



## Interview

mit Beatrice Fuchs 5

## STB Verband

Leser-Reaktionen 7

Grand-Prix 2010 11

Leichtathletik 14

Breitensport 27

Orchester 35

Skiclub 37

Seniorenport 40

TST 43

Basketball 44

Dance & Motion 46

Wir über uns 47



BAUMALEREI GIPSEREI INDUSTRIELACKIERUNG WERBETECHNIK IMMOBILIEN

# Garbani AG

Zikadenweg 7 | 3006 Bern | 031 340 00 40 | info@garbani.com | www.garbani.com



- Aerobic
- Fitness
- Personaltrainer
- MTT
- Sauna
- Solarium
- Dampfbad
- Squash

**TST** TRAINING  
SCHULUNG  
THERAPIE



STB Trainingszentrum AG ● Seilerstrasse 21 ● 3011 Bern ● 031 381 02 03 ● e-mail: tst-fitness@bluewin.ch ● www.tst-fitness.ch

## Nutzen Sie den Heimvorteil.

## Willkommen in Ihrer Bank in Bern.

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

Valiant Bank AG  
Bundesplatz 4  
3001 Bern  
Telefon 031 320 91 11

VALIANT

# Man spricht rumänisch

Es ist leider so: Die Schweizer Vereinsmeisterschaft hat in der Leichtathletik nicht mehr den Stellenwert früherer Zeiten. Noch bis in die Siebzigerjahre verfolgten Tausende die SVM-Finals, und die Printmedien berichteten jeweils ausführlich und Seiten füllend. Heute publiziert die «Qualitätszeitung Bund» selbst in der YB- und SCB-losen Zeit nicht einmal mehr die Rangliste des Finals...

Nach wie vor bildet aber genau diese Vereinsmeisterschaft die tragende Säule in der nationalen Leichtathletik-Szene. Sie ist Motor und Chance zugleich: Motor für die Ausbildung und herausragende Chance für die Klubs – falls man sie wahrnimmt – Nachwuchs und Spitzenathleten zu einem Team zu



## SVM-Finals in Basel

### Nationalliga A, Männer

1. LC Zürich 364 Punkte
2. GG Bern 349,5
3. BTV Aarau 268
- 4. ST Bern 258**
5. LV Winterthur 226,5
6. LAS Old Boys Basel 224
7. Stade Genève 218
8. TV Länggasse 202, NLB-Abstieg

### Nationalliga A, Frauen

1. LC Zürich 349,5 Punkte
2. GG Bern 335
- 3. ST Bern 335**
4. LG Oberthurgau 280
5. Lausanne-Riviera 275,5
6. LG Oberaargau 261
7. BTV Aarau 216
- GAB Bellinzona, Zwangsabstieg

formen und gleichzeitig die «Nummern 2 und 3» zu Höchstleistungen mitzureissen.

Der LC Zürich konnte zum 20. Mal, das Double feiern und so seine imponierende Dominanz in der Schweizer Leichtathletik unterstreichen. Nicht ganz so optimal lief es den STB-Athletinnen und Athleten: Aber immerhin resultierte Platz 2 für das Frauen-Team und Rang 4 bei den Männern (siehe Bericht Seite 18). Von den Top-Athleten fiel vor allem die Absenz von Nicole Bächler im Stabhochsprung ins Gewicht. Dass die Rekordhalterin, im Hinblick auf die EM in Barcelona, einer leichten Fuss-Verletzung wegen keine Risiken auf sich nehmen wollte, ist verständlich. Doch Frauen-Coach Andrea Etter kämpfte noch mit weiteren Absagen und schliesslich auch gegen die eigene Resignation. Aber es gab auch viele positive Beispiele: Der Drei-

fach-Einsatz von Mujinga Kambundji (Doppelsieg über 100 und 200 m, plus 4x100 m), oder Christoph Ryffels 3000-m-Exploit (er reiste direkt aus dem Trainingslager in St. Moritz nach Basel), oder der beispielhafte Einsatz des 39-jährigen Alain Rohr – das alles nennt sich Teamgeist!

Und dann gaben in Basel diverse Verstärkungen zu reden. So kamen bei den GGB-Männern und -Frauen, je 13 «ausländische Zählresultate» in die Wertung, von Athleten/-innen aus Deutschland, England, Malta, Norwegen und von einer Achter-Delegation aus Rumänien. Fakt ist: Die Mannschaftsführung reizte im Jubiläumsjahr «100 Jahre GGB» auf legale Weise das Reglement aus und versuchte so das Glück (vergeblich) zu erzwingen.

*Heinz Schild*

# Wer sie waren – was sie wurden (1)

**-Id. Martin Hofer, alias Jimmy Hofer, den wir in der letzten Nummer als ehemals grosses Hochsprung- und Hürden-Talent (!) vorgestellt haben, ist wieder STB-Mitglied geworden. In der zweiten Serie wecken zwei Hürdensprinterinnen Erinnerungen an grosse Zeiten, als vor nunmehr drei Jahrzehnten Beatrice Kehrli und Marianne Isenschmid den STB in die Schlagzeilen brachten. Sie verkörpern jene hoffnungsvolle Athletinnen-Generation, wie wir sie heute in Lisa Urech und Noemi Zbären wieder finden.**

War das ein Genuss, diese beiden jungen Hürdenläuferinnen in Aktion zu sehen! Beatrice Kehrli und Marianne Isenschmid sorgten vor genau 30 Jah-

ren an den Schweizer Meisterschaften in Lausanne für einen sensationellen Doppelsieg auf der 100-m-Hürden-Distanz. Beatrice Kehrli, damals 21 Jahre alt, Marianne Isenschmid sogar erst 17. Leider konnten sie ihr riesiges Potential nie ganz ausschöpfen. Besonderes Pech klebte an Marianne Isenschmids Spikes. Sie verletzte sich immer wieder neu und trat 1982, auf dem Höhepunkt ihrer jungen Karriere, nach dem sechsten (!) Bänderriss als

erst 19-Jährige vom Spitzensport zurück. Noch heute glänzt ihr Name an der Spitze der ewigen STB-Bestenliste. Eineinhalb Jahrzehnte lang durften wir auf Beatrice Kehrli's Leistungen zählen. 1973 gewann sie ihren ersten Schweizer Meistertitel in der Kategorie Mädchen A (heute U18). 1987 startete sie letztmals auf der Bahn. Dazwischen liegen sechs Schweizermeister-Titel in einer Einzeldisziplin. Ähnlich talentiert war auch Beatrice' Schwester Iris. Sie siegte zwischen 1975 und 1978 ansämtlichen Nachwuchs-Meisterschaften und holte sich, wie ihre ältere Schwester, über 100 m Hürden alle Titel: 2x U18, zweimal Junioren-Schweizermeisterin. Fortsetzung Seite 8.



**Beatrice Kehrli  
ganz rechts**

## **Beatrice Kehrli** (14. Nov. 1958)

- Bestzeit 100 m Hürden: 13,74 (1983)
- Schweizer Meisterin 100 m H.: 1980 dazu je einmal Zweite und Dritte
- Juniorenmeisterin: 1975, 1976
- Schweizer Meisterin U18: 1973 und Doppelmeisterin 1974: 100 H. und 5-Kampf



## **Marianne Isenschmid** (26. Sept. 1963)

- Bestzeit 100 m Hürden: 13,56 (1982)
- Schweizer Meisterin 100 m H.: 1982
- 22 Jahre lang Junioren-Rekordhalterin, bis Sabrina Altermatt 2004 13,39 erzielte.
- 5-Kampf-Schweizer Rekord U18: 3729 P.
- 5x Schweizer Meisterin U16 bis U20

## Beatrice Fuchs: «Der STB muss sich politisch und sozial besser vernetzen»



**Seit Anfang Mai führt Beatrice Fuchs die Geschäfte der neuen STB Sport Services AG – vorerst mit einem 50-Prozent-Pensum, ab August vollamtlich. Im Interview spricht sie über Persönliches, ihre Beziehung zum Sport und ihre Ziele im STB.**

*STB-info: Seit Anfang Mai arbeitest Du zu 50 Prozent, ab August zu 100 Prozent für den STB. Was waren Deine Gründe, das Engadin zu verlassen und beruflich nach Bern zu ziehen?*

Nach fünfeinhalb Jahren im Engadin hatte ich das Bedürfnis wieder näher bei Familie und Freunden zu sein. Aufgewachsen bin ich in Zofingen und

das Studium absolvierte ich in Zürich. Die meisten meiner Beziehungen sind mehr im Mittelland als im Engadin. Zudem suchte ich beruflich eine neue Herausforderung.

*Wie gefällt Dir Bern...*

Bern hat mir schon immer sehr gut gefallen und eigentlich wollte ich schon nach meinem Studium eine Stelle in Bern suchen. Ich fühle mich in der neuen Umgebung schon sehr zu Hause.

*... und der neue Job?*

Im Job habe ich mich schon gut eingelebt. Vom ersten Tag an war es sehr

spannend und äusserst abwechslungsreich. Der gleichzeitige Einstieg in die Themen des Stadtturnvereins Bern, der Leichtathletik, des Grand-Prix von Bern und der externen Auftraggeber ist herausfordernd und verlangt ein relativ hohes Mass an geistiger Flexibilität. Aber das ist genau, was ich gesucht habe und mir gefällt.

*Du hast Sport und Sportmanagement studiert und arbeitest als Sportmanagerin. Treibst Du auch selber Sport?*

Ja, der Sport ist ein sehr wichtiger Bestandteil in meinem Leben. Zwei Tage in Folge ohne Bewegung werden für mich und wahrscheinlich auch für mein Umfeld zur Qual. Nachdem ich zehn Jahre lang intensiv Handball gespielt habe, wechselte ich während meiner Studienzzeit zum Ausdauersport. Ob Laufen, Langlaufen, Schwimmen, Rennvelofahren oder Biken, ich bin für alles zu haben.

*Was sind oder waren Deine grössten Erfolge als aktive Sportlerin?*

Puh, das ist noch recht schwierig zu sagen. Es gab da zwar ein paar Podestplätze bei verschiedenen kleineren Laufveranstaltungen. Aber unvergesslich war wohl das Überqueren der Ziellinie beim Ironman in Zürich vor vier Jahren.

*Was willst Du als aktive Sportlerin noch erreichen?*

Im kommenden März möchte ich den Vasalauf in Schweden (Langlauf) bestreiten. Dann ist das Thema Ironman für mich sicher noch nicht ganz abgeschlossen. Sofern es sich mit dem

neuen Job vereinbaren lässt, würde ich ganz gerne meinen Fokus im Jahr 2011 nochmals etwas darauf legen. Aber definitiv werde ich das im Herbst entscheiden, wenn ich meine Weiterbildung zur Marketingleiterin abgeschlossen habe.

*Die STB Sport Services AG ist das jüngste Kind der STB-Familie. Als Geschäftsführerin wirst Du künftig für die verschiedenen Vereine des STB Dienstleistungen erbringen und für den Grand-Prix arbeiten. Welche Ziele hast Du Dir fürs erste Jahr gesteckt?*

Im ersten Jahr geht es sicher darum, die Versprechen, die in Bezug auf die Dienstleistungen der STB Sport Services AG abgegeben wurden, zu erfüllen. Das heisst für mich, dass beim STB die Mitgliederverwaltung reibungslos funktionieren muss, die Hallenkoordination so gut wie nur möglich läuft, der Auftritt gegen aussen stimmt und wir die weiteren Bedürfnisse der Vereine in enger und konstruktiver Zusammenarbeit abdecken können. Der Familiengedanke ist dabei ein ganz wichtiger Punkt. Die interne Vernetzung untereinander wollen und müssen wir fördern und gemeinsam auftreten als STB – als Schweizer Vorzeigeverein.

Beim Grand-Prix geht es in den nächsten Monaten darum die ganze Struktur und Details besser kennen zu lernen. Mein Hauptaufgabenbereich wird vorerst das Sponsoring sein. Dort muss es sicher das Ziel sein, in einem ersten Schritt das gut aufgebaute System zu erhalten und in enger Zusammenarbeit mit den Partnern das Potenzial des Grand-Prix zu nutzen.

*Die Aufgaben sind vielfältig. Wie bringst Du sie unter einen Hut?*

Die Vielfältigkeit der Aufgaben und die Breite der Themengebiete sind in der Tat eine grosse Herausforderung. Neben den Dienstleistungen für die Vereine des STB und für den Grand-Prix führt die STB Sport Services AG im

Mandat auch noch die Geschäftsstelle von bernsport. Bei der Bewältigung der Arbeit hilft mir einerseits die Erfahrung aus den bisherigen Tätigkeiten andererseits wird mir der Rücken durch die enge Zusammenarbeit mit den Verwaltungsräten Dani Dürr und Roger Schneider gestärkt. Ein wichtiger Faktor wird aber auch ein funktionierendes Team sein.

*Was ist Dir wichtig und wo setzt' Du Prioritäten?*

Ich vertrete den Grundsatz, dass es für fast alles eine Lösung gibt. Dabei ist es aber wichtig, dass sowohl die Geschäftsstelle als auch die Vereine die Lösungsfindung zusammen als Team angehen. Es wird in meinem ersten Jahr wichtig sein, dass ich die Vereinsstrukturen und Menschen kennen lerne. Hierbei möchte ich auch ganz unvoreingenommen die Prozesse und die Kommunikation anschauen. Allenfalls lassen sich Synergien finden, die das Potenzial des STB noch besser nutzen lassen. Ebenfalls sehr wichtig werden wird der Grand-Prix von Bern. Im Frühling findet dieser zum 30. Mal statt und könnte als der zu diesem Zeitpunkt grösste Volkssportanlass der Schweiz in die Geschichte eingehen. Die Marke «Grand-Prix» kann für unseren Verein äusserst wichtig werden in der Kommunikation nach aussen, aber auch als Mittel zum Finden neuer Sponsoren, Partner oder Präsenzen.

*Du arbeitest in einem kleinen Team. Was fällt Dir ein zum Stichwort Teamarbeit?*

Sich gegenseitig ergänzen, sich bestärken und am gleichen Strick in die gleiche Richtung ziehen. Dabei sind für mich Ehrlichkeit, Offenheit und auch eine gewisse Grosszügigkeit wichtige Faktoren.

*Wie motivierst Du die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?*

Indem ich versuche meine Begeisterung für eine Aufgabe auf mein Team

zu übertragen. Grundsätzlich versuche ich auf Mitarbeitende individuell einzugehen, da jeder andere Bedürfnisse hat. Dies ist in einem kleinen Team ja auch ganz gut möglich. Wichtig ist mir, den Mitarbeitenden möglichst viele Freiheiten zu lassen, sofern die Ergebnisse stimmen und die Situation dies zulässt.

*Ist der STB mit seiner neuen Struktur auf dem richtigen Weg in eine erfolgreiche Zukunft?*

Davon bin ich überzeugt. Es gibt aber sicher noch einiges zu tun. Ich glaube, dass sich der STB mit all seinen Vereinen sowohl politisch als auch sozial noch besser vernetzen muss. Wir haben ganz viele spannende und wertvolle Vereine und Veranstaltungen im STB. Diese müssen nach aussen noch besser kommuniziert werden und als gemeinsames Produkt wahrgenommen werden. Der Grand-Prix von Bern bildet hier sicherlich das Juwel im «Portfolio» des STB.

*Dein Hauptanliegen im ersten Jahr?*

Eine offene Kommunikation untereinander. Mir ist es wichtig, dass Bedürfnisse, Ideen aber auch allfällige Unzufriedenheit angesprochen und diskutiert werden. Ich weiss, dass die Erwartungen gross sind. Wir werden sicher alles daran setzen das Wünschbare auch machbar zu machen, sind aber auch froh auf Verständnis zu stossen, wenn nicht alles sofort umsetzbar ist.

*Interview*

*Ueli Scheidegger*

# Leser-Reaktionen

WOW! – Gratulation und grosses Kompliment für dieses gelungene Werk. Der frische moderne Auftritt dieses neuen Vereinmagazins hat meine Erwartungen weit übertroffen und ich erhielt bereits die ersten positiven «Hoppla-Reaktionen» aus dem Lager der Runners. Ein echter STB-Kulturwandel. Vielen Dank für das riesige Engagement.

*Markus Reber, Bern*

Ganz herzlichen Dank für eure Arbeit, das erhaltene STB Info ist das beste STB-Organ, das ich je im STB gesehen habe! Und da ich nun seit über 50 Jahren im STB bin, hat diese Aussage wohl einen gewissen Stellenwert! Aufmachung, Inhaltsmix, Darstellungen alles super, interessant und lesenswert. Ich hoffe sehr, dass dieser neue Schwung beibehalten werden kann, denn das neue Info stellt in dieser Aufmachung eine echte Bereicherung der neuen STB-Struktur dar.

*Roland Maurer,  
Ehrenpräsident, Spiez*

Ich habe soeben das neue stb-info erhalten, SUPER, gratuliere, Respekt.

*Thomas Bornhauser,  
Leiter Kommunikation  
Migros Aare*

neues stb-info gestern angekommen – STOP – ist grossartig – STOP – vielen dank allen daran beteiligten – STOP – kompliment an die layouterin – STOP – beste grüsse – STOP –

*ursula jenzer, köniz*

Ich gratuliere dem ganzen Team zur Herausgabe der Nr. 1 des STB-Info und danke für das grosse Engagement. Hoffentlich werden auch STB-Vereine, die noch abseits stehen, zu einer Mitarbeit angeregt. Die Ausgabe des Infos vermittelt übrigens gut die Aufbruchstimmung im STB. Sie ist auch im Ehrenrat zu verspüren, welcher mit dem Verbandspräsidenten tatkräftig an den neuen Strukturen arbeitet.

*Peter Schild, Wohlen*

Ich (und mit mir etliche andere Leute) ärgere mich sehr über diese in Plastik verpackten Sendungen!

*Vreni Haag*

Da wollt ihr den «Stadtturner» abschaffen und heraus kommt ein STB-Info, das mir grosse Freude macht. Die Vielseitigkeit der Artikel, die Nähe an den Personen, die Resultate, die Fotos, die Qualität des Papiers und der Gestaltung: helle Begeisterung. Am PC nimmt man zur Kenntnis, aber ein solches Info liest man, nimmt es in sich auf. Denn Lesen tut man auf dem Rücken, in der wohligen Wärme des Bettes.

Jetzt habe ich nur noch einen Wunsch: Ich war am Kerzerslauf. Da schaust du dir die Augen aus, um vielleicht eventuell einen STB-ler zu sichten. Diese Schrift auf den Tenues ist völlig unwerberisch für unseren Verein. Da war das Amerikanerlibli, spöttisch als Kohlen-sack bezeichnet, um Vieles besser. Da hat man beim Murtenlauf die STB-ler schon von oben an der La Sonnaz-Steigung weit unten ausmachen können. Wir waren stolz auf die drei Buchstaben. Die müssen wieder her.

*Toni Beyeler, Laupen*

## Wer sie waren – was sie wurden (2)

# Marianne Isenschmids Hürden und Heidschnucken

Heute lebt sie in Savognin im Bündnerland, Marianne Cadotsch-Isenschmid, 43-jährig, Mutter von drei Kindern, Sarah 14, Bettina 13 und Rinaldo 11. «Eier und Tiefkühlprodukte» heisst es unter tel.local im Internet. «Ja, wir beliefern Hotels und Bäckereien mit Eiern und Eierprodukten. Und daneben bewirtschaften wir auch noch einen kleinen Bauernbetrieb auf einem Maiensäss, hoch über dem Tal. Und», sagt Marianne Isenschmid: «Unser Stolz, unser Hobby sind die Heidschnucken». Wie bitte? «Heidschnucken»! Schnucken sind nicht Schnecken, auch keine Insekten oder Fische. Es sind Schafe, eine höchst genügsame und recht seltene Rasse, vor allem in der Moorlandschaft der Lüneburger Heide zu Hause. Ja, die ehemalige Hürdenläuferin und Fünfkämpferin ist vielseitig geblieben. «Beim Sport musste ich allerdings stark zurückstecken. Als ich Bern verliess, ist auch der Faden gerissen. Aber um drei aktive Kinder wird frau alles andere als träge. «Immerhin, Mountainbiken tue ich schon noch. Im Oberhalbstein ist es recht schwierig Leichtathletik zu trainieren. Um Hürden zu laufen müsste Rinaldo schon nach Chur fahren, doch das macht keinen Sinn». Deshalb ist der 11-Jährige ein begeisterter Fussballer geworden, bei der Uniun sportiva Surses.

### Romanische Sprache wird gepflegt

Romanisch ist in Savognin Amts- und Umgangssprache: Die Contacts digl cumegn da Savognin sind alle auf romanisch gehalten. 53 Prozent der nur knapp 1000 Einwohner sind Rätoro-

manen. In der Grundschule wird ausschliesslich romanisch unterrichtet. «Deshalb musste und wollte ich romanisch lernen, damit ich den Kindern bei den Aufgaben helfen und mich auch im Dorf integrieren kann», sagt Marianne voll Überzeugung. Deutsch, französisch, englisch, italienisch, Latein und jetzt also auch noch romanisch! In den Schoss gefallen ist ihr das allerdings nicht. Romanisch ist nicht gleich romanisch: Marianne nennt gleich ein Beispiel: «Rüebli heisst übersetzt ins Hoch-Romanische, ins Romantsch Grischun: ‚La Carotta‘. Im Albulatal und im Oberhalbstein und damit auch in Savognin hingegen, spricht man Surmeirisch, und dann nennt sich das Rüebli eben ‚Rischmenia‘...»

### Der Kontakt zur Leichtathletik...



...ist allen Schwierigkeiten zum Trotz nicht ganz abgebrochen. «Die Leichtathletik-Szene verfolge ich durchaus, so zum Beispiel die Mehrkampf-Meetings von Landquart und Götzis, Viktor Röthlin oder «Weltklasse Zürich», wo ich mich über die 4x100-m-Staffel

gefremt habe. Und dazu ist die ganze Familie mehrmals am Grand-Prix an den Start gegangen!» Nicht entgangen ist Marianne Cadotsch-Isenschmid die Leistung von Sabrina Allematt, die ihr im Juni 2004 mit 13,39 Sekunden den 100-m-Hürden-Juniorinnen-Rekord doch noch entriss. Volle 22 Jahre lang hatten ihre 13,56 Sek. jedem Ansturm Stand gehalten. Dazu macht Marianne selbstverständlich auch im exklusiven Kreis der Vereinigung ehemaliger Schweizer Meister mit.

### Was ist nach 30 Jahren geblieben?

Marianne fackelt nicht lange: «Im Spitzensport habe ich kämpfen gelernt, aber auch zu verlieren, sich immer wieder aufzuraffen, neue Ziele zu setzen, es gibt immer wieder Chancen. Und – nicht zuletzt – die kostbare Zeit einzuteilen, neben Schule, Matura-Vorbereitung, Training und dem sparsamen Vergnügen». Zeit-Management nennt sich das heute. «Wenn die Kinder grösser sind, möchte ich wieder vermehrt aktiv werden; dank meinem verständnisvollen Mann, der immer hilft, der zu- und anpackt, wird das sicher gelingen». Negatives kann aber auch Marianne nicht einfach beiseite wischen. «Es war schon hart, damals. Irgend mal war Schluss. Hartes Training, Verletzungen, Hoffnungen, Rückschläge. Dreimal hatte ich mich für die Universiade qualifiziert, dreimal musste ich wegen Verletzungen im letzten Moment passen. Weh tat mir der Verzicht auf die Reise nach Kobe in Japan. Der sechste Bänderriss hat mir den Rest gegeben». Aber dann kommt wieder Positives:

«Grossartig war es dennoch. Der 6. Platz an den Junioren-EM in Utrecht. Es ging um Hundertstel. Leider hatte ich zu wenig Brust, sonst... Toll war auch die Unterstützung durch meine Eltern, sie haben viel Aufwand auf sich genommen. Ja, ich würde alles nochmals genau gleich anpacken»!

### Beatrice Kehrli: Auch mit Fünfzig top-fit

Als würden nicht drei Jahrzehnte dazwischen liegen: Braun gebrannt wie eh, top-fit wie damals, Beatrice Kehrli sind die Jahrringe kaum anzumerken.



In Bern hatte alles begonnen, nach Bern ist sie zurück gekehrt. Dazwischen liegen etliche Erfahrungen, Veränderungen, Glück und Enttäuschungen und ein paar Zügelkisten: Bern, Brig (erste Stelle als Turnlehrerin, am Kollegium mit Klosterschwestern), Bellinzona («mein Mann wechselte als Oberarzt ins Tessin»), Münsingen, San Francisco (vier Jahre), Münsingen, Zug, Heimberg, Hilterfingen, Bern.

Beatrice Kehrli's Augen leuchten: «Ich habe ganz einfach drei super-Kinder»! Die «Kleinen» sind Michael, 23, BWL-Student; Nicole, 22, pädagogische Hochschule und Claudia, 20, stud. Erziehungswissenschaft. «Es ist eine

spannende Zeit, mit vielen interessanten Gesprächen. Leistungssport steht zwar nicht zur Diskussion, aber selbstverständlich läuft Michael den Grand-Prix». Und Mutter Beatrice? «Ich jogge regelmässig, laufen ist für mich so etwas wie Psychohygiene. Da tanke ich Kraft und gleichzeitig kann ich mich bei einem solchen Training psychisch entspannen. Aber Wettkämpfe, nein, im Moment (noch) nicht. Da wäre ich vielleicht eben doch noch zu ehrgeizig. Hingegen reihte ich mich natürlich auch dieses Jahr wieder unter die GP-Zuschauer». Sport ist für Beatrice Kehrli Lebenselixier geblieben.

Als Turn- und Sportlehrerin unterrichtet sie an der Sekundarschule Oberdiessbach zu 60 Prozent Turnen und Englisch und bewältigt zudem ein 25-Prozent-Pensum an der Pädagogischen Hochschule und an der Universität Bern. «Genau das bringt mich zurück an die Basis, ist anspruchsvoll und gleichzeitig extrem interessant».

### Die Sache mit der Brustbreite

Dreissig Jahre sind es her: Am 24. August 1980 holte sich Beatrice Kehrli Gold über 100 m Hürden, vor der nachmaligen Klubkollegin Marianne Isenschmid (damals noch GGB). Die 14,00 Sekunden hätten auch 30 Jahre später zur STB-Saisonbestleistung gereicht. Für eine echte Sensation sorgte sie aber bereits sechs Jahre zuvor in Lugano. Als 15-Jährige überstand sie an den Schweizer Meisterschaften 1974 in Lugano zuerst den Vorlauf, dann auch den Halbfinal souverän, und so kauerte sie eben mit einem Mal mitten unter der der Schweizer Elite im Startblock der Bahn 3. Das Küken im Final! Es kam noch besser: Beatrice Kehrli legte einen Traum-Sprint hin und wurde nur von Nanette Furginé geschlagen – um eine Hundertstelsekunde. Die Zürcherin konnte ihren persönlichen, alles entscheidenden Vorteil in die Waagschale werfen..., die Brustbreite. Lugano erlebte damals «STB-

Spiele»: Dreifach-Sieg über 110 m Hürden durch Beat Pfister, Beat Hofmänner und Rolf Weber, Doppel-Siege dank Albrecht Moser (5'000 und 10'000 m) und Marijke Moser (1500 m und 3000 m), Gold auch für Heinz Born im Dreisprung (15.68 m!) und schliesslich, wie Beatrice Kehrli, ebenfalls Silber durch Silvia Pecka im 3'000 m-Rennen, hinter Marijke Moser.

### Positives und Negatives im Rückblick

Geblieden sind Beatrice Kehrli «grossartige Erinnerungen. Diese Zeit war extrem schön. Die Trainingslager im Tessin mit Esther Hofmänner, überhaupt diese Trainingsgemeinschaft erlebte ich als STB-Familie, rückblickend einfach grossartig! Wenn ich heute die Szene beobachte, so stimmt es mich schon etwas nachdenklich: Vielfach EinzelkämpferInnen, Kleinstgruppen als würde man sich aus dem Weg gehen. Wir schöpften die Kraft und Motivation aus den gemeinsamen Gruppen-Erlebnissen»! Doch so ganz alles war auch damals nicht immer himmelblau. «Stimmt, ich war nie eine Trainingsweltmeisterin, mir ist sportlich vieles zu leicht in den Schoss gefallen». Zur sprichwörtlichen Super-Technik hätte sie weit mehr auch Rumpf- und Beinkraft trainieren sollen, einen Zacken zulegen müssen. Aber da war noch etwas Anders, Deprimierendes: «Plötzlich merkte ich beim Training in Magglingen bei einigen Athletinnen und Athleten Veränderungen, die nicht einfach über den Winter ‚dank Training‘ entstanden sein konnten». Es war die Zeit der (damals legalen) «Therapiefenster». Genau das wollte Beatrice Kehrli ihrem Körper ersparen. Sie hörte auf und setzte sich neue Ziele.

*Heinz Schild*

# Die neuen Strukturen beginnen zu greifen

**Nach der Annahme der neuen Statuten anlässlich der DV vom letzten Februar wurden nun die neuen Strukturen aufgebaut und die operativen Tätigkeiten durch die neuen Gremien übernommen.**

## **Ehrenrat als Verbands-Vorstand**

Der Ehrenrat ist nun nicht nur für das Ehrenkollegium zuständig, sondern übernimmt auch die Rolle des Vorstandes im STB-Verband. Der achtköpfige Ehrenrat wird unverändert vom Schultheiss Bernd Greub präsiert. Einerseits repräsentiert dieses Gremium den STB gegen Aussen, bildet die gemeinsame Klammer für alle STB-Mitgliedsvereine und trägt die Verantwortung für den STB-Besitztum (also namentlich dem Bergheim Gurnigel, welches nach wie vor von der Bergheim-Kommission verwaltet wird). Andererseits gilt es, die gemeinsamen Interessen und Bedürfnisse aller STB-Mitgliedsvereine zu koordinieren und die operative Zusammenarbeit zwischen der Sport Services AG und den Mitgliedsvereinen in die richtigen Bahnen zu lenken. Dies wird ein Haupttätigkeitsgebiet des neuen Verbandspräsidenten Theo Pfaff sein.

Der Ehrenrat hat sich in seinen Sitzungen mit diesem erweiterten Aufgabengebiet befasst und sich intern eine entsprechende Tätigkeits- und Zuständigkeits-Liste erarbeitet.

## **STB Sport Services AG**

Die AG hat seit Anfang Jahr sukzessive die Arbeiten des bisherigen STB-Sekretariates übernommen, wobei in der ersten Phase vor allem Esther Urfer als

Sportchefin innerhalb der SSAG für den reibungslosen Übergang gesorgt hat. Seit dem 3. Mai 2010 hat die neue Geschäftsführerin Beatrice Fuchs ihre Tätigkeit aufgenommen, zur Zeit noch als 50% Pensum, ab kommendem August dann zu 100%. Die Mitgliederverwaltung wurde auf eine neue Grundlage gestellt und ein erster Fakturierungslauf für die Mitgliederbeiträge 2010 wurde zusammen mit dem Versand des STB-Info durchgeführt. Die ersten Erfahrungen und Rückmeldungen bilden nun die Basis für Bereinigungen, Verbesserungen und Optimierungen im Sinne der Mitgliedsvereine.

## **Beirat**

Am 31.05.2010 fand unter Leitung des Verbandspräsidenten die erste Beiratssitzung statt, dazu waren alle Präsidentinnen/Präsidenten der Mitgliedsvereine und die Exponenten der Sport Services AG eingeladen. Neben dem schon oben erwähnten Thema Mitgliederverwaltung und Beitragsfakturierung wurde seitens der AG mittels einer aktuellen Liste über die aktuelle Hallenbelegungen orientiert; zukünftig wird die AG die Bedürfnisse aller STB-Vereine koordinieren und gegenüber dem Sportamt vertreten. Seitens dem Verbandsvorstand wurde über die aktuelle Situation des Beer-Fonds orientiert. Leider gibt es gemäss der Abrechnung der Stadt Bern vom März dieses Jahres aktuell keine Ausschüttung und an dieser höchst unerfreulichen Situation wird sich voraussichtlich auch in den kommenden zwei Jahren kaum etwas ändern. Dank einem noch vorhandenen Saldo des

STB Beer-Fonds Kontos wird es aber möglich sein, trotzdem etwas an Geldern zu Händen der antragstellenden STB-Vereinen auszuzahlen, wenn auch dies im Vergleich zu früheren Jahren in sehr bescheidenem Rahmen sein wird. Die Beer-Fonds-Kommission wird Anfang Juli über die definitiven Zuwendungen 2010 befinden.

Die neue Organisation des STB braucht sicher noch Zeit, bis alle Abläufe optimal aufeinander abgestimmt sind. Die bisherigen Erfahrungen und der offene und auf Vertrauen basierende Ton besonders anlässlich der ersten Beiratssitzung stimmen den Unterzeichnenden optimistisch, dass der richtige Weg eingeschlagen und breit mitgetragen wird.

*Theo Pfaff*

# Grand-Prix von Bern 2010: 25'521 Anmeldungen – 22'668 Finisher

**Der Grand-Prix nähert sich neuen Dimension. 25'521 Anmeldungen – so viele wie noch nie! Mit 22'668 Finishern kamen wir bis auf 130 Läufer an die Rekordmarke von 2006 heran. Nächstes Jahr findet der 30. GP statt. Die Frage stellt sich: Ist die 30'000-er-Grenze in Sicht?**

-Id. Fröhliche Gesichter, begeisterte Zuschauer, chrisdick die Zuschauerreihen um den Zeitglocken, an der Kramgasse und der Nydegg. Vor allem die «Alpe d'Huez» am Aargauerstalden, erlebte neue Höhepunkte. 23 Startblocks waren nötig um den über 15'000 Zehn-Meilen-LäuferInnen gute Start-Bedingungen bieten zu können. Was sich organisatorisch und logistisch im Vorfeld des GP abspielt, liesse sich locker in Buch-Form präsentieren.

## «Dickes Kompliment den Organisatoren»

Christian Pfister, Professor für Wirtschafts-, Sozial- und Umweltgeschichte rühmt: «Châpeau und ein dickes Kompliment den Grand-Prix-Organisatoren. Für mich ist der GP ein Anlass der Superlative. Was mich immer wieder fasziniert, sind die exzellenten Detail-Lösungen. Und falls in diesen komplizierten Abläufen doch mal etwas nicht ganz wunschgemäss abläuft, so ist es im nächsten Jahr mit Sicherheit korrigiert. So macht Laufen Freude!» Der 65-jährige Klimahistoriker feierte selber ein Jubiläum. Er lief den GP zum 20. Mal, diesmal in 1:18:58, letztes Jahr waren es 1:17:46!

## STB-Podestplätze

Maja Neuenschwander in Hochform: In der persönlichen Rekordzeit von 58:10



Maja Neuenschwander

rang die Marathonläuferin im Endspurt die Ukrainerin Mezentseva nieder und klassierte sich als Dritte auf dem Stockerl. Ihr Kilometer-Schnitt: 3:48! Vor allem distanzierte Maja die zweitbeste Schweizerin, die ebenfalls für Barce-



Christian Belz

lona qualifizierte Marathon-Kollegin Bernadette Meier (9. Rang) um über eine Minute.

Im Altstadt-GP musste sich Christian Belz dem Jurassier Jérôme Schaffner geschlagen geben. Und auch seine Zeit konnte ihn nicht befriedigen. Ähnlich wie Viktor Röthlin im 10-Meilen-Rennen (12. in 51:05,4), muss es «Chrigu» ergangen sein. Beide hofften und kämpften, aber beide fühlten sich im Ziel «leer», jedenfalls nicht im erhofften Formzustand.

Beim Bären-GP waren es einmal mehr die Noti-Boys, welche für Musik sorgten. Franco siegte hochüberlegen bei den Koalas und Luca vervollständigte den Familien-Triumph mit einem dritten Platz bei den ältesten Schülern, den Koalas.

## Tragischer Todesfall

Überschattet wurde der Grand-Prix vom Zusammenbruch eines 25-jährigen Läufers. Einen knappen Kilometer vor dem Ziel erlitt er einen Herzstillstand. Bei Redaktionsschluss dieser Nummer waren die Umstände des tragischen Todes noch nicht ermittelt. Unser Beileid gilt der schwerkgeprüften Familie in Kandersteg.

## Die grössten Events der Schweiz

		Finisher
Grand-Prix Bern	2006	22'798
Escalade Genève	2007	22'766
Grand-Prix-Bern	2010	22'668
Escalade Genève	2009	22'505

Heinz Schild

# Jugend trainiert für den GP

Bei fröhlichen Bedingungen wurde am 25. April der traditionelle Nachwuchsanlass «Jugend trainiert für den GP» ausgetragen. Rund 100 Kinder aus umliegenden Gemeinden, Schulen und natürlich vom STB haben am Training teilgenommen.



Während die Erwachsenen ein Training auf der Original-Grand-Prix- und auf der Altstadt-GP Strecke absolvierten, trainierten die Kinder und Jugendliche in verschiedenen Leistungsgruppen auf der 1.6 km langen Bären GP-Strecke. Dabei profitierten sie neben dem Kennenlernen der Strecke auch von wert-



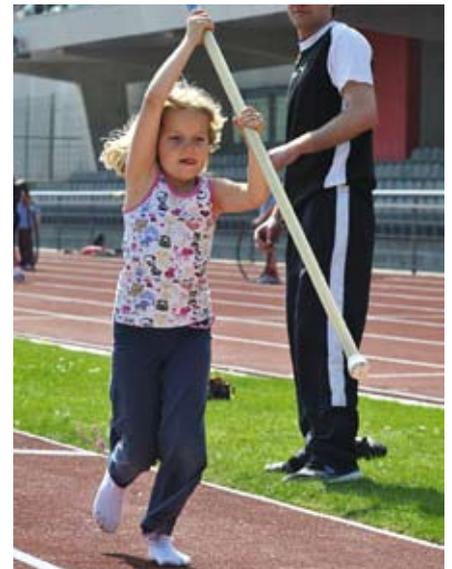
vollen Tipps der STB-Trainer und der Topathleten u.a. von den Laufcracks Maja Neuschwander und Christoph Ryffel.



Im Anschluss an das Bären-GP-Training wurden weitere Aktivitäten unter dem Motto «Spas und Begeisterung für die Leichtathletik» geboten. Rolf Kopp organisierte eine Pendelstafette, bei der schon so richtig Wettkampfstimmung aufkam. Nach diesem Auftakt konnten die Kids Schnupperlektionen in den

Disziplinen Wurf, Hürden und Stabhochsprung unter der Leitung von STB Trainern und Topathleten besuchen.

Disziplinen Wurf, Hürden und Stabhochsprung unter der Leitung von STB Trainern und Topathleten besuchen.



Mit grosser Begeisterung wurde geschnuppert und trainiert.

Die abschliessende Autogrammstunde mit den Topathleten Martina Kocher, Maja Neuschwander, Mujinga Kambundji, Lukas und Alex Wieland, Julian



# Der GP und die Medien



Lehmann und die Ziehung der Wettbewerbsgewinner rundeten «Jugend trainiert für den GP» 2010 erfolgreich ab.

Vielen Dank an die Wettbewerbsponsoren und an alle Helferinnen und Helfer – es war ein toller Anlass!

-ld. Dass die Berner Medien, «Berner Zeitung BZ», «Der Bund», «TeleBärn», «Capital FM» und «Regionaljournal DRS» ausführlich, vielseitig und vielschichtig mit Reportagen und Inter-

Redaktion in Genf, Basel oder Zürich schwierig das richtige Mass für die Berichterstattung zu finden. Dennoch sei die Frage erlaubt: Wie viele Kameras würde wohl das Schweizer Fernsehen

## Und wie berichtete die Sonntagspresse?

### «NZZ am Sonntag»:

¾-Seite: «Ein Happening für die ganze Familie»

### «Le Matin»:

Ausführliche Resultate

### «SonntagsBlick»:

½-Seite (Tabloid): «Röthlin: ‚Das war grottenschlecht‘»

### «SonntagsZeitung»:

¾-Seite: Röthlin: «Hochschalten blieb Wunschdenken»

### «Sonntag»:

Keine Zeile...

views über den Grand-Prix berichteten, ist erfreulich, bei einem Breiten- und Spitzensportanlass dieser Dimension eigentlich aber journalistische Pflicht. Die Kür brachte «Bund»-Redaktor Matthias Raaflaub mit seiner Reportage «Mission Durstlöschen beim Kilometer 6,8». Da wurde eine gute Idee witzig und spritzig umgesetzt. Ins Zeug gelegt hat sich auch die BZ-Redaktion mit sechs GP-Seiten, plus Front-Page. Einmal mehr wurde deutlich, wie wichtig gute Schweizer Leistungen für einen derartigen Event sind. Hätte sich Viktor Röthlin unter den Top-3 klassiert und nicht schon früh eine unerklärliche Schwäche eingefangen, wäre auch die nationale Präsenz ganz anders ausgefallen. Wenn aber der beste und aussichtsreichste Schweizer auf Platz 12 landet, so wird es für jede

ausfahren, wenn der GP «Grand-Prix von Zürich» hiesse und in der Weltstadt 25'000 an den Start gingen?



**Stammlokal des  
Stadtturverein Bern!**

**Restaurant Schönau**  
Beat F. & Andrea  
Hostettler-Wyss  
Sandrainstrasse 68  
CH-3007 Bern  
Telefon 031 371 05 11  
Telefax 031 371 05 31  
www.schoenaubern.ch  
info@schoenaubern.ch

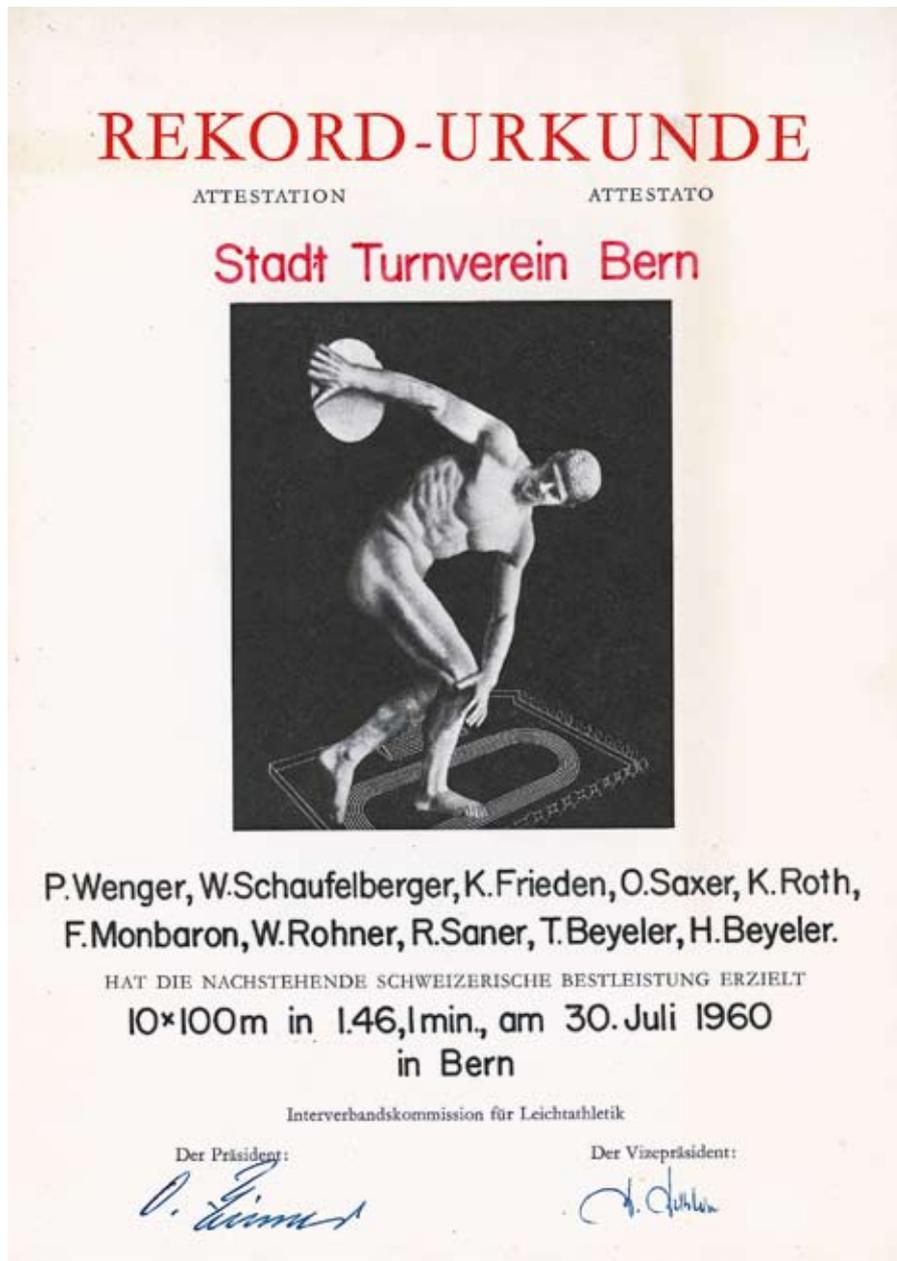
**Öffnungszeiten**

Montag	Ruhetag
Dienstag bis Donnerstag	07.30h – 23.30h
Freitag und Samstag	07.30h – 00.30h
Sonntag	10.00h – 22.00h

**Zu unserem Betrieb**

Je 40 rauchfreie Plätze Gaststube, Schönaustube, Speisesaal. Auf der Terrasse und im Fumoir sind Raucher herzlich willkommen. 2 Kegelbahnen. Fischspezialitäten und Schweizer Küche sind bei uns Trumpf!  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# Vor 50 Jahren: Schweizerrekord über 10 x 100 Meter



**Ein Team des STB stellte am 31. Juli 1960 mit einer Zeit von 1:46,1 einen Schweizerrekord in einem Staffellenrennen über 10x100 m auf. Mitte der Sechzigerjahre wurde diese Disziplin unter anderem mangels genügend Sprinter in den Vereinen aus dem Wettkampfprogramm gestrichen.**

Um diesen Erfolg zu erklären, muss in der Vereinsgeschichte noch etwas weiter zurückgeblättert werden. Wir hatten damals starke Quer-Mannschaften und errangen etliche Siege in Bern und in Thun. Für diese Staffellenrennen mit verschiedenen langen Teilstrecken mussten in der Hauptstadt 23 Mann eingesetzt werden und wir stellten in der Elitekategorie immer 2 Teams. Unser stärkster Sprinter Kurt Frieden wurde 1956 Schweizermeister über 100 m in 10,8 und startete bis 1961 ganze 13-mal in der Nationalmannschaft. Und Werner Schaufelberger konnte sich 1960 über 4 x 100 m für die Olympischen Spiele in Rom qualifizieren. Dazu verbesserten die STB-Sprinter den Vereinsrekord über die gleiche Distanz im Frühsommer 1960 auf der Turnanlage Schönau auf 41,7.

Die 10 x 100 m wurden damals nur alle 2 Jahre, im Wechsel mit 4 x 200 m, ausgetragen. Bereits 1958 belegte der STB an den nationalen Titelkämpfen Rang 2 und egalisierte dieses Resultat im Juni 1960 ohne den verletzten Kurt Frieden. Gemäss Vereinsorgan waren in diesem Rennen 3 Stabübergaben nicht optimal. Es wurde deshalb beschlossen, im Juli des gleichen Jahres einen weiteren Versuch zu unternehmen.

### Ausscheidungen eine Stunde vor dem Rennen

Am 31. Juli traten dann gegen 20 STB-Athleten eine Stunde vor dem Staffellauf zu Ausscheidungen über 100 m an und wer nicht mindestens 11,2 erreichte, musste zuschauen. Nochmals wurde an den Wechsel gefeilt, doch kannten sich die Kameraden sehr gut und hatten einige Erfahrung. Obschon es beim Rennen selbst stark regnete, wurde mit 1.46,1 ein neuer Schweizer-

rekord erzielt. Seit dem dreifachen Erfolg von 1934 (4 x 100 m, 4 x 400 m und Schwedenstaffel) wartete man in unserem Verein auf einen solchen Erfolg.

Nicht unerwähnt darf der Baumeister dieses Rekords bleiben. Kurt Kohler wirkte jahrelang als Sprinttrainer im STB und schweisste eine Gruppe zusammen, die seriös trainierte und sich gegenseitig zu guten Leistungen

antrieb. Und mit zahlreichen Starts an offenen Meetings und an allen Meisterschaften holten sich die Kurzstreckenläufer ihre Form und Wettkampfhärte. Kurt Kohler verstarb im März 2009 mit 96 Jahren.

Die Disziplin 10 x 100 m verblieb nur bis 1966 im Wettkampfprogramm. Die wenig überblickbare Situation während der Rennen und die Tatsache, dass die Vereine kaum noch genügend Sprinter mobilisieren konnten, sprachen für die Streichung. Den letzten Rekord erzielte übrigens die GGBern mit einer Zeit von 1.44,8. In dieser Mannschaft steckten u.a. der bekannte Berner Kardiologe Rubino Mordasini, der starke 400 m-Läufer Jean-Louis Descloux (Bronze über 4 x 400 m an der EM 1962 in Belgrad) und der heutige OK-Präsident des GP von Bern, Urs Stauffer.

*Pi Wenger*



Die Mitglieder der Rekordstaffel (von links, stehend) Robert Saner, Fredy Monbaron, Kurt Roth, Kurt Frieden, Hanspeter Beyeler, Werner Schaufelberger, (kniend) Pi Wenger, Toni Beyeler, Walter Rohner und Oswald Saxer.

**atelier 82**  
rahmen + bilder

jürg krähenbühl  
meikirchstrasse 28 a  
3042 ortschwaben

tel. 031 333 83 83  
fax 031 333 83 87  
info@atelier82.ch  
www.atelier82.ch

- 
- passepartout zuschnitt service mit schnellem schneideplotter
  - in vielen farben und formen
  - sauber, rasch und sehr günstig
  - einrahmungen, reparaturen
  - glazuschnitt, eigene werkstatt
  - holz-, alu- und wechselrahmen

keine ladenöffnungszeiten, bitte unverbindlich einen Termin vereinbaren

**schaub | rüedi**  
**druck | ag**

**Schaub + Rüedi Druck AG**  
Zikadenweg 7, 3006 Bern  
Postadresse:  
Postfach 1539, 3072 Ostermundigen  
Tel. 031 330 25 30 Fax 031 330 25 31  
druck@schaubrueedi.ch

# SVM Mehrkampf – eine nasse und kühle Angelegenheit

## Eine ganze Serie von persönlichen Bestleistungen trotz nasskalter Temperaturen kennzeichneten die Mehrkampf-SVM in Bern vom 15. Mai.

Samstag, 15. Mai 2010 – es ist kalt und nass, dennoch starten die STB Nachwuchsathletinnen und -athleten an der Mehrkampf-SVM, mit dem Ziel, ein möglichst gutes Mannschaftsresultat zu erzielen. Wie es der Name schon sagt, zählen bei den Schweizerischen Vereinsmeisterschaften neben den Einzelleistungen auch das Teamwork und in der Endabrechnung das Mannschaftsresultat.

### U14 Schülerinnen

Bei den kühlen und nassen Temperaturen von nur rund 10 Grad, konnten keine Superleistungen erwartet werden. Trotzdem lässt sich das Mannschafts-Mehrkampfergebnis der U14 Modis von total 2'525 Punkten sehen. Beeindruckend war die kämpferische Leistung der Schülerinnen-Mannschaft im abschliessenden 1000 m-Lauf, den Fiona Zoebeli in 3:31.58 am Schnellsten absolvierte. Gute Resultate und gleich zwei persönliche Bestleistungen erzielte Noa Linder (Hoch: 1.40 m / Kugelstossen 3kg: 8.88 m), daneben gab es weitere persönliche Bestleistungen.

### U16 weiblich und männlich

Der Wettkampf der Athletinnen und Athleten der Kategorie U16 verlief erfreulich! Sie trotzten den schwierigen Bedingungen und kämpften um jeden Punkt. Die Sprintleistungen fielen dem Wetter entsprechend aus, in den restlichen Disziplinen schnitten die Athletinnen und Athleten, trotz gewisser Mängel (Anlauf Weit- und Hochsprung),

gut bis sehr gut ab. Dies zeigen auch die neuen persönlichen Bestleistungen, die unter diesen Bedingungen noch höher einzustufen sind. Schade, dass bei den Mädchen wie auch bei den Jungs kein ganzes Team gestellt werden konnte (min. fünf Athletinnen und Athleten). Ziel für das nächste Jahr ist es, je ein vollständiges Team stellen zu können.

### U18 männlich

Als zweiter Wettkampf des Jahres war der SVM-Mehrkampfversuch bei



den U18 Gieles klar als Vorbereitungswettkampf vorgesehen. Die tiefen Temperaturen bremsten wohl die Leistungen etwas. Zusätzlich litt das Team unter einem verletzungsbedingten Ausfall in der ersten Disziplin. Unter diesen Umständen lieferten die U18M einen soliden Wettkampf ab, der jedoch auch Steigerungspotenzial aufzeigte. Mit dem fünften Zwischenrang in der nationalen Wertung ist das Team wohl unter seinem Wert klassiert.

Zu welcher Rangierung diese Resultate schweizweit reichen, wird erst in der Endabrechnung im Herbst auskommen. Weitere SVM-Versuche im Mehrkampf (SchülerInnen) und im Einzel (SchülerInnen und Jugend) lassen die in Bern erzielten Resultate sicher noch verbessern.

*Simone Murer*



**Laufen  
Triathlon  
Aqua-Fit  
Walking**

**Ryffel Running Shops**  
3011 Bern, Münstergasse 14 / Kramgasse 15, Tel. 031 311 29 94  
8612 Uster 2, Seestrasse 96, Tel. 044 940 87 87

**Ryffel Running Versand AG**  
Bankstrasse 38, 8612 Uster 2, Tel. 044 905 82 00  
Internet-Shopping: [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)

**Ryffel Running Kurse / Veranstaltungen**  
3073 Gümligen, Tannackerstr. 7, Tel. 031 952 75 52



# Von Barcelona bis Steinzeit

-Id. An den SVM-Finals öffnete sich in den meisten Teams einmal mehr die Schere zwischen Klasse und schierer Peinlichkeit. So lieferte TVL-Sprinter Marc Schneeberger seinem Verein zwei Top-Ergebnisse (10,45 und 20,85 Sekunden) und sicherte sich selber das zweite EM-Ticket für Barcelona, ebenso wie der 19-jährige Alex Wilson von den Old Boys (200 m in 20,93). Umgekehrt mussten einige Klubs schiere Verzweif-

lungstaten akzeptieren, so zum Beispiel bei den Männern: 110 m Hürden



19.55 Sek., Hoch 1.55 m, Stab 3.00 m oder Hammerwerfen 22.93 m. Auch wir blieben von Durchhängern nicht verschont. Einzig der siegreiche LC Zürich verfügt am Tag x immer wieder über eine erstaunliche Ausgeglichenheit. LCZ-Präsident Ernst Alder sagt es richtig: «Wir müssen es schaffen, in jeder Disziplin eine minimale Breite zu erreichen, damit ein Ausfall nicht zum grossen Problem wird».



## Kennst Du unser Bergheim?

Wenn nicht, ist es höchste Zeit, das wunderschön gelegene Bergheim des STB im Gantrisch-Gurnigelgebiet zu besuchen.

Das Haus eignet sich für Familienfeste, Ferienlager, Konfirmandenlager, Skilager, Hochzeiten, Firmenanlässe wie auch verbunden mit Natur für Projektwochen, Wanderungen, Beobachtungen der Fauna und Flora sowie Hundeschulen.

Es würde uns freuen, wenn einmal alle Vereine vom STB das Bergheim besuchen würden. Wir sind auch für eine Besichtigung und Führung gerne bereit.

### **Auskunft erteilt:**

Anita Hofer  
Tel. 031/991 44 24  
E-Mail, [anita.h39@bluewin.ch](mailto:anita.h39@bluewin.ch)

Weitere Informationen: [www.stb.ch/Bergheim](http://www.stb.ch/Bergheim)

# Vierter Platz für STB-Männer in Basel

**Mit neun persönlichen Bestleistungen und einem vierten Platz kehrten unsere Männer von den SVM-Meisterschaftswettkämpfen aus Basel zurück.**

Unser diesjähriges Motto lautete «You can be a hero». Praktisch jeder Athlet hatte eine besondere Ausgangslage,



die nicht einfach so zu bewältigen war – auskurierte Verletzungen, erster SVM-Einsatz, Mehrfacheinsatz usw. Ich darf sagen, dass kein einziger Athlet enttäuscht hat – im Gegenteil! Das Männerteam nimmt von den SVM den überraschenden vierten Platz, neun persönliche Bestleistungen, einen guten Teamspirit und viel Enthusiasmus für die Zukunft mit nach Hause.

Für die Highlights sorgten unter anderen Oliver Bichsel (U18M), der in seinem ersten Rennen über 400 m in sehr guten 52.52 ins Ziel lief. Raphael Clemencio (U18M) eiferte seinem Trainingskollegen nach und beendete sein erstes Rennen über 400 m Hürden in 60.75. Alexander Wieland (U18M) schockte im Diskuswerfen die ältere

Konkurrenz mit 39.50m! Auch bekanntere Gesichter haben zugeschlagen. Wir durften einen Doppelsieg über 3000 m durch Christoph Ryffel und Christian Belz feiern. Zwei Disziplinsiege im Stabhochsprung (Mitch Greeley) und Kugelstossen (Thomas Bigler) kamen hinzu. Ebenso unsere Evergreens Andreas Oberli, Alain Rohr, Beat Wieland und Roland Widmer präsentierten sich von ihrer besten Seite! Die wertvollen Mehrfacheinsätze und souveränen Einzelleistungen rundeten die äusserst positive Bilanz ab.

Als SVM-Coach darf ich also auf einen gelungenen Wettkampf zurückblicken,



der sehr viel Freude bereitete. Was bringt wohl das nächste Jahr für Überraschungen mit sich?

*Andreas Gautschi*

## SVM-Resultatecke

<b>100 m</b>	Jona Schweizer, 10.82 / Robert Clarke, 11.35 / Dave Müller, 11.67
<b>200 m</b>	Jona Schweizer, 22.37 / Alain Rohr, 23.20 / Dave Müller, 23.67
<b>400 m</b>	Oliver Bichsel, 52.52 / Damian Nydegger, 52.94
<b>800 m</b>	Christoph Wanner, 2:00.46 / Roger Riegendinger, 2:05.03
<b>3000 m</b>	Christoph Ryffel, 8:24.58 / Christian Belz, 8:26.17 31 / Hans Reichenbach 8:44.00
<b>110 m Hürden</b>	Alain Rohr, 14.92 / Patrick Zutter, 15.96
<b>400 m Hürden</b>	Patrick Zutter, 55.52 / Raphael Clemencio, 1:00.75
<b>Hoch</b>	Jonas Maonzambi, 1.90m / Jan Osterwalder, 1.80m / Fabio Schindler 1.60m
<b>Stab</b>	Mitch Greeley, 5.35m / Stefan Müller, 4.50m / Claudius Bigler 3.80m
<b>Weit</b>	Jonas Maonzambi, 6.68m / David Aguilar, 6.10m
<b>Drei</b>	Andreas Graber, 14.79m / Marco Burkhard, 14.02m / Robert Clarke 13.33m
<b>Kugel</b>	Thomas Bigler, 15.51m / Andreas Deuschle, 14.42m / Alexander Wieland 11.49m
<b>Diskus</b>	Alexander Wieland, 38.50m / Thomas Bigler, 38.26m
<b>Hammer</b>	Roland Widmer, 56.93m / Beat Wieland, 23.75m
<b>Speer</b>	Julian Lehmann, 57.50 / Andreas Oberli, 45.18
<b>4x100 m</b>	STBern I 42.48 (Clarke, Schweizer, Rohr, Zutter)
<b>4x100 m</b>	STBern II 44.52 (Nydegger, Hamed, Bichsel, Müller)

## Dritter Platz für die Frauen

**Das Frauenteam belegte in der SVM hinter dem LCZ und der GGB (punktgleich aber mehr Siege) den dritten Rang. Der Abstand zum erstplatzierten LCZ war am Ende mit 14.5 Punkten aber viel kleiner als erwartet.**

Um es gleich vorweg zu nehmen, trotz verletzungsbedingter Absenzen und kurzfristiger Rochaden hat jede Athletin

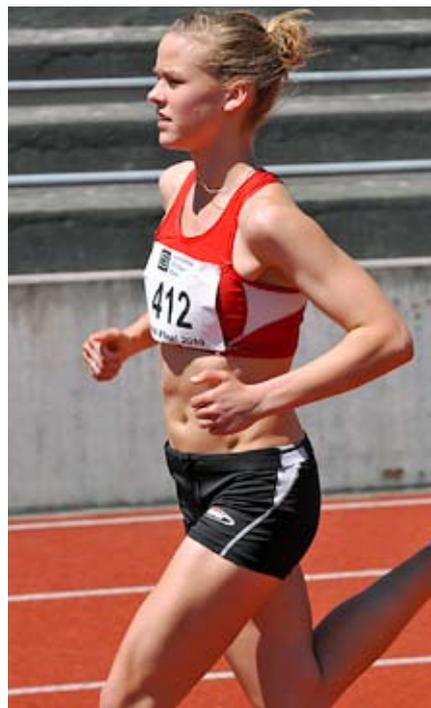


einen engagierten Wettkampf gezeigt und ihr Bestes gegeben. Die Motivation, eine ausserordentliche Leistung zu zeigen, war bei allen spürbar und hat sich positiv auf die Stimmung ausgewirkt. Neben den routinierten alten SVM-Häsinnen waren auch viele junge Athletinnen wertvolle Punktesammlerinnen. Diese Entwicklung zeigt, dass wir für die Zukunft auf dem richtigen Weg sind.

Für den Glanzpunkt sorgte Mujinga Kambundji mit dem Doppelsieg über 100m und 200m. Einen wichtigen Beitrag leistete auch Maja Neuenschwan-



der, die ihr Höhentrainingslager unterbrach, um am SVM zu starten. Für weitere Podestplätze waren Franziska Straubhaar (2. über 100 m Hürden), Michèle Rohrer (2. Rang Diskus), Sarah Schneeberger (3. Stab), Senta Kleger (2. Hammer), Jacqueline Lehmann (3. Hammer), Daniela Miescher (3. Dreisprung) und Regula Wyttenbach (3. über 800 m) verantwortlich. Zahlreiche Athletinnen bestritten Mehrfacheinsätze und sammelten viele wertvolle Punkte für das Team.



An dieser Stelle möchte ich mich als SVM-Coach verabschieden und allen Athletinnen für ihren Einsatz danken. Der SVM 2010 wird mir sicher in positiver Erinnerung bleiben und ich bin gespannt, was die nächsten Jahre bringen mögen.

*Andrea Etter*

## Die neuen Gesichter im STB



**Name:** Olivia Zumbrunn

**Jahrgang:** 1981

**Disziplinen:** 400m und 400m Hürden

**Bestleistung:** 55.97 und 59.10

Trainer: S. Etter

**Beruf:** Kaufmännische Angestellte

**Hobbys:** Reisen, Sport, Freunde treffen



**Name:** Mirjam Rieger

**Jahrgang:** 1981

**Disziplinen:** 400m und 400m Hürden

**Bestleistung:** 57.89 und 61.21

Trainer: S. Etter

**Beruf:** Gymnasiallehrerin

**Hobbys:** Natur, Sport, Freunde treffen

# STB-Leichtathletik Schüler Bremgarten Auffahrtslager 2010 in Willisau

**Am 12. Mai verabschiedeten sich 31 Schülerinnen und Schüler aus Bremgarten im Bahnhof von ihren Eltern. Alle freuten sich auf das bevorstehende Leichtathletik-Auffahrtslager in Willisau.**

Einige «alte Hasen» erklärten den erstmals teilnehmenden Jungs und Mädchen bereits im Zug die tollen Leichtathletik-Anlagen im Sportzentrum Willisau. Im Zentrum angekommen wurde die Unterkunft bezogen, die Anlagen und nicht zuletzt der Ämtliplan erklärt. Die Gruppen wurden so eingeteilt, dass jeder einmal Tisch decken, abräumen und putzen, Geschirr abtrocknen und Boden wischen durfte... Das hat übrigens bestens geklappt, wenn auch nicht ganz von Beginn weg!

Ziel wäre es eigentlich gewesen, die Leichtathletik-Trainings draussen auf den hervorragenden Sportanlagen durchzuführen. Das schlechte Wetter zwang uns jedoch, die Trainingseinheiten in den Sporthallen abzuhalten. Das war dank der ausgezeichneten Infrastruktur des Sportzentrums Willisau und deren kooperativen Mitarbeiter kein Problem.

## **Schnuppern in neuer Sportart**

Am Donnerstagnachmittag lernten wir eine für uns bisher unbekannte Sportart kennen: Ringen. Drei Mitglieder des Ringer Clubs Willisau (Joe, Nick und Lukas) zeigten uns, wie man am besten zupackt, um den Gegner auf den Rücken zu legen. Bis es allerdings soweit war, durchliefen unsere Athletinnen und Athleten ein strenges Einlaufen und eine anstrengende Einführung in die Ring-Technik. Das Einlaufen wie auch die verschiedenen Übungen hatten es in sich. Nach rund einer Stunde war es

soweit: unsere Kiddies durften nach klaren Anweisungen endlich zupacken. Dabei fühlen sich nicht alle gleich wohl. Solange man den Gegner oder die Gegnerin nur in die Augen schauen konnte war es ok, aber dann... teilte sich der Spreu vom Weizen! Einige Köpfe «dampften» und nach einer weiteren halben Stunde intensivem «Handgemenge» glaubte man bei einigen Kindern, sie hätten bereits während des Trainings geduscht: tropfnasse Haare und glühend rote aber strahlende Gesichter leuchteten auf den Matten! Kurz, die Mehrheit der Jungs hatte riesig Spass am Ringen, bei den Mädchen war ich mir nicht ganz so sicher...

## **Prominente TrainerInnen**

Daria Nauer, Daniel und Mario Kamer (am Donnerstag beehrten uns auch Corinne Keller und Simone Murer mit einem Wurf- und Hürden-Training) waren dafür besorgt, dass die Kiddies in der Leichtathletik besser, schneller und geschickter wurden. Motiviert, strahlend und immer gut gelaunt erschienen die Gruppen jeweils nach den Trainingseinheiten zum Znüni, Zmittag, Zvieri und Znacht.

Im späteren Nachmittag begleiteten die Trainer die ganze Leichtathletik-Mannschaft ins Hallenbad. Das war 1x täglich ein grosses Highlight! Die hervorragenden Kochkünste unseres Küchenteams sorgten dafür, dass wir die Kinder nach anderthalb Stunden Baden relativ leicht wieder aus dem Wasser locken konnten. Der Hunger erreichte jeweils gegen 18.30 Uhr seinen Höhepunkt! Ob Teigwaren, Riz Casimir oder Pizza... was die Kinder in diesem Lager zusätzlich an Salat assen, das überraschte uns alle. Am letzten Tag fand die Lagerolympiade statt. Die Schülerinnen und Schüler durf-

ten mit Hilfe einer OL-Karte Posten rund um das Sportzentrum suchen und dort verschiedene knifflige Aufgaben lösen. In Dreier-Gruppen wurde unter trockenem Himmel gestartet. Die Motivation, eine möglichst gute Zeit herauszulaufen war gross. Leider endete der OL mit einem Wolkenbruch! Solche gab es während der vier Tage einige... Unserer Lagerstimmung tat dies allerdings keinen Abbruch. Im Gegenteil, der Schlussabend versprach schon im Voraus spannend zu werden. Ganz nach dem Motto «Germanys Next Topmodel» wurden die Jungs geschminkt und so richtig chic herausgeputzt. Unter kundiger Beratung der Mädchen durchliefen sie nach einem perfekten Styling auch noch den «Catwalk». Nach aufwändigem Auswahlverfahren (Tanzen, STB-Werbeslogan erfinden und «cool Laufen und Rumstehen» etc.) wurden die besten drei prämiert. Weitere Spiele sorgten für einen langen und stimmigen Abend!

Am nächsten Morgen musste leider schon wieder gepackt werden und um 10.00 Uhr verliessen wir das Sportzentrum. Manch ein Kind hätte sich wohl gewünscht, das Lager würde noch ein klein wenig länger dauern... gut, die Müdigkeit hatte uns inzwischen zwar alle eingeholt.

Die Trainingsleiter (Daria Nauer, Daniel und Mario Kamer), das Verpflegungsteam, die 3 Willisauer Ringer, unsere STB-Athletinnen und -Athleten und nicht zuletzt die für uns in Willisau zuständigen Ansprechpartner haben zu einem erlebnisreichen, strengen und lustigen Auffahrtslager geführt. – «Längizyti» war übrigens kein Thema!!! Danke allen Beteiligten!

*Linda Marxer*

# STB-Jugend bereitete in Willisau neue Saison vor



**Das fünftägige Trainingslager der U16 und U18 Athletinnen und Athleten im Sportzentrum Willisau war eine ideale Vorbereitung auf die neue Saison.**

Am Mittwochmorgen, 14. April um 9.15 Uhr besammelten wir uns am Bahnhof Bern und starteten die Aktion Trainingslager für die U16 und U18 Athletinnen und Athleten. Der Zug fuhr um genau 9.37 Uhr ab. In Willisau angekommen, nutzten wir trotz kühlen und feuchten Wetters die Gelegenheit und gingen am Nachmittag auf die Bahn. Das Sportzentrum Willisau ist gross und beinhaltet neben der 400-m-



Rundbahn für Leichtathletik auch Turnhallen und zu unserer Freude auch ein Hallenbad, das wir jederzeit gratis benutzen durften. So auch am Freitag-



nachmittag, als wir ein Aqua-fit Training machten. Dies gab ein wenig Abwechslung in das Bahntrainingsprogramm.



## Hotel Zivilschutz

Wir übernachteten in einer Zivilschutzanlage unter der Tennishalle. Die Doppelstockbetten waren etwas wacklig und quietschten in der Nacht bei jeder Bewegung, was zum Schlafmangel am Ende des Lagers beitrug? Neben den harten Trainings blieb aber auch genug Zeit um gemeinsam Karten zu spielen und Musik zu hören. Am Samstagabend besuchten wir im Rahmen des Abschluss-Lagerabends einen Kurs im Hornussen mit anschliessendem Pizzessen. Wir hatten grossen Spass daran, auch wenn der kleine Hartgummi-Nouss nicht bei allen weite Flüge machte.

Am Ende des fünftägigen Trainingslagers waren wir alle erschöpft und müde, aber wir hatten etwas Tolles erlebt und uns ideal auf die kommende



Saison vorbereitet. Vielen Dank an alle STB-Leiter für die Lagerorganisation. Wir freuen bereits jetzt auf das Trainingslager im nächsten Frühling!

*Regina Beyeler, Anna-Lena Braun, Anine Jamin, Sara Bayer / Trainingsgruppe U18 Modis*

## Wir suchen Trainer!

Der STBern Leichtathletik engagiert sich seit vielen Jahren erfolgreich in der Leichtathletikförderung. Ganz wichtig ist daher die wachsende Nachwuchsabteilung, die an verschiedenen Standorten in und um Bern einerseits ein wertvolles soziales Umfeld schafft und andererseits für eine vielfältige Grundausbildung in der Leichtathletik zuständig ist.

Um unseren NachwuchsathletenInnen in der Grundlagenausbildung eine stufengerechte Förderung bieten zu können, suchen wir **Trainerinnen und Trainer** die unsere Nachwuchsteams der Kategorien U12-14 (idealerweise 1x pro Woche) unterstützen.

Ist dir Leichtathletik ein Begriff?

Möchtest du Jugendliche unterstützen, die ihre Freizeit sinnvoll verbringen?

Ist für dich Teamwork kein Fremdwort und bist du offen für Neues?

**Dann suchen wir genau DICH!**

Wir bieten dir:

- Ein tolles Umfeld in der STBern Leichtathletik-Familie
- Unterstützung in der Leiterausbildung
- kleine Spesenabgeltung
- Abo der Zeitschrift „Leichtathletiktraining“
- Fitness-Abo im TST
- Vergünstigungen (10%) bei Vaucher Sport und Lienberger + Zuberbühler

Bist du interessiert? Wir freuen uns über einen Anruf oder eine E-Mail:

Simone Murer, Leiterin Ressort Nachwuchs STBern Leichtathletik

Tel.: 078 842 66 72; E-Mail: [simone.murer@stb-la.ch](mailto:simone.murer@stb-la.ch)



# 360° UM

## Stefan «Stef» Müller – Trainer Jugend Leichtathletik

**Von seinen Athletinnen und Athleten charakterisiert als lieber, schüchterer, ehrgeiziger, sportlicher, ruhiger, geduldiger und belastbarer Trainer...**

Zum STB kam ich im Jahr 1989 im Alter von 10 Jahren. Zusammen mit meinem Kollegen war ich auf der Suche nach einem Sportangebot. Nachdem die Schnupperstunde im Judo nicht das Wahre war und sich mein Kollege im STB sehr wohl fühlte, entschied ich mich ebenfalls in der Kinder-Leichtathletik mitzumachen.

Ich bin im STB noch immer dabei, weil meine Liebe zur Leichtathletik gross ist und weil ich als Athlet von den Trainern und dem Training sehr viel profitiert habe und dem STB etwas zurückgeben möchte.

Arbeiten mit dem STB Nachwuchs bedeutet für mich Spass. Es macht Freude, den Jugendlichen etwas weitergeben zu können, was ich selber erleben durfte. Es ist spannend die Jungen im Training zu begleiten und die Fortschritte mitverfolgen zu können.

Meine grosse Stärken als Coach... muss ich zuerst noch herausfinden! :) Sicher kann ich aber von den Erfahrungen, die ich als Athlet sammeln durfte, profitieren und diese weitergeben.

Im Hinblick auf die kommende Sommersaison freue ich mich, ganz viele gute Leistungen zu sehen.



### Steckbrief

<b>Geburtsdatum:</b>	12. Januar 1979
<b>Beruf:</b>	Physiker
<b>Zivilstand:</b>	ledig
<b>Wohnort:</b>	Bern
<b>Hobbies:</b>	LA, Kino, Essen/Kochen

## Viele Podestplätze am «schnäuschte Mittuländer»



Das Team Kirchenfeld Timon Valkanover, Mathias Widmer, Michelle Lebo, Ditaji Kambundji und Gaelle Maonzambi waren sehr erfolgreich.

Kinder und Jugendlichen um den Titel «schnäuschte Mittuländer/schnäuschte Mittuländer» sowie um die Qualifikation für den Migros Sprint- und den Mille Gruyère Kantonalfinal.

Erfreulicher und erfolgreicher hätte der Start in die neue Saison kaum ausfallen können.

Alle Siege, Podestplätze, Kantonalfinalqualifikationen und persönliche Bestleistungen aufzuzählen, würde den Rahmen dieses Berichts sprengen. Herzliche Gratulation an alle Athletinnen und Athleten zu diesem tollen Saisonauftakt – macht weiter so!

*Simone Murer*

Mit dem Start am schnäuschte Mittuländer starteten die meisten STB Nachwuchsathletinnen und -athleten

in die Leichtathletiksaison 2010. Über die Sprintdistanzen (80 m/60 m und 50 m) und über 1000 m kämpften die

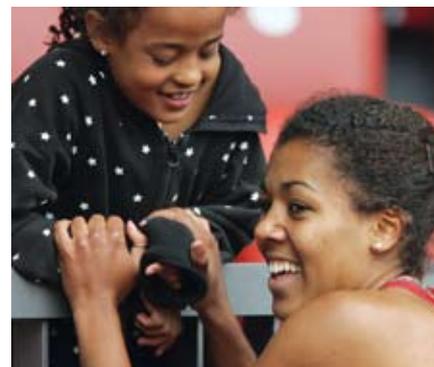
## Schnellste Mittelländer 2010

ld. Eine eindruckliche Leistungsbilanz durfte an der «Talent-Schau» der «Schnellsten Mittelländer» (früher «Gleitigscht Bärner Giel / Bärner Meitschi») registriert werden. Die STBlerInnen legten sich im Sprint und Mittelstreckenlauf der 7- bis 15-Jährigen toll ins Zeug, wie diese Statistik zeigt.

	1. Platz	2. Platz	3. Platz
1. STB	21	11	12
2. GGB	3	3	1
3. TVL	3	2	3
4. TV Konolfingen	2	3	-
5. LC Wohnen	2	2	-
6. Gerber-Sport	1	3	1
7. TV Aarberg	1	1	2
8. TV Ittigen	1	-	-
9. TV Zollikofen	-	2	1
10. TV Gerzensee	-	1	3

# STB Athletin/innen an internationalen Meisterschaften

Bis zum Redaktionsschluss haben sich mit Maja Neuenschwander (Marathon) Christian Belz (10'000 m) bereits eine Athletin und ein Athlet für die EM Barcelona qualifiziert. Mujinga Kambundji hat gleich im ersten Rennen der Saison das Ticket für die Junioren WM in Canada, über die beiden Sprintdistanzen 100 m und 200 m, gelöst. Wir wünschen an dieser Stelle viel Erfolg für die Meisterschaften!



Die neue Botschafterin Migros-Sprint Mujinga Kambundji



## klaeger ag bern

sanitär spenglerei flachdach

Flurstrasse 29 3014 Bern 031 332 11 66

**nicht verzagen, klaeger fragen**

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



Steimle Fenster AG  
Rosenweg 38  
CH-3007 Bern

T 031 379 14 14  
F 031 379 14 15

[info@steimle.ch](mailto:info@steimle.ch)

**STEIMLE  
FENSTER**

**FUHRER+PARTNER  
TREUHAND AG**

Steuerberatung      Buchführungen  
Abschlussberatung      Revisionen

Worbstrasse 147 · Postfach 271 · 3073 Gümligen  
Tel. 031 954 04 44 · Fax 031 954 04 40  
[info@fuhrerpartner.ch](mailto:info@fuhrerpartner.ch) · [www.fuhrerpartner.ch](http://www.fuhrerpartner.ch)

# BESTE SICHT FÜR PROFI- UND HOBBYSPORTLER

Seit 70 Jahren haben sich die Augenoptiker von Lienberger + Zuberbühler in Bern «Beste Sicht im Sport» auf ihre Fahne geschrieben. Heute setzen nationale Spitzenathleten aus der Welt des Sports auf die Fachkompetenz des Sports-Vision-Teams. Swiss Olympic, hochkarätige Fussball- und Eishockeyclubs vertrauen auf die Erfahrung und das langjährige Know-how der Sehspezialisten von L+Z.

Seit kurzem ist Lienberger + Zuberbühler Dienstleistungspartner des STBern. Nicht zufällig. Daniel Kamer, STB-Mitglied und Nachwuchs-Coach, gehört dem motivierten Sports-Vision-Team von L+Z an. Von der Partnerschaft profitieren die Athletinnen und Athleten des Fördervereins sowie die übrigen STB-Mitglieder mit 10% Einkaufsrabatt. Denn optimales Sehen ist kein Privileg von Spitzensportlern – Freizeitsportler erhalten bei L+Z den gleichen Service!

Wer optimal sieht, hat mehr Spass, mehr Erfolg und nicht zuletzt mehr Sicherheit im Sport. Das L+Z-Team sorgt für beste Sicht bei jedem Wetter und allen Lichtverhältnissen, dank Gläsern mit entsprechenden Tönungen. Praktisch jede Sportbrille oder Kontaktlinse kann mit Deiner individuellen Sehstärke angefertigt werden. Der richtige Weg für Brillen oder Kontaktlinsen führt zu L+Z.

Sei es ein Stabhochspringer, der den Einstichkasten nicht präzise trifft, ein Hürdenläufer, welcher Mühe hat, die Distanz zur Hürde richtig einzuschätzen oder ein Jogger, der sich lästige Mücken aus den Augen reibt – gutes Sehen im Sport nützt allen. Du kannst Bestleistungen nur unter optimalen Voraussetzungen abrufen. Dazu gehört auch die passende Sportbrille. Beste Sicht für Profi- und Hobbysportler – natürlich bei Lienberger + Zuberbühler.

## Öffnungszeiten

Montag: 14.00–18.30 Uhr

Dienstag bis Freitag: 8.00–18.30 Uhr

Donnerstag: 8.00–20.00 Uhr

Samstag: 8.00–16.00 Uhr



LIENBERGER • ZUBERBÜHLER AG

Dipl. Augenoptiker SBAO • Sport + Vision  
Gurtengasse 3 • 3011 Bern • Telefon 031 311 56 26 • [www.sports-vision.ch](http://www.sports-vision.ch)

## 4. swiss-athletics-Forum, 14. Mai 2010

im Haus des Sportes, Ittigen

# Mythos mentale Fähigkeiten

**Das interessante Thema oder die Verbundenheit zur Sportart lockte mehr als 200 Leichtathletik-Freunde, Funktionäre, Trainerinnen und Trainer sowie einige Spitzenathleten zu diesem Weiterbildungsanlass. Eine Delegation von STB-Coaches war auch dabei. Ernst Leiser erkannte, dass viele Merkmale des Spitzensports auch für den Breitensport gelten können.**

Aufgrund sportwissenschaftlicher Studien über Sportpsychologie erkennt man heute, dass ein ausschliesslich physisches Training nicht mehr ausreicht, um die bestmögliche persönliche Wettkampfleistung abzurufen. Neben dem sportartspezifischem Techniktraining und den Konditionsfaktoren Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft usw. soll das Segment «Mentales Training» einen gleichwertigen Platz in der gesamten Trainingsplanung erhalten.

### Mentale Wettkampfvorbereitung

Der Sportpsychologe Jörg Wetzel, ehemaliger Spitzensportler und Sportlehrer thematisierte in seinem Vertiefungsreferat die mentale Vorbereitung und Anwendung mentaler Techniken während eines Langstreckenlaufes. Am Anfang steht die Zielsetzung. Was möchte ich genau erreichen? Warum werde ich das erreichen? Welche Situationen gilt es zu verhindern, um das Ziel erreichen zu können? Jetzt folgt die Fokussierung auf dieses eine Ziel. «Wenn du eine Erdbeere essen willst, nimmst du eine Erdbeere zum Essen und bereitest dir nicht einen Fruchtsalat zu» (Zitat eines

Teilnehmenden). Am Wettkampftag setzen wir uns gedanklich mit der Laufstrecke auseinander. In dieser Streckenvisualisierung suchen wir markante Punkte wie Verpflegungsposten, starke Steigungen oder Gefälle und merken uns den letzten Kilometer vor dem Ziel. Wir definieren unser inneres Selbstgespräch. Wie motiviere ich mich, wenn während dem Wettkampf Zweifel aufkommen? Einige Beispiele: «Ich schaffe das. Ich nehme diese Herausforderung an!» «Das kommt gut, ich übernehme die volle Verantwortung!» Das gibt den perfekten Lauf. Ich gebe mein Bestes, ich weiss, dass ich das kann!» Grosse Bedeutung wird auch der Wettkampfnachbereitung beigegeben. Aus dem Nachfühlen und Bewerten der Sinne und Gefühle während des Laufes gewinnen wir wichtige Erkenntnisse für das nächste Rennen.

### Schwerpunktthema positives Coaching

Ein weiteres Vertiefungsreferat von Daniel Birrer, Fachbereichsleiter Sportpsychologie EHSM und dem Titel «Positives Coaching» bildete das eigentliche Schwerpunktthema für uns

STBern Running-Trainer. Lernen findet immer statt, bewusst (explizit) oder unbewusst (implizit). Ein konfliktfreies Umfeld, lockere wie auch anregende Atmosphäre in der Trainingsgruppe sind zentrale Punkte. Wenn die Coaches den Athleten das Gefühl der menschlichen Grundbedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und Zugehörigkeit



vermitteln können, ist der Weg zum erfolgreichen leistungsfördernden Zusammenarbeiten geebnet. Sport mit Freude und Leidenschaft! Bei Trainingseinheiten wie auch an Wettkämpfen soll das Erleben von Freude und Spass im Vordergrund stehen. Dies gilt für alle Altersgruppen und Leistungsniveaus. Für Aschi Leiser stellte dieses Seminar Erlebnis, Freude und eine Bereicherung dar. «Die interessanten Diskussionen in den Kleingruppen imponierten mir sehr», fasst der STB-Running-Leiter zusammen, «in Sechsergruppen wurde eine Fallstudie zum Thema ‚Mentale Fähigkeiten‘ analysiert und nach Lösungen gesucht». Kontakte und Erfahrungsaustausch mit anderen Leichtathletikexperten sind wertvolle Aspekte und der Schlüssel zum erfolgreichen Wirken in einem Verein.

*Markus Reber*

## Eintritte

### Herzlich willkommen im STBern Leichtathletik

Caroline Kalberer, Bern  
Stephan Schumacher, Gümligen  
Roland Wälti, Spiegel b. Bern  
René Muff, Köniz  
Franz Zbinden, Worb  
Andrea Bircher, Bern  
Jacqueline Rügger, Obergoldach  
Markus Muhmenthaler, Gümligen  
Julia Bodenmann, Bern  
Alexandra Nievergelt, Bern

# Die Porträt-Stafette

MR. Die Porträt-Stafette soll uns unsere Running-Mitglieder näher bringen. Je eine Läuferin und ein Läufer werden in jedem STB-Info in Kurzinterviews vorgestellt. Die beiden Interviewten bestimmen, wer das nächste Mal zum Zug kommt. Die Frau bestimmt einen Läufer aus einer anderen Running-Gruppe, und umgekehrt sucht sich der Porträtierte eine Läuferin aus einem anderen Team aus.

Heute zum ersten Mal die Gewählten, Jeannette Zahler und José Perez.

## Porträt



Name	Jeannette Zahler
Wohnort	Bern
Geburtstag	01.05.1944
Eintritt STBern	
Running	01.07.2007
Laufgruppe	Gruppe 7, Barbara

Name	José Perez
Wohnort	Bern
Geburtstag	24.11.1963
Eintritt STBern	
Running	30.04.2004
Laufgruppe	Gruppe 4A, Andreas

## Interview mit Jeannette und José

### Frage

**1. Welches war dein Schlüsselerlebnis, das dich zum Laufen führte?**

### Antwort Jeannette

Eine plötzliche Operation vor 11 Jahren. Die Auflage war anschliessend: einige Pillen schlucken und bewegen, bewegen, bewegen. Mit dem Joggen anzufangen war schon lange ein Wunsch von mir. Ich habe mir immer gesagt, wenn ich mit dem Rauchen aufgehört habe, jogge ich durch die

Gegend. Heute würde ich natürlich erst ein Paar Laufschuhe kaufen. Das Rauchen vergeht dann von selbst. Joggen ist für mich das effizienteste Kreislauf- und Ausdauertraining.

### Antwort José

Vor allem möchte ich fit bleiben. Ein Lauferlebnis von Kerzers nach Erlach gefällt mir besonders gut. Auf dieser Lieblingsstrecke kann ich auch meinen Gedanken freien Lauf lassen.

### 2. Dein persönliches Running-Erfolgserebnis?

Nach Eintritt in den STB habe ich meine GP-Laufzeit sofort um 5 Minuten verbessert! Dann kommt noch dazu, dass mir das Joggen zu einer guten Figur verhilft. Gleichzeitig hält es meinen ganzen Körper, den Geist und die Seele fit. Ein echter Jungbrunnen. Auch fallen mir beim Laufen die besten Ideen zu und wenn ich mal wütend bin, gebe ich etwas mehr Gas und kurzum ist die Welt wieder in Ordnung.

Zürich Marathon 2008. Noch gut erinnere ich mich an die Kälte am Morgen und später spürte ich die Wärme – des Publikums.

### **3. Deine wichtigsten Beschäftigungen?**

Seit 2 Jahren bin ich pensioniert und geniesse meinen Unruhezustand in vollen Zügen und mit grosser Dankbarkeit. Einen grossen Teil meiner «Freizeit» setze ich als Freiwillige im sozialen Bereich ein. Wandern ist eine weitere Leidenschaft. Dann habe ich auch noch eine bescheidene kreative Ader. Fensterläden werden dekoriert, das dunkle Treppenhaus geschmückt, der Garten verziert. Gefallen tut's nicht allen, mir aber macht es Spass. Wenn ich dann wirklich nichts «Produktives» mache, setze ich mich in den Zug, wähle den nächsten See aus und geniesse hier ein gutes Buch und eine herrliche Tasse Kaffee. Ach ja, da ist auch noch die Theatergruppe...

In der Freizeit: Lesen, ins Kino gehen, Velofahren, Wandern. Am liebsten lese ich Sachbücher und Krimis. Heute liegt gerade ein Vortrag von Krishnamurti «Kann das Leiden jemals enden?» auf meinem Nachttisch. Zum Wandern bevorzuge ich das Berner Oberland und das Graubünden.

### **4. Wer ist dein sportliches Vorbild?**

Pina Gurtner. Über 80 Jahre alt und gewinnt das Duell mit dem Besenwagen immer noch!

Markus Ryffel. Mit diesem Spitzenläufer würde ich sehr gerne einmal gemeinsam trainieren.

### **5. Dein Lieblingsmenue?**

Linsensuppe, Gschwellti, Reis und Teigwaren. Natürlich alle Eintöpfe. Kochen zählt nicht zu meinen Leidenschaften.

Spaghetti mit Entrecôte und Salat. Früher kochte das meine Ex-Frau sehr gut und oft.

### **6. Wenn du mal keine Lust zum Laufen hast, was motiviert dich wieder?**

Lust habe ich immer. Vielmehr ist es so, dass ich ungeduldig werde, wenn mich irgendein Ereignis am Laufen hindert. Meine Devise lautet auch: Mindestens eine Stunde joggen oder zwei Stunden wandern. Für weniger lohnt es sich nicht, die entsprechenden Schuhe zu schnüren.

Das Motto: «In der Bewegung liegt die Kraft». Die Freude an Begegnungen und das Kennenlernen von Gleichgesinnten motiviert mich immer wieder zum Laufen.

### **7. Weshalb trainierst du im STBern Running?**

In meinem Bekannten- und Freundeskreis konnte ich niemanden zum gemeinsamen Laufen gewinnen. Meine Enkelin (8-jährig) hat es kürzlich ausgesprochen, was die andern nur denken: «Gäll Grosi, i dym Alter springe eigentlich Froue nümme so». Also war ich stets alleine unterwegs, was mir eigentlich auch nichts ausmachte. Laufstil hatte ich keinen aber eine ansehnliche Portion an Ausdauer. Ich wollte einfach noch etwas bewegen bei mir. Der STB ist jedem Berner ein Begriff. Dass dieser Sportverein auch eine spezielle Laufgruppe hat, habe ich dem In-

ternet entnommen. Natürlich habe ich vorgängig den Trainingsleiter gefragt, ob ich in meinem Alter auch noch mitmachen könne. Und wie man mir versicherte, findet jedes und jeder seinen Platz. Nach dem Schnupperabend war ich total begeistert und bin es heute noch. Ein Dankeschön allen, die sich hier für das gute Gelingen einsetzen. Ein Dankeschön für die tolle Kameradschaft.

Ich schätze die Qualität im Training und das Laufen in Gruppen.

### **8. Wer löst dich in der STB-Porträt-Stafette ab?**

Patrick, der Ehemann von Eveline, die beide kürzlich ein Bebe bekommen haben.

Dora Rodriguez

**365 Tage.  
9 Vitamine.  
Eine Bank.**



**B E K B | B C B E**

*Für ds Läbe.*

**INTERSPORT®**



## **Die Laufsport-Spezialisten!**

- ▶ 4feet ist das Laufsportgeschäft in Bern mit der grössten Auswahl an Lauf- und Walkingschuhen der Schweiz.
- ▶ Umfassende Beratung mittels Druckmessplatte und visueller Kontrolle auf dem Laufband.
- ▶ Grosses Bekleidungsassortiment für den Ausdauersport von verschiedenen Marken.
- ▶ 80m<sup>2</sup> grosser Puma Sportstyle-Shop

**NEU AB  
1. JANUAR  
2010**

### Öffnungszeiten

Mo	12.00 – 18.30 Uhr
Di–Fr	10.00 – 18.30 Uhr
Do	10.00 – 20.00 Uhr
Sa	10.00 – 17.00 Uhr

**4feet**

Aarberggasse 29  
3011 Bern  
Tel. 031 312 05 12  
Fax 031 312 05 13  
info@4feet.ch

[www.4feet.ch](http://www.4feet.ch)

**marchand  
partner**



Für Lösungen, die über das Alltägliche hinausgehen  
[www.marchand.ch](http://www.marchand.ch)  
Laubeggstrasse 70, 3000 Bern 31  
Beat Aeschbacher

# Kurznachrichten

MR. Wichtige und weniger wichtige Kurznachrichten zeigen auf, was im STBern Running abläuft. Wir analysieren rückblickend und informieren vorausschauend über Vereins-Events und erzählen allgemein über das Leben im STBern Running.

- Priska Gruber und Roy Kaderli sagen Ja zueinander. Die Hochzeitsglocken läuten am 21. August 2010 um 14.00 h in der Würzbrunnenkirche in Röthenbach.
- *Martin Kühni's Kommentar am Zürich Marathon: «Sechs Kilometer vor dem Ziel wurde ich noch etwas euphorisch und verschärfte in der Gruppe das Tempo. Den Übermut bezahlte ich auf der langen Zielgeraden an der Zürcher Bahnhofstrasse.» Euphorie dennoch. Martin verbesserte seine pB um über 4 Min. auf 2:32.30 und wurde Vize-Schweizermeister der Kategorie M45.*
- Mehr Zeit zum Laufen findet unser dienstältester Running-Leiter Aschi Leiser. Aschi ist seit anfangs Juni vorzeitig pensioniert und frönt jetzt noch intensiver dem Laufsport.
- *Erfolg 1: Was macht STBern Running so beliebt? Allein in den ersten Monaten des Jahres 2010 durfte unsere Running-Abteilung 25 Neuzuzüge begrüßen.*
- *Erfolg 2: Was macht den GP von Bern so beliebt? 25'521 Angemeldete bedeuten neuer Teilnehmerrekord.*
- *Und 62 STBern Runners als Helfer trugen zum guten Gelingen dieses Grossanlasses bei.*
- Besser Essen mit Daniel Messerli: Der laufende STB-Ernährungsberater gibt auch als Referent mächtig Gas.
- *Trainingsfleissiger Samuel Krebs: Wird Samuel in der Laufszene bald*

*so bekannt sein wie sein Vater in der Musikszene? Ruedi Krebs hat sich als Berner Troubadour etabliert.*

- Das STBern Running Trainingsweekend vom 27.–29. August 2010 findet wiederum im Schwarzwald statt und steht dieses Jahr unter dem Motto «Mit Erlebnis zum optimalen Laufergebnis».
- *Einmal Teamgeist – immer Teamgeist! Darum sind wir am Teamlauf «Rund um den Hallwilersee am 10. Oktober 2010 wieder dabei.*
- Bahn frei für Jogger: Messungen des Tiefbauamtes der Stadt Bern haben ergeben, dass der Schönausteg rennende Menschen verträgt. Das Schaukeln stellt für die Tragfähigkeit der Brücke keine Probleme dar.
- *Die verflixte Verletzungshexe hat zugeschlagen: Laufpausen für Sabine Böckem, Anita Reinmann und nun kuriert auch STB-Coach Ändu Moser die andauernde Achillessehnenentzündung aus.*
- Berlin wir kommen! Manuela Kronig, Christoph Friedli und Martin Kühni bereiten sich mit weiteren Läufern aus dem Leistungssport auf den Marathon vor.
- *Auch die STBern Trainingsleitenden reisen in die Ferien – aber nicht gleich-*

*zeitig. Der Trainingsbetrieb wird während der Sommerzeit und während der Schliessungszeit der Garderoben lückenlos weitergeführt. Wir treffen uns im Laufenü auf dem Parkplatz Dählhölzli vis-à-vis der Sportanlage Schönau.*



- Sportartwechsel: Die ehemalige Bike-lerin Sybille Gauderon setzt immer mehr aufs Laufen – und dies äusserst erfolgreich.
- *Aufs Bike setzt sich unsere Läuferin Katrin Grossenbacher, allerdings nur vorübergehend und ferienhalber geht's ab an die Atlantikküste.*

## 64 GP-Helfereinsätze von STBern Running und NordicWalking

So cool kann helfen sein! Lauter zufriedene oder sogar fröhliche Gesichter konnte man am Donnerstag, Samstag und Sonntag bei den GP-Helferinnen und Helfer beobachten.

STBern Leichtathletik dankt allen für ihren ehrenamtlichen Einsatz. Mit dieser Leistung haben die fleissigen STBern Runners zum guten Gelingen des GP Bern beigetragen und zugleich für einen willkommenen Zustupf in die Vereinskasse gesorgt.

# STB Lauf Cup 2010

## Heiss ersehnter Saisonstart in Kerzers...

Endlich ging's los in Kerzers! Als Vorbereitungswettkampf und als erste Standortbestimmung nutzten viele Läu-



ferinnen und Läufer diesen Lauf im Seeland und nicht wenige STB-Runner erfreuten sich bereits einer bemerkenswerten Frühjahrsform. Einmal mehr verblüffte Odilia Mathys mit ihrem unermüdlichen Einsatz (15 km in 1:07.54,2) und einem weiteren Podestplatz (2. der Kategorie F55). Als



schnellste STB-Frau auf der Langstrecke etablierte sich Anita Reinmann; mit 1:03.38,8 erkämpfte sie sich den undankbaren 5. Kategorienrang. Um sagenhafte 9.23 Min. verbesserte sich Andrea Schüpbach gegenüber dem Vorjahr. Mit einigen Neuzuzügen scheint sich ein starkes STB-Männer-

Elite-Team zu entwickeln. Vor allem Gian-Flurin Steinegger scheint im Winterhalbjahr im Rheintal regelmässig und gut trainiert zu haben. Mit Christoph Friedli und Dominik Scherrer haben wir echte Verstärkung bekommen und die Perspektiven von Dominik Scherrer, Reto Jud und Stephan Schumacher



versprechen einiges. Einen weiteren Motivationsschub dürfte auch Daniel Messerli mit seinem ausgezeichneten Rennen (1:04.18,5) bekommen haben.

## ...Chäsiter-Louf als GP-Vorbereitungslauf...

In Kehrsatz verblüfften vor allem Isabelle Zaugg mit ihrem beherzten Rennen auf der Kurzstrecke sowie Andrea



### Wertungsläufe 2010

13. Juni 2010	Schweizer Frauenlauf, Bern
27. Juni 2010	Murilaufl, Muri bei Bern
14. August 2010	Münsiger-Louf, Münsingen
22. August 2010	Thuner Stadtlauf, Thun



Aeberhard auf der Langdistanz. Beide klassierten sich als schnellste STB-Frauen und versprechen in Zukunft noch für weitere Überraschungen sor-



gen zu können. Mit den erreichten Zeiten dürfen Marco Burri und Gian-Flurin Steinegger mit dem GP-Stundenknacken liebäugeln.



Das (Läufer-)Leben nach dem Grossereignis GP von Bern geht weiter. Die Konstellation verspricht einen spannenden Verlauf des STB-Lauf-Cup 2010 in den Kategorien Frauen Elite, Frauen Masters, Männer Elite, Männer Masters. Die nächsten Wertungsläufe findest du im Kästli neben an.

### ...Grand Prix von Bern, der erste Saisonhöhepunkt!

Nicht alle Läuferinnen und Läufer konnten «Auf den schönsten 10 Meilen der Welt» ihre persönliche Bestzeit abrufen. Lag es an den warmen Temperaturen nach einer langen Kaltwetterperiode? Wetterunabhängig und damit topfit präsentierten sich mit hervorragenden Leistungen auf persönlichem Höchststand u.a. Stephanie Heuerding (1:10.58,9), Sandra Sager (1:15.00,6), Cornelia Meyer (1:16.48,1), Christine Lohm (1:26.31,5), Andrea Schüpbach (1:26.58,9), Sibylle Helfer (1:31.06,4), Barbara Bichsel (1:31.29,2), Martin Kühni (56.13,5), Paul Hügli (56.17,4), Marco Burri (59.47,9), Gian-Flurin Steinegger (1:01.03,9), Dominik Scherrer

(1:03.37,5), Daniel Messerli (1:12.01,8) und Frank Buchli (1:18.33,9).

*Markus Reber*





LEICHTATHLETIK

## TOP 10 STBern Running (Breitensport) GP Bern

### Frauen

1. Jacqueline Rüegger	1:06.57,3
2. Celine Koch	1:10.45,9
3. Stéphanie Heuerding	1:10.58,9
4. Manuela Kronig	1:12.16,3
5. Ursula Marti	1:14.01,9
6. Sandra Sager	1:15.00,6
7. Cornelia Meyer	1:16.48,1
8. Gaby Wyss	1:20.16,2
9. Anna Barbara Künzi	1:23.33,9
10. Caroline Kalberer	1:23.49,2

### Männer

1. Martin Kühni	56.13,5
2. Paul Hügli	56.17,4
3. Marco Burri	59.47,9
4. Christoph Friedli	1:00.08,4
5. Gian-Flurin Steinegger	1:01.03,9
6. Christoph Boos	1:01.43,9
7. Dominik Scherrer	1:03.37,5
8. Stefan Hert	1:03.45,9
9. Roland Giger	1:04.08,9
10. René Muff	1:06.16,1

## TOP 3 STBern Running (Breitensport) Altstadt-GP

### Frauen

1. Judith Wyder	18:05,2
2. Sybille Gauderon	19.10,2
3. Isabelle Zaugg	19.10,9

### Männer

1. Noredine Esserghini	17.21,3
2. Stefan Schütz	19.51,9
3. Samuel Krebs	20.17,1

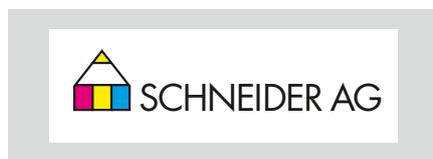
# Partner, Förderer & Sponsoren des STBern Leichtathletik

Herzlichen Dank unseren Sponsoren, Partnern und Förderern für die Unterstützung!

#### Sponsoren



#### Dienstleistungspartner



#### Sponsoren Nachwuchs



# MUKO übernehmen sie!

## Oder wie ein Konzertprogramm entsteht.



**Im Sport ist die Zielvorgabe Jahr für Jahr oder von Sportmeeting zu Sportmeeting klar. Noch schneller, noch weiter, noch höher. Wie sieht es aber beim Hochleistungsorchester des Stadtturnvereins Bern (OSTB) aus?**

Noch höher? Noch weiter? Noch schneller? Gut das Letztere kann durchaus auch eine mögliche OSTB Zielvorgabe sein, aber sollte nicht unbedingt die einzige Zielvorgabe für ein neues Konzertprogramm sein. Was sind die Kriterien für das neue Konzertprogramm, und wer entscheidet, was, wann, wo und wie gespielt wird in unserem OSTB?

Solche Fälle übernimmt im Orchester des STB die MUKO (Musikkommision) gern. Die MUKO, besteht aus Dirigent, Konzertmeisterin (ist eine Art Vertreterin des Dirigenten und hat unter anderem die Funktion als Vermittlerin zwischen Dirigent und Orchestermitgliedern) und jeweils einer Vertreterin für die Blasinstrumente (Flöten, Oboen, Klarinetten, Fagotte und dem Horn) und einem Vertreter der Streich-

instrumente (Geige, Bratsche, Cello und Kontrabass). Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, für die Zuhörer und Zuhörerinnen ein gutes wie auch abwechslungsreiches Programm zu gestalten. Gut und abwechslungsreich sollte also ein Musikprogramm sein, damit der Zuhörer ins Konzert kommt.

### Was soll gespielt werden?

Wie entscheidet aber die MUKO, was jeweils gespielt wird? «Wir haben grosses Glück mit unserem Dirigenten. Er bringt uns jeweils mögliche Konzertvarianten mit, oder aber es kommen Ideen aus Radio, CDs, etc.», so Anita Augsburg, langjähriges Mitglied der MUKO. «Wobei wir auch gerne mal die einzelnen Stücke untereinander austau-



schen. Und so auch eine Interessante Variante konstruieren». Aber worauf achtet denn der Dirigent bei der Stückauswahl: «Entweder ein Themenkonzert (so gab es vor einiger Zeit ein «tierisches» Programm zu hören, Anmerkung der Redaktion) oder Werke von Komponisten, die nicht einmal in den grossen Konzertsäle Europas zu hören sind. Aber sicherlich sollten alle Orchesterspieler beschäftigt werden. Gefordert und nicht überfordert werden.»

Worin unterscheidet sich ein gutes von einem abwechslungsreichen Programm? Gut sei ein Programm, so die MUKOler, das die Zuhörer in die Welt der Musik entführen kann, und diese gebannt den Klängen lauschen. Und es sollte auch die Länge des Konzertes stimmen. Abwechslungsreich ist eher vom Inhalt her zu verstehen. Ein guter Mix von verschiedenen Komponisten. Oder auch von der Klangdynamik. «Die ganzen Klangfarben des Stückes ausnützen, welches das OSTB auf der Paletten der Klangfarben präsentieren kann» so der Dirigent.

Gibt es denn Stücke die fürs OSTB nicht in Frage kämen? «Ja sicherlich, Stücke, die uns mit dem Spielen total

überfordern würden» so die Vertreterin der Instrumentengruppe. Gibt es denn demnach «schlechte» Orchesterstücke? «Eigentlich gibt es selten «schlechte» Musik, man kann sie nur langweilig spielen», meint gar der Dirigent. Wünschen wir der MUKO, dass sie weiter nach guter und abwechslungsreicher Musik Ausschau hält und uns Jahr für Jahr mit einem großartigen Konzertprogramm überrascht.

*Roman Winzenried*

# Im Andenken an Hans Schweizer

**Im Alter von 88 Jahren ist am 20. April 2010 Hans Schweizer verstorben. Er hat dem Orchester während fast 40 Jahren sehr viel gegeben.**

Ganz sicher trifft das bekannte Nietzsche-Zitat auch auf Hans zu, der uns am 20. April 2010 verlassen musste. Seiner Gattin Trudi, auch Mitglied im Ehrenkollegium sowie den drei Söhnen mit ihren Familien sprechen wir unser herzlichstes Beileid aus.

Hans hat enorm grosse Verdienste rund um den Orchesterbetrieb. Sein sich uneigennütziges Einsetzen für eine Sache und seine Zuverlässigkeit können uns Beispiel sein. Noch heute profitiert das OSTB von Hans' Infrastruktur. Unter anderem hat er es für sich als riesengrosse Aufgabe übernommen, die Notenbibliothek des Orchesters zu sichten, die Besetzungen der Werke zu erfassen und alles zu registrieren. Und das war kein Pappentstiel, handelt es sich dabei doch um 793 Werke die da geordnet werden mussten! Seither verfügen wir über eine enorm umfangreiche, gute und wertvolle Notenbibliothek, für die uns andere Orchester beglückwünschen und deswegen manchmal auch etwas beneiden... Sogar das Berner Sinfonieorchester hat bei uns schon Noten ausgeliehen!

Hans hat das schier Unmögliche mit viel Akribie und Hartnäckigkeit geschafft und so dürfen wir noch heute von seinen Diensten profitieren.

Er hat sich unermüdlich für sein Orchester eingesetzt und so verlieh ihm 1986 der Stadttturnverein Bern für seine

wertvollen Dienste die goldene Ehrennadel und ehrte ihn auch 1998 für 50 Jahre Mitgliedschaft im STB.

Trudi und Hans lernten sich in den Orchesterproben kennen und haben so fast ihr ganzes Leben mit dem Orchesterbetrieb in Einklang gebracht. Nun musste Trudi ihren Hans gehen lassen. Wir alle trauern um eine beispielhaft vorbildliche Person, einen engagierten Musiker und einen liebenswerten Menschen. Es bleiben wertvolle Erinnerungen bestehen.

Ursula Jenzer



*Als junger Mann tritt Hans Schweizer 1948 als Bassist dem Orchester des Stadttturnvereins bei, wo er auch sofort Chargen im OSTB-Vorstand übernimmt:*

1948 – 1951	Beisitzer (Material)
1952 – 1967	Vizepräsident und Sekretär
1971 – 1972	- dito -
1973 – 1978	Präsident
1982 – 1986	Archivar (ausserhalb Vorstand)

# Jahresbericht 09/10: Mehr Mitglieder dank Skispringern

Der Stadttturnverein Bern, was somit auch den Skiclub STB betrifft, wurde während des letzten Jahres stark ummodelliert. Für die Mitglieder des Skiclubs ändert sich im grossen und ganzen nichts. Die Verwaltung der Daten und das Inkasso der Mitgliederbeiträge wird jedoch neu über die STB Sport Service AG laufen und nicht mehr über das vereinsinterne Sekretariat. Dieser Schritt in die professionelle Führung eines solchen Grossclubs wird sich in den nächsten Jahren wahrscheinlich auch auf die Effizienz niederschlagen und somit den angeschlossenen Vereinen wie dem Skiclub auch in Form von niedrigeren Beiträgen zu Gute kommen. Denn mit den erfreulich gesteigerten Mitgliederzahlen im Skisprungbereich und den damit verbundenen höheren Anstrengungen steigt selbstverständlich auch der finanzielle Aufwand.

## **Verlust in der Jahresrechnung**

So musste die Jahresrechnung trotz Einsparungen und der Unterstützung des Beer Fonds in der Saison 09/10 mit einem Verlust schliessen. Im sportlichen Bereich konnte dank den Anstrengungen von Stefan Sommer die Aktivitäten auf den beiden Gurtschanzen auch im 2009 nochmals gesteigert werden. Mit der neu ins Leben gerufenen Skisprungschule konnten während des ganzen Jahres wöchentliche Trainings und Events angeboten werden.

Die auch in diesem Jahr erfolgreich durchgeführten drei internationalen Jugendspringen ergänzten diese Aktivitäten gebührend und sorgten dafür, dass die Schanzen auch von den besten Jugendspringer/Innen aus der Schweiz und Frankreich rege genutzt wurden.

Der Langläufer Pascal Weber wurde im Frühling von Toni Burn in das SSM/BOSV Regionalkader selektioniert. Seither trainiert Pascal regelmässig zusammen mit dem Kader an zahlreichen Wochenenden. Seien es an der XC Tour mit 11h Training in 2 Tagen oder die vielen Trainings auf dem Gletscher im Herbst oder die Zugehörigkeit zu einer jungen motivierten Truppe, alles hat Pascal viel Spass gemacht und ihn vor allem Langlauftechnisch weitergebracht.

Der Trainings-Sommer 2010 hat begonnen und mit dem Grand-Prix von Bern bereits einen ersten Höhepunkt erlebt. Wir wünschen allen Mitgliedern möglichst viele weitere Höhepunkte auf dem Weg in die Wintersaison 2010/2011!

Für den Vorstand  
*Stefan Baumann*

# Jahresbericht des Präsidenten VBTS für das Vereinsjahr 2009

Die Aktivitäten auf den beiden Gurtschanzen konnten auch im 2009 nochmals gesteigert werden. Mit der neu ins Leben gerufenen Skisprungschule konnten während dem ganzen Jahr wöchentliche Trainings und Events angeboten werden. Die auch in diesem

Jahr erfolgreich durchgeführten drei internationalen Jugendspringen ergänzten diese Aktivitäten gebührend und sorgten dafür, dass die Schanzen auch von den besten JugendspringerInnen der Schweiz und Frankreich rege genutzt wurden.

## **Arbeit an der Schanze**

Auch im 09 begann die Saison für die meist immer gleichen Helfer mit dem traditionellen Fronarbeitstag. Nebst den üblichen Instandhaltungsarbeiten wurde auch das Skisprungmaterial wieder mal gründlich überprüft und

inventarisiert. Zudem wurde bei der Treppe im Turm zusätzlicher Gitterzaun montiert, welcher dafür sorgen soll, dass das Gelände noch sicherer wird. Die jährlich 2 bis 3-maligen Mähaktionen auf der Skisprunganlage wurden auch im 09 von der Migros erledigt. Besten Dank an Herr Traffelet und sein immer hilfsbereites Team vom Park im Grünen, welche uns dadurch von einer grossen Anzahl Helferstunden befreiten!

## Durchgeführte Anlässe

Wiederum startete die Saison mit dem bereits traditionellen Animationsanlass, welcher jeweils unter grosser Unterstützung von Swiss Ski durchgeführt wird. Unter der Anleitung von Tim Hug, A-Kaderathlet der Nordischen, schnallten sich fast 20 Personen Skisprungskier an und versuchten sich in der faszinierenden Sportart.

Die 23. Durchführung des Gurteencups konnte ebenfalls traditionsgemäss mit 3 Springen durchgeführt werden. Bei allen 3 Springen zeigte sich Petrus von der besten Seite und sorgte so indirekt für ganz tolle Anlässe. Sowohl für die Springer selber wie auch für die immer zahlreichen Zuschauer, welche von der Restaurantterrasse einen wunderschönen Blick auf die Skisprunganlagen haben.

Auch in diesem Jahr konnte die Saison Ende Oktober mit dem Familiensporttag abgeschlossen werden. Das dieses Jahr etwas schlechtere Wetter hat sich dabei leider auch auf die Teilnehmerzahlen ausgewirkt, welche dieses Jahr etwas schlechter ausgefallen waren. Die Durchführung dieser zahlreichen Anlässe ist natürlich nur dank den Sponsoren und den vielen Helfern möglich,

welche uns auch in diesem Jahr immer wieder bestens unterstützt haben. Als kleiner Dank dafür wartet im Januar schon bald wieder das traditionelle Fondueessen.

## Skisprungschule

Was im Herbst 08 klein gestartet wurde, konnte in diesem Jahr während der ganzen Saison aufrechterhalten werden: die Durchführung wöchentlicher Trainings, wo jeweils auch immer Schnuppertrainings angeboten wurden. Geleitet wurden diese Trainings u.a. von Sportlehrerstudenten, welche es bestens verstanden haben, die Interessierten zu motivieren und kompetent über die kleine Schanze springen zu lassen. Zudem konnten für Firmen und Clubs verschiedene Skisprung-events durchgeführt werden. Insbesondere der Skiclub Christiania liess sich vom Skisprungfieber anstecken und nutzte diese Gelegenheit mehrmals um mit viel Freude sogar die grosse Schanze zu bezwingen.

Mit diesen Aktivitäten konnten fast 100 Personen, von der jungen Nachwuchshoffnung bis zum graumelierten Senior das Skispringen hautnah und selber erfahren.

Im Rahmen der von der Raiffeisenkasse Schwarzwasser unterstützten Skisprungschule konnte zudem das Materiallager auf dem Gurten modernisiert und vergrössert werden, sodass alle Interessierten mit guter Ausrüstung das Abenteuer Skispringen in Angriff nehmen können.

## Berner Skisprungteam

Das Skisprungteam des Skiclub des Stadtturnvereins Bern konnte leider trotz obgenannter Aktivitäten nicht

signifikant vergrössert werden. Angeführt wird das Team weiterhin von Sandro Bovisi, welcher auch in diesem Sommer in seinem Jahrgang ganz vorne mitmischt. Grosse Fortschritte haben Dario Pieper und Simon Furlenmeier gemacht, welche den Schritt auf die grosse Schanze gemeistert haben. Die Bürki-Brothers hatten leider verletzungsbedingt eine kürzere Sommersaison. Aus gesundheitlichen Gründen musste leider Patrick Schneider mit dem Skispringen aussetzen.

## Ausblick aufs 2010

Mit verstärkten Marketingaktivitäten soll die Skisprungschule im 2010 weiter an Attraktivität gewinnen. Die wöchentlichen Trainings werden wiederum über die gesamte Sommersaison angeboten. Die Skisprungwettkämpfe finden im 2010 an folgenden Daten statt: Sonntag, 27. Juni, Sonntag, 23. August und abschliessend am Sonntag, den 24. Oktober. Helfer sind immer willkommen; als Dank wartet schon das Fondue-Essen im 2011!

Der Präsident VBTS  
*Stefan Sommer*

### Wir empfehlen uns für

- Verwaltung von Wohn- und Geschäftshäusern sowie Stockwerkeigentum
- Vermietung von Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen
- Kauf und Verkauf von Mehrfamilienhäusern, Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen
- Verkehrswertschätzungen von Liegenschaften
- Allgemeine Treuhandfunktionen

  
**SCHWEIZER**

**Immobilienleistungen  
Treuhand / Buchhaltung**  
Graffenriedweg 4 • Postfach 269 • 3000 Bern 14  
Telefon 031 371 19 19 • [www.schweizer-immo.ch](http://www.schweizer-immo.ch)

# Skisprungaktivitäten auf dem Gurten: Ausblick auf Sommer 2010

**Mit Simon Ammann als Doppelympiasieger, Gesamtweltcup-sieger und Skiflugweltmeister ist Skispringen aktuell die in der Schweiz erfolgreichste Wintersportart. Hoffen wir, dass diese Erfolge auch Auswirkungen haben auf eine tolle und aktive Skisprungsaison auf den Gurtenschanzen. Dort, wo ja Simon Ammann als kleiner Junge auch schon mitgesprungen ist.**

Wir vom Verein Bernische Trockensprungschanzen VBTS setzen jedenfalls Fall alles daran, dass die Schanzen auch in diesem Sommer in einem tipp-toppen Zustand sind. So wurden Anfangs April bereits unzählige Stunden investiert von vielen freiwilligen Helfern, um die üblichen Instandhaltungsarbeiten, teilweise auch in luftiger Höhe, durchzuführen.

*Herzlichen Dank allen Helfern!*

## Attraktiver Trainingsplan

Auch in diesem Jahr wird durch den Skiclub des Stadtturnvereins wieder ein attraktiver Trainingsplan angeboten. Die Trainings werden im Rahmen der Skisprungschule durchgeführt, wiederum in enger Zusammenarbeit mit der Raiffeisenbank Schwarzwasser. Dadurch wird ermöglicht, dass bei allen Trainings auch Interessierte jederzeit willkommen sind, um einmal Skisprungluft zu schnuppern. Dabei wird Skisprungmaterial abgegeben und die Interessierten werden eingeführt in die Skisprungtechnik. Zwecks Angewöhnung ans Material stehen dann zuerst nur Fahrten unterhalb des Sprungtisches den Auslauf hinunter an. Erst wenn dies sicher gemeistert wird, können erste Gehversuche auf der



**Dank der Arbeit in luftiger Höhe wird sich die Gurtenschanze auch in diesem Sommer in einem perfekten Zustand präsentieren.**



**Im Rahmen der Aktivitäten rund um die Skisprungschule auf dem Gurten soll sich dieses Bild möglichst oft präsentieren: ein hoffnungsvolles Talent vor dem ersten Sprung.**

kleinen Schanze gewagt werden. Ein absolut einmaliges und unvergessliches Erlebnis. Und zwar für klein und gross und beide Geschlechter.

Nebst dem Trainingsbetrieb finden auf dem Gurten auch diesen Sommer wieder die 3 international ausgeschriebenen Skisprungwettkämpfe statt: Sonntag, 27. Juni; Sonntag, 22. August und Sonntag, 24. Oktober. Bei diesen attraktiven Wettkämpfen sind technisch schöne und attraktive Sprünge bis über 40 m zu bestaunen, vor der Kulisse mit der tollen Aussicht auf die Stadt Bern. Da lohnt sich ein Spaziergang auf den Berner Hausberg, um eventuell den zukünftigen Olympiasieger schon mal zu bestaunen!

*Stefan Sommer*

# Frühling lässt sein blaues Band, wieder flattern durch die Lüfte...!



**29 Personen (22 Herren und 7 Damen) nahmen an der Frühjahrswanderung der STB-Seniorengruppe teil. Der Start erfolgte wie gewohnt am Treffpunkt im Hauptbahnhof Bern und führte diesmal ins Emmental.**

Nach einer heiteren Bahnfahrt, genossen alle eine erste Stärkung im Bären Trubschachen. Ohne sich dort von den weltbekannten, süssen Kambly-Produkten verführen zu lassen, zogen dann alle am Ufer der Ilfis entlang, dem heimeligen Langnau zu. In fröhlichen Gesprächen, voll von Erinnerungen, kamen alle zügig voran, denn die Sonne strahlte nur schwach und für ein Verweilen bot sie zuwenig Wärme. Die Ilfis floss zeitweilig noch im engen, eingedohnten Bett und nur teilweise in freiem Lauf und die Landschaft war erst zaghaft mit Farbtupfern verwöhnt, aber die Bäume mit prallvollen Knospen und die Wiesen so voller Blütenköpfe, unmittelbar vor dem hunderttausendfachen Erstrahlen der gelben Löwenzahn-Sonnen.

Nach 1 ¾ Stunden war im Langnauer Hirschen das Mittagessen angesagt. Weg von dem ziemlich kühlen Wind,

verbrachten alle eine gemütliche Mittagszeit, um dann die Fortsetzung der Wanderung, bis nach Emmenmatt unter die Füsse zu nehmen. In einem kleinen Hausgarten lag Garfield, ein grosser, roter Kater, faul auf dem Rücken in



einer Erdkühle, beobachtete uns und liess es sich so richtig wohl sein. Der Hausbesitzer und seine Frau erklärten, er sei ihnen von ennet dem Fluss mehrmals zugelaufen und schliesslich geblieben und in dieser Hamol-Stellung verbringe er auch seine Zeit mit ihnen auf dem Sofa.



Wohl dank Garfield verwöhnte uns die Sonne nun doch mit mehr Wärme und weiter der Ilfis entlang genossen wir diese sehr. Es war wirklich nur ein Katzensprung bis Emmenmatt, wo wir uns im kleinen Beizli nahe dem Bahnhof noch stärkten, bevor wir uns per Bahn wieder auf gewohnten Geleisen nach Bern zurück begaben. In heiterer Stimmung und zufrieden über den schönen Tag, verabschiedeten sich die STB-ler um wieder jeder dem eigenen Herd zuzusteuern.

*Marianne und Peter*

# Herbstwanderung

## vom Freitag, 24. September 2010

- Strecke: Magglingen – Leubringen – Taubenlochschlucht
- Besammlung: 08.30 h Treffpunkt BH-Halle Bern
- Mittagessen: im Restaurant Beaulieu in Leubringen
- Wanderzeit: total ca.3 Std.

Anmeldung bis 11. September an:  
Peter Borer, Wanderleiter,  
Kürsiackerweg 16, 3203 Mühleberg  
Tel. 031 751 12 63.

Partnerinnen und Partner sind herzlich willkommen!

# Ferien- wanderung 2010

Die Ferienwanderung findet vom 23. August – 28. August im Toggenburg statt. Unser Ausgangspunkt ist Nesslau. Dieses Jahr haben sich 17 Kameraden für die Wanderwoche angemeldet. Wir hoffen alle wiederum auf eine erlebnisreiche und schöne Woche.

*Bruno Krähenbühl*

---

# Donatorenfonds

Wiederum haben 2 ungenannt sein wollende Ehrenmitglieder der Schönau-riege je Fr. 200.00 in den Donatorenfonds einbezahlt.

Roger Schneider von der Druckerei Schneider AG hat ebenfalls Fr. 200.00 einbezahlt.

Gerne tragen wir die drei Kameraden als neue Donatoren ins Donatorenbuch ein und danken herzlich für die Spenden.

Der Bestand der Donatoren seit der Gründung im Jahre 1924 hat sich somit auf 297 erhöht.

Bist Du  
der nächste  
Donator...

**ab Fr. 100.00 bist Du dabei**

Werner Beutler (Kassier)  
Tel. 031 901 05 15



# STB Seniorensporttag

## Suchst Du?

- mehr Bewegung
- bessere Fitness
- regelmässiges Turnen
- geselliges Beisammensein

Wir laden Dich freundlich ein bei uns mitzumachen.

## Was bieten wir im Seniorensport?

**Bewegung**  
**Fitness**  
**Gymnastik**  
**Spiele**

**Tageswanderungen**  
**einwöchige Ferienwanderung**  
**diverse Ausflüge**

**Grümpelturnier als Plauschwettkampf**  
**Weihnachtsfeier im Casino**

## Wo kannst Du Dich fit halten?

**Dienstag**, 18.15 h – 20.00 h in der Turnhalle Schönau. Alle oben aufgeführten Programme, Gymnastik mit Musik, diverse Spiele – Schwerpunkt Volleyball

**Bei uns sind auch Frauen herzlich willkommen.**

**Leiter:** Bruno Krähenbühl, Tel 031 376 12 15 oder E-mail: bruno@krahenbuhl.ch

**Mittwoch**, 20.00 h – 21.30 h Turnhalle Bolligen, nur Korbball

**Leiter:** Ernst Albrecht, Tel. 031 901 16 72 oder E-mail: eialbrecht@hispeed.ch

**Donnerstag**, 20.00 h – 21.30 h Turnhalle Monbijou. Alle oben aufgeführten Programme.

**Leiter:** Ernst-G. Moser, Tel. 031 869 07 51

Frauen und Männer ab 35 Jahren sind herzlich willkommen.

Mach doch den Schritt zu uns – Du wirst es nicht bereuen.

Es würde uns freuen, Dich bei uns im Seniorensport auch zum Schnuppern begrüßen zu dürfen.

**Weitere Informationen im Internet: [www.stb.ch/seniorensport](http://www.stb.ch/seniorensport)**

**Präsident:** Bruno Krähenbühl, Weissensteinstrasse 108, CH-3007 Bern  
Tel. 031/376 12 15, E-mail: bruno@krahenbuhl.ch

# Aktuelle Sommerangebote im Fitnesscenter TST

## Super Angebot für Menschen mit Gewichtsproblemen: Abwrackprämie

**Pro abgenommenes Kilo Fr. 20.– verdienen.  
Das gabs noch nie!**

Gesund abnehmen mit mehr Bewegung, ausgewogener Ernährung und dazu noch Geld verdienen.

Für das 12 Wochen Kombi-Abonnement  
(Kraft, Kurs, Sauna und Galileo: Vibrationstraining und fachkundige Einzelberatung)  
bezahlen Sie nur CHF 540.– und für jedes Kilo, welches Sie abnehmen,  
zahlen wir Ihnen CHF 20.– retour.

### **Wir treffen uns im TST**

Erkundigen Sie sich an unserer Reception oder  
unter Tel. 031 381 02 03

## Gymstick Muscle



**effektiv | ultimativ | genial**

**Neu findet der Kurs  
am Dienstagmorgen um  
10.00 – 11.00 Uhr statt.**

## Einladung

**zur ausserordentlichen Generalversammlung  
der STB Trainingszentrums AG**

**Montag, 23. August 2010, 19.30 Uhr**

Restaurant Allresto, Effingerstr. 20, 3008 Bern

### **Traktanden:**

1. Begrüssung und Informationen
2. Ergänzungswahl von 2 Mitgliedern des VR  
und der Revisionsstelle
3. Verschiedenes

Für den Verwaltungsrat der  
STB Trainingszentrums AG,  
*Charlotte Liechti, Geschäftsleiterin TST*

**Kurs-Aktion vom  
1.7. – 31.08.2010**

**Besuchen Sie unser vielfältiges  
Kursangebot zum Preis von nur**

**Fr. 10.– pro Lektion | alle Kurse**

# STB-Giants sind 1. Liga Schweizer Meister!

**Als Krönung einer erfolgreichen Saison 2009/2010 haben die STB-Giants am 8. Mai den SAV Vacallo-Mendrisio U23 mit 77:75 bezwungen. Dies nachdem sie das erste Spiel der Finalserie auswärts mit 61:73 für sich entschieden hatten. Damit sind die STB-Giants Meister in der 1. Liga und steigen in die NLB auf.**

Das letzte Spiel der Saison entwickelte sich zu einem echten Krimi. Nach dem ersten Viertel lagen die STB-Giants



noch mit 16 Punkten im Hintertreffen und Vacallo war virtueller Meister. Dank einer routinierten Leistung hat das Team von Cheftrainer Raymond van den Elsen aber Punkt für Punkt aufgeholt und das Spiel im dritten Abschnitt zu seinen Gunsten entschieden. Zwar sind die Tessiner kurz vor Schluss noch einmal bedrohlich nahe an den Ausgleich gekommen, was jedoch aufgrund der Punktedifferenz aus dem ersten Spiel keine Rolle gespielt hätte, doch auch die Ergänzungsspieler

zeigten sich kämpferisch und wussten den verdienten Sieg ins Trockene zu bringen.

## Die weiteren Teams des STB-Basket

Nach einem harzigen Start haben auch die STB-Giants 2 in der regionalen 1. Liga ACNBA/KBBV die Saison auf dem befriedigenden Rang 4 abgeschlossen. Die Berner mussten sich erst in der Playoff-Halbfinal-Serie gegen Union Neuchâtel geschlagen geben. Im Jugendbereich machte die U11-Mannschaft geführt von Luis Palma viel Freude. An den Turnieren haben sie die Mehrheit ihrer Spiele gewonnen und dabei gezeigt, dass sich der STB-Basket für die Zukunft Hoffnungen machen darf.

Weniger erfreulich war hingegen die Entwicklung der U17-Mannschaft. Trotz einem herausragenden Trainergespann liessen sich die Spieler dieses Teams nicht genügend motivieren, um einen regelmässigen Trainingsbetrieb und die Teilnahme an allen Spielen zu garantieren. Der daraufhin unvermeidliche Rückzug aus der laufenden Kadettenmeisterschaft war sicher der Dämpfer in einer sonst sehr erfreulichen Saison 2009/2010.

## In der Hauptstadt gibt es wieder NLB-Basketball

In den künftigen Spielzeiten wollen sich die STB-Giants in der NLB etablieren. Mit einer Partnerschaft mit der JBL (Junior Basketball League) scheint die Nachwuchsfrage der Giants geklärt, jedoch hängen noch viele Faktoren von einer weiteren positiven Entwicklung des Vereins ab. Der Vorstand beschäftigt sich vorwiegend mit organisato-

rischen und logistischen Problemen. Das wertvollste Gut, nämlich die aktive Mithilfe und Zeit der meisten Mitglieder und deren Angehörigen, blieb dem Verein bis anhin weitgehend verwehrt! Der STB-Basket funktioniert weiterhin vorwiegend ehrenamtlich, denn die finanziellen Mittel sind begrenzt. Die Saison der Giants in der NLB wird den Verein weit über 20'000.– Franken kosten und der Vorstand ist bemüht, genügend Sponsoren für mehrere Jahre zu gewinnen. Ohne diese Gelder



wird der STB-Basket seine ambitionierten Ziele kaum erreichen können. Mit den Änderungen der Reglemente ab der Saison 2012/2013 wird wohl auch die Sporthalle im Kleefeld den Anforderungen nicht mehr genügen, eine Lösung hierzu ist noch offen. Trotz mehreren Baustellen geht der STB-Basket mutig vorwärts und kämpft weiter um die verdiente Anerkennung der sportlichen Leistungen in der Öffentlichkeit...

*Daniel Wahli*

# Öko logisch



## FSC-Papier als Chance für eine gesunde Waldwirtschaft

Der FSC (Forest Stewardship Council) ist eine gemeinnützige internationale Mitglieder-Organisation, unterstützt von allen grossen Umweltverbänden, von sozial engagierten Organisationen und der Wald- und Holzbranche. Der FSC ist unabhängig und verfolgt keinerlei finanziellen Interessen.



Der FSC setzt sich weltweit ein für eine umweltgerechte, sozial verträgliche und wirtschaftlich tragbare Waldwirtschaft.

Der FSC vergibt ein global gültiges Label für Waldprodukte. Produkte mit dem FSC-Label stammen garantiert nicht aus Raubbau, sondern fördern die sozial- und umweltgerechte Waldwirtschaft. Das FSC-Label gilt weltweit für alle Waldtypen und Holzarten. Es gibt sowohl einheimisches wie exotisches FSC-Holz.

50% der tropischen Wälder sind im 20. Jahrhundert zerstört worden. Raubbau am Wald bedeutet auch Raubbau am Menschen. FSC-zertifizierte Forstunternehmen stehen in der Pflicht, ihren Wald verantwortungsbewusst und vorbildlich zu bewirtschaften und

gleichzeitig ihren Mitarbeitern menschenwürdige und sozialverträgliche Arbeitsbedingungen zu bieten.

Damit tragen die Papierindustrie und die Papierverbraucher eine besondere Verantwortung beim Schutz des Waldes, denn nicht alles Papier kann aus Recycling-Fasern hergestellt werden. Mit dem Verwenden von Papier aus FSC-zertifizierten Produktionsketten tragen Sie dazu bei, dass weltweit unzählige Beschäftigte und deren Familien soziale Sicherheit geniessen und die Wälder ökologisch intakt bleiben.

Um Ihre Printprodukte mit dem weltweit bekannten und anerkannte FSC-Label schmücken zu dürfen, nehmen Sie Kontakt mit uns als FSC-zertifizierte Druckerei auf.

Immer mehr Drucksachen werden mit Folie verpackt. Mit der kostengünstigen Verpackungsart ist das Printprodukt wasserfest verpackt. Die Folie ist umweltfreundlich, biologisch abbaubar und platzsparend in der Entsorgung.

PS: Die Post verlangt eine Verpackung (Kuvert oder Folie) sonst wird der Versand als «Spezialsendung» mit einem Aufpreis für den Mehraufwand berechnet.

*Schneider AG, Roger Schneider*

*Quelle: [www.fsc-schweiz.ch](http://www.fsc-schweiz.ch)*

*Foto: G. Fuchs, FSC Schweiz*

### Mythen und Fakten

#### Mythos:

«Jeder zweite Baum wird zu Papier verarbeitet.»

#### Tatsache ist:

«Nur ein kleiner Teil des weltweit geschlagenen Holzes wird zu Papier und papierähnlichen Produkten verarbeitet.»

#### Mythos:

«Recyclingpapier ist umweltfreundlicher als Frischfaserpapier.»

#### Tatsache ist:

«Recyclingpapier ist nicht in jedem Fall umweltfreundlicher als Frischfaserpapier – und vor allem: Ohne Frischfaser gibt es kein Recyclingpapier.»

#### Mythos:

«Papier hat einen grossen CO<sub>2</sub>-Fussabdruck.»

#### Tatsache ist:

«Wird der gesamte Lebenszyklus berücksichtigt, ist Papier ein ausserordentlich klimafreundliches Produkt.»

#### Mythos:

«Die Papierproduktion gefährdet die Wälder.»

#### Tatsache ist:

«Eine verantwortungsbewusste Bewirtschaftung sichert das Überleben der Wälder.»

# Auftritt 2010 auf der BEA-Kulturbühne

Dance Girls, Kids HipHop, PDB Power Dance Bern, D-Licious, Ignition: hinter diesen Namen steht das Engagement, die Identifikation, die Freude am Tanz und am Auftreten vor Publikum.

Ganz herzlichen Dank an alle Tänzerinnen für ihren Auftritt und den Leiterinnen Angela, Nathalie, Joelle und Shanay für die kreativen Darbietungen und Choreographien.



Weiteres über Dance + Motion findest Du auf unserer Webseite: [www.stb.ch](http://www.stb.ch) – Vereine – Dance & Motion



# Unsere Verstorbenen

**In den letzten Monaten haben uns drei langjährige Mitglieder verlassen. Den Angehörigen entbieten wir unser herzliches Beileid.**

*Bernd Greub*

## Hans Jutzi †

**11. April 1915 –  
30. März 2010**

Er war vor allem Nationalturner und Schwinger als Aktiver, vor allem war er Funktionär an kleineren und grösseren Festen, wo er wichtige Chargen ausfüllte.

Er war auch Oberturner beim TV Zollikofen und in der Männerriege Zollikofen.

Daheim war er an seinem Wohnort im Turnverein Zollikofen.

Für sein vorbildliches Engagement wurde ihm die Ehrenmitgliedschaft im TV Zollikofen und in der Männerriege Zollikofen verliehen.

In jüngeren Jahren wirkte er bei den STB Leichtathleten als Kampfrichter.

Der STB verlieh ihm 1981 die Ehrennadel für 50 Jahre Mitgliedschaft.

## Ueli Hostettler †

**6. Februar 1927 –  
14. Februar 2010**

Der Verstorbene war vor allem ein sehr langjähriges treues STB-Mitglied.

Über seine Tätigkeiten im STB sind leider keine Angaben zu finden oder Informationen zu bekommen. Der STB verlieh im 1996 die Ehrennadel für 50 Jahre Mitgliedschaft.

## Hans Schweizer †

**21. Februar 1922 –  
20. April 2010**

Hans Schweizer war während fast 40 Jahren in verschiedenen Funktionen im Orchester aktiv, gehört dem STB seit über 50 Jahren an und ist Mitglied des Ehrenkollegiums. 1998 wurde er mit der Ehrennadel geehrt. Eine ausführliche Würdigung findet sich auf Seite 36.



## Agenda

### Leichtathletik

#### 3./4. Juli

Mathias Ogi Event in Kandersteg  
Nachwuchsabteilung LA

#### 11. Juli

SM Berglauf Montreux

#### 16./17. Juli

SM einzeln, Lugano

#### 26.7. – 2.8.

Leichtathletik Europameisterschaften, Barcelona

#### 9. – 13. August

Intensiv-Trainingswoche NW  
u.a. mit Stabhochspringer Mitch  
Greely und Nicole Büchler

#### 21./22. August

SM Mehrkampf Landquart

#### 22. August

Grosses Meeting für die  
Kleinen, Bern

#### 4./5. September

SM U18, Langenthal

#### 4./5. September

SM U23, Bern

#### 11. September

SM Staffel, Frauenfeld

#### 18. September

SM Halbmarathon, Uster

#### 18. September

SM Team Colombier

### Skispringen

#### 1. Springen

#### Sonntag, den 27. Juni 2010

(Kombination)

#### 2. Springen

#### Sonntag, den 22. August 2010

(Spezialspringen)

#### 3. Springen

#### Sonntag, den 24. Oktober 2010

(Spezialspringen)

## Wir gratulieren herzlich!

### 97 Jahre

29.7.1913

Müller Arthur, Winkelriedstrasse 23, 3014 Bern

### 96 Jahre

03.9.1914

Schmidlin Emil, Worbstr. 296/Zimmer 304, 3073 Gümligen

### 93 Jahre

22.7.1917

Hügli Hans, Thalacker 14, 3304 Zuzwil

### 91 Jahre

24.7.1919

Ensner Kurt, Habstettenstrasse 16, 3065 Bolligen

### 90 Jahre

13.7.1920

Weisskopf Ernst, Grossmattstrasse 27, 4133 Pratteln

21.9.1920

Delz Karl, Stöckackerstrasse 114, 3018 Bern

### 89 Jahre

30.8.1921

Barthlomé Rudolf, Hubelmattstrasse 5, 3007 Bern

### 88 Jahre

14.8.1922

Obrist Jules, Finkenweg 5, 3123 Belp

### 87 Jahre

19.8.1923

Sommer Kurt, Feldrainstrasse 5, 3098 Köniz

03.9.1923

Fuhrer Walter, Jupiterstrasse 7/835, 3015 Bern

18.9.1923

Bürgi Kurt, Landhausweg 30, 3007 Bern

### 86 Jahre

07.7.1924

Beer Hans, Selibühlweg 8, 3006 Bern

20.8.1924

Hasler Alfons, Elisabethenstrasse 36, 3014 Bern

### 84 Jahre

03.7.1926

Schroer Max, Müsliweg 27, 3006 Bern

16.7.1926

Scheidegger Margrith, Fischerweg 11, 3012 Bern

17.7.1926

Jegerlehner Heinz, Postfach 197, 3000 Bern 15

26.7.1926

Straub Hans, Normannenstrasse 29, 3018 Bern

01.8.1926

Koch Ernst, Brunnmattstrasse 57, 3007 Bern

27.9.1926

Wälti René, Waldmannstrasse 25/A5, 3027 Bern

30.9.1926

Rikart Walter, Landhausweg 8, 3007 Bern





# Impressum

## Redaktion STB-Info 2010/2

Heinz Schild  
**Ueli Scheidegger** (verantwortlich)  
Andrea Etter  
Ursula Jenzer  
Simone Murer  
Daniel Osterwalder  
Roger Schneider  
Bruno Krähenbühl  
Pi Wenger  
Roman Winzenried  
Markus Reber

## Redaktionsschluss STB-Info 2010/3

Montag, 16. August 2010  
Heinz Schild (verantwortlich)  
heinz.schild@lauferien.ch

## Präsident STB Verband

Theo Pfaff  
Bolligenstrasse 26  
3006 Bern  
Telefon 031 348 03 42

## Geschäftsstelle STB Verband

Seilerstrasse 21  
3011 Bern

## Internet

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

## Druck und Verlag

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

## Layout

Gisela Staudenmann  
Schneider AG, Bern

## 83 Jahre

03.7.1927 Aeschbacher Hansrudolf, Krauchtalstrasse 44, 3065 Bolligen

## 82 Jahre

28.7.1928 Bircher Werner, Wintermattweg 21, 3018 Bern  
04.8.1928 Muhmenthaler Hans-Ulrich, Bollwerkstr. 48, 4102 Binningen  
13.8.1928 Gerber Rolf, Berchtoldstrasse 37, 3012 Bern

## 81 Jahre

02.7.1929 Brönnimann Fritz, Brünnenstr. 89, 3018 Bern  
30.9.1929 Scheidegger Robert, Sempbachstr. 15, 3014 Bern

## 80 Jahre

27.7.1930 Hochstrasser Leo, Ahornweg 11, 3012 Bern  
12.8.1930 Schütz Robert, Bottigenstrasse 382, 3020 Bern  
29.9.1930 Wüthrich Hans, Talweg 4, 3150 Schwarzenburg

## 75 Jahre

14.7.1935 Holzer Fritz, Steinmätteliweg 9, 3860 Meringen  
30.7.1935 Löffel Hansruedi, Erlenweg 14, 2503 Biel  
05.8.1935 Brunold Christian, Funkstrasse 124/808, 3084 Wabern  
19.9.1935 Argast Heinz, Sonnhalde 43, 3065 Bolligen

## 65 Jahre

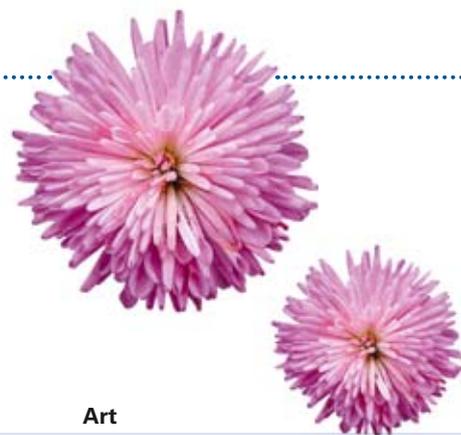
24.7.1945 Lehnerr Rosmarie, Auweg 32, 3628 Uttigen  
07.8.1945 Meier Anton, Brückenstr. 23, 3005 Bern  
28.8.1945 Wabel Hans-Peter, Jupiterstrasse 23/626, 3015 Bern  
29.8.1945 Hildebrandt Christian, Spiegelstrasse 44, 3095 Spiegel  
23.9.1945 Herrmann Anton, Ostring 6, 3006 Bern

## 60 Jahre

22.7.1950 Eicher Hanspeter, Arisdorfstrasse 94, 4410 Liestal  
30.7.1950 Huber Peter, Lilienweg 50, 3098 Köniz  
22.8.1950 Feller Jean-Daniel, Frühliise 4, 1737 Plasselb  
15.9.1950 Glaser Axel, Bahnhofstrasse 10 A, 3072 Ostermundigen  
22.9.1950 Gerber Alfred, ch.de la Redoute 8, 1260 Nyon

# Neueintritte

vom 1. Januar bis 31. Mai 2010



Name Vorname	Art
Benz Olivier	Badminton / Aktive
Jost Michael	Ballsportgruppe / Aktiv
Lenggenhager Hanna	Leichtathletik / Schüler U14
Voisard Fiona	Leichtathletik / Schüler U14
Aeberhard Andrea	Leichtathletik / Running Plus
Arfaoui Amira	Leichtathletik / Schüler U14
Dacet Bernadette	Ballsportgruppe / Aktiv
Domalis Stefanos	Badminton / Aktive
Eichenberger Raphael	Leichtathletik / Jugend B /U16
Gilgen Dominic	Ballsportgruppe / Aktiv
Ginsig Lucas	Leichtathletik / Schüler U14
Graber Noa	Leichtathletik / Schüler U14
Grünig Pascal	Ballsportgruppe / Aktiv
Hodler Fabienne	Leichtathletik / Aktiv plus
Hofstetter Annette	Leichtathletik / Running Plus
Indermaur Matthias	Leichtathletik / Schüler U14
Kelmendi Leon	Leichtathletik / Schüler U14
Kelmendi Sara	Leichtathletik / Schüler U14
Labrada Andrea	Leichtathletik / Jugend B /U16
Lacorcia Fabio	Leichtathletik / Schüler U14
Lory Dan	Leichtathletik / Schüler U14
Lüpold Ebbe	Leichtathletik / Schüler U14
Lüpold Nina	Leichtathletik / Schüler U14
Mathys Jonas	Leichtathletik / Aktiv light
Mc Nab Jeremy	Leichtathletik / Jugend B /U16
Moser Fabrice	Ballsportgruppe / Aktiv
Müller Dave	Leichtathletik / Aktiv light
Müller Rolf	Leichtathletik / Running Plus
Neu Urs	Leichtathletik / Running Plus
Obrist Francine	Leichtathletik / Jugend B /U16
Sager Sandra	Leichtathletik / Running Plus
Schaffner Renate	Volleyball / Aktive
Schlüchter Roland	Leichtathletik / Running Plus
Stadler Janine	Leichtathletik / Jugend B /U16
Teichert Elias	Leichtathletik / Schüler U14
Villars Norah	Leichtathletik / Schüler U14
Vogel Matthias	Ballsportgruppe / Aktiv
Voigt-Lang Nicole	Leichtathletik / Running Plus
von Büren Rebekka	Leichtathletik / Running Plus
Wenger Markus	Leichtathletik / Schüler U14
Wohlgemuth Louise	Leichtathletik / Schüler U14
Wyder Hannes	Volleyball / Aktive
Zingg Prisca	Leichtathletik / Running Plus
Brönnimann Christoph	Leichtathletik / Jugend B /U16
Anderegg Julia	Leichtathletik / Aktiv plus
Baumann Stella	Leichtathletik / Schüler U14
Frias Annic	Leichtathletik / Schüler U14

Name Vorname	Art
Gut Silvan	Badminton / Aktive
Hänni Katharina	Fitness / Aktiv
Imthurn Ben	Leichtathletik / Schüler U14
Kisslig Doris	Leichtathletik / Running Plus
Kisslig Karin	Leichtathletik / Running Plus
Koch Céline	Leichtathletik / Running Plus
Kocher Andreas	Badminton / Aktive
Lüthi Cornelia	Dance+Motion Aktiv 2
Maurer Sandro	Leichtathletik / Schüler U14
Meienberger René	Fitness / Aktiv
Winter Seline	Leichtathletik / Schüler U14
Wyss Dominique	Dance+Motion Jugend
Büttikofer Philine	Leichtathletik / Schüler U14
Fierz Janine	Dance+Motion Aktiv 2
Friedli Christoph	Leichtathletik / Running Plus
Hügli Paul	Leichtathletik / Running Plus
Jud Reto	Leichtathletik / Running Plus
Scherrer Dominik	Leichtathletik / Running Plus
Schlatter Rahel	Leichtathletik / Schüler U14
Schneeberger Katrin	Leichtathletik / Funktionär
Wytttenbach Regula	Leichtathletik / Espoirs+Jun
Hoppe Christian	VBTS / Passiv
Kalberer Caroline	Leichtathletik / Running Plus
Vaucher Annamarie	Leichtathletik / Ehrenmitglied
Belkacemi Wahab	Basket / Aktive
Buser Christof	Ballsportgruppe / Aktiv
Engel René	Basket / Freimitgliedschaft
Gonzalez Noé	Basket / Aktive
Hausheer Barbara	Ballsportgruppe / Aktiv
Hügli Dominik	Ballsportgruppe / Aktiv
Käslin Niki Elisa	Leichtathletik / Schüler U14
Lammertink Willem	Basket / TrainerIn
Meile Lee-Roy	Basket / Aktive
Vélez Martino	Leichtathletik / Schüler U14
Weber Norina	Leichtathletik / Schüler U14
Werren Thierry	Basket / Aktive
Cottagnoud Muriel	Leichtathletik / Schüler U14
Hilpertshauer Nicola	Leichtathletik / Schüler U14
Meyer Cornelia	Leichtathletik / Running Plus
Meyer Stefan	Leichtathletik / Running Plus
Aebi Audrey	Leichtathletik / Schüler U14
Kostezer Stefan	Leichtathletik / Running Plus
Lebo Michelle	Leichtathletik / Schüler U14
Binz Ambros	Basket / TrainerIn
Kreuzer Samuel	Basket / Freimitgliedschaft
Yildiz Firat	Basket / Aktive
Etter Tim	Leichtathletik / Schüler U14



Name Vorname	Art	Name Vorname	Art
Müller Yara	Leichtathletik / Schüler U14	Bircher Andrea	Leichtathletik / Running Plus
Mösch Lucas	Leichtathletik / Schüler U14	Grossen Pascal	Leichtathletik / Jugend A /U18
Schuhmacher Stephan	Leichtathletik / Running Plus	Rüegger Jacqueline	Leichtathletik / Running Plus
van den Hoek Luuk	Leichtathletik / Schüler U14	Zumbrunn Olivia	Leichtathletik / Aktiv plus
Wälti Roland	Leichtathletik / Running Plus	Rieger Mirjam	Leichtathletik / Aktiv plus
Busato Antea	Leichtathletik / Schüler U14	Schmuki Nico	Leichtathletik / Schüler U14
Heise Sophia	Leichtathletik / Schüler U14	Peng Céline	Fitness / Leiter
Lee Agnes	Leichtathletik / Running Plus	Rutz Franziska	Fitness / Leiter
Muff René	Leichtathletik / Running Plus	Seewer Vera	Fitness / Leiter
Riggenbach Markus	Leichtathletik / Running Plus	Sommer Irène	Fitness / Leiter
Zbinden Franz	Leichtathletik / Running Plus	Muhmenthaler Markus	Leichtathletik / Running Plus
Fuchs Beatrice	Leichtathletik / Passiv	Nievergelt Alexandra	Leichtathletik / Running Plus

# Kontaktliste

## STB Vereinspräsidenten

### STB Ehrenkollegium

			Telefon P	Telefon G	Mobile	E-Mail
Schultheiss	Bernd Greub	Jupiterstr. 7/936, 3015 Bern	031 941 41 14	031 941 41 14		bernd.greub@bluewin.ch

### Badmintonclub STB

Präsident	Alain Kutter	Eigerstrasse 46, 3007 Bern	031 371 24 12		079 734 65 89	info@bcstb.ch
-----------	--------------	----------------------------	---------------	--	---------------	---------------

### STB Ballsport

Präsident	René Blunier	Beaumontweg 12, 3007 Bern	031 376 07 46	031 337 55 11		rene.blunier@bluewin.ch
-----------	--------------	---------------------------	---------------	---------------	--	-------------------------

### STB Basket

Präsident	Daniel Wahli	Brüggliweg 33, 3113 Rubigen			079 220 09 89	danielwahli@bluewin.ch; daniel.wahli@liag.ch
-----------	--------------	-----------------------------	--	--	---------------	---

### Dance & Motion

Präsident	Peter Fuhrer	Ziegelmatstr. 49, 3113 Rubigen	031 721 75 22	031 954 04 44	079 414 17 51	peter.fuhrer@rubigen.ch
-----------	--------------	--------------------------------	---------------	---------------	---------------	-------------------------

### STB Fitness

Präsidentin	Karin Strehl	Mühlemattweg 22, 3608 Thun	033 335 30 63			karinstrehl@hispeed.ch
-------------	--------------	----------------------------	---------------	--	--	------------------------

### Grand-Prix von Bern

Präsident	Urs Stauffer	Ginsterweg 4, 3006 Bern	031 352 96 48		079 218 40 84	urs.stauffer@gpbern.ch
-----------	--------------	-------------------------	---------------	--	---------------	------------------------

### STB Korbball

Präsident	Marcus Pfister	Bellevuestr. 112, 3095 Spiegel	031 971 65 56	031 971 90 70		marcus.pfister@bluewin.ch
-----------	----------------	--------------------------------	---------------	---------------	--	---------------------------

### STB Bern Leichtathletik

Präsident	Andreas Burri	Humboldtstrasse 33, 3013 Bern	031 333 28 29			andreas.burri@stb-la.ch
-----------	---------------	-------------------------------	---------------	--	--	-------------------------

### STB Orchester

Präsident	Andreas Bürge	Lochweg 7A, 3114 Wichtrach	031 781 15 21	031 359 25 30		andreas.buerge@sis.edube.ch
-----------	---------------	----------------------------	---------------	---------------	--	-----------------------------

### STB Seniorensport

Präsident	Bruno Krähenbühl	Weissensteinstr. 108, 3007 Bern	031 376 12 15		079 407 83 75	bruno@krahenbuhl.ch
-----------	------------------	---------------------------------	---------------	--	---------------	---------------------

### STB Skiclub

Co-Präsidentin	Sara Grimm	Rüttibachweg 11, 4542 Luterbach			079 565 13 00	saragrimm@bluewin.ch
Co-Präsident	Stefan Baumann	Balderstrasse 26, 3007 Bern	031 911 22 81		079 439 84 13	baumann.st@bluewin.ch

### VBTS

Präsident	Stefan Sommer	Seftaustasse 33, 3047 Bremgarten	031 302 98 83			stefan_sommer@hispeed.ch
-----------	---------------	----------------------------------	---------------	--	--	--------------------------

### STB Volleyball

Präsident/Internet	Martin Häberlin	Brunnadernstrasse 87, 3006 Bern	031 352 88 28		078 767 80 33	martin.haerberlin@gmx.ch
--------------------	-----------------	---------------------------------	---------------	--	---------------	--------------------------

### Fitnesscenter TST

Geschäftsleiterin	Charlotte Liechti	Postfach 7111, 3001 Bern	031 972 31 39	031 381 02 03	079 286 54 09	ch_liechti@gmx.ch
-------------------	-------------------	--------------------------	---------------	---------------	---------------	-------------------



Schneider AG  
 Grafisches Unternehmen  
 Stauffacherstrasse 77  
 Postfach 412  
 3000 Bern 25

Tel. 031 333 10 80  
 Fax 031 332 68 35

info@schneiderdruck.ch  
 www.schneiderdruck.ch

### Kuverts C5 mit oder ohne Fenster, 1-seitig bedruckt

Auflage	1-farbig schwarz	2-farbig schwarz/1x bunt	4-farbig CMYK
1000	220.-	310.-	590.-
2000	280.-	380.-	680.-
3000	340.-	440.-	770.-
5000	470.-	590.-	930.-

### Briefpapier Laser- und Inkjet-fähig, 1-seitig bedruckt

Auflage	1-farbig schwarz	2-farbig schwarz/1x bunt	4-farbig CMYK
1000	210.-	320.-	490.-
2000	250.-	360.-	530.-
3000	290.-	390.-	580.-
5000	370.-	480.-	670.-

Preise ab druckfertigen PDF-Daten, exkl. 7,6% MWST, gültig bis 30. August 2010

 Druck  
 Grafik  
 Fotostudio