

# STB info

Nr. 1 | März 2023



JAHRE **150**





NEUBAU TURNHALLE UND BASISSTUFE  
PÄDAGOGISCHES ZENTRUM FÜR HÖREN UND SPRACHE HSM,  
MÜNCHENBUCHSEE  
[www.ingenta.ch](http://www.ingenta.ch)



***du im Sport  
wir im (S)print***



Schneider AG, Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern, 031 333 10 80

# Einläuten des Jubiläumsjahres



**An der 150. STB-Delegiertenversammlung vom 15. Februar wurde das Jubiläumsjahr '150 Jahre STB' mit vielen Ehrungen gebührend eingeläutet. Darunter wurden 19 Mitglieder für ihre 50jährige Vereinstreue geehrt. Sie gehören also unserem Verband seit einem Drittel seines Bestehens an. Auch wurden die geplanten Jubiläumsfeierlichkeiten vom 24. Oktober kurz vorgestellt (siehe S. 9).**

Als Titelfoto dient diesmal ein Foto aus vergangenen STB-Zeiten. Es zeigt Marjike Moser, eine unserer erfolgreichsten Läuferinnen und Vorkämpferin für die Gleichberechtigung der Frauen im Sport. Nach ihrem 'irregulären' Start am Langstreckenlauf Murten – Freiburg 1973, wo sie kurz vor dem Ziel aus dem Rennen genommen wurde, dauert es noch weitere 4 Jahre, bis an diesem Lauf auch Frauen starten durften! Zum Thema Frauen und Sport führte der Förderverein der STB-Leichtathletik einen interessanten Anlass durch, über den wir in diesem STBinfo berichten.

**Legende Titelseite:  
Marjike Moser und Elsbeth Liebi im Crosslauf (Foto. Peter Lehmann)**

An dieser Stelle ruft das Redaktionsteam des STBinfo alle Vereinsverantwortlichen auf, in ihren Archiven nachzuforschen ob es noch ältere hochformatige Fotos gäbe, welche bei einem unserer 2023er-STBinfos als Titelbild dienen könnte. Wer fündig wird, melde sich doch bei der Redaktion oder direkt bei Roger Schneider (Schneiderdruck) für nähere Abklärungen. Besten Dank im Voraus.

Im Weiteren berichten wir in diesem Heft ausführlich über die 150. DV, das Ehrenkollegium, den Donatorenfonds, den aktuellen Stand beim Volleyball-Damenteam sowie die Ferienwanderwoche des STB Seniorensports im Montafon (A).

Im grössten Teil dieser Nummer findest du Berichte aus der STB-Leichtathletik und dem Runningbereich. Da wären zuerst mal die Berichte über das 2. STB-Cross auf der Allmend sowie ein Erlebnisbericht vom Cross-Club-Europacup mit STB-Beteiligung in Spanien. Es folgen dann die Berichte über die Erfolge unserer Athlet\*innen an der Hallen-SM in St. Gallen und Nachwuchs-Hallen-SM in Magglingen. Ein interessanter Erlebnisbericht einer STB-Läuferin gibt Einblick in ihr Leben als Studentin in den USA, wo sie Studium und Sport verbinden kann. Nicht vergessen möchte ich den STB-Rückblick auf die Qualifikationsphase beim UBS Kids Cup der Jüngsten. STB Running berichtet 'laufend unterwegs...' über den Running Januar Streak 2023, das Winterwochenende im Gantrischgebiet und den kommenden STB-Running-Cup 2023.

Einen interessanten Einblick in den Alltag zweier STB-Spitzen-Bergläuferinnen erhältst du im Beitrag 'Das Chäsitzer Power-Duo', und ergänzt wird das Ganze durch den Rückblick über das Walking-Winterangebot in Köniz.

Schon kündigt sich langsam der Sommer an. Dazu gehören die Sommerkonzert OSTB, welche traditionellerweise im Juni stattfinden werden, diesmal als 'Cellogeflüster' in der Nydeggkirche und in Jegenstorf.

Last but not least: Auf unseren Aufruf im letzten STBinfo haben sich zwei junge Mitglieder gemeldet. Der Runner Cédric Lehmann wird ab sofort unser Redaktionsteam verstärken und als Nachfolger von Markus Reber vor allem den Runningbereich betreuen. Leichtathletin Aline Gloor hat an unserer letzten Redaktionssitzung mal einen Einblick gewonnen und wird unser Team wahrscheinlich in Zukunft verstärken.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an Markus Reber für seinen unermüdlchen Einsatz in den letzten Jahren.

*Simon Scheidegger*

STB-Verband	4
Leichtathletik	12
Running	22
Volleyball	29
Orchester OSTB	30
Seniorensport	31
Wir über uns	33

# 150. Delegiertenversammlung DV im Zeichen des 150 Jahre-Jubiläums

**Im Haus des Sports in Ittigen kam es am 15. Februar 2023 zum Prä-Jubiläum der eigentlichen Festlichkeiten 150 Jahre STB. Vereine, Mitglieder, das Ehrenkollegium sowie die anwesenden Delegierten waren Zeugen von zahlreichen Ehrungen, dem Ausblick auf ein spezielles Highlight in diesem Jahr sowie den stattfindenden Wahlen.**



**Elena Rossi**

2023 steht ganz im Zeichen des 150-jährigen STB-Jubiläums. Dementsprechend festlich präsentierte sich die Ambiance der gleichaltrigen Durchführung der Delegiertenversammlung des STB-Verbandes. Nach der einstimmigen Protokollgenehmigung des Vorjahres und dem Verweis auf die Jahresberichte einer noch nicht ganz betriebsvollen Periode 2022 präsentierte Präsident Daniel Beyeler die Jahresrechnung sowie den Revisionsbericht, welche ohne Gegenstimme genehmigt wurden.

Im Anschluss wurde das Budget 2023 unter dem Gesichtspunkt des Jubiläums präsentiert und einstimmig genehmigt. Die Jahresbeiträge bleiben unverändert und wurden ohne Gegenstimmen angenommen.

## **Wahlen**

Die Delegierten bestätigten Verbandspräsident Daniel Beyeler, und den Vorstand mit Walter Rütschi und Matthias Kuratli (bisher) sowie Elena Rossi (neu) per Akklamation. Es wurde betont, dass eine Vergrösserung aufgrund der Aufgabenlast unvermeidlich sei. Im Kreis der Revisoren wurde nach dem Rücktritt von Francis Stucki neu Martin Läderach als Revisor gewählt.

## **Jubiläum 150 Jahre STB**

Das 150-jährige Jubiläum soll den STB in der Hauptstadt verankern, erblühen lassen und symbolisch zurück in den Normalbetrieb überführen.

Katrin Straubhaar (Volleyball) präsentierte an der DV das erarbeitete Konzept für das grosse Fest am 14. Oktober 2023. Sport und Festivitäten sollen dabei im Vordergrund stehen. Jeder Verein wird seine Präsenz im Sinne einer eigenen Aktivität im Nachmittagsprogramm erhalten. STB soll gelebt und erlebt werden können. Das Abendprogramm steht im Zeichen zahlreicher Überraschungen und einer spannenden Abendveranstaltung für alle angemeldeten Mitglieder und Gäste.

## **Ehrungen für 50 Jahre STB Mitgliedschaft**

An der Versammlung wurden folgende Mitglieder für ihre langjährige Treue mit der Ehrennadel geehrt:

**Urs Klaeger:** Nach Grundausbildung im TV Bolligen Mehrkämpfer mit 10 Kränzen an Turnfesten, tatkräftige Unterstützung bei Neu- und Umbau des TST und immer noch engagierter Aktionär unseres Fitness-Centers.

**Hansruedi Walther:** Ein stilles, aber treues Mitglied. Er trainierte Mehrkampf unter Karl Schmid, wechselte jedoch früh auf die berufliche Laufbahn und konnte den väterlichen Betrieb übernehmen und ausbauen. Er blieb jedoch sportlich aktiv mit Eishockey und Golf.

**Dieter Herrmann:** Aktiver Handballspieler und zugleich Präsident dieser Abteilung, stand als Jurist bei der Gründung des TST mit Rat und Tat zur Verfügung.

**Urs Karlen:** Zuerst in Fitness-Abteilung aktiv, dann Präsi Jazztanz mit Auftritten an Turnfesten und Gymnaestrada, bei Gründung TST dabei und mehrere Jahre Sekretär des Verwaltungsrats, immer noch aktiv im STB Fitness.



**Rolf Eigner:** Seit der Jugendriege dabei, später über viele Jahre Leiter in Schülerabteilung (Jugend B) mit J+S Trainerdiplom.

**Beat Aeschbacher:** Spitzen-Mittelstreckenläufer und mehrfacher Staffel-Schweizermeister 4 x 800 m und

# JAHRE 175



4 x 1500 m, erfolgreicher Teilnehmer an Marathonläufen, langjähriger Trainer sowie grosszügiger Sponsor der Leichtathleten seit Jahren.

**Roger Schneider:** Ein vielseitiger 'Chrampfer', der bereits mit 18 Jahren sein J+S-Leiterdiplom erwarb, später auch LA-Experte und -Instruktor. Wurde früh von den Verbänden 'entdeckt' und als Präsi eingesetzt. Er führte auch den Verein STB-LA und ist aktuell Vorsitzender im Vorstand des Ehrenkollegiums.

**Daniel Kamer:** Ab Alter 10 im Verein und erfolgreicher Läufer als Jugendlicher und Junior, seit 1983 Leiter Nachwuchs und seit 1994 Hauptverantwortlicher Schülerabteilung. Er ist seit vielen Jahren ein tragende Figur in der STB-LA und hat wesentlichen Anteil an unseren Erfolgen.



**Raoul Philipona:** Solide Stütze unseres LA-Teams mit überraschendem Sieg an SM mit 7,56 m im Weitsprung, ebenfalls guter Mehrkämpfer und Mitglied der Junioren-Nationalmannschaft

**Christoph Noti:** Kam dank Kontakten zu Beat Pfister in Magglingen als 400m-Hürdenläufer zum STB. Als ausgeprägter Ausdauerathlet bestritt er später Wettkämpfe wie den New York-Marathon und den Wasalauf. Er fährt immer noch anspruchsvolle Velostrecken. Grosszügiger Sponsor der Leichtathleten seit Jahren.

**Thomas Wild:** Jüngster Athlet beim ersten SVM-Sieg 1974. Das war der Beginn einer erfolgreichen Karriere als Sprinter und Hürdenläufer mit mehrfachen SM-Titeln über 400 m Hürden, 200 m Indoor und mit der Staffel. Zahlreiche Aufgebote in die Nationalmannschaft und Mitglied im OK GP von Bern. Massgeblicher Vorbereiter bei der Gründung des TST und erster Geschäftsführer sowie heutiger VR-Präsi des Fitness-Centers. Dazu seit Jahren Trainingsleiter im STB-Nachwuchs.

**Christian Gasner:** Aktiv als Langstreckenläufer, 15 Jahre im OK GP von Bern, davon 14 Jahre als Streckenchef, langjährige Tätigkeit als Trainer Mittelstrecken Frauen (ausser für Sandra Gasner), Trainingsleiter in der Mädchenriege bei Esther Hofmänner und Hans Bigler, Trainingsleiter im Skiclub STB.



Folgende Jubilare konnten leider nicht anwesend sein:

**Daniel Bläuer:** Hochspringer mit noch heute gültigem STB-Rekord von 2,12 m, Schweizerrekord Kat. Jugend B mit 2,08, Mitglied SVM-Siegerteam Junioren und Aufgebote für Nationalmannschaft Junioren und Aktive, später Präsi STB-Volleyball.

**Sabine Eggenschwiler – Kehrl:** Jüngste der Kehrl-Sisters, aktiv im Hürdenlauf und Weitsprung, 2 SM-Medailen als Juniorin, später kurze Zeit Trainingsleiterin bei den Schülerinnen.

**Iris Fegbli – Kehrl:** Nummer 3 der Kehrl-Schwestern, startete über die Hürden und im Mehrkampf, mehrere Titel an SM Jugend und Juniorinnen dank zahlreichen Trainings auch in Magglingen unter kundiger Leitung.

**Verena Grünert:** Startete ihre STB-Karriere in der Fitnessriege, später regelmässige Teilnahme in Trainings und bei Anlässen Abteilung Seniorensport, nach wie vor auch aktiv im Walking.

**Barbara Müller:** Begleitete ihren damaligen Ehemann Heinz während Jahren an Wettkämpfen, gehörte zum STB-Kampfrichterenteam und führte die Bestenliste und das LA-Jahrbuch über viele Jahre.

**Anton Philipona:** Er kam als bereits erfahrener Sportfunktionär nach Bern, brachte seine 4 Kinder mit in den Verein, leitete die Reorganisation des STB und war 8 Jahre OK-Präsi des Berner Stadtloufs, mit welchem wir beste Propaganda für die LA in der Stadt Bern machten.

**Fritz Rügsegger:** Erster Beitritt 1970 und ab Beginn starke Leistungen in den Mittelstrecken- und Langstrecken mit 2 Meistertiteln 3 x 1000 m und 1500 m, Teilnehmer OS 1972 in München über 1500 m, Sieger Murten-Freiburg. Dann Wechsel zurück in die Ostschweiz und später BRD. Seit 2018 wieder Mitglied und aktiv als Läufer und Trainingsleiter.



Bea Born wird Verabschiedet

Die Ehrungen wurden durch Pi Wenger (Kurztexte) und Daniel Beyeler (Ehrung) vorgenommen.

Mit einer Schweigeminuten wurde den Verstorbenen des vergangenen Jahres gedacht.

Zum Schluss wurden noch folgende 5 Mitglieder für ihre verdienstvolle Arbeit in verschiedenen Mitgliedsvereinen mit

der Ehrennadel geehrt (siehe Laudation auf Seiten 7 und 8):

- Walter Rüttschi
- Marianne Baumann
- David Känzig
- Christoph Scherz
- Erich Lutz

Anschliessend verabschiedete der Präsident **Beatrice Born**, die langjährige Geschäftsführerin der STB Sportservices AG und der STB-Leichtathletik.

Im Anschluss an den geschäftlichen Teil der DV wurde noch für alle Teilnehmende ein Apéro offeriert.

Text: Cédric Lehmann  
Fotos: Monika Metzger

[www.freude-herrscht.ch](http://www.freude-herrscht.ch)

Stiftung **FREUDE HERRSCHT**

Die Stiftung «Freude herrscht», im Andenken an Mathias A.Ogi, will Kinder und Jugendliche für Sport und Bewegung begeistern.

Als Stiftung unterstützen wir Projekte und Organisationen des Kinder- und Jugendsports sowie Programme zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.

Wir freuen uns, wenn Sie sich gemeinsam mit uns dafür einsetzen.

Postkonto 60-259787-0  
IBAN CH88 0900 0000 6025 9787 0

 Wir danken herzlich!  
Adolf Ogi,  
Präsident des Stiftungsrates

# 150. Delegiertenversammlung

## Goldene Ehrennadeln

### Marianne Baumann (Fitness)



Im Juni 1996 trat Marianne in die STB-Fitness ein. Seit 13 Jahren ist sie als technische Leiterin im Vorstand und begibt sich seither immer wieder, fast unermüdlich, auf die Suche nach neuen Leiter\*innen.

Oft herrscht Anfang Semester noch gähnende Leere auf dem Trainingsplan, und Marianne muss schauen, dass sie diese Lücken irgendwie füllen kann. Sie mailt, telefoniert und spricht mit den Leiter\*innen. Notfalls rekrutiert sie Vereinsmitglieder oder sich selber für die Leitung eines Trainings, damit wir in den Genuss eines vollständigen Fitnessstrainings kommen.

Nebenbei unterhält sie seit Jahren auch unsere Homepage.

Für ihren jahrelangen Einsatz möchten wir ihr ganz herzlich danken und sie heute mit der Goldenen Ehrennadel auszeichnen.

*Karin Gugger*

### David Känzig (Leichtathletik)



Vor ca. 15 Jahren hat David seine ersten Schüler\*innen-Trainings geleitet. Er selber trainierte damals in der Stab-Gruppe von Manfred Grossen. So brachte er insbesondere in den Sprüngen viel Know-how mit.

David Känzig hat die Schüler-Abteilung des Stützpunktes Schönau 2010 von Beatrix Grossen übernommen. Seither führte er den Stützpunkt ununterbrochen mit viel Engagement.

Auch Ditaji Kambundji gehörte seiner Trainingsgruppe an.

Seit 2012 gehört David beim traditionellen STB-Schülertrainingslager über Auffahrt zum festen Leiterteam. Auch bei den intensiv Trainingstagen, jeweils in der letzten Sommerferien-Woche, war David unzählige Male als Trainer dabei. Bei vielen Kids Cups (sowohl im Sommer, als auch im Winter) coachte David die STB-Teams.

Wir danken ihm an dieser Stelle ganz herzlich mit der Verleihung der Goldenen Ehrennadel.

*Alex Kuhn (Verfasser: Daniel Kamer)*

### Erich Lutz (Senioren-sport)



Im Jahr 2000 trat Erich Lutz mit 47 Jahren dem STB als Aktivmitglied in die Monbijou-Riege ein. Nach einem Jahr nahm Erich als Beisitzer im Vorstand Einsitz. Im folgenden Jahr übernahm er das Amt des Sekretärs. Seine detaillierten und präzisen Protokolle wurden sehr geschätzt.

Erich war zuständig für die Anmeldungen der Adventsfeier, welche er nach verschiedenen Kriterien erfassen und weiterverarbeiten musste. Dank seinen guten Computerkenntnissen schaffte er auch diese aufwändige Arbeit. Speziell für Erich war, dass unter den Anmeldungen für die Adventsfeier auch Abmeldungen von prominenten Persönlichkeiten eintrafen, so von Adolf Ogi, Benedikt Weibel oder Markus Ryffel.

In der Monbijou-Riege übernahm Erich die Stellvertretung des Riegenleiters. In dieser Zeit organisierte er auch 3 Mal das Grümpelturnen. 2013 trat er der Bolligen-Riege bei und übernahm ab 2018 die Riegenleitung. Aus beruflichen Gründen trat Erich 2009 als Sekretär zurück. Mit der Pensionierung im Jahre 2015 erinnerte man sich seiner und fragt ihn an, ob er diese Aufgabe als Sekretär wieder übernehmen würde.

Er sagte zu und übt diese Funktion bis heute aus, obwohl er per Ende 2022 als Sekretär zurücktreten wollte.

2022 übernahm Erich zudem das Vize-präsidium, um dadurch die langjährig vakante Stelle im Vorstand zu besetzen. Als Sekretär entstand durch Erich ein Aufgaben-Dokument des Vorstandes, als Ersatz des alten Pflichtenheftes. Zudem erstellte Erich ein Dokument über die Historie und Chargen der STB-Männerriegen – später Seniorensport.

Mit der Verleihung der Goldenen Ehrennadel ehrt der Verein Seniorensport seinen Kameraden Erich und dankt ihm damit für sein grosses Engagement als Sekretär und Riegenleiter.

*Peter Baumberger*

**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

## Christoph Scherz (Walking)



Christoph Scherz trat am 2006 in die STB Nordic Walking-Gruppe von Rolf Hartmann ein. Als Walking-Teilnehmer schätzte Christoph unter anderem die wertvollen Gespräche während der Trainings und konnte so die 'Alltagssorgen' vergessen. Anlässlich der traditionellen STB Walking Weihnachtsfeier 2009 überreichte Rolf Hartmann den Schönau-Schrankschlüssel symbolisch seinem Nachfolger Christoph Scherz. Ab 01.01.2010 übernahm dann Christoph die Leitung des STB-Walking und läutete damit ein neues Zeitalter ein. Trainingsinhalte wurden mit Erlebnissen angereichert, die Kommunikation ausgebaut und der Walking-Betrieb strukturiert und in die STB-Leichtathletik integriert. Seine ruhige, unaufgeregte und gleichzeitige fröhliche Wesensart wie auch seine ausgeprägte Hilfsbereitschaft sind allseits beliebt und werden sehr geschätzt.

Christoph leitete im Jahr 2022 insgesamt 88 Trainings und legte dabei 616 km zurück. Äusserst wichtige Vereinsentsätze leistet Christoph auch an den GP-Trainings. Mit dem umfunktionierten Bike übernimmt er jeweils zweimal jährlich die Aufgabe eines 'Besenwagens'. Nicht laut an der Spitze, sondern konzentriert und gewissenhaft im Hintergrund wirkend, typisch Christoph eben ...! Deshalb danken wir ihm heute ganz herzlich mit der Verleihung der Goldenen Ehrennadel.

*Alex Kuhn (Verfasser: Markus Reber)*

## Walter Rütschi (Basketball)



Walter Rütschi ist seit Ende der 70er-Jahre Basketball-Mitglied und ab etwa Mitte 80er-Jahre auch Passivmitglied im Seniorensport. Im Basketball war er in den 70er-, 80er- und 90er-Jahren Spieler (3. oder 2. Liga) und dort nicht besonders aufgefallen, aber Walter hat sich mehrere Jahre als Schiedsrichter zur Verfügung gestellt.

Von 2007 bis 2017 war er beim GP als Materialchef im Einsatz: wer am GP in dieser Zeit Werkzeug oder Material brauchte, hat dies aus seinen Händen erhalten. Ein halbes Dutzend Jahre (die letzten Jahre bis zum Verkauf des Bergheims) war er in der Bergheim-Kommission als Kassier tätig. Seit 2019 Jahren ist er im STB-Verbandsvorstand für die Finanzen verantwortlich.

In der Summe der obigen Aktivitäten darf man festhalten: Wale hat die Goldene Ehrennadel redlich verdient!

*Theo Pfaff*

# Jubiläumsfest



**Datum: 14. Oktober 2023**

**Ort: Wankdorf** (plus Wankdorffeld)

## OK Jubiläumsfest

<b>Programmgestaltung:</b>	Stefan Eichenberger (Badminton)
<b>Verpflegung / Location:</b>	Daniel Wahli (Basketball)
<b>Rahmenprogramm:</b>	Theo Pfaff (Ehrenkollegium)
<b>Kommunikation:</b>	Roger Schneider (Ehrenkollegium)
<b>Kommunikation:</b>	Matthias Kuratli (STB-Verband)
<b>Sportprogramm:</b>	Karin Gugger (Fitness)
<b>Koordination:</b>	André Siegrist (Leichtathletik)
<b>Koordination:</b>	Katrin Straubhaar (Volleyball)
<b>Sponsoring:</b>	Daniel Beyeler (STB-Vorstand)
<b>Administration:</b>	Monika Metzger (STB-Geschäftsstelle)

## Jubiläumsfest – Programm

### Nachmittagsprogramm

Polysportiver Anlass

<b>Fokus:</b>	Familie und Vorstellung der Mitgliedsvereine Mitgliedsvereine bieten Vereinsaktivität (Sport, Musik etc.) zum Mitmachen mit Wettbewerb Entsprechende Lokalität (Wankdorffeld-Halle) für Schlechtwetterprogramm vorhanden, bei schönem Wetter draussen
<b>Festwirtschaft:</b>	Foodtrucks o.ä. Rahmenprogramm ev. mit Musik
<b>Abschluss:</b>	Preisverleihung

### Abendprogramm

Festbetrieb mit Musik und Gästen

<b>Fokus:</b>	STB-Mitglieder und Ehrengäste Einlass mit Einladung (Ticket für alle Mitglieder) und Voranmeldung Festwirtschaft: Dinner Rahmenprogramm Moderator führt durch den Abend inkl. Interviews (u/o Videobotschaften) Musikalisches Rahmenprogramm STB Orchester Band
---------------	--

### Helfer-Bedarf

Damit das Fest ein voller Erfolg wird, sind wir auf Helfer\*innen angewiesen. Diese werden vor allem zum Aufstellen und Einrichten, bei der Eingangskontrolle vor dem Abendprogramm sowie für die Aufräumarbeiten am späten Abend benötigt.

Interessierte melden sich via [info@stb.ch](mailto:info@stb.ch)



# Jahresbericht Ehrenkollegium 2022

## Endlich wieder ein 'normales' Jahr

### HV vom 18. Mai

Im Haus des Sports konnte der Präsident 25 Personen begrüßen. Die Traktanden wurden innert 60 Minuten abgearbeitet. Hier die wichtigsten Beschlüsse: Roland Maurer und Pi Wenger wurden als Vorstandsmitglieder wiedergewählt. Als neues Vorstandsmitglied konnte der Vorstand Theo Pfaff vorschlagen. Auch er wurde einstimmig gewählt. Der Antrag des Vorstandes, dass gemäss Art. 8 der Statuten neu alle Mitglieder des Ehrenkollegiums beitragsfrei sein sollen (also insbesondere auch die Träger\*innen der Ehrennadel ohne Mitgliedschaft in einem weiteren STB-Verein) wurde einstimmig angenommen. Dem weiteren Antrag, dass gemäss Art. 5a der STB-Fähnrich durch die HV des Ehrenkollegiums zu wählen sei, wurde ebenfalls ohne Gegenstimme zugestimmt. Als neuer Verbandsfähnrich wurde Raffaele Citinio einstimmig gewählt. Der Antrag von Christian Singer, dass künftig die Adventsfeier vom EK zu organisieren und durchzuführen sei, wurde ohne Gegenstimme abgelehnt (Ausführlicher Bericht im STBinfo Nr. 3 / 2022).

### Petanque spielen

Bereits seit dem Frühjahr trifft sich eine Gruppe von STB-Senioren jeweils am Donnerstag bei trockenem Wetter ab 14 Uhr auf den Anlagen des PC Boules im Marzili und übt sich dort im Pétanque-Spiel (usführlicher Bericht im STBinfo Nr. 2/2022).

### Mitglieder des Ehrenkollegiums beim Minigolf-Spiel

Der Präsident des STB-Ehrenkollegiums Roger Schneider II hat gleichzeitig auch das Präsidium im Minigolf-Club Bern inne. In dieser Eigenschaft lud er die Mitglieder unseres Ehrenkollegiums zu einem Plauschspiel auf der Minigolf-Anlage bei der UPD Waldau ein (ausführlicher Bericht im STBinfo Nr. 2 / 2022).

### Ausflug am Samstag, 17.9.2022

Der Grossteil der schlussendlich 39 teilnehmenden STB-EK Mitglieder und ihre Partner\*innen trafen sich am Bahnhof Bern und fuhren kurz nach 9 Uhr per IC nach Thun. Dort ging es per Schiff nach Spiez weiter (ausführlicher Bericht im STBinfo Nr. 4/2022).

### Vorstands-Sitzungen

Folgende Themen haben wir an drei VS-Sitzungen behandelt: Aufnahme neuer Mitglieder, Anlässe im 2022, HV, Mitgliederlisten sowie Personelles: Neue Vorstandsmitglieder, Geburtstage 2023, Website und 150 Jahre STB.

### Mutationen

Die an der DV vorgenommenen Ehrungen brachten unserem Verein 8 neue Mitglieder.

### Todesfälle

Leider mussten wir uns im letzten Vereinsjahr von folgenden Mitgliedern für immer verabschieden: Bernd Greub, Karl Schmid (2021), Alois Rosenast, Claire Morand (2021), Charles Pfister und Hans Kälin.

### Vorstand im Vereinsjahr 2022

Roland Maurer (Ehrenpräsident), Roger Schneider II (Präsident), Theo Pfaff (Sekretariat), Pi Wenger (Vizepräsident), dem Vorstand angeschlossen: Raffaele Citinio (Fähnrich).

### Mitgliederbestand per 31.12.2022

Ehrenmitglieder	80
Ehrennadel	78
(besondere Verdienste)	
Ehrennadel	66
(50 Jahre Mitgliedschaft)	

**Total 224 Mitglieder**

*Roger Schneider,  
Präsident*

## Einladung zur HV Ehrenkollegium

**Donnerstag  
27. April 2023  
18.00 Uhr**

Haus des Sports  
Talgutzentrum 27  
3063 Ittigen  
(Raum Fairplay)

# Donatorenfonds

## Rückblick 2022

### Reglement Donatorenfonds

An der Sitzung des Donatorenfonds vom 6. Juli haben die 15 anwesenden Donatoren das neue Reglement einstimmig gutgeheissen. Das Reglement ist nun seit 1. Januar 2023 in Kraft und löst die alten Statuten vom 27. April 2011 ab.

**Der Zweck des Donatorenfonds des Stadttornvereins Bern (Verband) bleibt unverändert:**

- 1. Dem Verband und seinen Mitgliedsvereinen bei Engpässen einen finanziellen Rückhalt zu geben;**
- 2. Aufwendungen des Verbandes und seiner Mitgliedsvereine bestreiten zu helfen, für die andere Mittel nicht ausreichen.**

**Der Fonds wird durch Spenden und Zinserträge gespiesen.**

### Mutationen bei den Donatoren

Nach der Donatoren-Sitzung konnten endlich wieder einmal zwei neue Donatoren gewonnen werden: Peter Baumberger, Vereinspräsident Seniorensport a.i. und Christian Mäder, Vorstandsmitglied. Per Ende 2022 verzeichnet der Donatorenfonds 25 stimmberechtigte Mitglieder. Sehr erfreulich.

### Spenden

6 Mitglieder des Vereins Seniorensport, Peter Baumberger, Peter Gaffuri, Graziano Caroti, Christian Mäder, André Roulier und Christian Singer, haben den Donatorenfonds mit generösen Beiträgen geäufnet. Den noblen Spendern gebührt grosser Dank.

### Unterstützung

Im Berichtsjahr wurden keine Unterstützungsbeiträge ausbezahlt.

### Spendenkonto

Berner Kantonalbank  
IBAN CH57 0079 0042 7675 9128 0  
Verein STB Seniorensport,  
Donatorenfonds.

Im Voraus vielen Dank für die Spenden!



### Kontakte

Peter (Pedro) Hirschi,  
Kassier Donatorenfonds  
031 819 46 89 / 079 370 94 20  
pedor.hirschi@bluewin.ch

**10%  
RABATT\***  
FÜR STB-  
MITGLIEDER

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

**4feet**  
Der Berner Laufenladen

Aarberggasse 29, 3011 Bern

\*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

## Eine neue Tradition

# 2. STB-Cross auf der Berner Allmend



Nachwuchsläufer\*innen am Start

**Am 21. Januar 2023 fand der 'traditionelle' STB-Cross auf der Berner Allmend zum zweiten Mal statt. Es ging um Punkte im Cross Cup und Titel an den Kantonalen Crossmeisterschaften – oder einfach um die Freude am Laufen im Schnee.**

Wir dürfen auf einen erfolgreichen Anlass zurückblicken. Die neuen Kategorien U08 und die Américaine-Staffel haben sicher noch Potenzial. Die Siegerehrungen, kombiniert mit einem Verpflegungsangebot, in die Sporthalle zu verlegen, erwies sich an diesem kalten Wintertag als Glücksfall.

### Mehr Teilnehmer\*innen

311 der 353 gemeldeten Läuferinnen und Läufer aus 16 Kantonen liessen sich nicht davon abhalten, bei eisigen Temperaturen 1 bis 6 Runden auf der anspruchsvollen, schneebedeckten Strecke zu drehen. Schön ist, dass wir inzwischen viele Altersgruppen ansprechen (5 bis 64 Jahre).

### Resultate der STB-Läufer\*innen

Mit 7x Gold, 7x Silber und 6x Bronze holten unsere Läufer\*innen auch in diesem Jahr am meisten Meisterschaftsmedaillen. Rea Iseli und Aarno Liebl sicherten sich den Gesamtsieg.

### Merci

Ein grosses Merci geht an alle Helfenden. Besonders bedanken möchten wir



Elite Frauen mit der späteren Siegerin Rea Iseli (zweite von links)

uns bei unsrem Eventpartner VALIANT und den Unterstützern Trophy Sport, Michel Buri (mss-socks), Christian Belz (Isostar), CITIUS Meeting, Grand Prix von Bern, BLS und Coop.

Wir sehen uns wieder am 20. Januar 2024.

*Text: Alex Kuhn*

*Fotograf: Ulf Schiller (athletix.ch)*

### Eine Winter-Challenge – Erlebnisbericht von Angelo Mathis

Trotz des eisigen Winters habe ich mich entschlossen, wieder am STB-Cross teilzunehmen. Kälte, Müdigkeit und Einsamkeit sind kein Hindernis, sondern, wenn ich das Ziel erreiche, eine Quelle des persönlichen Stolzes. Ich habe es geschafft! Die Strecke schlängelt sich rund um die Allmend, dieses Jahr auf einer nicht nur abwechslungsreichen, sondern auch eisigen Strecke. Auf die Plätze, fertig, los: Alle starken Konkurrenten rennen voraus. Das Schöne an der Strecke ist, dass man von jedem Punkt aus alles bewundern kann. Schon von weitem sehe ich, wie die besten Läufer schnell abbiegen, sich absetzen und mich dann von hinten wieder aufholen. Cédric, T-Roy und andere Champions überholten mich mehrmals, wie ein Hauch von Wind. Ich habe nicht aufgegeben und bin vielleicht als Letzter, aber glücklich, ins Ziel gekommen. Letzter, aber auch Dritter in meiner Kategorie. Das ist was bleibt, nicht wahr? Ich mag die Erfahrung, den Abenteuergeist und die Schwierigkeiten, die das mit sich bringt. Ich mag die Freude über das Erreichen der Ziellinie, trotz aller Widrigkeiten. Das ist der Geist des STB. Meine Einladung an euch alle, an der nächsten Herausforderung teilzunehmen.



Aarno Liebl auf dem Weg zum Sieg im Kurzcross

### STB-Podestplätze im Detail

#### Gold

Emma Siegrist (U12W)  
 Anouk Danna (U16W)  
 Taavi Caboussat (U16M)  
 Nina Bühler (U20W)  
 Aarno Liebl (Kurzcross Männer)  
 Rea Iseli (Elite Frauen)  
 Cédric Lehmann (Elite Männer)

#### Silber

Jacques-Eliott Vauthier (U12M)  
 Linus Strittmatter (U14M)  
 Meret Rüdts (U16W)  
 Sofia Weder (U18W)  
 Samuel Kaiser (U18M)  
 Helena Regli (Kurzcross Frauen)  
 Ruedi Becker (Elite Männer)

#### Bronze

Océane Spicher (U14W)  
 Vivienne Meyer (U16W)  
 Micha Krähenbühl (U16M)  
 Moritz Kuhn (U18M)  
 Sina Michael (Elite Frauen)  
 Simon Nussbaum (Elite Männer)

## Hallen – Europameisterschaften Istanbul 2023

### Liebe Mujinga und Ditaji

Die STB-Familie gratuliert euch ganz herzlich zu euren grossartigen Medaillen-Erfolgen an der Hallen EM in Istanbul. Mujinga Kambundji holte – nach dem Hallen-WM-Titel im letzten Jahr – erstmals den Hallen-EM-Titel im 60m-Sprint. Als Siegerin egalisierte Mujinga Kambundji mit 7.00s den 37 Jahre alten Meisterschaftsrekord der Niederländerin Nelli Cooman, welchen diese an der Hallen EM 1986 in Madrid aufgestellt hatte.

Ditaji Kambundji holte – nach EM-Bronze 2022 an der Europameisterschaften in München über 100m Hürden – ihre erste Medaille in der Halle: Bronze in 60-Meter-Hürdenlauf in 7.97 s.

**Ein toller Erfolg auch für die ganze Schweizer Leichtathletik!**

## European Champions Club Cup Cross Country STB-Frauen-Team in Spanien



Das Frauen-Cross-Team mit v.l.n.r.: Sina Scherling, Rahel Meili, Sina Michael, Rolf Kopp und Nina Bühler

**Am 5. Februar 2023 durfte ein STB-Team mit Nina Bühler, Rahel Meili, Sina Michael und Sina Scherling am Cross-Europacup in Oropesa del Mar (ESP) teilnehmen. Begleitet wurden sie dabei von Coach Rolf Kopp. Es war für uns alle ein sehr tolles Erlebnis und ein kurzer Abstecher in eine andere Welt.**

Begonnen hatte die Reise am 3. Februar. Rahel und ich sind bereits vorher selbstständig angereist. Am Flughafen wurde mein ganzes Gepäck geprüft, und ich musste einige Dinge abgeben. Wir machten uns dann Sorgen um die Nagelschuhe und die Zange zum Wechseln der Spikes. Nach einer kurzen Erklärung konnten wir diese aber glücklicherweise mitnehmen.

Getroffen haben wir uns alle am Freitagnachmittag in Oropesa del Mar im edlen 4-Sterne-Hotel. Am Samstag konnten wir am Abend die Strecke besichtigen. Die Stimmung dort war bereits super, und wir fühlten uns alle bereit, um noch am selben Abend zu starten.

Doch wir mussten uns noch bis am Sonntag 11:10 Uhr gedulden.

Am Samstagmorgen hatten wir noch Zeit, um das Städtchen zu besichtigen. Es lag einige Kilometer von unserem Feriendorf-Hotel entfernt. Gegen Abend wurde die Stimmung langsam etwas angespannter. Für einige von uns wird es der erste so lange Cross-Wettkampf sein, und noch dazu mit internationaler Konkurrenz. Wir haben uns mit gemeinsamen Spielen und Nägel lackieren abgelenkt.

Am Sonntagmorgen war es dann so weit: Wir machten uns bereit und gingen nach dem Frühstück zum Startgelände, welches nicht weit entfernt vom Hotel am Meer lag. Das gemeinsame Einlaufen funktionierte nicht allzu gut, da vor dem Wettkampf alle ihre eigenen Routinen und Rituale haben. Doch zum Schluss waren wir alle rechtzeitig bereit, um auf die abwechslungsreiche Runde zu starten. Insgesamt sollten wir drei grosse und zwei kleine Runden absolvieren, wovon 1.2 km auf Sand waren. Das war für uns alle eine neue



In der Stadt: Rahel Meili, Nina Bühler, Sina Scherling, Sina Michael und Rolf Kopp

Herausforderung. Ansonsten war die Strecke jedoch sehr flach und schnell. Es war eine tolle Erfahrung, gegen so schnelle europäische Läuferinnen zu laufen. Ich konnte mit dem 38. Rang das beste STB-Resultat erzielen, Rahel musste leider aufgeben, da sie schon seit längerem erkältet war.

Nach dem Lauf haben wir es uns nicht entgehen lassen, uns im Meer zu erfrischen. Da wir erst am Montag abreisten, konnten wir es noch etwas genießen und uns langsam von dem grossartigen Erlebnis verabschieden. Auch durften wir uns nochmals am grosse Hotelbuffet bedienen, ohne nun darauf achten zu müssen, was man vor einem Wettkampf besser nicht essen sollte. Wir sind sehr dankbar, durften wir bei diesem Anlass dabei sein und wertvolle Erfahrungen für die Zukunft sammeln. Wir hoffen natürlich, wieder einmal dabei sein zu dürfen.

*Text: Sina Scherling*

*Fotos: ZVG*

## Hallen-SM in St. Gallen

## 8 Medaillen und 1 Schweizerrekord



Ditaji und Meret nach dem Zieleinlauf des Hürdenspints

**Eine gute Breite**

Unsere Medaillenbilanz zeigt, dass wir relativ breit aufgestellt sind:

**Gold:** Mujinga Kambundji, 60m (mit SB von 7.03), Ditaji Kambundji, 60m Hürden (mit neuem SR von 7.81), Luca Noti, 3000m (mit PB von 8.15,65)

**Silber:** Meret Baumgartner, 60m Hürden (8.26, im HF PB mit 8.08), Stefan Wieland, Kugel (18.19m)

**Bronze:** Lars Meyer (SB von 15.68m), Kugel, Ramon Wipfli, 800m (1.58,61), Tobias Eberhard, 400m (48.96, im VL PB mit 49.94)

Resultate im Detail: <https://swiss-athletics.ch/de/live-resultate/>

Es fehlte nur eine Medaille im Sprungbereich, wo zukünftig wieder solche zu erwarten sind. Damian Wild verzichtete den ganzen Winter aufs Springen, um sein Knie zu schonen und im Sommer, hoffentlich beschwerdefrei, die Medail-

**Ein neuer Schweizerrekord über 60m Hürden durch Ditaji Kambundji und 3x Gold, 2x Silber und 3x Bronze war unsere Ausbeute, anlässlich der diesjährigen Hallen-SM der Aktiven im Athletik-Zentrum in St. Gallen – ein sehr gutes Resultat, auf welches wir sehr stolz sein dürfen.**

20 Athlet\*innen waren vom STB gemeldet. Krankheitsbedingt konnten nur 18 davon starten, und sie holten 8 Medaillen, dies ist eine sehr gute Quote. Es kommen sogar noch einige Resultate knapp hinter den Medaillenplätzen dazu. Dies spricht für die gute Qualität der Planungen der geleiteten Trainings durch unsere Trainer\*innen und der mentalen Verfassung unserer Athleten\*innen.



Gold für Luca Noti über 3000m



Podium im Kugelstossen mit Stefan Wieland und Lars Meyer

lenränge angreifen zu können. Erstaunlich ist seine Steigerung über 60m von 7.15 auf neu 6.98, welche er im 60m Halbfinale ersprintete.

Melanie Fasel übersprang 3.85m und kam auf den 5. Rang im Stabhochsprung – auch hier ist mehr möglich.

Im Hochsprung hatten wir mit Jérôme Hostettler (Jg. 2004) und Niels Ngayo Fotso (Jg. 2006) zwei ganz junge Athleten am Start, welche 1.90m übersprangen und damit die Ränge 10 und 15 belegten. Lara Köhler ist eine junge Springerin, welche mit 11.45 m im Dreisprung ihr PB lediglich um einen Zentimeter verpasste.

Von all diesen Athleten\*innen werden wir in Zukunft noch hören.

Die Mehrkämpfer\*innen waren durch Carla Wild (60m und 60m Hürden) und Samuel Staub (Kugel) vertreten. An den Mehrkampf-SM mussten beide verletzungsbedingt noch passen, zeigten nun aber inmitten der Spezialist\*innen hervorragende Leistungen und holten sich mit persönlichen Bestleistungen, die Gewissheit, dass sie auf dem richtigen Weg sind. Carla lief die 60m in 7.85. Über die Hürden lief sie eine neue PB mit 8.63 und kam damit bis ins Halbfinale. Samuel stiess die Kugel auf sehr gute 14.90m und wurde damit guter Fünfter.



Bronze für Tobias über Eberhard über 400m

### Weiter so!

- Die Trainer\*innen haben sehr gute Arbeit geleistet. Euch allen gebührt unsere Anerkennung und unser Dank.
- Allen Athleten\*innen wünsche ich erfolgreiche Trainingslager, damit wir diese sehr guten Vorgaben in den Sommer weiterziehen können.

*Text: Bruno Knutti,  
Headcoach*

*Fotos: Ulf Schiller / Tobias Lackner  
(athletix.ch)*



swiss olympic APPROVED

medbase  
SPORTS MEDICAL CENTER

## Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

Allgemeine und Sportmedizin,  
Manuelle Medizin, Orthopädie  
und vieles mehr

Dr. med. Sibylle Matter Brügger & Team

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

Michael von Arx & Team

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



# Die Hallen-SM Nachwuchs in Magglingen

## Die STB-Jungs schlagen zu!



**Insgesamt 5 Medaillen (alle beim männlichen Nachwuchs), 14 Top-8 Klassierungen und zahlreiche persönliche Bestleistungen resultierten bei den Nachwuchs-SM in der Halle. Als Vergleich nehme ich die letzte 'normale' Hallen-SM von 2020, vor der Pandemie. Damals waren es 3 Medaillen und 9 Top-8 Klassierungen. Nun konnten wir in der Breite etwas zulegen, was mich sehr freut. Aber es gibt noch viel Arbeit.**

### Stellenwert der Nachwuchs Hallen-SM

Es ist für viele junge Athleten\*innen die 1. Schweizermeisterschaft und unser Trainerstaff ist nicht nur fachlich gefordert, sondern auch pädagogisch. Um die Organisationsformen zu vermitteln, begleiten und kontrollieren – eine vollumfängliche Betreuung. Dies ist aufwändig, fordert viel Geschick und Geduld. An dieser Stelle, all unseren Trainern\*innen, ein grosses Dankeschön. Für viele weitere Athleten\*innen ist die Nachwuchs Hallen-SM eine Standortbestimmung, aus dem Training heraus, ohne spezifische Vorbereitung. Es geht darum, zu schauen, wo man leistungsmässig steht, die richtigen Schlüsse zu ziehen und die Feinkorrekturen anzubringen.



Silber für Niels Ngayo Fotso im Hochsprung U18

Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Punkt, sind die Skilager oder Skiferien, welche bei uns in der Schweiz einen hohen Stellenwert und eine grosse Tradition haben. Zwar wunderbar, aber eben suboptimal in Bezug auf eine leichtathletische Leistung. Und mit solchen Situationen sind unsere Trainer und Trainerinnen konfrontiert, was manchmal auch frustrierend sein kann.

Resultate im Detail: <https://swiss-athletics.ch/de/live-resultate/>

### Kurzes Fazit aus meiner Sicht

- Der eingeschlagene Weg, alle Disziplinen in unserem Klub anzubieten, ist zwar aufwendig und anspruchsvoll, doch wir werden immer etwas besser.
- Trotzdem müssen wir uns einer selbstkritischen Auswertung unterziehen. Einige Disziplinengruppen laufen bereits optimal, andere brauchen noch etwas Begleitung.
- Wir müssen noch mehr startende Athleten haben. Die Halle ist ein guter Gradmesser, wo man im Wintertraining steckt und was noch zu tun ist. Eine Chance für Athlet\*innen und Trainer\*innen.

Text: Bruno Knutti, Headcoach  
Fotos: Tobias Lackner (athletix.ch)



Silber für Jakob Wulf über 1000m U18



Gold für Jérôme Hostettler im Hochsprung U20



Das Sieger-Podest 1000m U20 mit Ramon und Musa

### Die STB-Medaillen

#### Gold

Jérôme Hostettler, Hoch U20 (1.97 SB)

#### Silber

Ramon Wipfli, 1000m U20 (2.26,75 PB)  
Jakob Wulf, 1000m, U18 (2.33,00 PB)  
Niels Ngayo Fotso, Hoch U18 (1.95 SB)

#### Bronze

Musa Sulimann, 800m U20 (2.28,39)

## Sport und Studium in den USA

# Ein Erfahrungsbericht von Sophie Baumann



Mitten im Feld der Cross-Läuferinnen

**Ich habe mich für ein Studium in den USA entschieden, um Sport und Studium optimal miteinander verbinden zu können. Seit letztem Sommer, als ich hier herkam, konnte ich viele tolle neue Erfahrungen sammeln und meine Leidenschaft fürs Laufen leben.**

### Entscheidung für Studium in den USA

Im Sommer 2022 habe ich das Gymnasium in Bern abgeschlossen und mich entschieden, die Möglichkeit eines Studiums in den USA mit einem Sportstipendium zu beginnen. Dadurch kann ich Studium und Sport optimal miteinander verbinden und gut trainieren. Ich habe verschiedene Universitäten kontaktiert und mit verschiedenen Coaches über Zoom gesprochen. Zuletzt hatte ich auch die Möglichkeit, drei Universitäten zu besuchen. Schlussendlich

habe ich mich für die University of Mississippi entschieden, besser bekannt als 'Ole Miss'.

### Erste Monate

Ich glaube, die ersten paar Monate hier in den USA werde ich nie mehr vergessen. Es waren tolle erste Monate, aber auch ganz schön hektische. Solange das Waschen, Einkaufen und Putzen die grössten Probleme verursachen, kann ich mich nicht beschweren. Auch mit der Sprache hatte ich etwas Mühe. Ich dachte zuerst, ich könne gut Englisch. Ich realisierte hier, dass ich falsch lag. Mit der Zeit habe ich mich an alles gewöhnt, ausser ans Essen, daran werde ich mich wohl nie ganz gewöhnen!

### Trainingsumfeld

Bevor ich hierher kam, hatte ich etwas Respekt vor dem Training, weil ich viele negative Sachen gehört hatte, und wir kurz vor meiner Ankunft auch noch einen Trainerwechsel hatten. Ich hatte aber Glück. Wir haben einen tollen neuen Trainer bekommen, obwohl beim STB die Latte hoch gesetzt war mit meiner Trainerin Sandra. Natürlich vermisse ich meine Trainingsgruppe zuhause. Doch macht es unglaublich Spass, hier in einer grossen Gruppe zu trainieren. Wir trainieren jeden Tag zusammen. Dadurch wurden meine Trainingspartner auch zu meinen besten Freund\*innen. Am tollsten ist es, wenn wir an einem schönen, warmen Tag zusammen auf der Bahn unsere Runden abspulen und dabei Musik hören. Das geniesse ich sehr, obwohl ich kein Country-Musik-Fan bin. Ich habe meinen Sport immer genossen und gerne ausgeführt, doch meine Leidenschaft fürs Laufen wurde hier noch grösser.

### Normaler Alltag

Während viele Sachen im Training gleich sind wie in der Schweiz und nur anders benannt werden, gibt es auch einige Unterschiede. Grösstenteils trainieren wir morgens um 7 Uhr, vor den Vorlesungen. Danach frühstücken wir alle zusammen in der Mensa, dann geht es in die Uni. An manchen Tagen absolvieren wir am Nachmittag ein Krafttraining oder sonst eine kleine Trainingseinheit. Danach gehen wir meistens noch in die Physio. Wir haben tolle Infrastrukturen und auch einen eigenen Physio, der immer im Training dabei ist. Am Abend essen wir wieder zusammen. Bevor wir ins Bett gehen, müssen noch Hausaufgaben erledigt werden, was nicht mein Lieblingsteil des Tages ist, aber auch dazugehört.

### Wettkämpfe

Nach den langen Verletzungen im letzten Sommer kann ich endlich wieder normal und beschwerdefrei trainieren. Im Herbst bin ich meine ersten Crossläufe gelaufen, und Ende Januar ging es mit der Hallensaison los. Meistens reisen wir mit dem ganzen Team 1-2 Tage vor dem Rennen an. Entweder fahren wir mit einem grossen Bus oder wir fliegen zum Wettkampf und übernachten im Hotel. Es macht Spass, verschiedene neue Orte zu entdecken, Zeit mit dem Team zu verbringen und

natürlich – nicht zu vergessen – macht es auch Spass, schnell laufen zu können. Ich hatte eine tolle erste Cross- und Hallensaison und konnte einige neue persönliche Bestleistungen laufen sowie einen neuen U23 Hallenschweizer-Rekord über die 3000m aufstellen. Ich freue mich jetzt auf die Freiluft-Saison und weitere tolle Erlebnisse und Erfahrungen. Ich bin sehr dankbar für diese Möglichkeit, die ich hier habe und geniesse es sehr.

Text: Sophie Baumann

Fotos: ZVG Ole Miss



Sophie mit Lauf- und Studienkolleginnen

## UBS Kids Cup Team Regionalauscheidungen Erfolgreicher STB-Nachwuchs



Dem STB-Nachwuchs boten sich vier Gelegenheiten, um sich für den Regionalfinal Kids Cup Team von Sonntag, 12. März 2023 in Burgdorf zu qualifizieren. An den lokalen Ausscheidungen in Herzogenbuchsee, Bern, Thun und Langenthal erreichten 13 STB-Teams den benötigten Medaillenplatz. Am Regionalfinal winkt nun die Chance, sich für die Finalissima vom 25. März 2023 in Yverdon-les-Bains zu qualifizieren. Dazu bedarf es natürlich auch ein bisschen Wettkampfglück.

Nur die Siegerteams sowie die Zweitplatzierten können sich auf den Schweizerfinal freuen. Pro Kategorie gilt es mindestens 10 Teams hinter sich zu lassen. Noch bleibt unserem Nachwuchs ein bisschen Zeit, um in den Trainings den letzten Schliff zu holen. Bei den lokalen Ausscheidungen fiel auf, dass markant weniger Knaben-Teams mitmachten.



**Unten aufgeführte STB-Teams werden beim Regionalfinal um die Medaillen kämpfen:**

- U16 Knaben (1 Team)
- U14 Mädchen (2 Teams)
- U14 Knaben (1 Team)
- U12 Mädchen (2 Teams)
- U12 Mixed (2 Teams)
- U10 Mädchen (3 Teams)
- U10 Knaben (1 Team)
- U10 Mixed (1 Team)

Text und Fotos: Daniel Kamer

## Frauen und Sport

# Der Förderverein im 'La Caletta' in Muri



Die Haupt-Akteur\*innen des Abends v.l.n.r.: **Adi Rothenbühler, Sibylle Matter, Verena Weibel, Jenny Wahrenberg und Benedikt Weibel**

**Am 1. März luden Verena und Benedikt Weibel zu diesem Thema nach Muri ein. Beppo konnte zahlreiche Mitglieder des Fördervereins, Athlet\*innen, Trainer\*innen und weitere Gäste zu interessanten Referaten begrüßen. Dabei wurden auch die anwesenden Teilnehmenden an der Hallen SM von St. Gallen mit gebührendem Applaus bedacht. Jenny Wahrenberg begrüßte ihrerseits die Anwesenden im Namen der Valiant Bank, welche diesen Abend als Sponsor ermöglicht hatte.**

Nach einer kurzen Einleitung zum Thema 'Frauen und Sport' eröffnete **Sibylle Matter** (ehemalige Triathletin an den Olympische Spielen 2000, Leitende Ärztin Medbase Sports Medical Center und Beraterin für Athletinnen bei Swiss Olympics) mit ihrem Referat. Sie begann mit einem kurzen Rückblick zur Geschichte des Frauensports: Die grössten 'Verhinderer' waren lange die

Ärzte. Auch heute gibt es noch immer viel weniger Forschungsarbeiten zum Frauensport als zu den Männern.

Wann ist zyklusbedingt die beste Zeit für Krafttraining? Wie hängen Müdigkeit und Zyklus zusammen? Welchen Einfluss hat der Menstruationszyklus auf mein Training? Zu diesen Fragestellungen gibt es einige Erkenntnisse, aber noch immer zu wenig ausreichende Studien. Es braucht in Zukunft eine bessere Zusammenarbeit der Fachbereiche Gynäkologie und Sportmedizin. Für eine individuelle Optimierung des Trainings braucht es aber sicher eine genaue Dokumentierung des Zyklus mittels Trainingstagebuch oder App. Das Wissen über den eigenen Körper muss bereits bei jungen Athleten sowie bei den Trainer\*innen gefördert werden. Dazu gibt es beim BASPO sog. Lernbausteine:

**<https://tool.jugendsport.ch>**, speziell zu diesem Thema den Baustein

'Der Körper der Frau im Sport'. Ältere Sportlerinnen können mit Erfahrungen als Vorbilder eingesetzt werden. Sibylle Matter wies auch auf das Projekt 'Frau und Spitzensport' von Swiss Olympics hin: **<https://www.swissolympic.ch/fs>**.

**Adi Rothenbühler** (ehemaliger Mehrkämpfer, Ausbilder an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen, Schweizer Trainer des Jahres 2019 und Swiss Athletics 2021 sowie Trainer mehrerer Förderathlet\*innen) referierte im zweiten Teil engagiert zum Thema 'Monitoring im Leistungssport' speziell im Frauensport, wobei der 'Monitoring-Kreislauf', also der Steuerungsprozess im Training, im Mittelpunkt stand. Monitorings sind Langzeitaufzeichnungen und -beobachtungen. Nicht nur Mängel können durch Monitorings dokumentiert werden; auch besonders gute Phasen. Wirksame Trainingsreize und erfolgreiche Wettkampfphasen können langfristig analysiert und weiter verbessert werden. Ein effektiv zyklusgesteuertes Training gibt es bisher kaum, da der Bereich zu komplex ist. Zum Thema Leistungstief und Hormonhoch steht fest, dass Frauen ihren Zyklus kennen müssen, um im Sport das Maximum herausholen zu können. Dabei wies er mehrmals auf die Parallelen zum Berufsleben hin. So gibt es heute auch Führungspersonen und Manager\*innen, welche sich mit dieser Thematik befassen.

Nach einer Fragerunde fand der informative Abend mit einem Apéro Riche, gesponsert von der Valiant Bank, seinen Abschluss. Herzlichen Dank!

*Text und Foto:  
Simon Scheidegger*

# Fördererliste

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

### Förderer

Altes Tramdepot, Bern  
 Auto Werthmüller AG, Thun  
 Baeriswyl Beatrice und Stefan  
 BEKB, Berner Kantonalbank  
 Böhme AG  
 Bohnenblust Peter  
 Bommer + Partner / H.P. Kienberger  
 Buser Daniel  
 Dallmaier Kurt  
 Fontana Daniel  
 Grand-Prix von Bern  
 Hepp Hans, CSP Meier AG  
 ISSAG / Hansjörg Riedwyl  
 Jampen Management AG  
 Jost Susi-Käthi  
 Kellerhals Christoph  
 Kurzmeyer Yvonne  
 Markus Ryffel's  
 Migros Bank Bern  
 Müller Hansruedi  
 Neuenschwander Walter und Esther  
 Panache AG / Roy Schläfli  
 Privatbank Von Graffenried AG  
 Rolli Platten – Keramische Wand- & Bodenbeläge, Oberbalm  
 Rossi Monica  
 Sandstrahlerei Hänni AG

Schefer Andreas  
 Schiller Ulf  
 Schürch Margrit und Werner  
 Schweizerische Mobiliar Genossenschaft / Vergabefonds  
 Siegrist André + Rizzardì Sonja  
 Signer Karl  
 Steiner Sandra & Thomas  
 Strittmatter Christian  
 Troxler Josef  
 Umberg Richi  
 Urfer Esther  
 Valiant Bank AG  
 von Ins Peter  
 von Stokar Peter  
 Wenger Peter  
 w hoch 2 / David Weibel & Bart Wissmath  
 Wieland Beat  
 Wildbolz Adrian A.  
 Wirz Peter  
 Zryd Andrea

### Ehemalige Förderathlet\*innen

El-Idrissi Cédric  
 Gervasi David  
 Gigandet-Donders Mireille  
 Glauser-Rohr Nadine  
 Krebs Adi

Neuenschwander Maja  
 Rohr Alain  
 Vögeli Daniel  
 Weibel Xaver

### Partner

Auto Werthmüller AG  
 Bernapark AG – Quartier für mehr Lebensqualität  
 Hotel Grand Resort Bad Ragaz  
 Restaurant Il Grissino und Luce, Bern  
 Schneider AG, Druckerei  
**Stiftung «Freude herrscht» im Andenken an Matthias A. Ogi**  
 TST Fitness  
 UBS / Regionalleiter Andreas Reber  
 Weibel Benedikt und Verena  
 Visana Generalagentur Bern

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

*Danke schön*



*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)*



# Laufend unterwegs ...



## Gemeinsam erfolgreich

STB Running sorgte am 32. Steinhölzlilauf anfangs Dezember mit vielen Teilnehmenden und tollen Resultaten für Schlagzeilen, wie Tagessieger Dominik Rolli und die Overall-Zweite Sabine Hauswirth.



Viele Läuferinnen und Läufer beim 32. Steinhölzlilauf trugen das STB-Dress.



Tagessieger Dominik Rolli

## STB Athletic Circuit

Von Oktober bis März fand jeden Donnerstag in der Schönau (18:15 Uhr) das STB Athletic Circuit in verschiedenen Leistungsgruppen statt.



STB Athletic Circuit, Sportanlage Schönau

## Meisterlich

Odilia Mathys belegte am Master Marathon Championship Mitte Januar in Madeira (POR) den sensationellen 2. Rang und dies in der super Zeit von 3:59:08. Herzliche Gratulation!



Odilia Mathys bei ihrem Marathon-Lauf

## Tagessieg

Fabian Aebersold gewann Ende Januar das Cross de Lausanne, herzliche Gratulation!



Fabian Aebersold auf den Plaines de Vidy in Lausanne

## Mehr solche News?

Folge uns jetzt auf dem neuen STB Running Instagram Kanal: [instagram.com/stb\\_running/](https://www.instagram.com/stb_running/)

*Text: Cédric Lehmann  
Fotos: Rolf Baumann,  
Daniel Werthmüller und ZVG*



STB'ler und SportlerInnen gehen für alle Ferienanliegen in die Worber Schär-Filiale - hier gibt's 

# SR Travel Services AG

Bei uns werden Reisewünsche wahr! Städtereisen, Badeferien, Familien- & Herbstplausch, Traumziele wie Canada, Hawaii, Karibik, Asien, Sportferien (z.B. Marathon) ... u.v.m. wir sind Dein kompetenter Ansprechpartner in Worb, Ittigen, Heimberg und Bern!



Kreuzgasse 17, 3076 Worb, Tel. 031 - 839 18 88 / [www.undweg.ch](http://www.undweg.ch) / [martin.reber@schaer-reisen.ch](mailto:martin.reber@schaer-reisen.ch)

# STB Running Januar Streak Challenge

**Jeden Tag laufen – das nennt sich Running Streak. Beim Running Streak läufst du über einen möglichst langen Zeitraum jeden Tag. Nach den Regeln der United States Running Streak Association zählt ein Lauf ab einer Mindestlänge von einer Meile (1.6 km). Im Durchschnitt sind das 12 bis 15 Minuten lockeres Joggen. Läufe nachzuholen oder vorzulaufen gilt dabei nicht. Kannst du einen Tag nicht joggen, gilt der Running Streak als beendet.**

## Mein Ziel

Erst jetzt, da ich mich mit dem Schreiben beschäftige wird mir klar, was Running Streak bedeutet. Ich hatte beschlossen am STB Running Januar Streak Challenge 2023 teilzunehmen. Bei einem meiner ersten Läufe kam die Idee, ein ambitionierteres Ziel festzulegen. Ich definierte mindestens 4 Meilen (6.4 km) pro Tag und mindestens 6 Meilen (9.6 km) im Durchschnitt. Im Laufe des Januars wurde mir klar, welches ambitionierte Ziel ich mir auferlegt hatte. Mein Körper machte brav mit. Das Laufen habe ich genossen, besonders wenn ich bei Tageslicht joggen konnte. Ein wenig Stress bereitete mir

die Zeit unter der Woche für das Joggen zu finden und meinen Kalender im Griff zu haben.

## STB-Cross

Mitte Januar kam der Schnee auch im Flachland. Für den STB-Cross hatte ich mich angemeldet. Laufen musste ich ja so oder so. Wind und Schnee waren während des STB-Cross meine ständigen Begleiter. Bereits während der zweiten Runde wurde ich von den schnellen Frauen überholt. Die ersten waren bereits im Ziel, als ich zur letzten Runde startete. Ich gewann den STB-Cross in meiner Kategorie. Das war einfach, denn ich war die einzige Teilnehmerin.

## Jeden Tag joggen

Am Tag danach habe ich wieder meine Laufschuhe angezogen und eine Runde



Anne beim Joggen in Rüeggisberg

gejoggt, und wieder am Tag danach und wieder am Tag danach. Am 31. Januar endete mein Running Streak, ich hatte es geschafft! Im Januar habe ich 332 km zurückgelegt. Ich war stolz, dass ich es durchgezogen hatte und war dankbar, dass mein Körper mitmachte.

## Mein Fazit

Einen Monat lang jeden Tag die Laufschuhe anzuziehen und eine Runde von mindestens 6.4 km zu joggen, war meine bis jetzt grösste Laufchallenge. Nur eine Meile pro Tag zu joggen ist besser für die Regeneration. Zwischendurch lange Strecken zu joggen ist einfacher als mindestens 6.4 km pro Tag und sicher besser für die Gesundheit.

## Finisher STB Running Streak:

- Martin Michel 363 km
- Anne Olesen 332 km
- Matthias Roger 267 km
- Rolf Gassmann 261 km
- Thomas Spahr, 214 km
- Emanuel Stoll 126 km

Text: Anne Olesen  
Fotografin: Sandrine Müller

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

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

**Xmet AG**  
METALL- UND BEHÄLTERBAU

Xmet AG | Südstrasse 14 | 13250 Lyss  
Tel 032 391 78 78 | Fax 032 391 78 79  
info@xmet.ch | [www.xmet.ch](http://www.xmet.ch)

**für Ihr Zuhause**

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



## Das Chäsitzer STB-Berglauf-Power-Duo Rea Iseli und Judith Wyder

**Am Südfuss des Gurtens und in unmittelbarer Nähe zur Berner 'Lauf-festung', der Schönau, befindet sich das charmante Dörfchen Kehrsatz – im Dialekt auch 'Chäsitz' genannt. Sei es wegen der frischen Vorstadt-luft, der läuferischen Gunstlage zwischen Berg und Tal, oder der kurzen physischen Distanz zu den STB-Trainings – Chäsitz brachte 2022 zwei Weltmeisterinnen hervor.**

Als ich die Stube der Familie Wyder und Lombriser kurz vor Mittagszeit betrete, ist die Stimmung laut und lebendig. Die zweijährige Jonna Malou erzählt von ihren Puppen, die fünf Jahre alte Linn Sofia ist gerade vom Kindergarten nach Hause gekommen und berichtet von ihren Erlebnissen. Vater und Berglauf-Naticoach Gabriel hat gerade eine im Lauftraining integrierte Planungssession fürs Berglauf-Jugendcamp in Davos hinter sich.

Judith kocht uns ein feines Sportler-Zmittag, bevor am Nachmittag 20x 30 Sekunden Hügelsprints anstehen. Nachbarin Rea Iseli klopft an die Tür. «Rea, Rea!», ruft Linn laut. Auch Rea kommt gerade vom Training. «Bald mag' ich dir beim 'Secklä' nicht mehr nach», begrüsst Judith ihre Trainingspartnerin. «Übertreib' nicht!», entgegnet Rea und lacht. Trailrunning scheint in Chäsitz allgegenwärtig zu sein,

### **Gemeinsame Erfolge**

Vor rund einem halben Jahr hätte keine der beiden Berner Power-Frauen gedacht, mit einer Goldmedaille von der Berglauf-WM in Chiang Mai (s. STBinfo 4/2022) zurückzukehren. Beide waren sie damals nicht nur im Trainings-, sondern auch im normalen Alltag mit grossen Einschränkungen konfrontiert.



**Judith und Rea beim gemeinsamen Training auf dem Belpmoos bei Chäsitz (Foto: ZVG)**

Rea kämpfte mit einer Herzmuskelentzündung, konnte zweitweise nur mit Mühe Treppen steigen. Judith befand sich auf dem Weg der Besserung nach einer langjährigen Beckenverletzung, welche ihr das Laufen teilweise komplett verunmöglichte.

«Ohne Druck am Start zu stehen, natürlich etwas nervös, aber auch mit einer gewissen Ruhe, war entscheidend», blickt Rea zurück. «Ich musste akzeptieren, wo ich stehe – realisieren,

was möglich ist», ergänzt Judith. Am Schluss vergoldeten die beiden ihre individuellen Topleistungen im Up-and-down-Rennen (Judith: Rang 6, Rea: Rang 15) mit dem Team-Weltmeisterinnentitel!

### **Gemeinsames Training – auch im STB**

Im Vorfeld zur WM konnten die beiden Frauen indes nur selten miteinander trainieren. «Rea bereitete sich nach ihrer Erkrankung schrittweise spezifisch

für das Up-and-down vor. Ich musste noch viel alternativ trainieren – runterlaufen ging eigentlich bis kurz vor die WM gar nicht», erklärt Judith.

Und doch sind es die gemeinsamen Erlebnisse, welche die beiden auf ihrem Weg inspirieren. Im aktuellen Kalenderjahr haben sie die Trail- und Berglauf-Weltmeisterschaften vom Juni in Innsbruck im Visier. «Unsere beiden Trainer – Thomas Hürzeler (Judith), Pat Flückiger (Rea) – sind für Anregungen von uns immer offen. So können wir gemeinsam trainieren, voneinander profitieren und uns gegenseitig pushen», meint Judith.

Die Trails liegen dabei bekanntlich vor der Türe – am Berner Hausberg, dem Gurten. Auch das Training im STB scheint die beiden zu Höchstleistungen

anzuspornen: «Wenn immer möglich und sinnvoll, nehmen wir das Dienstags-Training in die Planung mit rein. In der Gruppe finden wir immer jemanden, mit dem wir uns messen können», erzählt die gebürtige Seeländerin Rea. Judith ist bereits seit ihren Jugendjahren im Verein, zuerst im Langlauf, dann bei STB Running: «In den Anfängen meiner OL-Karriere (Anm.: Judith ist 5-fache OL-Weltmeisterin) hat mir das Training auf zwei 'Ladli' sowie das Donnerstags-Circuit für den physischen Aufbau sehr geholfen. Und heute bin ich zudem glücklich und stolz, was wir hier in Bern aufbauen konnten und bin – wenn's auch familiär passt – am Dienstag in der Schönau anzutreffen.»

### Gemeinsam in die Zukunft

Rea macht sich nach dem Mittagessen gleich wieder auf den Weg. Sie fährt heute noch nach Zürich, am nächsten Tag geht's weiter auf die Kanaren, wo sie am Wochenende darauf das 24km-Rennen beim Transgrancanaria läuft. Judith steht als nächstes bei den Cross-Schweizermeisterschaften in Saint-Maurice am Start. (Anm: Sie haben beide ihre Läufe gewonnen.) Nach der WM stehen in der zweiten Saisonhälfte vor allem die Rennen der internationalen Golden Trail Series an. «Da mach' ich auch mit», bemerkt Rea mit einem Lächeln. «Irgendjemand muss dich ja jagen».

Wir wünschen Judith und Rea eine verletzungsfreie und erfolgreiche Saison 2023 und danken für das Gespräch.

Text: Cédric Lehmann

**41. GRAND PRIX VON BERN 2023**  
13. MAI

**Jetzt anmelden**  
gpbern.ch

**Grand-Prix von Bern** 16,093 km  
**Altstadt Grand-Prix** 4,7 km  
**Altstadt Walking** 4,7 km  
**Bären Grand-Prix** 1,6 km  
(Neu auch für Familien und Einsteiger:innen)

Hauptsponsoren: **BERNEXPO** GROUPE, **CRAFT**, **groupemutuel**, **MIGROS**

Partner: **Engagement Stadt Bern**

# Der STBRunningCUP findet 2023 wieder statt



**Nach einer dreijährigen Durststrecke geht dieses Jahr der STB Running-CUP wieder los. Unser Ziel ist es, mit einer Auswahl von regionalen Laufveranstaltungen, alle Runningbegeisterte zu motivieren, an möglichst vielen Läufen teilzunehmen. Weiter möchten wir die Präsenz von STB-Läufer\*innen an öffentlichen Laufveranstaltungen fördern und neue Mitglieder gewinnen.**

## Und so ist man beim STBRunningCUP dabei

Anmeldung über die offizielle Ausschreibung der zur Auswahl stehenden Laufveranstaltungen. Bitte bei der Anmeldung unbedingt den Vereinsnamen

STB und den Runningbereich angeben. Nur wer den Verein STB und den Runningbereich A, B oder C angibt, kann in unserer STB-Rangliste gewertet werden. Es gibt jeweils eine Frauen- und eine Männer-Kategorie. Gewertet wird, wer mindestens 4 von 8 der vorgegebenen Laufveranstaltungen zu Ende gelaufen ist.

Weitere Informationen für den STBRunningCUP findest du hier hier: <https://www.stb-la.ch/running-walking/stbrunningcup/>

Wir freuen uns sehr über eine rege Teilnahme.

*Josua Ambrosi*



Der STBRunningCUP geht wieder los (Foto: STBRunning)

## Diese Laufveranstaltungen sind Teil des STBRunningCups:

- |                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| • Samstag, 18. März      | 45. Kerzerslauf (15, 10 + 5 km)           | <a href="http://www.kerzerslauf.ch">www.kerzerslauf.ch</a>                 |
| • Samstag, 29. April     | 39. Chäsitzer-Louf (12 + 4.2 km)          | <a href="http://www.chaesitzer-louf.ch">www.chaesitzer-louf.ch</a>         |
| • Samstag, 13. Mai       | 41. Grand Prix von Bern (16.093 + 4.7 km) | <a href="http://www.gpbern.ch">www.gpbern.ch</a>                           |
| • Sonntag, 02. Juli      | 40. Murilauf (10 + 5 km)                  | <a href="http://www.dvmg.ch/Murilauf">www.dvmg.ch/Murilauf</a>             |
| • Samstag, 26. August    | 28. Thuner Stadtlaf (10 + 5 km)           | <a href="http://www.thunerstadtlaf.ch">www.thunerstadtlaf.ch</a>           |
| • Samstag, 16. September | 41. Burgdorfer Stadtlaf (10 + 5 km)       | <a href="http://www.burgdorfer-stadtlaf.ch">www.burgdorfer-stadtlaf.ch</a> |
| • Sonntag, 29. Oktober   | 41. GurtenClassic (15 + 9 km)             | <a href="http://www.gurtenclassic.ch">www.gurtenclassic.ch</a>             |
| • Sonntag, 03. Dezember  | 33. Steinhölzlilauf (10,5 + 5.1 km)       | <a href="http://www.steinhoezlilauf.ch">www.steinhoezlilauf.ch</a>         |

**TST FITNESS**

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
SEPTEMBER – JUNI

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

DAS TST IST QUALICERT ZERTIFIZIERT

**STB Trainingszentrums AG**  
Seilerstrasse 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](https://www.instagram.com/tstfitness_crossfit_tst311)  
[TST Fitness + CrossFit TST 311](https://www.facebook.com/TSTFitness+CrossFitTST311)

**STB**

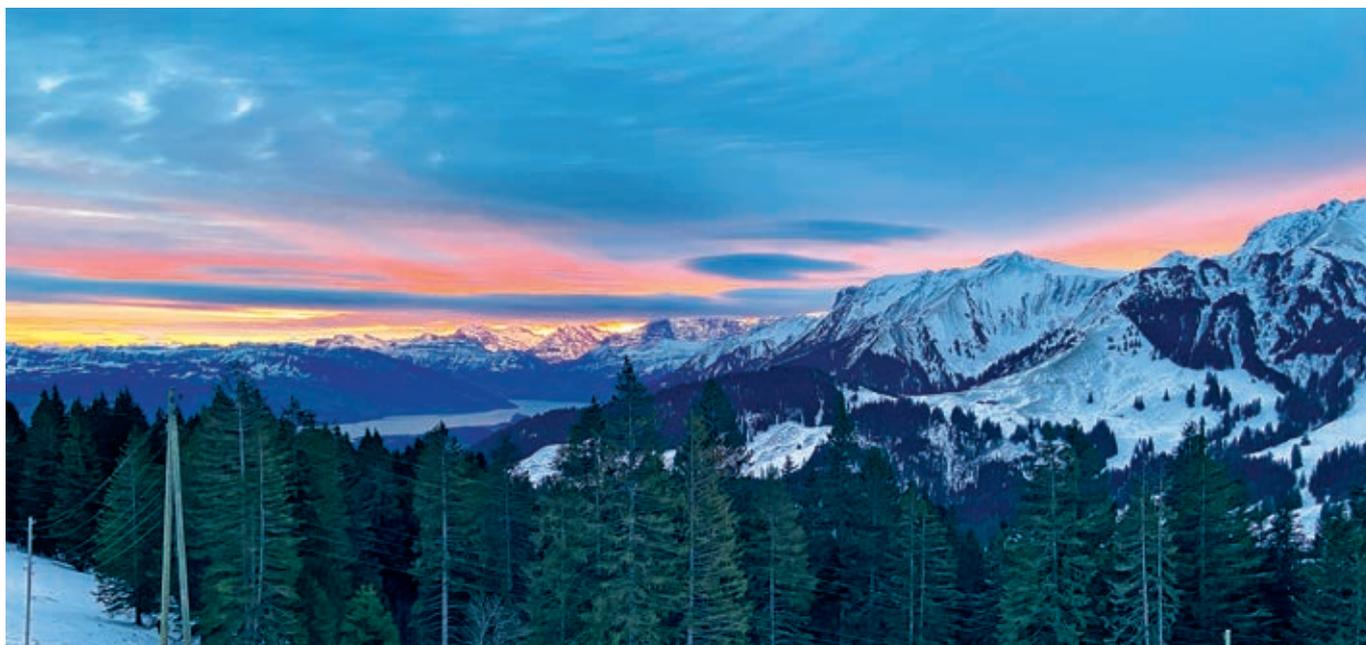
**LST TRAINING SCHULUNG THERAPIE**

**CROSSFIT TST311**

**DAS FITNESSZENTRUM IN DER STADT BERN**

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

# STB Winterwochende Gurnigel



Zwischen Winter und Frühling – Abendstimmung auf dem Gurnigelpass

**«Findet das Winterwochenende auch ohne Schnee statt?» Wenn wir aus unserer Bümplizer Wohnung schauen, lacht uns die Sonne an. Und auch Karol, der uns mit seinem Auto abholt, lässt mit seiner coolen Sonnenbrille eher einen Ausflug zu einem Beach- und Surfweekend vermuten, als Langlaufstage im Gant-rischgebiet.**

Eingepackt haben wir neben unseren Trailrunningschuhen zum Glück trotzdem die Langlaufskis, denn sobald wir Richtung Gurnigelpass ein paar Höhenmeter die kurvige Strecke hochfahren, fängt es an zu schneien. Die Abendwanderung wird also zu einem richtig zaubernden Abenteuer. Unsere Lichtkegel tanzen bei regem Schneefall im Winterwunderland bis zur Schüpfelue – und wieder zurück. Bald knurren die Mägen und wir freuen uns auf eine warme Stierenhütte mit feinem Fondue.

Ja, Anna, Ändu und Daniel sorgen nicht nur für wohlige Wärme im Lagerhaus (mit urchigem Holzofen), sondern verwöhnen uns auch kulinarisch von A wie Asiatische Curryköstlichkeit bis Z wie Zöpfe. Zwischen den von viel Genuss und angeregten Gesprächen begleiteten Pausen müssen wir natürlich auch wieder etwas Energie loswerden.

Wir freuen uns daher alle, dass wir am Samstag erstklassigen Langlaufunterricht von Leo Ruffieux geniessen dürfen. Unter uns sind solche, die zum ersten Mal auf den schmalen Latten stehen und solche, die als Kind in der Langlauf-Nachwuchsmannschaft gewesen sind. Und so gleiten wir schwimmend, klatschend, 'ein-skiig' oder im Paar-Ballett über die Panzerplatte und haben vor allem riesigen Spass. Ab und zu korrigiert uns Leo streng, aber das befeuert nur unseren Ehrgeiz, und wir versuchen noch mehr aus den wertvollen Übungsstunden zu holen.

Am Sonntag lassen wir das tolle Weekend ausklingen. Traillauf oder Glühwein? Für alle hat's was dabei, und so schliessen wir nach der Turbo-Hüttenputzeten mit einem grossen Applaus für die Organisatoren ab.

Wir freuen uns alle schon auf nächstes Jahr, wenn wir die Hütte auf dem Gurnigelpass wieder zum Leben erwecken werden.

*Text und Foto: Sandrine Müller*

# Walking-Winterangebot Köniz – erste Bilanz



STB-Winter-Walker\*innen

**Erstmals seit November findet am Freitagmorgen in der Region Köniz ein STB-Walking- und Nordic-Walking-Training statt. Es entspricht dem Bedürfnis von einigen Teilnehmenden des STB-Walking-Teams, während der dunkleren Jahreszeit bei Tageslicht zu trainieren.**

Da auch ich lieber tagsüber unterwegs bin, schlug ich Christoph Scherz letzten Sommer vor, ab Umstellung zur Winterzeit eine Trainingseinheit am Freitagmorgen anzubieten.

Mit einem Flyer haben wir Werbung für das neue Angebot gemacht. STB-Mitgliedern und neu Interessierten stand dieser Kurs offen. Am 4. November waren wir das erste Mal mit einer Gruppe von sieben Personen unterwegs, darunter eine neue Teilnehmerin, welche nun STB-Mitglied ist – herzlich willkommen im STB-Walking-Team.

Wir treffen uns mitten in Köniz, was uns erlaubt, vor und / oder nach dem Training die Infrastrukturen eines Grossverteilers zu benutzen und uns mit einem Kaffee in der Hand auszutauschen.

Unsere 5 bis 6km-Strecken führen uns in die Landschaften und in die Wälder rund um Köniz. Ich staune immer wieder, wie rasch man in der Schweiz von einer urbanen Umgebung in sehr schöne Erholungsgebiete gelangen kann. Chünizbergwald, Büschwald,

Hilfligwald, Solrütiwald, Köniztal, etc. Die Teilnehmenden schätzen es, neue Gebiete kennenzulernen. Das sei eine willkommene Abwechslung zum Training an der Aare, heisst es in den Kommentaren. Aufgewärmt und/oder gedehnt wird oft zwischen den Mauern des Schlosses Köniz – im 11. und 12. Jahrhundert errichtet – und heute ein bekanntes Kultur- und Begegnungszentrum.

Nach fünfzehn durchgeführten Trainingseinheiten ist die Bilanz erfreulich. Meistens wurden die Trainings von fünf bis acht Personen besucht, vereinzelt waren weniger Teilnehmende dabei, zum Beispiel am schneereichen 9. Dezember (siehe Foto). Die Sportler\*innen schätzen es sehr, am Vormittag unterwegs zu sein, sei es aus Sicherheitsgründen (Tageslicht) oder aus persönlichen Vorlieben. Die Wahl des Treffpunktes ist ideal, da dieser mit dem ÖV (Zug und Bus) gut und schnell erreichbar ist.

Die Feedbacks und die Teilnehmerzahlen freuen uns und motivieren uns, das Angebot auch im nächsten Winter wieder anzubieten.

*Patrizia Piccinali,  
Leiterin STB-Walking*

## Walking Winterangebot Köniz 2023/24

<b>Periode:</b>	03.11.2023 bis 29.03.2024
<b>Treffpunkt:</b>	Migros Bläuacker
<b>Startzeit:</b>	09.30 Uhr
<b>Dauer des Trainings:</b>	75 bis 90 Minuten

Das diesjährige Winterangebot wird noch bis Ende März durchgeführt. Nach der Zeitumstellung wird man wie gewohnt am Dienstag- und Donnerstagabend bei Tageslicht in der Schönau trainieren können.

## Damenteam – 3. Liga

# Mittendrin statt nur dabei

**Wir befinden uns schon im letzten Drittel der laufenden Saison. Noch vier Matches sind zu spielen, ehe die Tabelle final stehen wird. Doch der STB wird ziemlich sicher auch dann auf 'seinem' 6. Platz stehen.**

Denn dort haben wir es uns gemütlich eingerichtet. Die Gruppe I der 3. Liga Pro ist etwas zweigeteilt: oben diejenigen Teams mit Aufstiegsambitionen, die Blut geleckt haben während der Saison. Weiter unten etwa das ganz junge Team des VBC Münsingen, das tapfer Spiel um Spiel bestreitet und jeden Punkt feiert, obwohl es noch immer mit 'zero points' auf dem 10. und damit letzten Platz steht.

### Ausgeglichene Saison

Wir hatten ein paar klare Matches – gewonnen oder verloren – einige heisse und enge Derbys und Mitte Februar ein packendes Spiel gegen Konolfingen. Nach zwei Sätzen stand es 1:1, alles war offen. Im dritten Satz ging vieles schief. Wir mussten uns 14:25 geschlagen geben... um im vierten nochmals so richtig aufzudrehen. Der Wechsel der Passeuse läutete schliesslich die Wende ein: Plötzlich passte alles wieder zusammen, und voll im Flow tüteten wir den vierten Satz mit 25:9 ein!



Feiern nach dem Heimsieg



Unser Team ins beste Licht gerückt

Das Tie-Break musste entscheiden. Mit einem Gefühl der Unbezwingbarkeit starteten wir den fünften Satz. Es lief richtig rund. Bis wir – einmal mehr – in eine kleinere Krise 'lauernten' und die Gegnerinnen davonzogen. Beim Spielstand von 8:13 hatten wir allerdings nichts mehr zu verlieren und spielten auf einmal wieder befreit auf: Unsere neue Mitte, Karin Jenni, griff Ball um Ball an und machte einen Punkt nach dem anderen. Ein spannendes Finish zeichnete sich ab, mit dem besseren Ende für uns: 17:15 gewannen wir den Satz. Der Jubel war riesig.

### So sah die Tabelle am 20. Februar 2023 aus:

4. VBC Spiez	31 Punkte
5. VBC Brienz-Meiringen	26 Punkte
<b>6. STB Volley</b>	<b>22 Punkte</b>
7. VBC Uni Bern	12 Punkte

Gegen oben mag da noch was drin liegen, gegen unten aber sind wir 'safe'. Abstiegsangst herrscht keine. Dafür ausgelassene Stimmung mit unseren neuen Spielerinnen, die ich hier gerne noch erwähnen möchte.

### Danke für die Verstärkung

Tanja Scheidegger stiess als neue 'Dia' dazu. Karin Jenni verstärkt uns auf der Mitteposition. Monika Wipf spielt bzw. spielte ebenfalls in der Mitte (momentan ist sie am Reisen), und Laura Wayllany verstärkte uns im Training als Passeuse. Ganz herzlich bedanken möchten wir uns auch bei unserem Trainer und Coach Michael Achermann, der uns per Ende Saison leider verlässt. Danke, Michael!

Text: Sara Steinmann  
Foto: Olivier Rüeeggger

## Sommerkonzerte OSTB

# Cellogeflüster

**Wenn draussen die Knospen spriessen und die Vögel zwitschern, erwacht auch das OSTB mit frischen Klängen und Melodien aus der Winterpause. Wie jeden Frühling ist das Orchester des STB fleissig dran, für die Sommerkonzerte im Juni zu proben.**

Der Name des aktuellen Programms 'Cellogeflüster' verrät es schon: Dieses Mal sind die Cellos dran! An unseren Sommerkonzerten bezaubern uns die Bassgeigen in einer Uraufführung eines Stücks von und mit Solist Erich Plüss, Johann Strausses Walzer 'An der schönen blauen Donau' und Antonín Dvořáks 'Tschechischer Suite'. Die Konzerte finden am Samstag, 17. Juni um 19:30 Uhr in der Kirche Nydegg und am Sonntag, 18. Juni um 19:30 Uhr in der Kirche Jegenstorf statt.

### **Cellogeflüster**

Im diesjährigen Programm dürfen wir uns erneut über eine Originalkomposition von Erich Plüss freuen, welcher das Stück speziell für das OSTB geschrieben hat. Erich Plüss ist Cellist sowie Komponist und Cellolehrer.

Seine Kompositionen umfassen Werke für Orchester, grosse Solokonzerte, Kammermusik und Messen. Als Musiker ist er in verschiedenen kammermusikalischen Formationen tätig und tritt als Solist auf.

Nicht nur die Komposition von Erich Plüss sorgt dafür, dass der Klang und die Eigenart des Cellos im Sommerprogramm zur Geltung kommen. Das OSTB darf sich in diesem Jahr über eine ausserordentlich hohe Zahl an Mitspielenden freuen. Mit einem speziell starken Celloregister von sieben Personen hoffen wir, unsere Cello-Begeisterung im Publikum verbreiten zu können.

### **Bekanntes neu erklingen lassen**

Obschon wir es geniessen, im Zeichen des Frühlings neue, originelle Stücke zu erarbeiten, geniessen wir es ebenso, im Sommerprogramm Altbekanntes wiedererklingen zu lassen. Im Zeichen des Sommers laden wir mit einem der wohl bekanntesten Walzer 'An der schönen blauen Donau' von Johann Strauss und der stürmischen 'Tschechischen Suite' von Antonín Dvořák zum Tanz ein.

*Johanna Schenk, Präsidentin*

## **Sommerkonzerte 2023**

**17. Juni 2023, 19:30 Uhr, Nydeggkirche Bern**

**18. Juni 2023, 19:30 Uhr, Kirche Jegenstorf**

### **Programm:**

J. Strauss (1825-1899): An der schönen blauen Donau  
E. Plüss: Cellokonzert (Uraufführung), Solist: Erich Plüss  
A. Dvořák (1841-1904): Tschechische Suite

**Frühling ist dann,  
wenn es bunt wird.**

**garbani.com**

**Malerei | Gipserei | Industrielackierung**

**garbani**  
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



# Ferienwanderwoche 2022

**Montafon zum Vierten: Nach 2018 und 2019 in Tschagguns und 2021 in Schruns zogen die Senior\*innen für die Wanderwoche vom 29.8. bis 3.9.2022 wieder nach Schruns ins Hotel Alpenrose.**

Alljährlich findet Ende Sommer eine Ferienwanderwoche statt. Diesmal reisten 13 Wanderlustige ins Montafon, welches sich seit Anfang 2022 bestens positionierte. Neu gibt es ein 'Alpenmosaik Montafon' mit den vier Erlebnisräumen Tal, Rätikon, Verwall und Silvretta. Mit Spannung erwarteten wir die neuen Wanderrouen, Erlebnisbereiche und Sehenswürdigkeiten.



abmarschbereit für den Rückweg

## Spannung schon bei der Anreise

Doch bereits bei der Anfahrt stieg die Spannung, hatten doch ein paar der Reisegruppe den Anschluss in Bludenz beim Umsteigen verpasst. Der Versuch, mit Musik und Gesang Geld einzuspielen, um die Weiterfahrt mit dem Taxi antreten zu können, scheiterte leider. Ob es am Örgelspieler, dem Sänger oder den spärlich verbeihastenden

Leuten lag, dass wir das Geld nicht zusammen kriegten, bleibt offen. So fuhrten wir notgedrungen mit dem später abfahrenden Zug nach Schruns.

## Gipfeltour und Krauthobelfabrik

Am zweiten Wandertag gingen die Sportlichsten auf eine Gipfeltour ins Europaschutzgebiet Verwall, wo neben Murmeltieren, Fröschen auch ein Ad-

ler beobachtet werden konnte. Der Rest der Gruppe erwanderte den Baukulturweg in Vandans. Neben alten Holzhäusern steht in diesem Dorf auch eine stillgelegte Krauthobelfabrik. Mit diesen Hobeln zogen früher Wanderarbeiter zur Krauternte nach Deutschland und Frankreich.

## Die Regentour ins Vergaldatal

Schlechtes Wetter am Mittwoch zwang uns, eine einfachere Route zu wählen, welche uns ins Vergaldatal führte. Der Wirt und Käser Daniel auf der 'Alpe' sorgte für das leibliche Wohl. An träfen Sprüchen fehlte es ihm nicht. In Erinnerung blieb uns sein Spruch über das Tal: «In diesem Tal schuf Gott eines der schönsten Täler, leider sind die Bewohner Montafoner».

Mit Trockenfleisch, Alpkäse und Kräuterschnaps im Rucksack, verpflegt und bereits wieder etwas trockener, nahmen wir den Rückweg unter die Füße, im Nebel ohne Panorama ins Rellstal.



Die gesamte Wandergruppe auf dem Sennigrat



Eine gemütliche Stimmung trotz feuchten Kleidern

Unser Ziel für die Donnerstagswanderung war das Rellstal, wo die Wirtefamilie aus Tschagguns neu eine Gaststätte übernommen hat. Ohne Regen, aber im Nebel, wanderten wir vom der Golmerbahn ins Tal. Das Profil dieser Wanderung war nicht ideal. Zuerst führte der Weg lange mehr oder weniger auf einer Höhenkurve, um dann knapp einen Kilometer vor dem Ziel steil abzufallen.

### Sonniger Abschluss auf dem Sennigrat

Bei traumhaftem Herbstwetter konnten wir am Freitag die letzte Wanderung unter die Füsse nehmen. Gemeinsam fuhren wir mit der Seilbahn auf den Sennigrat. Oben angekommen teilten wir uns auf. Der grössere Teil der Gruppe wanderte durch den längsten Skitunnel (476 m) nach Kapell, der Rest der Gruppe kletterte über das Kreuzjoch zur Grasjochhütte.

### Würdigung und Dank

Wieder war es eine grossartige Wanderwoche mit kameradschaftlichen Begegnungen und abwechslungsreichen, neuen Wegen. Da ich der Texter und auch der Wanderleiter bin, verzichte ich auf ein Lob auf die nahezu perfekte Organisation, die gelungenen Wanderungen und die durchaus friedliche Stimmung in der Gruppe. Hoffen wir, dass der Wettergott im nächsten Jahr etwas milder gestimmt sein wird.

*Text: Peter Baumberger*

*Fotos: Peter Baumberger,  
Pedro Hirschi, Josef Stirnimann*



Eine steile Partie des Weges

tst

## Einladung 2022 zur ordentlichen Generalversammlung der STB Trainingszentrums AG

**Dienstag, 2. Mai 2023, 18.30 Uhr**  
**Allresto Bern, Effingerstr. 20,**  
**3008 Bern**

### Traktanden:

1. Abnahme des Geschäftsberichtes (Jahresbericht und Jahresrechnung 2022) Bericht der Revisionsstelle
2. Entlastung des Verwaltungsrates

3. Verwendung des Bilanzvortrages
4. Wahlen
5. Verschiedenes

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

Wir freuen uns auf Ihr Erscheinen.

Für den Verwaltungsrat der STB Trainingszentrums AG

*Lydia Burke*



# Im Gedenken

## Hans Kälin

11. Januar 1922 – 30. November 2022



Im STB-Info Nr.1/2022 durften wir dem ältesten STBler zum 100. Geburtstag gratulieren. Nun ist Hans Kälin in Engelberg verstorben, frühmorgens am 30. November 2022. Sein letzter Wunsch an seine Angehörigen: Keine Trauerfeier, keine grossen Reden, «e Verabschiedig, es Adieu im Sinn vo uf Wiederuege!»

«Im Mai 2020 konnten wir den Vater überzeugen, von seiner kleinen Dachwohnung ins Alters- und Pflegeheim ‚Bergkristall‘ zu übersiedeln,» freute sich sein Sohn Hans-Rudolf. Dabei hätten ihm die vielen Treppen zu seiner Wohnung eigentlich keine Probleme bereitet, wie Hans mit berechtigtem Stolz stets betonte. Und so brauchte es mehrere Anläufe, bis der Umzug ins Seniorenheim doch noch möglich wurde. «Einzig eine Vorsichtsmassnahme» sei es. Dieses Argument vermochte der damals 98-Jährige schliesslich nicht mehr zu widerlegen...

Ja, Hans Kälin war und blieb ein Phänomen. Immer wieder hat er seine Philosophie unterstrichen: «Der Sport hat mich jung und fit erhalten». Sogar im Frühling und Sommer des 101. Lebensjahres versuchte er, seine Fitness so gut wie noch möglich aufrecht zu erhalten. Turnen auf der Terrasse, mit Gleichgewichts-Übungen und 1-Bein-Stand! Die geistige Fitness holte er sich mit dem Lesen der Tageszeitungen, mit Büchern und natürlich beim TV-Sport.

Einzig das Namensgedächtnis und die Zeitabläufe haben mehr und mehr gelitten.

Aber mit seinem Humor und der positiven Grundhaltung ist er zum guten Geist unter den 54 Mitbewohnern geworden. Sogar die pandemiebedingten Einschränkungen mit dem strikten Besuchsverbot – auch mit den direkten Angehörigen – konnten ihn mit und dank Whats-App nicht brechen.

Noch im Oktober ist es ihm bemerkenswert gut gegangen. Doch dann ist er müde geworden, hat abgebaut und schliesslich die Lebenslust verloren. Die Zeit des Abschiednehmens ist gekommen. Dank der guten Umgebung, der fürsorglichen Pflege, wie seine Angehörigen betonten, hat Hans Kälin auch diese Lebensphase mit bewundernswerter Ruhe und Dankbarkeit angenommen.

*Heinz Schild*

# Neueintritte

November 2022 bis Januar 2023

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft	Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Arnold	Christine	LA / Running	Polit	Mia	LA / U14
Beeler	Kathrin	LA / Running	Rebai	Sabina	LA / Funktionär
Bichsel	Stefan	LA / Funktionär	Reber	Fabio	LA / U12
Biffiger	Lionel	LA / U10	Reid	Anastacia Valois	LA / U18
Blaser	Jürg	LA / Running	Rhyn	Juna	LA / U10
Brügger	David	Badminton / Aktiv	Roth	Liam	LA / U18
Bruhin	Olivia	LA / Running	Sanders	Adriaan	LA / U10
Chaignat	Mireille	LA / Walking	Sauter	Tobias	LA / U10
Christ	Beat	Senioren sport / Aktive	Scalbas	Delia Valentina	LA / Frem dathletin
Codoni	Tiziano	Basket / Aktiv Jugend	Schoemaker	Lieselotte	LA / Aktive
Dara	Ikenna	Basket / Aktiv Jugend	Schrag	Joaquina	LA / U14
de Bruin	Malou	LA / U10	Schraknepper	Marie Hannah	LA / U14
Debache	Adil	LA / U14	Shala	Yldrit	Basket / Aktiv Jugend
Di Gregorio	Dylan	LA / U16	Shyti	Dorald	Basket / Freimitgliedschaft
Fankhauser	Julian Eliah	LA / U10	Siegenthaler	Janis	LA / U18
Fankhauser	Urs Friedrich	LA / Walking	Smelyk	Marharyta	LA / U14
Grode	Samu	LA / U10	Soutullo Revuelta	Mateo	Basket / Aktiv Jugend
Guggenbühl	Tharu	LA / U12	Tesch	Timo	LA / U14
Guldenfels	Mona	LA / U12	Tobler	Alina	LA / Frem dathletin
Gurba	Alexandre	LA / Funktionär	Tratschin	Nyah	LA / U14
Gurtner	Lena	LA / U12	Tschirren	Stephan	Orchester / Aktiv
Gut	Luna	LA / U16	Tüscher	Mira	LA / U16
Hadid	Aurélie	LA / Running	Urwyler	Matthias	LA / Running
Hadzihasanovic	Tarik	Basket / Aktiv Jugend	Vinobaji	Vinush	Basket / Aktiv Jugend
Häni	Yanick	LA / U10	Wütschner	Florian	LA / U18
Holzer	Werner	Senioren sport / Passive			
Huang	Kun	LA / Running			
Hubmann	Lina	LA / U10			
Krähenbühl	Micha	LA / U16			
Krouzel	Mateo	Basket / Aktiv Jugend			
Kuhn	Philippe	LA / U10			
Lang	Melia	LA / U12			
Leuenberger	Fiona	LA / U18			
Luginbühl	Jana	LA / U12			
Meylan	Stéphane	LA / Running			
Miescher	Anouk	LA / U18			
Morard	Melanie	Orchester / Aktiv			
Mösch	David	LA / Running			
Moser	Tim	LA / U10			
Moser	Elina	LA / U10			
Mürner	Nicola	LA / Frem dathletin			
Nebiyu	Esayas	Basket / Aktiv Jugend			
Ngayo Fotso	Niels	LA / U18			
Noser	Urs	Orchester / Aktiv			
Oberti	Nathan	LA / Frem dathlet			
Oda	Lana	LA / U14			
Orban	Freya	LA / Running			



## Agenda

### Verband

#### HV Ehrenkollegium

Donnerstag, 27. April 2023  
Haus des Sports, Ittigen

### Grand-Prix von Bern

#### Offizielles GP-Training mit LA-Sportbörse

Sonntag, 2. April 2023

#### 41. Grand-Prix von Bern

Samstag, 13. Mai 2023

### Leichtathletik

#### SM Marathon, Zürich

Sonntag, 23. April 2023

#### Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 27. April 2023, ab 17 Uhr  
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

#### 10'000m European Challenge

Samstag, 3. Juni 2023, Pacé (F)

#### Kantonalmeisterschaft (NW), Thun

Sa / So 10. / 11. Juni 2023

#### Regionenmeisterschaften (NW), Lausanne

Sa / So 17. / 18.06.2023

#### SM Mehrkampf, Basel

Sa / So 17. / 18.06.2023

#### EA Team Championship

Fr – So 23. – 25. Juni, Chorzow (POL)

#### SVM Nachwuchs, Wankdorf

So 25. Juni 2023

#### ATHLETISSIMA, Lausanne

Freitag, 30. Juni 2023

#### Nationales Nachwuchsmeeting, Wankdorf

Samstag, 1. Juli 2023

### Running und Walking

#### Trailrunning Sardinien

#### mit Gabrel Lombriser & Judith Wyder

Sa 15. – Sa 22 April 2023

#### STB Running Long Run/Walk

Samstag, 18. Juni 2022

### Seniorenport

#### Hauptversammlung

Montag, 24. April 2023

Restaurant Bella Vita, Bern

#### Frühlingswanderung

Donnerstag, 25. Mai 2023

### Orchester OSTB

#### Sommerkonzerte

Samstag, 17. Juni 2023, 19:30 Uhr

Nydeggkirche, Bern

Sonntag, 18. Juni 2023, 19:30 Uhr

Kirche Jegenstorf

### Volleyball

#### Spielpläne verfügbar unter:

<http://www.stbvolley.ch/spielplan/>

Samstag, 17. Juni 2023, 19:30 Uhr



## Wir gratulieren herzlich!



### 93 Jahre

Giovanni Ragonesi 05.05.1930

Jacques Donze 13.06.1930

### 90 Jahre

Mario Bonafini 27.06.1932

### 85 Jahre

Heinz Schlatter 10.03.1938

Jean-François Savoy 11.03.1938

### 80 Jahre

Susanne Bucher - Kyburz 13.04.1943

Urs Aeschbach 16.04.1943

Marianne Borel 25.04.1943

Fredy Grunder 26.04.1943

Berti Künzli 26.06.1943

Ernst Hörler 30.06.1943

### 75 Jahre

Heinz Born 26.04.1948

Markus Beyeler 21.05.1948

### 70 Jahre

Odilia Mathys 14.05.1953

Heinz Weber 31.05.1953

### 65 Jahre

Peter Zbinden 13.04.1958

Roger Schneider 05.05.1958

Toni Cassani 17.05.1958

Reto Lüthi 28.06.1958

### 60 Jahre

Franz Buser 01.04.1963

Shahrazad Naderi 02.04.1963

Frank Bertisch 04.04.1963

Anita Dähler 28.04.1963

Thomas Zurlinden 18.05.1963

Franziska Wirz 20.05.1963

Daniel Kamer 23.05.1963

Martin Henggärtner 28.05.1963

## Impressum

### Redaktion STBinfo 2023 / 1

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

Cédric Lehmann

Daniel Kamer

Markus Reber

Roger Schneider

Geli Spescha

### Redaktionsschluss

#### STBinfo 2023 / 2

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

Dienstag, 30. Mai 2023

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

Refutura Recycling

100 % Altpapier





**«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)

