambundji feiert ihre EM-Goldmedaille.

**Für diese EM von Mitte Juli hatten sich Ditaji Kambundji (100m Hürden), Sophie Baumann (1500m) und Ramon Wipfli (800m) qualifiziert.**

Ditaji Kambundji lieferte im entscheidenden Final eine Topleistung ab. Nachdem sie im Vorlauf und im Halbfinal bereits zwei tadellose Läufe gezeigt und mit zwei Meisterschaftsrekorden brilliert hatte, gelang ihr im Final die Bestätigung auf überzeugende Weise. In 13,03 lief sie souverän zum Sieg, distanzierte ihre Gegnerinnen um 39 Hundertstel und mehr und kam bis auf 2 Hundertstel an ihren eigenen Meisterschaftsrekord (13,01) heran, welchen sie im Halbfinal erzielt hatte. Damit wurde sie ihrer Rolle als Favoritin voll auf gerecht. Diese Goldmedaille war für sie die Krönung ihrer sehr erfolgreichen Saison, in der sie bereits mehrere Schweizer U20-Rekorde aufgestellt und an den Schweizer Meisterschaften in Langenthal ihren Titel aus dem Vorjahr verteidigt hat.

**Herzliche Gratulation!**

Für die Mittelstreckenläuferin Sophie Baumann und den Mittelstreckenläufer Ramon Wipfli war es der erste Grossanlass. Eine unglaubliche Erfahrung mit unzähligen Eindrücken zusammen mit dem ganzen Schweizer Team an der U20-EM in Tallinn.



Sophie Baumann im 1500m-Vorlauf.

## Hier ihr Erlebnisbericht

Am Wochenende des Selektionsschlusses gelang es Sophie und Ramon in Mannheim noch die EM-Limite zu unterbieten. Es blieb also spannend bis zum Schluss. Sogar sehr spannend: Ramon schaffte die Limite um 0.01sec, Sophie mit 3sec Reserve. An dieser Stelle ein Dankeschön an unsere Trainerin Sandra Gasser für ihre Geduld und Arbeit, welche wir sehr schätzen. Nach erreichter Limite waren wir happy und freuten uns nun auf Tallinn.

## Anreise

Am Dienstag ging die Reise los. Wir flogen via Frankfurt in die estnische Hauptstadt, alles natürlich im Schweizer Dress. Nach der Ankunft am Abend ein gemütliches Footing, um die Beine etwas zu lockern. Die Vorfreude auf das Rennen stieg immer mehr. Am Mittwoch absolvierten wir ein Bahntraining, um für den Wettkampftag bereit zu sein.

## Wettkampftag

Am Freitag stand für uns beide der grosse Tag an: Schon beim Morgenessen war eine angespannte Stimmung zu spüren. Dann gings via Shuttlebus ins Stadion. Dort herrschte wie üblich eine grossartige Stimmung, was uns noch nervöser machte.

## Sophie: 1500 m

Die 1500m-Halbfinals mit Sophie waren zuerst dran. «Ich war schon ziemlich nervös, aber freute mich wirklich sehr. Die erste Serie war eher langsam. Deshalb war der Plan, in meiner zweiten Serie ein schnelles Rennen zu machen und mutig zu sein, um mich vielleicht noch über die Zeit für den Final zu qualifizieren. Ich hatte Glück, dass jemand fürs Tempo sorgte. So konnte ich im Feld mitlaufen, mit dem Ziel, möglichst viel Kraft zu sparen. Eine Runde vor Schluss überholte ich einige Läuferinnen und platzierte mich weiter vorne, sodass ich den Angriff nicht verpassen würde. Auf der letzten Runde fehlte mir aber leider die Kraft, um bis ganz am Ende an der Spitze mitzuhalten. So verpasste ich den Finalplatz um drei Ränge. Trotzdem war es ein sehr schönes Erlebnis. Ich war stolz darauf, die Schweiz vertreten zu dürfen». Am Schluss wurde Sophie in 4:31,16 auf dem 20. Rang klassiert.

## Ramon: 800 m

Ramon war mit seinem 800m-Vorlauf als nächster dran. Der Vorlauf lief fast perfekt. «Die Taktik, die ich mit Sandra besprach, war: Wenn keiner geht, gehe ich. Den Halbfinal kann ich nur durch eine schnelle Zeit erreichen. Ich startete sehr schnell, vielleicht sogar etwas zu schnell. Nach 100m merkte ich sofort, dass niemand führen wollte, deshalb übernahm ich das Zepter. Nach 500m überholten mich zwei Läufer. Nun hiess es durchbeissen, um nicht nach hinten gereicht zu werden. Auf den letzten 100m kämpfte ich um Platz 4, um bestenfalls noch über die Zeit für



Ramon Wipfli im 800m-Lauf.

den Halbfinal zu qualifizieren. Mit meiner Zeit war ich nach der 3. Serie der Schnellste der Platz 4-Läufer. Die letzte Serie war wie gewohnt sehr schnell. Ich musste also noch um meinen Halbfinalplatz bangen. Aber am Schluss sah ich: Es hat gereicht. Ich konnte mich für den Halbfinal qualifizieren! Jetzt hiess es lange auslaufen und Eisbad.»

Am nächsten Tag war die Aufregung weniger gross. «Ich hatte nichts mehr zu verlieren. Mein Ziel hatte ich bereits erreicht. Es war ein tolles Gefühl, im Halbfinal zu stehen. Ich habe es genossen. Da ich um anderthalb Sekunden die langsamste Zeit in meiner Halbfinal-Serie hatte, war die Taktik klar: Einfach hinterher hängen und am Schluss aufdrehen. Das habe ich auch gemacht. Die ersten 400m lief ich als Letzter mit. Ich fühlte mich gut, deshalb zog ich nach der 500m-Marke das Tempo an und konnte einige Konkurrenten überholen. Dann hängt ich mich an die Fersen des Deutschen Läufers und griff

ihn 100m vor dem Ziel an. Es gelang mir, ihn zu überspurten und als Fünfter ins Ziel zu kommen. Ich hoffte auf eine Zeit unter 1:50.17 (Schweizer U18-Rekord). Als ich dann meine Zeit – 1:50,38 – auf der Anzeigetafel sah, war ich aber auch so vollkommen happy. Ich kam als 36. nach Tallinn und beendete den Wettkampf als 10! »

## Tolle Erfahrungen

Die EM in Tallinn war eine sehr schöne Erfahrung. Der starke Teamgeist im Schweizer Team machte den ganzen Anlass für uns noch schöner und unvergesslicher. So konnten wir viele neue Freundschaften schliessen und uns mit Athlet\*innen aus anderen Ländern messen und austauschen. Aus dieser Erfahrung können wir sehr viel lernen. Wir freuen uns auf weitere solche Erlebnisse.

*Text: Sophie Baumann und Ramon Wipfli / Swiss Athletics*

*Fotos: Tobias Lackner/athletix.ch*

# Stimmungsvoller Empfang für Mujinga



Hier in Tokyo lag Gabrielle Thomas vor Mujinga, in Eugene war es gerade umgekehrt!



Das STB-Empfangskomitee mit Mujinga Kambundji im Flughafen.

**Flug LX161 aus Tokyo hatte es in sich. Vorgesehene Landung in Zürich am Samstag, 7. August um 14:55 Uhr. Mit dabei ein Teil des Schweizer Olympiateams mit 'unserer' Mujinga. Der grosse VIP-Reisebus mit dem STB-Empfangs-Team rast um 13:30 h auf der A 1, Höhe Hindelbank, mit Tempo 60 dem Flughafen entgegen. Stau ist angesagt. Wenn das nur gut kommt.**

Und so biegt unser Chauffeur bei der Ausfahrt Kirchberg rechts ab Richtung Langenthal, Murgenthal, Rothrist. Einige blicken alle fünf Minuten auf die Uhr. Andere rechnen mit Verspätung des LX161, plus die halbe Stunde zwischen Landung und Gepäckausgabe. Einzig der Bus-Chauffeur ist die Ruhe in Person. Und so erreichen wir den Flughafen erstens rechtzeitig und zweitens eigentlich frühzeitig.

## Das STB-Empfangsteam

Das Empfangsteam bestand aus Leistungssportchef Bruno Knutti, Seniorensportchef Kari Signer, Nachwuchstrainer Raphael Diggelmann mit zwei Schülerinnen sowie Vreni und Heinz Schild. Wir hätten durchaus Verstärkung (z.B. von Athlet\*innen und Coaches) brauchen können. Dabei waren aber Ruth und Safuka Kambundji, Grossmutter Hanni aus Noflen sowie zahlreiche Verwandte und Bekannte, die zusammen mit einem Dutzend Mädchen und Buben im STB-Dress für Stimmung sorgten. Ausgerüstet mit Fahnen und Glocken empfingen sie die strahlende Mujinga auf stimmungsvolle und sympathische Weise.

## Tokyo-Zürich-Eugene

Schon drei Tage später reiste die dreifache Olympia-Sprint-Finalistin wieder ab. Diesmal westwärts, 8'660 km und 14 Stunden Flugzeit an die Westküste der USA.

Dieser Reisestress nach Eugene (Oregon) hat sich für Mujinga gelohnt. Im WM-Stadion von 2022 gewann sie den 200-m-Lauf des Diamond-League-Meetings und sprintete im Weltklassefeld über 100 m in 10.96 ins Ziel. Den noch stärkeren Auftritt hatte Mujinga nur eine Stunde später (!) über die halbe Bahnrunde. Sie siegte nach einem brillanten Kurvenlauf in fast unglaublichen 22,06 Sekunden vor der Amerikanerin Gabrielle Thomas (22,11) und der Britin Dina Asher-Smith (22,19). Die Windunterstützung mit 2,4 m/s war leider um 0,4 m/s zu stark und verhinderte, dass die 22,06 als Schweizer Rekord in die Statistiken aufgenommen werden können.

*Text: Heinz Schild*

*Fotos: Raphael Diggelmann und Ulf Schiller/athletix.ch*

# Sensationelle Comebacks der beiden Notis!

**In den 80er-Jahren und auch später noch war der STB einer der dominierenden 'Läufer\*innen-Vereine' der Schweiz. Seit einiger Zeit tut sich wieder etwas in der STB-Läufer-szene. In diesem Sommer haben zuletzt gerade die Gebrüder Noti nach Jahren mit Verletzungsproblemen sensationell zugeschlagen.**

Im schnellen 1500m-Lauf am Citius-Meeting in Leichtathletikstadion Wankdorf im August profitierten die Beiden vom idealen Tempo und dem optimalen Wetter. Luca Noti lief in 3:39,11 ins Ziel und verbesserte dabei seine bisherige PB um gut 3 Sekunden. Dabei überspurtete er sogar Tom Elmer, den Saisonbesten und mehrfachen Schweizermeister. Seit 1985 ist er damit der erste STB-Läufer, der unter 3:40 bleibt! Nicht weit dahinter lief Franco Noti in 3:41,82 ins Ziel und verbesserte damit seine PB nochmals um gut 2 Sekunden.

Die 'Noti-Brothers' konnten nach den erfolgreichen Schweizermeisterschaften in Langenthal immer wieder Erfolgserlebnisse verzeichnen. Luca lief



**Citius Meeting: Hier liegt Franco im 1500m-Lauf noch vor Luca Noti.**

am Abendmeeting in Regensdorf über 5000m in 13:49,27 – nach Führungsarbeit durch Franco – eine neue PB. Franco seinerseits lief eine Woche zuvor am Abendmeeting in Aarau mit 8:00,44 – nach Führungsarbeit durch Luca – eine neue PB über 3000m. Beide hatten in den vergangenen Jahren mit Verletzungen zu kämpfen. Luca musste die letzte Saison mehr oder weniger passen, Franco war sogar rund

4 Jahre 'weg vom Fenster' und konnte erst Ende der letzten Saison wieder wettkampfmässig laufen.

Herzliche Gratulation an unsere beiden Läufer.

*Text: Simon Scheidegger*

*Fotos: Ulf Schiller / athletix.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](http://www.neukomm-car.ch)  
[info@neukomm-car.ch](mailto:info@neukomm-car.ch)**



# Der härteste Zehnkampf – Die VacMe-Story



Regierungsrat Pierre Alain Schnegg



Dr. Frank Neff, Chef Krisenstab



Xaver Weibel, DV Bern

**Die Umstände erlaubten es, endlich wieder einen Anlass des STB-Leichtathletik-Fördervereins durchzuführen. Er fand im Impfzentrum BERN-EXPO statt, und die Referenten wie auch das Thema passten hervorragend: Dr. med. Frank Neff und Xaver Weibel präsentierten das erfolgreiche Projekt VacMe und zeigten Parallelen zum Spitzensport auf.**

Regierungsrat Pierre Alain Schnegg begrüßte die zahlreich erschienenen Gäste, Förderinnen und Förderer der STB-Leichtathletik. Hoch erfreut berichtet er, dass in unserem Kanton bald 60% der Personen zwei Mal geimpft seien (Stand Mitte August). Einen wesentlichen Beitrag zur Impfung im Kanton Bern trugen Dr. Frank Neff – aktuell Chef Krisenstab – und Xaver Weibel, GL-Mitglied der DV Bern, bei. Den Verantwortlichen wurde schnell klar, dass für die Umsetzung der Impfstrategie eine analoge Lösung nicht genügt und es auch eine digitale Lösung braucht.

Die DV Bern, ein Unternehmen für massgeschneiderte Software und IT-Services, hatte vom Kanton Anfang Dezember 2020 den Zuschlag für die Realisierung erhalten.

Das sehr ambitionierte Ziel war es, der Bevölkerung ab dem 8. Januar 2021 die Möglichkeit zu geben, sich online für einen Impftermin einzuschreiben. Mit den Impfungen gegen das Corona-Virus in den Zentren sollte am 11. Januar 2021 losgelegt werden können.

Xaver Weibel, ehemaliger Zehnkämpfer und 'Freak' (wie er sich selbst nannte) zeigte, wie man dieses komplexe Vorhaben mit zahlreichen unbekanntem Faktoren und variablen Vorgaben unter enormem Zeitdruck professionell umsetzen konnte. Bereits am Tag der Offertanfrage hat sich Xaver Weibel eingehend in das Thema 'Impfen' hineingelesen. Nach dem Zuschlag konnte er sich auf sein topengagiertes Team der DV Bern und auf Dr. med. Frank Neff mit seinem Team

als Sparring-Partner für die medizinische Seite verlassen. Der Projekterfolg liess nicht lange auf sich warten: Nach der Umsetzung für den Kanton Bern folgte etwas später auch die Implementierung der Lösung im Kanton Zürich.

Scrum, eine agile Vorgehensmethodik fürs Projektmanagement und die Softwareentwicklung, unterstützte das Projektteam im Umgang mit den vielen Unbekannten beim Start, aber auch mit den sich immer wieder ändernden Impf-Vorgaben seitens des Bundes während der Projektlaufzeit.

Die stetige Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten nach einer erfolgten Iteration wendet Xaver Weibel nicht nur beruflich an. Er tut es auch privat und lässt die Zuhörer wissen, dass weltbekannte Spitzensportler\*innen, wie beispielsweise Mujinga Kambundji und Roger Federer, nur deshalb erfolgreich sind und es längerfristig bleiben, weil sie immer wieder den aktuellen

Zustand hinterfragen, aktiv nach Verbesserungen suchen und diese dann konsequent verfolgen.

Ein wesentlicher Punkt aus dem Projekt VacMe (oder wie Xaver Weibel es selbst ausdrückt 'Lesson learned') besteht im Spielraum, den ein Plan beinhalten sollte, bis hin zu einem 'Plan B'. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist bei der Projektumsetzung auch das 'sich selbst organisierende Team'.

Zum Schluss der Veranstaltung gab Prof. Dr. Ulf Schiller einen kurzen Einblick in sein Hobby, die Sport-Fotografie. Er präsentierte einzigartige Bilder

von den Olympischen Spielen in Tokyo. Seine plakativen Erläuterungen machten den Zuhörern bewusst, dass es vor Ort einige Hürden – nicht nur IT-technischer Natur oder Corona-bedingt – zu bezwingen gab. Im Leichtathletik-Stadion waren die Fotografen fix im sogenannten 'Graben' zugewiesen. Trotz haufenweise anderer Fotograf\*innen einen guten Platz zu ergattern, war schon schwierig genug. Die noch schwierigere Herausforderung war, die Athlet\*innen in Aktion vor die Linse zu bekommen, ohne dabei die mitfahrenden Kameras im Bild zu haben. Wie seine, in mehreren Zeitungen publizierte Fotos zeigen, hat Ulf Schiller dies einmal mehr gekonnt gemeistert.

Ein gemütlicher Apéro mit anregenden Gesprächen im Restaurant Henrys rundete den gelungenen und unter der Regie von Verena und Benedikt Weibel perfekt organisierten Anlass ab.

*Text: Corinne Zohren*

*Fotos: Beatrice Born und Ulf Schiller*

DIE  
SCHÖNSTEN  
10 MEILEN  
DER WELT

Hauptsponsoren

Groupe Mutuel  
Assurances  
Vielversicherungen  
Assicurazioni

MIGROS

BERNEXPO®  
GRUPE

CRAFT

Partner

Engagement  
Stadt Bern

GRAND PRIX VON BERN  
9.-10. OKTOBER 2021

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

www.gpbbern.ch

# 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  
 Lampen Management AG  
 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*



## Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

**medbase**  
 SPORTS MEDICAL CENTER

Allgemeine und Sportmedizin,  
 Manuelle Medizin, Orthopädie  
 und vieles mehr

Dr. med. Sibylle Matter Brügger  
 und Team

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

André Beuchat und Team

Gesamtes Angebot,  
 Öffnungszeiten und  
 weitere Informationen:



Medbase Bern Zentrum | Sports Medical Center | Schwanengasse 10 | 3011 Bern  
 T 031 326 55 55 | F 031 326 55 66 | bern-zentrum@medbase.ch

## Gesund durch die Coronakrise

# Wie ich den ersten Lockdown erlebte



Gesunde Ernährung

**Ich habe schon immer gerne Sport gemacht. Sport hilft mir, meine Energie loszuwerden, und ich bin einfach gern draussen. Im ersten Lockdown hatten alle Schulen geschlossen, und es fand kein organisiertes Training mehr statt. Meine Eltern mussten plötzlich von zu Hause arbeiten und waren ziemlich gestresst mit uns Kindern und dem Leben ganz allgemein. Sie arbeiten beide Vollzeit. Ich habe noch eine Schwester, die auch ganz schön laut sein kann. Sie war letztes Jahr noch 5 Jahre alt.**

Wir gingen viel raus ins Eichholz oder ins Quartier generell. Das Wetter war grossartig. Meine Mum legt Wert auf zwei, naja drei wichtige Punkte, und das habe ich dann auch während des Lockdowns zu spüren bekommen:

- 1. Jeden Tag lesen**
- 2. Tägliche Bewegung**
- 3. Gesundes Essen**

Zu gesundem Essen will ich kurz drei Frühstücksrezepte vorstellen, die auch ganz lecker sind. Für Sportler und Teens sind die Rezepte super geeignet, und sie sind schnell zubereitet:

### **Porridge mit Nüssen**

Eine Tasse Haferflocken mit zwei Tassen Milch, Wasser oder (vegane) Milch kurz aufkochen und mit einer Prise Salz verfeinern. Oben drauf einen Schluck Agavendicksaft oder Honig und mit ein paar Nüssen (Walnüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne) verzieren.

### **Chiasamen to Go**

In einem Marmeladenglas ca. 3 Esslöffel Chiasamen ungefähr bis zur Hälfte mit Milch auffüllen und zwei Esslöffel

Joghurt beimischen. Dazu etwas Vanillemark oder Vanillekonzentrat mit einem kleinen Minischluck Agavendicksaft. Das über Nacht stehen lassen, in der ersten Stunde aber mehrmals schütteln, damit es nicht so klumpt. Am nächsten Morgen noch Obst einschneiden, eine halbe Banane und Tiefkühlbeeren dazu, fertig. Super zum Mitnehmen, auch in die Schule.

### **Power-Müsli**

Das ist ein Uraltrezept von meiner Mum und wirklich lecker. Dazu nehme ich drei grosse Esslöffel Magerquark und schneide einen kleinen Apfel und vier Walnüsse rein. Am besten nehmt ihr einen Gemüseschneider. Wir haben einen, an dem man zieht und die Schneide dreht sich. So wird der Apfel mit den Nüssen wirklich klein, dann ist es schön saftig und schmeckt echt gut. Dazu einen Schluck Leinöl und noch zwei Esslöffel Rosinen. Meine Mum meint immer: «Dann hat der Körper alles, was er braucht: Vitamine, Calcium und Ballaststoffe».

*Text und Foto:  
Nolan Cardales Bade,  
13jähriger Schüler*

[www.xmet.ch](http://www.xmet.ch)

**Individuelle Einzelanfertigungen**  
zu fairen Preisen!

**für Ihr Zuhause**

- Handläufe und Brüstungen aus Stahl oder Edelstahl
- Vordächer, Treppen und Leitern aus Metall oder Kunststoff
- Abdeckungen, Gitterroste und Blechverkleidungen aller Art

**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

# Berner Nachwuchsmeisterschaften



*Fabio Leiser* (U14M) übersprang im Hochsprung 1.50m und gewann damit diesen Wettkampf.

Medaillen gab es auch für die STB-Staffeln. Die U12M (6 x frei) legten die Bahnrunde in 62,90 zurück und freuten sich über den 3. Rang. Den U14M (5 x frei) gelang mit 55,01 nur eine durchschnittliche Zeit. Diese genügte dennoch für Bronze.

*Text: Daniel Kamer*

*Foto: Daniel Werthmüller/athletix.ch*

Stabübergabe U12M von Ray Guggenbühl an Oliver Herren.

Anfangs Juni fanden im Stadion Lachen in Thun die Kantonalen Einzelkampfmeisterschaften Nachwuchs statt. Nachdem am Samstag die Athlet\*innen der Kategorien U16 bis U20 starteten, war der STB am Sonntag mit fast siebzig U10- bis U14-Athlet\*innen vertreten.

Einmal mehr war *Laura Brechbühl* bei den U14 W im Speer nicht zu schlagen. Mit 32.25m erzielte sie eine neue PB und durfte damit, wie auch im Kugelstossen (8.24m), die Goldmedaille in Empfang nehmen.

## Die weiteren STB Medaillen-Gewinner\*innen:

<b>U10W:</b>	50 m	3. Naira Bruggmann	8,29
<b>U10M:</b>	Stabweit	2. Til Maurer	2.81m
	600m	2. Juri Strittmatter	2:02,73
<b>U12M:</b>	600m	2. Linus Strittmatter	1:54,37
<b>U14W:</b>	600m	2. Anouk Danna	1:46,20
<b>U14M:</b>	Speer	2. Silas Eberhard	28.57m
	80m Hürden	3. Emil Thétaz	13,39
	Hoch	3. Emil Thétaz	1.45m

Alle Resultate unter: [www.lvthun.ch/de/Resultate](http://www.lvthun.ch/de/Resultate)

## 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

## Regionenmeisterschaften West U14-U18

# Ausgezeichnete STB-Resultate in Lausanne



Kilian Borner. Goldmedaille 100m Hü U16

**Die 48 STB-Athlet\*innen am Start erzielten in den Kategorien U14, U16 und U18 ausgezeichnete Resultate: 5 x Gold, 5 x Silber, 5 x Bronze und unzählige PBs. Besonders erfreulich ist, dass sich die Resultate über alle Disziplinengruppen verteilten.**

### Wurfdisziplinen

Bereits im Diskuswerfen, welches als einzige Disziplin am Freitag am See im idyllischen Stade de Coubertin stattfand, erkämpften Tina Walther bei den U16W und Simón Carreño Mar bei den U14W mit deutlichem Vorsprung die Goldmedaille. Safeeya Ramis sicherte sich bei den U18W die Silbermedaille. Die übrigen Disziplinen fanden an Samstag /Sonntag bei ausgezeichneten Bedingungen in der altherwürdigen Pontaise statt, im gleichen Stadion also, in dem im August die ATHLETISS-IMA mit den besten Athletinnen und Athleten der Welt stattfindet.

Beflügelt von ihrer Goldmedaille gewann Tina Walther im Kugelstossen die Silbermedaille, und im gleichen Wettkampf erzielten Gioia Largiadèr und Victoria Sainz neue PBs. Auch Simón Carreño brillierte im Kugelstossen mit einer weiteren Goldmedaille.

Bei den U14M gab es im Kugelstossen eine Medaille zu beklatschen: Fabio Leiser gewann mit einer neuen PB die Bronzemedaille. Bleibt noch der Speerwurf. Auch hier gewannen 2 STBlerinnen Medaillen: Laura Brechbühl gewann in neuer PB Gold bei den U14W und Safeeya Ramis erkämpfte sich - ebenfalls in neuer PB - ihre zweite Silbermedaille.

### Sprint- und Hürdensprint

Auch in den Sprint- und Hürdendisziplinen gab es ausgezeichnete Resultate: Je eine Goldmedaille holten Kilian Borner über 100m Hürden bei den U16M und Jael Berchtold über 400m bei den U18W. Beide gingen aufgrund der Vorleistungen als Favoriten an den Start und bestätigten dies dann souverän. Schon fast selbstverständlich war, dass beide persönliche Bestleistungen erzielten. Weitere tolle Leistungen gab es über 80m Hürden bei den U14 Emil Thétaz (neue PB, nur 7/100 unter dem STB-Rekord) und Jan Keusen über 100m Hürden (ebenfalls neue PB und Rang 4). Im 100m-Sprint gelangen Rachel Keusen, Anja Baur, Lina Felber und Edwardstina Senessie neue PBs. Alle erfüllten gleichzeitig die Limite für die Nachwuchs-SM. Stina qualifizierte sich gar für den 100m-Final, in welchem sie Sechste wurde. Ebenfalls neue PB erreichten Céline Roggo und Milica Djurdjevic. Auch über 200m und 400m glänzten unsere Athlet\*innen: Lina Fel-



Moritz Kuhn: Silbermedaille 2000m U16

ber und Anja Baur erreichten im 200er mit neuen PBs die SM-Limite. Josiane Richle tat es ihnen in ihrem mutig gelaufenen 400m-Lauf gleich.

### Sprünge

Im Hochsprung zeigte Jérôme Hostettler bei den U18M, dass mit ihm bald wieder zu rechnen ist. Er verpasste die Medaillen nur knapp und wurde Vierter. Dario Hafele gelang ebenfalls ein guter Wettkampf. Beiden fehlte noch ein wenig die Wettkampfpraxis. Einen ganz tollen Wettkampf mit 2 Medaillen im Hoch zeigten die Jungs bei den U14M. Emil Thétaz sicherte sich die Silbermedaille, und Fabio Leiser gewann die Bronzemedaille, auch hier zweimal mit neuer persönlicher Bestleistung. Bei den U18W zeigten Milica Djurdjevic und Meret Tschannen einen soliden Wettkampf.



jetzt bestellen!

web-to-print.ch

100% swiss made

schnell - sorglos - unkompliziert zu deinen Drucksachen!



**Tim Etter: Bronzemedaille im Weitsprung U18**

Milica scheiterte erst an einer neuen PB-Höhe und platzierte sich im 5. Rang, Meret wurde Siebte. Im Weitsprung der U18M brillierte Tim Etter mit einem 3. Rang, nur 1 Zentimeter unter seiner PB. Dario Hafele hatte etwas Pech.

Bei seinem besten Sprung herrschte ein Gegenwind von 1.8 Metern. Er klassierte sich im 10. Rang. Etwas mehr Glück mit dem Wind hatte bei den U18W Rahel Keusen. Ihr gelangen drei Sprünge über 5 Meter. Mit einer neuen PB wurde sie im Weitsprungfinal Achte. Meret Tschannen gelang der Wettkampf diesmal nicht ganz nach Wunsch. Sie verpasste knapp die 5-Meter-Marke und konnte sich leider nicht für den Final qualifizieren.

### Mittel- / Langstrecken

Auch in diesen Disziplinen gab es hervorragende Resultate: Bei den U16W verbesserte Noée Wipfli ihre PB über 600m ein weiteres Mal und sicherte ganz souverän die Silbermedaille. Das Gleiche gilt für Moritz Kuhn bei den U16M.

Über 2000m gelang es ihm ebenfalls, seine PB nochmals zu verbessern. Auch er durfte sich die Silbermedaille umhängen lassen. Ebenfalls eine neue PB erzielte Nina Bühler im 800m-Lauf bei den U18W und wurde damit Siebte.

Die detaillierten Einzelresultate sind unter folgenden Links zu finden:

<https://www.ls-athletisme.ch/croudest2021/liveresults>

*Text und Fotos: Thomas Wild*

**Im (S)Print  
liegt unsere  
Stärke**

Schneider AG  
Grafisches Unternehmen  
Stauffacherstrasse 77  
CH-3014 Bern  
Tel. 031 333 10 80  
[schneiderdruck.ch](http://schneiderdruck.ch)



**SCHNEIDER AG**

# Eine Woche im Zeichen der Leichtathletik



Aufwärmen vor dem Hürdentraining mit Carla Wild

**Sie ist schon ein fester Bestandteil in der Agenda unserer Nachwuchsathlet\*innen: die Intensivtrainingswoche in den Sommerferien. Eingeladen sind jeweils alle STB-Athlet\*innen der Kategorien U10 bis U14.**

Die Kinder (U10) und die Schüler\*innen (U12 und U14) trainieren in getrennten Gruppen, aber allesamt im Leichtathletikstadion Wankdorf.

Diese Tatsache ist für die meisten Teilnehmer\*innen schon ein spezielles Erlebnis

Das Training beginnt jeweils um 9 Uhr und dauert drei Stunden. Der Vormittag wird in zwei Blöcke eingeteilt. Dazwischen gibt's eine kurze Pause, damit sich die jungen Athlet\*innen erholen und stärken können. Während der Woche wird von Hürden, über Hoch- und Weitsprung, Speer, Ausdauer, Kugel-

stossen sogar Stabhochsprung angeboten. Das Training ist sehr abwechslungsreich, aber auch anstrengend. Am Freitag steht jeweils ein Teamausflug auf dem Programm.

## Die Coaches

Unverzichtbar für diese Woche sind natürlich unsere Coaches. Das Team setzt sich aus erfahrenen und langjährigen Trainer\*innen sowie Athlet\*innen aus den eigenen Reihen zusammen. Jeden Tag standen 12 von ihnen auf dem Platz und gaben den über 60 Kindern die besten Tipps und Tricks weiter. Alles wurde geduldig erklärt, die Übungen vorgezeigt und bei den Jüngeren musste auch die eine oder andere Träne getrocknet werden.

So konnten sich die Kinder zum Beispiel von Carla Wild, Bronzemedaillengewinnerin an den letzten Schweizermeisterschaften im Mehrkampf, Ratschläge holen, wie sie noch schneller über die Hürden rennen können. Oder sie lernten bei Daniel Kamer, welcher schon über 25 Jahre als Trainer im Nachwuchs tätig ist, die Geheimnisse des Stabhochsprunges kennen.



Gruppenbild im Trampolinpark



Gruppenfoto mit Mujinga Kambundji

### Das Wochenprogramm

Die ersten vier Tage standen ganz im Zeichen der Leichtathletik. Nach einem Einlaufen wurden die Kinder jeweils in Gruppen aufgeteilt. In diesen Gruppen absolvierten sie die erste Hälfte des Morgens in der ersten Disziplin und wechselten diese dann nach der Pause. Die Gruppen waren klein. Die Coaches konnten daher sehr gut auf die einzelnen Kinder eingehen. Über die Woche profitierten die Jugendlichen so von acht verschiedenen Trainingsblöcken. Am Donnerstag war dann die Überras-

chung perfekt: Olympiateilnehmerin Mujinga Kambundji trainierte gleichzeitig im Wankdorf und liess sich mit den Kids auch noch ein Gruppenfoto machen!

Am Freitag stand wieder der beliebte Teamevent auf dem Programm. Dieses Jahr ging's in den UNIK Playground, wo die Kids von den Trampolin-Coaches fachkundig angeleitet wurden. Auf den verschiedenen Trampolinanlagen konnte so sicher gehüpft und neue Tricks ausprobiert werden.

Den glücklichen und lachenden Gesichtern nach zu urteilen, war dieser Ausflug sehr gelungen und bildete einen perfekten Abschluss einer intensiven Woche.

*Text: Monika Metzger*

*Fotos: Monika Metzger,  
Fiona Lachat und Carla Wild*

**Wir kreieren Wohlfühloasen  
zum Schönerwohnen.**

**garbani.com**

**Malerei | Gipserei | Industrielackierung**

**garbani**  
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



# Unsere U14 beim Laser-Run-Training



Die Kinder zielen mit den Laserpistolen auf die Scheiben.

**Was ist eigentlich ein Laser-Run? Nur der sehr gut informierte Sportkennner findet dazu vermutlich eine spontane Antwort, ohne elektronische Hilfsmittel.**

Im letzten Training vor den Sommerferien erhielten die Mädchen und Knaben

der STB-U14-Laufgruppe die Möglichkeit, ein Laser-Run-Training zu absolvieren. Der Laser-Run ist die abschliessende Disziplin beim Modernen Fünfkampf. Dabei werden Schiessen und Laufen – ähnlich wie beim Biathlon – kombiniert. Mit einer Laserpistole sind auf eine Entfernung von 10 Me-

tern so schnell wie möglich 5 Treffer zu erzielen, bevor die nächste Laufrunde in Angriff genommen werden darf.

Das Training fand auf der Wettkampfanlage statt, welche für die Junioren-Europameisterschaft in Bern aufgebaut wurde. Unter der Leitung der ehemaligen Olympiateilnehmerin Florence Dinichert erhielten die jungen Athlet\*innen eine Einführung ins Schiessen mit der Laserpistole und durften sich anschliessend in verschiedenen Wettkampf-Duellen messen. Trotz des nasskalten Wetters liessen sich die jungen Sportler\*innen nicht davon abhalten, im Laufen alles zu geben und die Konzentration im Schiessen zu behalten.

Darüber, ob dies in den nachfolgenden Sommerferien dazu geführt hat, dass polysportiv interessierte Kinder aus der Laufgruppe sich auch dem Reiten, Fechten, Schwimmen und Schiessen zugewandt haben, liegen keine Informationen vor.

*Text: Christian Strittmatter  
Foto: Florence Dinichert*

**10% RABATT\***  
FÜR STB-MITGLIEDER

**FÜR LANGSAME UND SCHNELLE BERNER...**

**4feet**  
Der Berner Laufen

\*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Aarberggasse 29, 3011 Bern

# Grosses Meeting für die Kleinen



**U14W: v.l.n.r.:** Linn von Allmen, Anouk Rieder, Chiara Ambrosi, Felicia Patruno, Lynn Flückiger.



**U14M: kniend v.l.n.r.:** Franco Hunziker, Silas Eberhard, Fabio Leiser; **stehend v.l.n.r.:** Emil Thétaz, Fynn Ruch.

**Beim Grossen Meeting für die Kleinen Ende August im Leichtathletikstadion Wankdorf gewann der STB-Nachwuchs zahlreiche Medaillen.**

Die U14M-Staffel (5 x 80 m frei) mit *Silas Eberhard, Fynn Ruch, Franco Hunziker, Fabio Leiser und Emil Thétaz* holte sich mit ausgezeichneten 53.67 den Sieg. *Laura Brechbühl* stiess die 3 kg-Kugel bei den U14W auf die neue PB von 9.19m und sicherte sich damit

ebenfalls Gold. Bei bestem Leichtathletik-Wetter durften sich die STB Schüler\*innen zudem über 3 Silber- und 8 Bronzemedailles freuen.

Herzliche Gratulation.

Resultate unter: [www.la-bern.ch/de/resultate/resultate2021](http://www.la-bern.ch/de/resultate/resultate2021)

*Text und Fotos: Daniel Kamer*

## Weitere Medaillen-Gewinner\*innen:

**Silber:** Emil Thétaz: Hoch, U14M, 1.45m  
Mar Simón Carreño: Kugel, U14W, 8.88m  
Linus Strittmatter: 1000 m, U12M, 3:20,74

**Bronze:** Emil Thétaz: 80m Hürden, U14M, 13,35  
Fabio Leiser: Weit, U14M, 5.02m  
Anouk Danna: 1000m, U14W, 3:11,34  
Laura Brechbühl: Speer, U14W, 30.60m  
Océane Spicher: 1000m, U12W, 3:41,22  
Juri Strittmatter: 1000m, U10M, 3:29,11 (PB)  
Emma Siegrist: 1000m, U10W, 3.41,88 (PB) und Weit, 3.62m (PB)

**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

# laufend unterwegs

## **Bärner Bärgloufcup, 09. – 13. August 2021**

Der Versuch, diesem Zitat zu widersprechen gelang Ueli Kübli hervorragend (siehe dazu den Bericht auf Seite 28).



Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

## **Münsiger Louf, Münsingen 14. August 2021**

Nach zwei Jahren Unterbruch ist er wieder da, der Volkslauf im Aaretal. Die Pandemie hat Spuren hinterlassen, nur zögerlich nimmt die Laufszene Fahrt auf.



Marcel Biedermann unterwegs

Umso mehr freuen wir uns auf die tollen Spitzenklassierungen der kleinen STB-Delegation. Zuoberst auf dem Podest standen T-Roy Brown, M20 (33.06,3), Peter Wicki, M40 (37.22,6) und Odilia Mathys W60 (53.11,6).

## **Schweizer Frauenlauf, Bern 26. – 29. August 2021**

Auch bei diesem Traditionsanlass – der Schweizer Frauenlauf fand dieses Jahr bereits zum 35. Mal statt – bestimmte das Corona-Virus nachhaltig die Veranstaltung. Doch die schöne Strecke im Bremgartenwald ersetzte die fehlende Stimmung in der Innenstadt. Und wo auch immer: STB Running war wiederum erfolgreich dabei: 1. Rang Odilia Mathys, 2. Rang Dora Rodriguez in der Kategorie W65.



Anita Stalder nach dem Zieleinlauf im Stadion Neufeld.

## **StraLugano, Lugano 28. / 29 August 2021**

Ein STB Duo startete im Tessin. T-Roy Brown über 10km in 31:40,4 und Rahel Meili mit ihrem persönlichen Erlebnisbericht:



Rahel Meili

«Grazie @stralugano! Das waren lockere 21.1km! Nach einer überstandenen Schilddrüsenüberfunktion, welche mich läuferisch ziemlich zurückgeworfen hat, bin ich zurückhaltend gestartet und konnte dann am Schluss noch aufdrehen. PB um über 2min (1:21.15) gesenkt, Rang 12 in einem internationalen Feld und wieder mehr Vertrauen in meinen Körper gewonnen!»

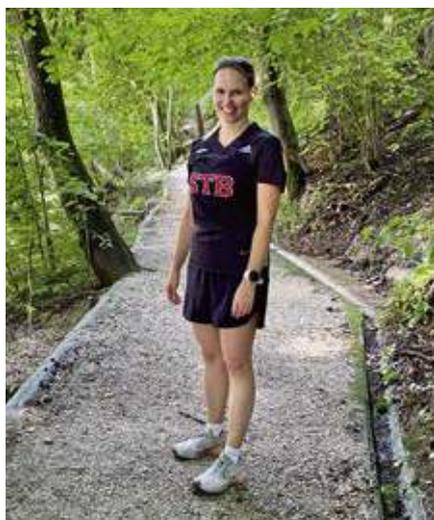


Unermülich, unbeirrt und fokussiert – laufend unterwegs: Odilia Mathys.

Text: Markus Reber, Rahel Meili  
Fotos: ZVG

## Meine Lieblingslaufstrecke

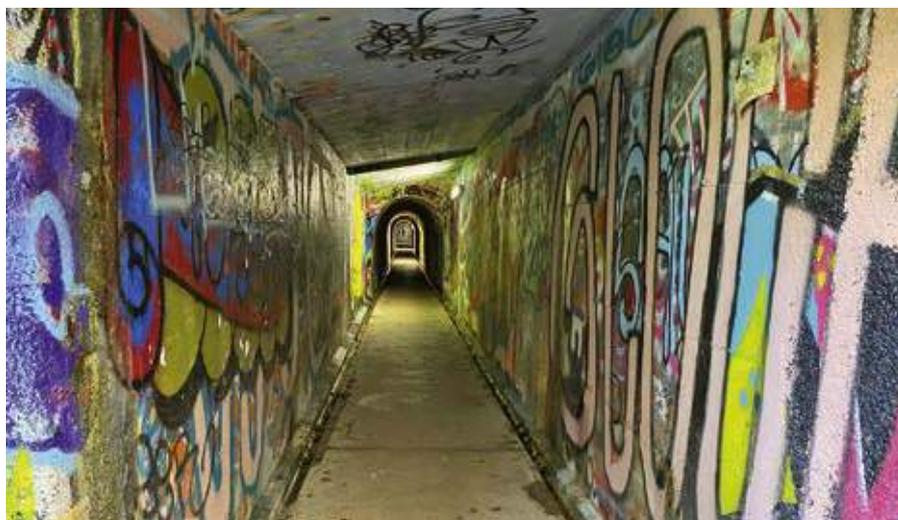
# Die schönste Aareschleife von Bern



Daniela Walker

**Von A wie Auguetbrücke über B wie Bantiger bis Z wie Zehndermätteli: In Bern gibt es zahlreiche schöne Laufstrecken, weshalb es gar nicht einfach ist, eine Lieblingsstrecke auszuwählen. Eine meiner Lieblingsstrecken ist die knapp 15 Kilometer lange Runde von Bern nach Bremgarten und zurück – immer der schönen, grünen Aare entlang.**

Gestartet wird die Tour in Bern beim Bärengraben. Von dort aus geht es flussabwärts zur Untertorbrücke, eine der ältesten Brücken der Stadt Bern und eine der ältesten Schweizer Steinbrücken. Hier tummeln sich im Sommer Surfer, Slackliner und Schwimmer und genießen die Vorzüge der Berner Lebensader. Letzteren folge ich an meinem heutigen Lauf am Sonntagnachmittag. Ich lasse mich joggend flussabwärts treiben, vorbei am Altenbergsteg und an der Lorrainebadi bis zur Stauwehr. Hier verlasse ich die Stadt Bern und laufe weiter der Aare entlang, teils durch Waldstücke und an zahlreichen zum Baden einladenden Stein- und Sandstreifen vorbei.



Der Aaretunnel kurz vor Bremgarten verkürzt Jogging- und Schwimmroute.

### Über die Brücke zurück oder durch den Tunnel

Nach ziemlich genau fünf Kilometern erreiche ich Worblaufen. Hier besteht die Möglichkeit, die Tour via Tiefenaubrücke und Thormebodewald abzukürzen und wieder Richtung Stadt zu laufen. Heute jogge ich weiter und folge der schönen Aare, vorbei am idyllischen Schloss Reichenbach, das zur Gemeinde Zollikofen und der heutigen Rugenbräu AG gehört. Kurz später geht es auf der sonst sehr flachen Route einige Meter auf- und wieder abwärts, bis ich zum 550m langen und trotz farbigen Graffitis, dunklen Zuleitungsstollen komme, der meinen Puls immer ein bisschen höherschlagen lässt. Obwohl mich jeweils beim Durchqueren des sogenannten 'Reckweg- oder Aaretunnels' ein mulmiges Gefühl quält, ist diese Verbindung auch ganz schön praktisch. Dank dem Stollen gelangt man, wenn man die 20-minütige Bremgartenschleife geschwommen ist, im Nu zurück an seinen Ausgangspunkt, und kann den 'Schwumm', ohne weit laufen zu müssen, beliebig oft wiederholen. Das Ende des Reckweg-Tunnels bedeutet auf meiner Lieblingsstrecke,

dass das erste Etappenziel schon bald erreicht ist. Nach knapp 11 Kilometern überquere ich den Seftausteg, welcher Bremgarten mit dem Berner Felsenauquartier verbindet. Von hier begeben sich mich auf den Rückweg Richtung Stadt.

### Zurück Stadteinwärts

An der Aare entlang nach Bremgarten bedeutete, dass ich mehr oder weniger geradeaus gejoggt bin und keine grosse Steigung zurückgelegt habe. Für den Rückweg folgt nun also noch das Dessert, über einige Treppenstufen das Berner Felsenauquartier hinauf bis zur RBS-Bahnstation Felsenau. Hat man diese Höhenmeter überwunden, ist es nur noch ein Katzensprung zurück zur Stauwehr und flussaufwärts unter der Lorraine- und der Kornhausbrücke zurück zum Ausgangspunkt in der Stadt Bern. Wer noch nicht genug von der schönen, grünen Aare hat, kann sich als Belohnung schwimmend die Aare abwärts treiben lassen und im Lorrainebad ein Bier aus der Brauerei Felsenau trinken.

*Text und Fotos:  
Daniela Walker*

Jeden Abend ein Hügellauf

## Bärner Bärgloufcup 9. – 13. August 2021



Das STB-Running-Team.

**Das harte Training ohne Wettkämpfe hat endlich ein Ende gefunden. Ein Formtest konnte wieder einmal unter Wettkampfbedingungen durchgeführt werden, dies am bereits legendären Bärner Bärgloufcup in der zweiten Augustwoche. Der Wettkampf wurde dieses Jahr bereits zum 8. Mal ausgetragen und gehört für viele Läufer\*innen zum festen Bestandteil der Jahresplanung. Während einer Woche werden jeweils mit Startzeit 19 Uhr die fünf bekannten Berner Hügel (Gurten, Bütschleegg, Belpberg, Bantiger und Ulmizberg) in Angriff genommen. Die Strecken messen zwischen 3.6 km und 5.3 km, mit jeweils 310 bis 520 Höhenmetern.**

Die Vorfreude auf den diesjährigen Bärner Bärgloufcup war riesig. Endlich wollte ich das harte STB-Intervall-Trai-

ning, welches von unserem Coach Ralf Jäger jeweils am Dienstagabend durchgeführt wird, in einem Wettkampf testen. Es hat sich gelohnt. Fast jeden Abend konnte ich meine Vorjahreszeit um mindestens eine halbe Minute verbessern. Fast noch wichtiger waren aber die vielen Eindrücke und das Erlebnis als Ganzes. Bereits nach dem zweiten Abend hat sich eine Dynamik innerhalb der Teilnehmer\*innen ergeben. Immer die gleichen 'Mitsreiter\*innen' zu sehen, welche die gleiche Leidenschaft teilen, schweisst zusammen. Interessante Gespräche vor und nach den Läufen ergaben sich wie von selbst. Es konnten auch interessante Tipps für das Training ausgetauscht werden. Ich habe die lockeren Läufe den Hügel hinunter zum Start mit den wunderschönen Abendstimmungen und unterhaltsamen Gesprächen genauso gerne gemacht, wie das Leiden

an oder leicht über der Schwelle, den Hügel – das Piece de Résistance – hoch. Während den verschiedenen Stationen des Bärner Bärgloufcups hat man schon nach dem zweiten Tag gemerkt, dass sich immer ähnliche und gleiche Läufer\*innen nach 2-3 km gegenseitig duellierten. Im Ziel freut man sich über die eigene Leistung sowie auch über die Leistung der Gleichgesinnten. Das ist eben auch das Feeling an dieser Wettkampffreihe – ein harter Wettkampf um Sekunden, und im Ziel findet man wieder zusammen. Das ist auch der Grund, wieso ich seit Jahren immer wieder teilnehme.

Für die Cup-Wertung zählen 4 der 5 Wettkämpfe. Selbstverständlich sind auch einzelne Starts möglich. Auch dieses Jahr war das STB-Running-Team mit vielen Läufer\*innen präsent. Und einige konnten sich wiederum mit Podestplätzen in ihren Alterskategorien auszeichnen: Barbara Glaus, Michael Nydegger, Urs Schönholzer, Kurt Schönholzer. Micheal Nydegger hat den sensationellen 2. Platz Overall erreicht. Leider konnte die Rangverkündigung auch dieses Jahr nicht stattfinden. Egal ob auf dem Podest oder nicht: Jeder ist ein(e) Gewinner\*in, welche(r) die ganze Woche jeden Abend einen Hügel bezwingen konnte.

### **Herzliche Gratulation allen STBler\*innen.**

Ein grosses Dankeschön gilt auch den Organisatoren vom Bärner Bärgloufcup.

*Text und Fotos: Ueli Kübli*

# Das Walking-Team im Einsatz



**Zielankunft E16: v.l.n.r.: Beat, Lilo, Karin und Kurt-W.**

## Power-Walker\*innen am E16

Am 17. Juli 2021 war es endlich so weit: Nach etlichen Trainings den Gurten hinauf, am Harder, am Weissenstein und auf der Originalstrecke konnte um halb 10 Uhr, bei idealen Wetterbedingungen, zum Eiger-Ultra-Trail E16 (16 km +/-950 Höhenmeter) gestartet werden. Weniger ideal waren die Weg-Bedingungen. An vielen Stellen floss, wegen der Regenfällen aus den Vortagen, noch Wasser quer und längs über die Wege. Stellenweise war es sehr morastig. Besser als befürchtet hingegen war der Weg auf dem sehr steilen Abstieg von der Holeyang nach Grindelwald. Alle STB-Power-Walker\*innen kamen sturzfrei in Grindelwald an. Sehr originell ist die umgehängt erhaltene Medaille: Diese ist nicht aus Metall, sondern es ist ein Stein, eingesammelt am Fuss der Eiger-Nordwand, in welchen mit einem Kernbohrer ein Loch für den Bändel gebohrt wurde. So hatten alle Teilnehmenden ihr 'Medaillen-Unikat'!

Folgende Laufzeiten wurden erzielt: Beat Wyss 2:42.51,2; Lilo Schweizer 3:07.24,7, Kurt Lüthi 3:08.52,0 und Karin Weber 3:18.03,8. Der Berichtstatter gratuliert all seinen Mit-Walker\*innen zu diesen ausgezeichneten Resultaten! Nächstes Jahr wieder?



**Vor dem Start zum Münsiger Louf: v.l.n.r.: Beat, Christoph und Helmut.**

## Münsiger Louf 2021

Am Samstag, 14. August 2021 starteten drei top motivierte STB-Walker am Münsiger Louf und freuten sich, die 10.5 km Laufstrecke zu bewältigen. Aus unserem Walking-Team hatte vorgängig Markus Burri die 5.2 km-Laufstrecke absolviert. Der Hauptteil der Strecke führt auf idyllischen Waldwegen am Ufer der Aare entlang. Das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Aare und die wunderschöne Natur machen diese Streckenabschnitte besonders attraktiv.

Beat Wyss bewältigte zusammen mit seinem Bruder die Walkingstrecke von allen Walker\*innen am schnellsten, in einer Zeit von 1:20.26. Bravo! Am Schluss waren wir uns einig. Die sportliche Leistung, das Wetter, die Organisation, die Laufstrecke und als Walking-Team STB: am Münsiger Louf mitgemacht zu haben, stimmte. Ä gfreuti Sach.



**Nach der Zielankunft am Kerzerslauf: v.l.n.r.: Christoph, Anita, Lilo und Helmut.**

## Kerzerslauf 2021

Am Sonntag, 22. August habe ich mit dem kleinen STB-Walking-Team am 43. Kerzerslauf teilgenommen. Bereits am Samstag, 21. August bewältigte Kurt-W. Lüthi die 15 km-Strecke. Erstmals fand der Lauf im Sommer statt, da die Durchführung im Frühling wegen Corona verschoben werden musste. Trockenes Wetter und angenehme 21 Grad waren beste Voraussetzungen für diesen 10 km-Lauf in einer wunderbaren Landschaft. Obwohl ich meine STB-Freunde bald einmal nur noch von hinten sah, konnte ich den Lauf in einer interkantonalen Gruppe mit Walker\*innen aus Graubünden, Wallis und Freiburg voll geniessen. Es sind speziell auch diese Kontakte, die eine Teilnahme rechtfertigen. Den anschliessenden Nidlechueche hatten alle redlich verdient.

*Text: Kurt W. Lüthi,  
Christoph Scherz, Helmut Weber*

*Fotos: ZVG*

## Grand-Prix von Bern 2021

# Die wichtigsten Informationen



Der Startschuss fällt in diesem Jahr an zwei Tagen.

**Es ist das erste Mal in der 39-jährigen Geschichte des Grand-Prix von Bern, dass der Lauf nicht wie gewohnt im Mai, sondern im Herbst stattfindet. Das OK hat sich den Herausforderungen gestellt und für die Laufbegeisterten einen leicht angepassten GP konzipiert.**

Der GP in herbstlicher Stimmung ist ein ungewöhnliches Bild, doch dieses Jahr wird dieses Bild am 9. und 10. Oktober Premiere feiern. Die Jahreszeit ist nicht die einzige Neuheit am diesjährigen GP. Das OK hat einige Anpassungen vorgenommen, um den Läufer\*innen ein Lauferlebnis in den Berner Strassen und Gassen zu ermöglichen. Was wurde geändert? Und was bleibt beim Alten?

### **Leicht angepasstes Konzept**

Neu wird der zweitgrösste Laufanlass der Schweiz an zwei Tagen durchgeführt. Dies, um das Läuferaufkommen optimal zu verteilen. Es werden an beiden Tagen die gewohnten drei Strecken resp. Distanzen angeboten. Gestartet wird in Blocks mit ca. 300 Läufer\*innen im 15-Minuten-Takt. Die ersten Kilometer benötigen also heuer weniger Ellenbogeneinsatz als auch schon. Die Startnummern werden im Vorfeld bequem nach Hause geschickt. So kann man unserer Empfehlung nachgehen und sich bereits umgezogen ins Startgelände begeben. Im Wettkampfbereich befinden sich nämlich nur beschränkte Umziehmöglichkeiten. Das sonst übliche Duschangebot fällt ganz weg.

### **Die Streckenführung bleibt gleich**

Trotz den vielen einschränkenden Faktoren kann der GP auf der gewohnten Strecke durchgeführt werden. Die Läufer\*innen können wie gewohnt die schönsten Sehenswürdigkeiten Berns geniessen. Die Verpflegung müssen sich die Teilnehmenden neu einteilen. Die Verpflegungsmöglichkeiten sind bei km 5 (Dalmazi), bei km 9.5 (Aegeretenstrasse) und bei km 14.5 (Aargauerstalden) stationiert. Das OK sieht von einem grossen Rahmenprogramm entlang der Strecke sowie auf dem Event-Areal ab. Sportexpo, Siegerehrung oder eine Festwirtschaft im grossen Rahmen bleiben aus. Auch ein Elitefeld wird es nicht geben. Der Lauf findet ganz im Zeichen des Breitensports statt.



Schon bald rennen die Läuferinnen und Läufer gestaffelt durch die Berner Altstadt.

### Schutzkonzept

Damit der Grand-Prix erfolgreich durchgeführt werden kann, gelten diverse Schutzmassnahmen. Das OK hat – basierend auf den gegebenen Auflagen – ein Schutzkonzept erarbeitet. Für eine Teilnahme am GP gilt das sogenannte 3-G-Prinzip (getestet, genesen oder geimpft). Der Start/Ziel-Bereich sowie der ganze Eventbereich auf dem Bern-Expo-Areal sind 3-G-Zonen. Die geltenden Restriktionen bringen einige Herausforderungen mit sich. Vor allem das Ressort der Rennleitung rund um Michael Schild sowie die Infrastruktur mit Urs Schönholzer sind gefordert. Das OK will alles unternehmen, um nach einer etwas längeren Pause endlich wieder Läufer\*innen in der Hauptstadt begrüßen zu dürfen. Wir hoffen nun, dass wir am 9. und 10. Oktober das eine oder andere STB-Mitglied am GP antreffen werden, sei es als Teilnehmer\*in oder als Helfer\*in.

### Apropos Helfen:

Falls du oder jemand aus deinem Umfeld am GP helfen möchte, dann melde dich rasch via Mail ([info@gpbern.ch](mailto:info@gpbern.ch)) oder Telefon (031 381 55 66) bei uns. Wir sind froh um jede wertvolle Unterstützung!

*Text: David Grossmann  
Fotos: swiss-image.ch*

## Korrigenda

*STBinfo Nr. 2/2021, Seite 26:*

Bei der sehr aufwändigen Zusammenstellung der STB-Stundenknacker 1984 ging leider Beat Marti vergessen.

Als 332. lief er damals in 58:05 ins Ziel.

**Wir bitten um Entschuldigung.**

# Erfolgreiche Saison für die Kadetten U17



Das siegreiche Team der Kadetten U17 A

**Die Saison 2020/21 fing zwar wegen Corona nicht so an, wie wir alle es erhofft hatten. Aber unsere U17-Mannschaften haben unter der Leitung von Marco Novelli, Ardit Sakiri, Zakariye Xasan und Anteo Vicini das Beste daraus gemacht.**

Es wurden zirka 50 Probetrainings absolviert und auch zwei neue Coaches wurden vorgestellt: Zakariye und Anteo.

### **U 17 A ungeschlagen**

Das Team U17 A hat 7 von 7 Spielen gewonnen und wurde so Meister der

Division 4 West. Auch gegen die beiden Mannschaften aus der Division 3 West (Lancy PLO und Union Neuchâtel) konnten unsere Junioren die Playoffs gewinnen. Noch zu erwähnen ist, dass zwei Spieler von Solothurn in dieser Saison zur Verstärkung unseres Teams zu uns gestossen sind (Joel Kienner und Erdem Yilmaz). Leider wird uns unser U17-MVP Benjamin Gaillard ab nächster Saison verlassen in Richtung Lausanne, wo er in der höchsten Division der U18 spielen wird. Wir wünschen Benjamin alles Gute und viel Erfolg bei dieser tollen Möglichkeit.

### **U 17 B mit Schlusspurt**

Auch das Team U17 B feierte ein Comeback: Nach einer schwierigen ersten Runde mit drei Niederlagen am Anfang der Saison konnten unsere Junioren die letzten drei Spiele gewinnen und somit die 2. Runde unbesiegt beenden. Damit wurde der 3. Platz in der Regionalliga erreicht.

### **Saison 2021/22**

Die Saison 2021/22 startet nun mit zwei Kadetten-U18-Teams, jeweils ein National- und ein Regional-Team. Neue Spieler von Solothurn und Biel sind auf diese Saison hin wieder zur Verstärkung unserer Teams dazugekommen. Die gute Arbeit unserer Jugend-Coaches hat sich demnach herumgesprochen.

Am 11. und 12. September steht das jährliche Qualifikationsturnier an, wo sich unser A-Team beweisen muss, um sich für die 2., 3. oder 4. National-Liga West qualifizieren zu können.

Let's go STB-Basket!

*Text: Ardit Sakiri*

*Fotos: Duy Tong und Marcos Novelli*



Das Team der Kadetten U17 B bei der internen Preisverleihung

## Unified Team – quo vadis?



Das siegreiche Team der Kadetten U17 A

**Durch die Sanierung der Matte-Turnhalle und der damit einhergehenden Überarbeitung der Belegungsplanung muss das Unified Team leider umziehen. Die Folgen sind momentan noch schwer abzuschätzen.**

Seit September 2017 war das Unified Team von STB Volley Gast in der Matte-Turnhalle. Es hat sich seither einiges getan. Das in der Schweiz bisweilen einzigartige Angebot eines Volleyballtrainings für Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung hat sich etabliert. Aktuell trainieren sechs Kinder und Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren regelmässig einmal pro Woche. Mit Christa Bärtsch steht mittlerweile auch eine zweite Trainerin zur Verfügung.

### **Hallenwechsel nicht unproblematisch**

Trotz intensiven Abklärungen und Diskussionen kann das Team aufgrund der Neubelegung der sanierten Matte-Turnhalle leider seit Juli nicht mehr trainieren. Als neue Lösung steht uns ab dem 6. Oktober jeweils von 17.30 – 19.00 Uhr die Turnhalle 'Bümpliz 1' in Bümpliz zur Verfügung. Die neue Lokalität und insbesondere der frühere Trainingsbeginn hat jedoch zur Folge, dass aus organisatorischen Gründen nicht mehr alle Teammitglieder mittrainieren können. Wir kämpfen weiter ums Fortbestehen! Durch die Abgänge verbleiben noch lediglich vier SpielerInnen im Team, was die Trainingsmöglichkeiten markant einschränkt. Bei weiteren Abgängen be-

steht die Gefahr, dass das Team aufgelöst werden muss und das Unified-Projekt damit sterben würde. So weit wollen wir es aber nicht kommen lassen. Durch eine Werbeaktion bei Sonderschulen und -einrichtungen erhoffen wir uns, schon bald neue Gesichter in der Halle begrüßen zu dürfen.

*Text und Foto: Patrick Herren*

# Der STB-Fitness-Sommer



Cascade de Môtiers (Foto Beatrice Zürcher)

## Wandern im Neuenburger Jura und in den Freiburger Voralpen, Chillen am Murtensee. «Une fois n'est pas coutume» – aber zwei Mal?

Jedenfalls wagten sich auch in diesem Sommer, am 27. Juni, 12 Abenteuerlustige über die Sprachgrenze in den Neuenburger Jura. Nach den Gorges de l'Areuse galt es diesmal, die weniger bekannte, aber nicht minder spektakuläre Schlucht Pouëta-Raisse vom Val-de-Travers aus zu erkunden. Wir starteten mit einem Kaffee auf der einladenden Terrasse des Restaurants 'Six-Communes' in Môtiers, von wo uns der Weg – vorbei an einigen Kunstwerken der Ausstellung 'Art en plein air' – zuerst zum hübschen, nahegelegenen Wasserfall, Cascade de Môtiers, führte. Das Wetter war uns wohlgesinnt, so dass es uns nur recht war, den Hauptanstieg unter schattigen Bäumen in Angriff zu neh-

men. Schon bald befanden wir uns am Eingang der eindrucklichen Schlucht, durch welche sich ein schmaler, zum

Teil ausgesetzter, aber immer gut gesicherter Pfad hochzog. Einzigartige Blicke in die imponierenden Tiefen und die engen Durchgänge erlaubten es, das eine oder andere witzige Erinnerungsbild zu schiessen.

Nach dem Picknick marschierten wir zügig über meist offene, beschauliche Juraweiden, mit Dessert-Zwischenhalt in den gastlichen Preisettes, gegen die Petite-Robella, wo der schwierige Entscheid anstand, ob es nun mit der Sesselbahn oder dem Trottinette talwärts gehen soll. Die zu dieser Stunde nur noch beschränkte Anzahl von verfügbaren Zweirädern nahm einigen Zweiflern zum Glück die Qual der Wahl ab. Vom kleinen Dorf Buttes brachte uns der Zug im Nu zum Ausgangspunkt in Môtiers zurück.

Nur zwei Wochen später zogen wir die Wanderschuhe erneut an, um die Gegend rund um den Schwarzsee in den Freiburger Voralpen unsicher zu machen. Pünktlich trafen am Morgen des



Die 'Monstertrottis' am Schwarzsee (Foto Res Gugger)

11. Juli 15 Hiker in der bestbekanntesten 'Gypsera' ein, um nach dem obligaten Starter-Kaffee dem See entlang loszumarschieren. Das Wetter war diesmal eher durchgezogen. Doch schon in der ersten, recht happigen Steigung verschwanden die Jacken bald wieder im Rucksack. Die Stimmung war ohnehin wie üblich sehr gut. Und wer den nötigen Schnauf hatte, diskutierte mit seinem Nebenan munter weiter. Nach kurzer Erholung in der Alphütte 'Hubel Rippa' ging's für die Genusswanderer weiter in Richtung Breccaschlund und zum Picknick auf dem Rippetli. Kampfwanderer, für die noch eine anderthalbstündige Zusatzschleife vorgesehen war, hatte es in unserer Gruppe keine. Über die Untere Euschels führte uns der Weg zur Riggisalp, wo sich alle wieder für den Sessellift oder das Trottinett (hier gab es sogar 'Monstertrottis') entscheiden mussten. So oder so kamen alle heil und knieschonend unten an.

Als weiteres Highlight in diesem doch eher trüben Sommer entpuppte sich der 29. Juli, als wir uns bei Margrit und Toni in ihrem wunderschönen Garten am Murtensee trafen. Wegen des immer noch herrschenden Hochwassers und gewissen (wohl harmlosen) Verunreinigungen lud der See nur bedingt zum Bade ein, so dass sich die Mehrheit nach einer Krocket- oder Pétanque-Partie direkt dem Apéro zuwandte, was an diesem schönen späten Sommernachmittag auch nicht die schlechteste Idee war. Schon bald loderte das Feuer im genial selbstkonstruierten Outdoor-Grill. Und dem geselligen Nachtessen stand nichts mehr im Wege. Wie gut tun doch solche Events nach der langen Corona-bedingten sozialen Enthaltbarkeit!

*Text: Urs Karlen*



**Am Murtensee (Foto Res Gugger)**



**Auf dem Rippetli (Foto Urs Karlen)**

## Sommerwanderung Erlebnisse und Höhepunkte



Wandergruppe vor dem Start in Rüscheegg Graben.

Als der Wanderleiter und seine Frau Marlen am 29.7. zur vereinbarten Zeit um 07:50 Uhr beim Treffpunkt im Bahnhof Bern ankamen, war die Gruppe bereits vollzählig anwesend. Sie setzte sich zusammen aus 9 Frauen, 7 Männern und 2 Enkelkindern einer Seniorin (Hanna 9- und Olivia 6-jährig). Trotz Hygienemasken vernahm der Leiter nach einer kurzen Begrüssungsrunde eine helle Frauenstimme mit den deutlichen Worten: «Ich habe zu Hause im Kühlschrank die Grillwurst vergessen. Was soll ich jetzt machen?». Von tiefer männlicher Stimme wurde ihr geraten, sofort in einem nahen Shop eine geeignete Picknick-Verpflegung einzukaufen. Spontan entfernte sich die wohl nicht so gut Beratene von der Reisegruppe und wurde leider bis zur Zugabfahrt und auch den ganzen Tag über nicht mehr gesehen. Die so verhinderte Wanderin wurde im Laufe des Tages von einem Gruppenmitglied telefonisch kontaktiert und getröstet. Die Hinreise von Bern

nach Rüscheegg-Graben per Zug und Postauto dauerte eine Stunde.

Bevor im Seniorensport eine Tageswanderung gestartet wird, offeriert die Vereinskasse allen Teilnehmenden zur Stärkung in einer Wirtschaft vor Ort einen Kaffee und ein Gipfeli. Im Restaurant Bären wurden die Ankommenden von Rogglis, den Wirtsleuten, herzlich willkommen geheissen.

### Wanderung 1. Teil: Von Rüscheegg-Graben (740 m.ü.M.) bis Habstanne

Die Morgensonne erleuchtete die blumengeschmückte Fassade des Nachbarhauses: Ein passender Ort für ein Gruppenfoto fürs Archiv. Pünktlich um 10:15 Uhr erfolgte der Start in Richtung Gurnigel. Nach der Holzbrücke bei Rütli plötsch zweigte der Weg ab in den riesigen Wald des Gurnigels. Angeführt von den flinken Modis Hanna und Olivia folgten wir auf herrlich grünem Weg leicht aufwärts bis zu einer Grillstelle,

wo wir eine Trinkpause einschalteten. Unverändert aufwärts führte der Weg zum Längenebad. Hier warteten zahlreiche Kletter-Begeisterte beim Seilpark auf ihre Ausrüstung und die Instruktionen der Guides. Weitere 20 Minuten später kamen wir bei der Habstanne an, unserem Ziel für die Mittagsrast.

### Mittagsrast bei der Feuerstelle Habstanne

Der anwesende Waldgeist Daniel, das jüngere Mitglied der Familie des Leiters – vor langer Zeit von Letzterem und Partnerin Marlen für diesen Anlass aufgeboten – hatte die nötigen Utensilien zum Feuermachen per Auto mitgebracht. Der aufsteigende weisse Rauch verriet den Ankommenden, dass bei dieser Mittagsrast für die Verpflegung auch ein Grill zur Verfügung steht. Die Waldlichtung hier ist ein sehr natürlicher, heller und somit gemütlicher Ort zum Verweilen. Die grossen Tische wurden rasch besetzt.



Der Schwarzstäg über den Wyssbach, Richtung Gurnigelbad.

Es gab viel Platz und die Einrichtung (inkl. Toilette) erstaunte viele und wurde geschätzt.

Zur 'Picknick-Familie' stiessen auch die extra per Auto angereisten Gastfrauen, Heidi und Erika.

An dieser Stelle dankt der Leiter seiner Frau Marlen für die Mithilfe und die Zubereitung von diversen Salaten als Zugabe für alle. Vielen Dank auch an den Waldgeist für sein Erscheinen und seinen Beitrag zum perfekten Grillplausch.

### **Wanderung 2. Teil: Habstanne – Seligraben – Schwarzstäg – Gurnigelbad (1150 m.ü.M.)**

Etwas früher als geplant, um ca. 14:30 Uhr, wurde die Fortsetzung der Tageswanderung unter die Füsse genommen. Eine kurze Strecke gings zurück auf gleichem Weg wie bei Ankunft, dann auf neuem, schmalen Pfad in den Seligraben. Weiter aufwärts marschierend er-

blickten wir im steinigen, wilden Gelände den Schwarzstäg, welcher hier über den Wyssbach führt. Die Handy-Fotos mit allen Wanderlustigen, stehend auf der Brücke, bleiben uns zur Erinnerung. Nach der Brücke stand uns das wohl anstrengendste Wegstück des Tages bevor. Es ging hier etwas gar stark aufwärts; der Regensommer hat den Weg teilweise in rutschige Abschnitte verwandelt. Die Strecke führte zu einem guten Ende: Bei immer noch schönem Sommerwetter erreichte die etwas müde Wandergruppe das Ziel Gurnigelbad. Wenig Freude herrschte bei allen die Anzeige: «Restaurant geschlossen!»

Auf der Terrasse setzte man sich gruppenweise an die Tische, verpflegte sich mit noch übrig Gebliebenem aus dem Rucksack, tauschte gemeinsam Geschichten aus und genoss zum Abschluss die herrliche Aussicht.



Grill vom Waldgeist angefeuert und perfekt bedient.

### **Rückreise nach Bern**

Bei der Station Gurnigelbad bestiegen wir um 16:45 Uhr das Postauto nach Riggisberg und Thurnen. Von hier gings mit der BLS für einige direkt nach Bern; Christian & Uschi nach Rheinfelden; Margrit nach Spiez; Max & Ursula, Käthi, Bruno, Marlen & Jürg machten noch einen Zwischenhalt in Belp.

### **Wanderung Rüscheegg Graben – Rütliplötsch – Längenebad – Habstanne – Schwarzstäg – Gurnigelbad**

Strecke: 7 km  
Höhendifferenz ca. 410 m  
Wanderzeit: ca. 2 ¾ Std.

*Text: Jürg Baumann, Wanderleiter*

*Fotos: ZVG*



Verantwortlich für die Inserate  
STB Geschäftsstelle

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

## Mitglieder suchen Inserenten

Liebes Mitglied, wir brauchen deine Mitarbeit

Damit das STBinfo auch in Zukunft kostengünstig produziert werden kann brauchen wir Inserenten. Bitte frage doch deinen Arbeitgeber, verwandte- und bekannte Firmeninhaber, ob er / sie ein Inserat im STBinfo erscheinen lassen will.

**Die sehr attraktiven Inserat-Tarife (Preis pro Ausgabe):**



Grösse:	1/1 Seite	1/2 Seite	1/4 Seite	1/8 Seite
Art:	hoch	quer	quer	quer
Format SSP:	210 x 297 mm	180 x 130 mm	180 x 65 mm	90 x 65 m
Preis CHF:	600.—	350.—	200.—	125.—

Rabatte: für Vereinsmitglieder 20%, für Nicht-Mitglieder bei Schaltung von 4 Ausgaben im Jahr 10%.  
Inserate auf den Umschlagseiten haben einen Zuschlag von 30%.

### **Sinn und Zweck der Inserate**

Der Erlös aus den Inseraten dient zur Finanzierung der Gestehungskosten für das STBinfo.  
Das STBinfo erhalten alle Mitglieder, Inserenten, befreundete Vereine, Sportverbände und Gönner.

### **Technische Angaben**

Erscheint:	4 x pro Jahr (März/Juni/September/November)
Umfang und Format:	32-44 Seiten A4
Auflage:	2'000 Ex.
Druck:	4-farbig im Offsetdruck
Druckvorlagen:	PDF-Daten

Bitte teile uns [sofort](#) mit, ob du allenfalls einen neuen Inserenten gefunden hast.  
Alles Weitere werden wir übernehmen.

Wir freuen uns, auf diesem Weg mit dir zusammenarbeiten zu dürfen.

Freundliche Grüsse  
Redaktion STBinfo



# Orchester des Stadturnvereins Bern

**Den nur wenig sommerlichen Temperaturen trotzend haben wir Ende August unser jährliches Bräteln doch noch durchführen können. Nun starten wir mit neuem Elan wieder in die Proben für die STB-Adventsfeier und unsere Winterkonzerte.**



## Orchesterbräteln 2021

Auch wenn das Wetter schon eher herbstlich-kalt als spätsommerlich-einladend daherkam, konnten wir uns am 26. August zu unserem jährlichen Orchesterbräteln treffen. Alle Anwesenden haben es sehr genossen, endlich wieder einmal in der gemütlichen Runde einen ungezwungenen OSTB-Abend zu verbringen.

Wieder einmal wurde uns bewusst, dass die Vereinstätigkeit nicht nur aus dem gemeinsamen Musizieren oder Trainieren besteht, sondern dass eben auch das fröhliche Beisammensein einen wichtigen Teil ausmacht. Umso mehr haben wir den schönen, gemeinsamen Abend auf der Grillstelle bei der



Stiftung Rotonda in Jegenstorf genossen. Wir freuen uns auf das nächste Mal, vielleicht ja bereits im Herbst bei einem gemeinsamen Fondue auf dem Feuer.

## Winterkonzerte 2021

Endlich dürfen wir wieder als ganzes Orchester zusammenspielen und proben. Leider war es in diesem Jahr bisher nicht möglich. Umso glücklicher sind wir, dass wir uns endlich wieder treffen dürfen. Auch wenn die kleinen, familiären Quartett-Proben des ersten

Halbjahres 2021 von unseren Mitspielern geschätzt wurden, ist es noch schöner, als vollständiger Klangkörper zu spielen.

Das bereits lange geplante Jubiläumskonzert vom Mai 2020 mussten wir nach zweimaligem Verschieben lei-

der im Frühling endgültig absagen. Wir starten nun mit den Proben für ein neues Programm und hoffen, dies **an den Winterkonzerten vom 11. und 12. Dezember 2021 durchführen zu können.**

Wir spielen Werke von Karl Jenkins, Ralph Vaughan Williams und Johann Christian Bach. Die Konzerteinladung folgt mit dem STBinfo 4/2021, das gegen Ende November erscheinen wird.

Und natürlich freuen wir uns, viele bekannte STB-Gesichter im Publikum zu sehen.

*Text: Johanna Schenk  
Fotos: Liliane Schenk*

# Im Gedenken



## Werner Bieri

**16.03.1931 – 21.06.2021**

Werner Bieri trat am 20.05.1992 dem Seniorensport STB bei. Aufgewachsen ist er in der Länggasse. Werner trat früh dem Turnverein Länggasse bei. Er war ein leidenschaftlicher Fussballspieler und hütete lange Zeit das Tor. Nach der obligatorischen Schulzeit hat Werner eine Schlosserlehre absolviert. In einer wirtschaftlich turbulenten Zeit fand er eine Stelle bei den Städtischen Verkehrsbetrieben (heute Bernmobil), zuerst als Wagenführer, später als Reparateur. Dank seinem Pflichtbewusstsein stieg er zum Leiter des Depots Burgernziel auf, eine Stelle, die er bis zu seiner Pensionierung innehatte.

Werner turnte jahrelang in der Obstbergriege des Seniorensports. Nach Auflösung dieser Riege trat er mit drei Kameraden der Schönauriege bei, wo er noch das Volleyballspiel erlernte. Werner war ein leidenschaftlicher Wanderer. Er nahm an vielen Ferienwanderungen teil und hat etliche Tageswanderungen mitorganisiert. Nach dem Tod seiner Frau zog er bald in die Seniorenresidenz Egghölzli. Leider liess seine Gesundheit in den letzten Jahren nicht mehr zu, an unseren Anlässen teilzunehmen. In Werner verlieren wir einen ruhigen, bescheidenen und liebenswürdigen Kameraden.

*Bruno Krähenbühl*

# Agenda

**Die Agenda-Termine sind immer noch ohne absolute Gewähr**

## STB-Verband

**STB-Adventsfeier im Hotel Bern  
ABGESAGT!**

## STB Leichtathletik

**Nachwuchstagung Swiss Athletics**  
Samstag, 23. Oktober 2021

**Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren**  
Donnerstag, 28. Oktober 2021 ab 17 Uhr  
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

### Trainer – Event

Freitag, 29. Oktober 2021

### Verbandstagung Swiss Athletics

Samstag, 6. November 2021, Ittigen

## STB Running / Walking

**STB Vollmond Long Run / Walk**  
Freitag, 19. November 2021

## Grand Prix

### Grand Prix von Bern

Sa 9. und So 10. Oktober 2021

## Orchester OSTB

### Winterkonzerte OSTB

Sa 11. und So 12. Dezember 2021

## STB Seniorensport

**Grüppelturnen in der Turnhalle Schönau**  
Dienstag, 2. November 2021, ab 18 Uhr

# Wir gratulieren herzlich!

## 95 Jahre

Werder Max	Bahnhofplatz 2	3001 Bern	18.10.1925
------------	----------------	-----------	------------

## 94 Jahre

Steiner Käthi	Colegio Pestalozzi / Avenida Ricardo Palma 1450	Lima 18	16.10.1927
---------------	--	---------	------------

## 91 Jahre

Roth Ernst	Göttibachweg 2F	3600 Thun	11.12.1930
------------	-----------------	-----------	------------

## 85 Jahre

Kunisch Helmuth	Faulenbachweg 50	3700 Spiez	26.11.1936
Zuberbühler Rolf	Kilchmattweg 13	3053 Münchenbuchsee	19.12.1936

## 80 Jahre

Tiefenbach Gerhard	Bollhölzliweg 38	3067 Boll	19.10.1941
Schild Heinz	Eichlihubelweg 2	3112 Allmendingen b.B.	29.11.1941
Von Ballmoos Peter	Under-Gasse 4	8260 Stein am Rhein	01.12.1941

## 75 Jahre

Zeller Herbert	11, chemin des Fleurs	1023 Crissier	03.10.1946
Weibel Benedikt	Pourtalèsstr. 34	3074 Muri b. Bern	15.10.1946
Preu Gilbert	Kirchstrasse 44	3086 Zimmerwald	10.11.1946
Anderegg Heinz	Lentulusstrasse 48	3007 Bern	11.11.1946
Hofer Heinz	Asterweg 6	3075 Rüfenacht BE	18.11.1946
Vaucher Annamarie	Sonnenberggrain 24	3013 Bern	28.11.1946
Weber Fritz	Mühlestrasse 74	3053 Münchenbuchsee	12.12.1946
Glaser Marc	Hotelgasse 4	3011 Bern	18.12.1946
Müller Rudolf	Buristrasse 22	3006 Bern	22.12.1946
Schori Max	Moos 21	2513 Twann	30.12.1946

## 70 Jahre

Karlen Urs	Rue Basse 35	2013 Colombier NE	23.10.1951
Herrmann Dieter	Weyerermattweg 5	3294 Büren an der Aare	24.10.1951
Germann Christian	Weststr. 135	4716 Welschenrohr	30.10.1951
Büschi Beat	Turmholzweg 27A	3173 Oberwangen b.B.	21.11.1951
Suter Max	Florastr. 30	3005 Bern	21.11.1951
Buchser Markus	Schulhausgasse 4A	3113 Rubigen	25.11.1951
Umberg Helen	Hausmattenstr. 32	3210 Kerzers	04.12.1951

## 65 Jahre

Weber Kurt	Mühlebachweg 12c	3506 Grosshöchstetten	24.10.1956
Gloor René	Lerchenweg 10	3178 Bösinggen	03.11.1956
von Ins Peter	Kochergasse 6	3001 Bern	20.12.1956
Gautschy Beat	Weststrasse 23	3005 Bern	22.12.1956

## 60 Jahre

Wild Bruno	Route Principale 155	1788 Praz	22.09.1961
Cordey Jacques	Chaumontweg 141	3095 Spiegel b. Bern	11.10.1961
Werthmüller Stefan	Niesenblickstrasse 7	3600 Thun	08.11.1961
Läderach Martin	Eggenweg 7	3123 Belp	14.11.1961

# Neueintritte

## Mai bis Juli 2021



Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Schälin	Maëlle	Leichtathletik / U12
Date	Raphael	Leichtathletik / Funktionär
Weibel	Renate	Leichtathletik / Funktionär
Staub	Samuel	Leichtathletik / U23
Prisi	Marnie	Leichtathletik / U10
Maurer	Leonel	Leichtathletik / U10
Maurer	Til	Leichtathletik / U10
Kenar	Atila Salih	Leichtathletik / U10
Leuenberger	Ursula	Leichtathletik / Running
Baumann	Stephanie	Badminton / Aktive
Moser	Mirjam	Leichtathletik / Running
Kavitheswaran	Nheragul	Leichtathletik / U18
Ugorcak	Karol Sokuro	Leichtathletik / Running
Zaugg	Erika	Leichtathletik / Running
Binz	Jael	Leichtathletik / U14
Bernhard	Marina	Leichtathletik / Running
Kaiser	Jolanda	Leichtathletik / Walking
Vögeli	Mila	Leichtathletik / U10
Ögren	Vera	Leichtathletik / U10
Heemskerck	Chris	Leichtathletik / Running
Wicki	Peter	Leichtathletik / Running
Mühlebach	Marco	Fitness / LeiterIn
Schneider	Noemi	Fitness / LeiterIn
Oleschak	Nihar	Leichtathletik / U18
Emch	Martin	Leichtathletik / Running

# Impressum

## Redaktion STBinfo 2021/3

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

Ursula Jenzer

Daniel Kamer

Geli Spescha

Markus Reber

Roger Schneider

## Redaktionsschluss

### STBinfo 2021/4

Montag, 1. November 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



# Freude an Printmedien Layout, Druck und Versand [www.schneiderdruck.ch](http://www.schneiderdruck.ch)



Schneider AG, Grafisches Unternehmen, Stauffacherstrasse 77, CH-3014 Bern  
Telefon 031 333 10 80, [www.schneiderdruck.ch](http://www.schneiderdruck.ch), [info@schneiderdruck.ch](mailto:info@schneiderdruck.ch)



**«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](mailto:info@l-z.ch), [www.l-z.ch](http://www.l-z.ch)

