

STB info

Nr. 2 | Juni 2022





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



Bella Vita

ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi

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

Öffnungszeiten

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

Sponsor STB-Seniorensport

Vom grossen Ereignis bis zum kleinen Wandel



Wer hoch hinaus will, braucht Talent, grossen Einsatz und einen langen Atem. Mujinga Kambundji verkörpert dies. Ihr Hallen-WM-Titel wurde zu recht in einem 'stbspezial' gewürdigt. Wir vom STBInfo berichten in dieser Ausgabe über die Empfänge, die für Mujinga seither stattgefunden haben, am Flughafen Zürich und im Visana-Zentrum.

Übrigens: Es ist unglaublich, was der Förderverein für die Würdigung von Mujinga im Zusammenhang mit dem WM-Titel alles bewegt hat. Das volle Engagement vom Förderverein, das ein paar Leuten geleistet haben, ist mehr als beachtenswert und kann nicht hoch

genug geschätzt werden, namentlich jenes von Verena und Benedikt Weibel, Heinz Schild und Roger Schneider.

Jedes STBInfo hat saisonal bedingt seine Schwerpunkte. Im Frühling sind es die Vorbereitungen auf die Wettkampfsaison mit den Trainingscamps. Wir berichten in dieser Ausgabe gleich über 5 Trainingslager. Wettkämpfe gab es bei der Elite bisher nur vereinzelt: die SM Cross und die Schweizerischen Vereinsmeisterschaften, über die du hier Artikel findest.

Wie die Zeiten sich ändern, unterstreichen gleich zwei Beiträge: jener über den Verzicht auf die lange Tradition der Weihnachts- und später Adventsfeier fortzuführen und jener über die Auferstehung des Skiclubs. Was zum Ende der Adventsfeier geführt hat, erörtert der Vorstand des STB-Seniorensport. Dass dies nicht für ewig gelten muss, das zeigt der Beitrag vom STB-Skiclub, der hier einen Aufruf zur Wiederbelebung startet, mit dem Slogan «Langläufer leben länger». Also melde dich.

Mit welchen Fragen die Redaktion bei der Planung eines neuen STBInfo konfrontiert ist, darüber hat mein Kollege Simon Scheidegger in der letzten Ausgabe ausführlich berichtet. Bei allem Lob, das ich für die Neugestaltung teile, habe ich bei der Verrichtung meiner Arbeit erfahren, dass die neue Produk-

tionsweise für den zuständigen Redaktor auch eine neue Herausforderung sein kann: Bisher wurde Das STBInfo - wie bei der Zeitschriftenproduktion üblich - in 4er-Bögen produziert. Neu sind es 8er-Bögen. Das bedeutet, dass das Heft nicht mehr 36, 40 oder 44 Seiten lang sein kann, sondern 32, 40 oder 48 Seiten lang sein muss. Aus finanziellen Gründen sollen es aber nicht mehr als 40 Seiten sein. Wir mussten lange bangen. Sehr lange sah es nach 'unausweichlichen' 48 Seiten aus.

Erst in einem schon fast nächtlichen Schlusspurt haben wir das Ziel erreicht: dank grosser Hartnäckigkeit und viel Phantasie unserer tüchtigen Layouterin. Übrigens, der Aufruf in der letzten Ausgabe an neue Inserenten ist bisher auf wenig Echo gestossen. Potenzielle Inserenten, meldet euch bitte.

Geli Spescha

STB-Verband	4
Leichtathletik	9
Grand-Prix	23
Running	26
Skiclub	32
Seniorenport	33
Wir über uns	36

Titelbild: Mujinga am Flughafen Zürich von jungen STB-Athletinnen empfangen. (Foto: Daniel Kamer)

Der Stadtturnverein Bern bewegt



Zwei Drittel von uns sind fettleibig und übergewichtig. Das belegen zumindest Daten einer neuen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Gemäss WHO haben Übergewicht und Fettleibigkeit in Europa ein epidemisches Ausmass angenommen. Sie gehören in der Zwischenzeit zu den Haupttodesursachen.

Endlich kommt wieder Bewegung ins Leben. Die Pandemie scheint vorerst nicht mehr bestimmend zu sein. Dank Impfungen und Booster konnten alle Massnahmen aufgehoben werden. Diese haben Leben gerettet und eine Überlastung des Gesundheitssystems verhindert. Gesellschaftlich waren die Massnahmen sehr einschneidend und haben Aktivitäten im Sportbereich stark eingeschränkt.

Auch das hat, gemäss lokalen Studien, zum Übergewicht beigetragen. Die Zahl dicker Knaben im Alter von 5 bis 19 Jahren hatte sich schon zwischen 1975 und 2016 verdreifacht und bei den gleichaltrigen Mädchen verdoppelt. Der Lockdown und die Pandemie haben die ohnehin schon zu geringe körperliche Betätigung noch verstärkt. In Kombination mit vermehrtem Sitzen vor den Bildschirmen und einer ungesunden Ernährung führt das zu erschreckenden Ergebnissen. Langfristig sind nachteilige Folgen für diese Kinder (und übrigens auch für übergewichtige Erwachsene) sehr wahrscheinlich.

150 Jahre im Dienst der Bewegung

Um dem entgegenzuwirken, müssen dringend gezielte Interventionsprogramme mit Fokus auf körperliche Aktivität und gesunde Ernährung geschaffen werden. Denn die Folgen sind nicht nur schlechtere Gesundheit, Einschränkungen im Alltag und Vulnerabilität, sondern garantiert auch höhere Gesundheitskosten und gesellschaftliche Veränderungen. Mit den Erkenntnissen der COVID-Pandemie ist es eigentlich Pflicht, fit zu sein.

Selbstverständlich trifft die neue WHO-Statistik nicht auf die STBlerinnen und STBler zu. Denn wir haben den Vorteil, dass wir in unseren Vereinen aktiv gegen mangelnde Bewegung vorgehen. Der STB bewegt!

Nächstes Jahr feiert der Stadtturnverein Bern sein 150-jähriges Bestehen. Es sind 150 Jahre, in welchen die Mitglieder unseres Vereins aktiv waren, sich bewegten und so zur physischen und psychischen Volksgesundheit beigetragen haben. Die Kombination aus Sport und sozialen Kontakten ist es, was den Verein zum Wundermittel macht.

Der Verein als Wundermittel zur Integration und Ablenkung

Mittlerweile sind in der Region Bern über 5'000 ukrainische Schutzbedürftige angekommen. Zumeist sind es Frauen und ihre Kinder, welche wegen den russischen Aggressoren aus ihrem Heimatland fliehen mussten. Wirklich ankommen ist aber nicht einfach. Ihre Gedanken sind in erster Linie bei den Angehörigen in ihrer Heimat. Alles ist fremd, es gibt trotz S-Status viel Bürokratie für die Betroffenen und ihre Gastgeber*innen.

Auch hier kann der Sport viel bewegen. Dieser kann ein Ausbruch aus dem Alltag sein. Er ist auch ein Mittel, soziale Kontakte zu knüpfen und durch fixe Termine wieder ein bisschen Normalität ins Leben zu bringen. Nicht zuletzt hat auch hier die körperliche Ertüchtigung einen positiven Effekt auf die physische und psychische Gesundheit. Ich möchte euch deshalb motivieren, unsere ukrainischen Gäste einzuladen, mit euch zu laufen, zu turnen, Volleyball zu spielen oder Leichtathletik zu betreiben. Es geht nicht darum versteckte Talente zu finden, welche unsere Vereine verstärken, sondern vielmehr darum unsere Gäste zu bewegen.

Let's move!

Daniel Beyeler, Präsident

Im Nachgang

Ehrennadel-Übergabe an Albert Anderegg

Leider konnte Albert Anderegg am 23. Februar an der STB-Delegiertenversammlung nicht teilnehmen und damit auch nicht für seine 50jährige Vereinstreue geehrt werden. Die Übergabe der Ehrennadel wurde am Vortag zum 40. Grand-Prix im kleinen Kreis nachgeholt. Im Restaurant Luce am Berner Waisenhausplatz trafen sich ein paar Freund*innen von Albi, um ihm dort die verdiente goldene Ehrennadel zu überreichen. Albi nahm - trotz körperlicher Beschwerden - am Tag danach zum 40. Mal erfolgreich am GP von Bern teil, vorsichtshalber 'nur' und erstmals am Altstadt-GP.

Albert Anderegg war einer der erfolgreichsten Senioren-Langstreckenläufer unseres Landes. Er stand mehrfach bei den Senioren als Schweizer-, Europa- und Weltmeister bei Bahn-, Cross-, Strassen- und Bergläufen auf dem Siegerpodest.



Von rechts nach links: Albi Anderegg, Sandra Gasser, Inge Anderegg, René Meienberger, Verena Weibel, Pi Wenger, Heinz und Vreni Schild, Michèle Wenger.

Text: René Meienberger

Foto: ZVG



STB

LST TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE

CROSSFIT
TST311

FITNESS

ÖFFNUNGSZEITEN

SEPTEMBER – JUNI

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

DAS TST IST QUALICERT ZERTIFIZIERT

STB Trainingszentrums AG
Seilerstrasse 21 | 3011 Bern

+41 (0) 31 381 02 03

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

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

Instagram: [tstfitness_crossfit_tst311](#)

Facebook: [TST Fitness + CrossFit TST 311](#)

DAS FITNESSZENTRUM
IN DER STADT BERN

GYM

SQUASH

GALILEO

CROSSFIT

MASSAGE

SOLARIUM

HAIRSTUDIO

GROUP FITNESS

SAUNA & DAMPFBAD

PERSONAL COACHING

Ehrenkollegium

Hauptversammlung

An der HV vom 18. Mai im Haus des Sports konnte der Präsident 25 Personen begrüßen. Die Traktanden wurden innert 60 Minuten abgearbeitet.

Hier die wichtigsten Beschlüsse: Roland Maurer und Pi Wenger wurden als Vorstandsmitglieder wiedergewählt. Als neues Vorstandsmitglied konnte der Vorstand Theo Pfaff vorschlagen. Auch er wurde einstimmig gewählt.

Der Antrag des Vorstandes, dass gemäss Art. 8 der Statuten neu alle Mitglieder des Ehrenkollegiums beitragsfrei sein sollen (also insbesondere auch die Ehrennadelträger*innen ohne Mitgliedschaft in einem weiteren STB-Veren) wurde einstimmig angenommen. Dem weiteren Antrag, dass gemäss Art. 5a der STB-Fähnrich durch die HV des Ehrenkollegiums zu wählen sei, wurde ebenfalls ohne Gegenstimme zugestimmt. Als neuer Verbandsfähnrich wurde Raffaele Citinio einstimmig gewählt.

Der Antrag von Christian Singer, dass künftig die Adventsfeier vom EK zu organisieren und durchzuführen sei, wurde ohne Gegenstimme abgelehnt. Das EK wird aber versuchen, im Rahmen der 150 Jahr-Feier 2023 einen Ersatzanlass auf die Beine zu stellen, der in geeigneter Form in Zukunft weitergeführt werden kann.

Pünktlich um 19 Uhr wurde die HV beendet. Im Cava Hispania wurde anschliessend bei Speis und Trank das kameradschaftliche Zusammensein gepflegt.

Nächste Anlässe: Minigolfrunde und Sommerausflug

Der Vorstand freut sich, die Mitglieder des Ehrenkollegiums zu einer Runde Minigolf einzuladen. Gerne zeigen wir ein paar Tipps und Tricks. Mit der richtigen Schlagtechnik macht die Minigolfrunde viel mehr Spass. Es ist ein Sport für jedes Alter.

Wir treffen uns am 25. Juli 2022 ab 16 Uhr auf der Minigolfanlage Waldau, Bolligenstrasse 111, Bern.



Es soll ein gemütlicher Abend werden. Bei Spiel-Sport, Kameradschaft, sich gegenseitig austauschen. Ein kleiner Apéro wird offeriert. Material: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Sonnenschutz. Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung an:

ehrenkollegium@stb.ch. Bei unsicherem Wetter: 079 630 75 94

Der Sommerausflug (für die EK-Mitglieder und ihre Partner/innen) im Raum Thun / Spiez findet am Samstag, 17. September 2022 statt. Eine Einladung folgt.

*Text: Roger Schneider,
Präsident des Ehrenkollegiums*

**Eine Begegnung,
die lange währt.**

garbani.com

Malerei | Gipserei | Industrielackierung

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Vorstand STB Seniorensport

Warum keine STB-Adventsfeier mehr

Coronabedingt wurde in den letzten zwei Jahren keine Adventsfeier durchgeführt. Anfangs 2022 stellte sich für Vorstand des verantwortlichen Vereins Seniorensport die Frage, ob die Adventsfeier wieder ins Programm aufgenommen werden soll. Nach intensiven Diskussionen und Abklärungen beschloss der Verein, die Adventsfeier definitiv aus dem Programm zu streichen.

Was waren die Gründe, die zu diesem Entscheid führten?



Kein Vereinszweck

Es ist nicht Zweck unseres Vereins, Grossanlässe wie die Adventsfeier durchzuführen. Gemäss Statuten fördert der Verein mit seinem Sportangebot die Gesundheit und Beweglichkeit seiner Mitglieder. Dazu wird ein wöchentliches Training mit anschliessender Spielstunde angeboten. Im Jahresprogramm sind weiter vorgesehen: drei Tageswanderungen und eine Ferienwanderwoche im Herbst.

Kosten der Adventsfeier

Bisher hat der Verein Seniorensport die Hauptlast der Feier getragen (über Fr. 3'000.00 pro Anlass). Weitere Sponsoren und Geldgeber konnten nicht gefunden werden.

Administrativer Aufwand

Der administrative Aufwand wurde für den Vorstand zu gross. Personelle Wechsel und anstehende Austritte aus dem Vorstand belasten den Vorstand zusätzlich. Auch besteht keine Aussicht auf eine administrative Entlastung durch die 'STB-Familie'.

Fazit

Aus all diesen Gründen hat der Verein Seniorensport schweren Herzens beschlossen, die Adventsfeier aus dem Programm zu streichen und die Arbeit der verbleibenden Vorstandsmitglieder auf Tätigkeiten, die dem Vereinszweck dienen, zu beschränken.

*Peter Baumberger,
Präsident a.i. STB-Seniorensport*

Bild: AdobeStock

www.xmet.ch

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

für Ihr Zuhause

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

Xmet AG
METALL- UND BEHÄLTERBAU

Xmet AG | Südstrasse 14 | 13250 Lyss
Tel 032 391 78 78 | Fax 032 391 78 79
info@xmet.ch | www.xmet.ch



infinisys

Mediation
Konfliktmanagement
Organisationsentwicklung

Wir stehen Ihnen zur Seite

Unternehmen und Organisationen sind ohne die unternehmerische Schaffensfreude von Menschen undenkbar. Im Zentrum unserer Aufgabe steht deshalb immer der Mensch, mit all seiner kreativen Kraft.

Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung und Implementierung von Strategien und Veränderungsprozessen. Dabei helfen wir Ihnen, Teamkonflikte zu vermeiden oder bestehende Konflikte zu beheben. Als unparteiische Dritte bringen wir eine wertvolle Aussensicht in Ihr Unternehmen.

Wir beraten Führungspersonen, Teams und Arbeitsgruppen. Zu unseren Kunden gehören Verwaltungen, Behörden, Unternehmen und Lehrinstitute.

Unser Verfahren eignet sich besonders für strukturelle oder technische Veränderungen und für Nachfolgelösungen.



Cross-SM in Regensdorf

Cross-Rennen machen stark. Das war früher so, und das ist heute noch so. Das Laufen bei Kälte, Nässe und auf schwierigem Boden mit Hindernissen, engen Kurven und grossen Steigungen ist sehr anstrengend und kräftezehrend. Das macht aber die LäuferInnen stark für die Wettkämpfe im Sommer.

Von den EM zu den SM

Die Saison begann mit dem Qualifikationsrennen für die Cross-EM in Dublin im November. Maxim Wyss konnte sich dafür qualifizieren und belegte bei seinem ersten Einsatz im Schweizer Trikot den sehr guten 53. Rang von 107 gestarteten Läufern. Mit den SM in Regensdorf wurde die Saison abgeschlossen.



Maxim Wyss wurde im Kurzcross guter Fünfter.



Dere spätere Sieger bei den U18, Aarno Liebl, im Zweikampf mit Mathieu Bühler.

Wer nimmt an den SM teil?

Bei den Cross-SM dabei sind auch die besten OL-Läufer*innen und Triathlet*innen. Für die Kategorien U16 bis U20 gibt es einen speziellen Anreiz: Die besten 20 AthletInnen der Cross-Serie jeder Kategorie dürfen im Sommer an den internationalen Meetings in Luzern, Lausanne oder Zürich teilnehmen. Für eine grosse Konkurrenz ist also gesorgt. Und das Kämpfen bis zum Umfallen ist Programm.

Gute STB-Klassierungen

Bei besten Bedingungen ging eine grosse Schar von STB-Läufer*innen an den Start. Trotz einiger krankheitsbedingten Absenzen glänzten die STB-Athlet*innen mit zahlreichen Top 10 Platzierungen.

Gold für Aarno Liebl

Nach tollen Vorbereitungsrennen mit Podestplätzen und der grandiosen Bestzeit als Zweiter an der Hallen SM über 800m fürs Team die drei Kilometer in Angriff zu nehmen: Er kämpfte und biss sich durch.

ein Spitzenergebnis zuzutrauen. Fokussiert und voller Tatendrang stieg Aarno ins Rennen und holte sich mit einem cleveren Rennen tatsächlich die Goldmedaille! Im gleichen Rennen lief Moritz Kuhn auf den sehr guten 9. Rang

2 x Silber bei den jungen Frauen

Zuerst erkämpften sich die U16 Girls mit einem starken Team (Anouk Danna, Noée Wipfli und Sofia Weder) die Silbermedaille. Gleiches gelang den Juniorinnen mit Sina Scherling, Aarti Miescher und Milka Abraham.

Weitere gute Ränge

Maxim Wyss hat mit einem aktiven Rennen und dem 5. Rang im Kurzcross der Elite gezeigt, dass er bei den Grossen schon bald mitreden will. Vincent Notz war sich nicht zu schade, nach seiner Silbermedaille an der Hallen SM über 800m fürs Team die drei Kilometer in Angriff zu nehmen: Er kämpfte und biss sich durch.

Simone Aeschlimann, Anja Probst, Julie Grob, Sina Michael nahmen erstmals die 8 km in Angriff: ganz schön hart und lang. Als bestes Frauenteam qualifizierten sie sich für die Team Cross-EM im kommenden Jahr.

Die Kleinen

Bei den U8 bis U14 hatten wir 20 laufbegeisterte Kinder am Start, mit zum Teil sehr gutem Erfolg. Fast reichte es für eine Medaille. Um die Bronzemedaille sprintete Taavi Caboussat. Es fehlte schliesslich nur eine Nasenlänge fürs Podest. Toll, mit welcher Freude gelaufen wurde. Schauen wir gut zu den Jüngsten. Sie sind unsere Zukunft. Ein ganz grosser Dank gebührt Christian Strittmatter und seinem Team.

[Link zu den Resultaten: https://my.raceresult.com/183442/live](https://my.raceresult.com/183442/live)

*Text: Sandra Gasser
Fotos: Ulf Schiller/athletix.ch*

Ehre, wem Ehre gebührt

Empfang von Mujinga am Flughafen Zürich



Voller Stolz wird Mujinga Kambundji von Familie und STBlern am Flughafen empfangen.



Die Goldmedaille

Nach ihrem sensationellen Erfolg im 60m-Sprint an der Hallen-WM in Belggrad wurde Mujinga Kambundji am 20. März 2022 am Flughafen Zürich herzlich von ihrer Familie und STBler*innen empfangen.

Mit einer Fabelzeit von 6.96 kürte sich Mujinga zur Hallen-Weltmeisterin mit Schweizerrekord und bester gelaufenen Zeit in diesem Jahrtausend! Auch Ditaji traf mit demselben Flug in der Schweiz ein. Die beiden Schwestern durften die verdienten Gratulationen und Umarmungen für ihre grossartigen Leistungen entgegennehmen.

Familie Kambundji erlebte an der Hallen-WM ein Wechselbad der Gefühle. Bahn 8 brachte Ditaji 24 Stunden nach Mujingas WM-Titel im Final über 60m Hürden kein Glück. Sie blieb an der zweiten Hürde hängen und stürzte. Im Halbfinal hatte Ditaji eine grandiose Leistung gezeigt und hievte den Schweizerrekord auf 7.89.

Mit der WM in Eugene und der EM in München stehen dieses Jahr zwei Grossanlässe in den Leichtathletik-Stadien auf dem Programm. Wir STBler*innen sind zuversichtlich, dass wir wieder Fahnen schwenkend und Kuhglocken läutend Spalier stehen werden.

Mujinga und Ditaji

Ganz herzliche Gratulation! Es ist schön, dass wir eure eindrückliche Leichtathletik-Geschichte miterleben dürfen. Wir wünschen euch eine gute und verletzungsfreie Saisonvorbereitung.

Text und Fotos: Daniel Kamer



Der stolze Vater mit der erfolgreichen Tochter.

Mujinga-Empfang im Visana-Zentrum

Fotos: Ulf Schiller, Athletix



Klein, aber fein

Hochsprung-Trainingslager in Wetzikon



Das Hochsprung-Team mit Coach.

Unsere kleine Hochsprung-Gruppe reiste über die Osterzeit nach Wetzikon ins Trainingslager. Lisa Schueler, Jérôme Hostettler, Braveen Wingsgarum und Toni Walther als Trainer bildeten die kleine Delegation. Im Zürcher Oberland hat die Gemeinde Wetzikon eine grossangelegte Sportanlage mit einem Leichtathletikstadion installiert. Die Unterkunft befindet sich direkt neben dem Stadion, und das Restaurant, in dem wir uns verpflegen konnten, liegt nur einen Steinwurf vom Stadion

entfernt. Diese Kriterien haben uns bewogen, den Feinschliff für die Freiluft-saison 2022 dort zu tätigen.

Diesen Feinschliff holten wir uns in fünf Trainingseinheiten: Zweimal Hoch-Technik, Kraft, Sprungkraft sowie Hürdenlaufen. Diese anspruchsvollen Trainingseinheiten absolvierten Lisa, Jérôme und Braveen. Sie setzten die Basisarbeit vom Winter 2021/2022 sehr gut in das Vorwettkampftraining ein. Da wir bereits am 24. April in die

Saison einsteigen, sind wir sehr positiv auf einen erfolgreichen Saisonanstieg eingestimmt. Schön war auch, dass wir bei besten Wetterbedingungen trainieren durften.

Neben den Trainingseinheiten konnten wir in Ruhe die Wettkampfplanung sowie weitere Planungsarbeiten gemeinsam unter Dach und Fach bringen. Natürlich kam das Gesellige nicht zu kurz. Im Bowling zeigte uns Lisa eindrücklich die Meisterin. Und Jérôme navigierte am Ufer des Zürichsees optimal zu einer Gelateria. Braveen adaptierte schnell den Essensrhythmus und genoss sein erstes Trainingslager in der Leichtathletik in vollen Zügen.

Durch sein kompaktes Angebot eignet sich Wetzikon bestens für ein Trainingslager. Mit den kurzen Wegen kommt die Erholungszeit nicht zu kurz. Vor allem für jüngere Athlet*innen oder kleinere Trainingsgruppen ist Wetzikon auch in den Sommerferien eine gute Wahl für ein Trainingslager.

Text: Toni Walther
Fotos: ZVG



Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

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

(Sport-)Physiotherapie,
Trainingstherapie
und (Sport-)Medizinische
Massage
André Beuchat und Team

Gesamtes Angebot,
Öffnungszeiten und
weitere Informationen:



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

Das Mehrkampf-Trainingslager in Wetzikon



Die STB-Mehrkampfgruppe

Ayleen, Tina, Gioia, Yaa, Indira und Glodie verbrachten ihr Trainingslager zusammen mit den Nachwuchsmehrkämpfern vom 18. -22. April auf der schönen Anlage in Wetzikon. Wir genossen die Vorteile des Camps: Innerhalb weniger Meter konnten wir schlafen, essen und trainieren. Alle sieben Mehrkampf-Disziplinen konn-

ten problemlos trainiert werden. Für unsere Trainings durften wir das Material des lokalen Vereins benutzen.

Am Ostermontag reisten wir mit dem Zug an, und nach dem Zimmerbezug fand bereits das erste Training statt. Nach einer Blackroll-Einführung und dem Abendessen wurde von den Leitern ein Gelände-OL organisiert. Auf diese Weise lernten wir schnell die Umgebung kennen. Am nächsten Morgen gab es ein leckeres Frühstück.

Nebst den Trainings in den verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik wurden wir in Regenerationsmassnahmen eingeführt. So gab es ein eiskaltes Bad im Bach und ein autogenes Training, das zum Mentaltraining gehört, die Wahrnehmung stärkt und regenerativ wirken kann. Auch gab es Zeit fürs Gespräch über Saisonziele und Massnahmen. Die Freizeit nach dem Mittag wurde für eine Siesta genutzt. Am Abend wurde Beachvolleyball, Basketball oder Uno gespielt.

Am Mittwochnachmittag machten wir einen kleinen Ausflug nach Rapperswil. Wir konnten die Burg besuchen und das Städtchen erkunden. Einige von uns gingen in den See baden. Für Gioia Largiadèr und Ayleen Marti gab es währenddessen auf dem Platz in Wetzikon einen UBS Kids Cup. Dabei sorgten sie für persönliche Bestleistungen im Weitsprung: Ayleen mit 5.18m und Gioia mit 5.08m. Am letzten Abend ging die ganze Gruppe zusammen zum Bowling. Es war sehr lustig, und es tat uns gut, ein wenig Zeit gemeinsam ausserhalb des Trainings zu verbringen. Schon etwas müde wurden am letzten Tag zum Abschluss die 'beliebten Läufe' absolviert. Das letzte Training war geschafft! Danach folgte der Abschied. Wir reisten mit dem Zug wieder nach Bern. Nun sind wir bereit für die Wettkampfsaison. Schon am nächsten Wochenende beginnt die Saison mit dem Eröffnungsmeeting in Cham.

Die Mehrkampfgruppe bedankt sich herzlich für das tolle Organisieren bei den Leitern Toni Walther, Simon Würsch und Debby Fust.

Text und Foto: Indira Moreno

**10%
RABATT***
FÜR STB-
MITGLIEDER

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

4feet
Der Berner Laufen

*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Aarberggasse 29, 3011 Bern

Langsprint und -hürden in Nizza

Nach zwei (coronabedingten) Jahren ohne Trainingslager war die Vorfreude dieses Jahr besonders gross. Endlich wieder einmal eine Woche, bei der der Sport voll im Zentrum stand und der Alltag weit weg schien.

Zeitgleich mit anderen Trainingsgruppen des STB reisten wir am Oster Samstag als kleine Delegation der Langsprint- und Langhürden-Gruppe an die Côte d'Azur. Mit nur vier Athleten und einem Trainer waren wir die kleinste Gruppe in Nizza. Natürlich war es etwas schade, dass nicht mehr Athleten unserer Trainingsgruppe dabei sein konnten. Handkehrum ermöglichte uns diese privilegierte Gruppengrösse besonders individuell abgestimmt zu trainieren.

Neben dem Training gab es viel zu lachen. In den Trainings war der Fokus aber klar: Mit dieser Balance resultierten grossartige Trainings mit erfreulichen Laufzeiten und erschöpften, aber zufriedenen Athleten.

Gab es bei Thomas Zurlinden am Abend ein Glas Wein, so wussten wir, dass auch der Trainer zufrieden war. Denn ein Glas Wein genehmigte er sich nur nach gelungenen Trainingseinheiten.

Kleine Trainingsgruppe, grosse STB-Familie

Kleine Trainingsgruppe hin oder her, als STB-Einheit waren wir eine relativ grosse Gruppe. Und so war es auch schön, sich wieder einmal vermehrt mit AthletInnen anderer Gruppen auszutauschen und Zeit zu verbringen. Auf dem Platz läuft man einander zwar in Bern ständig über den Weg. Für längere Gespräche fehlt aber meistens die Zeit.

Krönender Abschluss mit Joe's Todestreppe

Eine Trainingseinheit sorgte die ganze Woche immer wieder für Gesprächsstoff: Das Abschlusstraining am Freitagnachmittag mit der sogenannten 'Todestreppe'. Als Gäste waren hier auch einige Athleten der Kurzsprintgruppe dabei. Als Langsprint- und Langhürden-Gruppe überstanden wir aber schlussendlich auch diese Einheit einigermassen schadlos. Nicht so unsere lieben Kurzsprint-Kollegen: Zwei von drei Kurzspringern schafften es nicht bis zum Ende des Programms. So war es für uns Langsprinter*innen schön zu sehen, dass wir in Sachen Stehvermögen den Kurzspringern doch noch etwas voraus sind.

Danken möchten wir hier allen, die uns dieses tolle Trainingslager ermöglicht und zur optimalen Saisonvorbereitung beigetragen haben.

Aline Gloor



Die Wurfgruppe trainiert auf Teneriffa



Speergruppe: v.l.n.r. Melanie, Sophie, Beat, Mairem und Nick

flug in den Süden der Insel. Nebst der aufregenden Autofahrt auf engen, steilen Strassen konnten wir dort auch noch etwas Shoppen. Danach ging es zurück ins Hotel. Am Montag gab es Hürden-, Athletik- und Wurftraining, und am Dienstag war es wieder soweit: Noch stand das Abschlusstraining auf dem Plan, bevor wir wieder nach Hause flogen.

Für uns war es ein gelungenes Trainingslager. Was dazu beitrug: Wir hatten keine Verletzungen zu beklagen, und das Wetter war ideal. Abseits des Trainings gab es auch noch lustige Spielabende: Der Spassfaktor darf in einem Trainingslager nicht zu kurz kommen, fördert er doch die Teambildung.

Text und Fotos: Melanie Richard

Am Dienstag, den 29. März 2022 ging die Reise ab Basel los. Nebst der 5-köpfigen Speergruppe waren auch die Kugelstösser und Hammerwerfer mit dabei. In Teneriffa angekommen folgte eine Stunde Fahrt mit dem Auto auf die andere Inselseite, nach Puerto de la Cruz. Das Hotel Maritim liegt unmittelbar am Meer und nur 5 Minuten vom Stadion Los Realejos entfernt.

Am Mittwoch und Donnerstag standen Wurf-, Kraft- und Medizinballtrainings auf dem Programm. Am Freitagmorgen waren es Sprünge und Rumpfkraft. Die erste Trainingspause gab es am Freitagnachmittag, also Zeit für einen Ausflug. Unserem Coach Beat war es wichtig, dass wir auch etwas von der Insel sehen. So machte die Gruppe einen Ausflug zum Vulkan El Teide. Während es unten beim Hotel etwas bewölkt war, hatten wir oben das schönste

Wetter. Mit frischer Energie konnten wir am Folgetag ein gutes Speer- und Krafttraining durchführen. Sonntag war unser Off-Day. Wir machten einen Aus-



Ganze Wurftruppe: Hinten v.l.n.r. Hansruedi, Melanie, Sophie, Mairem, Nik und Beat; vorne v.l.n.r. Stefan, Lars und Ramon

Zweimal Silber an den SVM NLA in Genf



Eine fröhliche und leistungsstarke Schar von STB-Athlet*innen

Die Schweizer Vereinsmeisterschaften gehören jedes Jahr wieder zu den Saisonhöhepunkten, gibt es doch nur wenige Teamwettkämpfe. Getragen von Emotionen und viel Teamgeist konnten auch dieses Jahr fantastische Einzelleistungen und vor allem hervorragende Teamleistungen der beiden STB-Teams erzielt werden.

Wer glaubt, die SVM starten mit dem Wettkampftag, hat sich mächtig getäuscht. Bereits Wochen vor den SVM gibt es hitzige Diskussionen über die Teamaufstellung. Hinzu kommt: Die organisatorischen Arbeiten sind aufwändig, und die Staffelteams müssen fleissig ihre Übergaben üben. Spätestens mit dem Kick-off sind alle Athlet*innen so richtig ins SVM-Geschehen involviert. Dieser Teambildungs-Event hat zum Ziel, den Teamgeist bereits einige Zeit vor den SVM ins Leben zu rufen und den Spirit dieses Anlasses auch

den SVM-Neulingen zu vermitteln. Womit könnte das besser gelingen als mit der Probe des bekannten Schlachtrufes? Klar war nach dem Testdurchlauf des Schlachtrufes: Bringen wir diese Energie auch auf den Wettkampftplatz, können sich unsere Gegner warm anziehen.

Bei den Vereinsmeisterschaften stehen neben einem guten Teamgeist natürlich die sportlichen Ziele im Zentrum. Der Headcoach, Bruno Knutti, hatte dazu am Kick-Off eine klare Haltung: Eine Verbesserung der Ergebnisse des letzten Jahres sind das Ziel, was so viel heisst wie Gold für die Frauen und Silber für die Männer.

Morgenstund hat Gold im Mund

Mit dem Austragungsort Genf stand uns dieses Jahr eher eine längere Anreise bevor. Da der Wettkampfbeginn bereits am Vormittag angesetzt war,

musste aufs Ausschlafen verzichtet werden. Um 6:45 Uhr waren auf dem Parkplatz des Stadions Wankdorf motivierte, aber mehrheitlich verschlafene Gesichter zu sehen. Glücklicherweise gab es während der zweistündigen Carfahrt die Möglichkeit, etwas Schlaf nachzuholen, bevor der Wettkampftag dann so richtig startete.

Dreifach wertvoller Einsatz von Mujinga Kambundji

Das Frauenteam hatte mit unserer Hallen-Weltmeisterin Mujinga Kambundji ein besonders prominentes Gesicht in seinen Reihen. Mit ihren beiden Auftritten über 100 und 200 Meter sicherte sie dem STB-Team zwei Disziplinsiege und holte damit wertvolle 32 Punkte.

Der Einsatz von Mujinga war aber auch in einer ganz anderen Hinsicht sehr wertvoll: Für viele Athlet*innen ist sie ein grosses Vorbild. Mujinga im Team



Sascha Meyer, das erfolgreiche Geburtstagskind

zu haben, ist eine Ehre. Mit dem eigenen Idol in einem Team zu starten, war sicherlich eine zusätzliche Motivationspritze.

Geburtstagskind mit U18-EM Limite

Gute Leistungen und persönliche Bestleistungen gab es bei herrlichem Sommerwetter einige zu verbuchen. Die Unterstützung der Kolleg*innen spornte jede Einzelne und jeden Einzelnen zu Höchstleistungen an. Ein ganz besonderer Tag war es für Sascha Meyer. Der junge Sprinter unterbot an seinem 17. Geburtstag über 100 Meter die U18-EM Limite von 11,00 Sekunden und hatte damit gleich mehrere Gründe zum Feiern.

Freudestrahlende Gesichter und zweimal Silber

Alle kämpften fürs Team, alle jagten den begehrten Punkten hinterher. Mit zweimal Silber für den STB konnten sich die Podestplätze am Ende des

strengen Wettkampftagen wirklich sehen lassen. Zwar verpasste das Frauenteam das anvisierte Ziel, das Ergebnis aus dem letzten Jahr zu toppen. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Punktedifferenz jedoch stark geschrumpft: Betrug der Abstand zum Siegerteam LC Zürich 2021 noch über 30 Punkte, waren es dieses Jahr nur noch zwei kleine Pünktchen.

Noch knapper war der Abstand bei den Männern, hier aber glücklicherweise zugunsten des STB. Mit 1,5 Punkten Vorsprung auf den Drittklassierten Stade Genève sicherte sich das Herrenteam die Silbermedaille, hinter dem LC Zürich, und schaffte damit die angestrebte Rangverbesserung.

Auch wenn die knappe Klassierung hinter Zürich bei den Frauen etwas ärgerlich war, konnte man den freudestrahlenden Gesichtern der Coaches und der Athlet*innen entnehmen, dass man alles in allem sehr zufrieden war mit der

Teamleistung und den gewonnenen Medaillen.

Nach den SVM ist vor den SVM

Der Wettkampftag in Genf endete, wie er begonnen hatte, mit dem lautstarke STB-Schlachtruf «Was weimer? Gwinne!» Er gilt erst recht für nächstes Jahr. Der langfristig angestrebte Doppelsieg wird auf jeden Fall von Jahr zu Jahr greifbarer.

Die positiven Emotionen von den SVM gilt es nun mitzunehmen für den weiteren Saisonverlauf und dann auch bei den SVM im nächsten Jahr wieder hervorzuholen. Und wer weiss, auf welchem Treppchen wir dann stehen werden.

[Link zu den Resultaten: https://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/\(21.Mai.2022.CSI.NLA-Genève\)](https://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/(21.Mai.2022.CSI.NLA-Genève))

*Text: Aline Gloor
Fotos: Ulf Schiller, athletic*

Der Förderverein beim BSC Young Boys

Fragen an den Verwaltungsratspräsidenten



Beppo Weibel im Gespräch mit Hanspeter Lienberger.

Geplant wurde dieser Anlass für den Frühling 2020, ein zweiter Versuch scheiterte 2021 erneut an Corona. Am 12. Mai fanden sich nun endlich zahlreiche Mitglieder des Fördervereins, Gönner*innen sowie Trainer*innen und Athlet*innen im Media-Center des BSC Young Boys im Stadion Wankdorf zu einem interessanten Abend ein.

Nach der Begrüssung der Anwesenden im Media Center durch Beppo Weibel und den YB-VR-Präsidenten Hanspeter Lienberger stand dieser in zwei Interview-Runden Red und Antwort.

In der ersten Runde stellte Beppo Weibel Fragen rund ums Thema 'Ein Blick hinter die Kulissen des erfolgreichsten Fussballclubs der letzten Jahre'. Dabei ging es auch um aktuelle Ereignisse rund um den Fussball und Vergleiche zu anderen Mannschafts-Sportarten. Hanspeter Lienberger beantwortete alle Fragen in einer ruhigen und über-

legten Art und so offen es ihm möglich war. Dabei ging es u.a. auch um die gerade aktuellen Vandalenakte von sogenannten 'YB-Fans' in SBB-Zügen nach dem Match gegen Lugano.

In der zweiten Runde ging es mit YB-Fan und Moderator Albi Saner rund um das Fussballerische, die Mannschaft und die Liga. Auch diese Fragerunde ermöglichte den Anwesenden interessante Einblicke hinter die Kulissen des BSC YB zu erhalten. Dabei erfuhren sie auch, dass für die Anstellung resp. Entlassung eines Trainers nicht eine Person allein verantwortlich ist, was bei einigen andern Fussballclubs wohl der Fall ist. Bei YB ist diese Aufgabe der Sportkommission zugeteilt, welche sich aus erfahrenen Fachleuten des Klubs rund um den Sportchef zusammensetzt. Diese Kommission ist die eigentliche Schaltzentrale der 1. Mannschaft von YB. Der Verwaltungsrat hat aber ein Vetorecht.



Hanspeter Lienberger beantwortet die Fragen von Albi Saner.

In der abschliessenden, offenen Runde konnten die Anwesenden noch Fragen an Hanspeter Lienberger stellen. Dabei erinnerten Verena Weibel und Ex-LA-Präsident Viktor Rossi an die Geste der STB-Leichtathletik bei einer Jubiläumsveranstaltung – YB spielte damals in der Nationalliga B – als der STB entsprechend den gelaufenen Kilometern dem BSC YB einen Franken pro Km spendete. Sie schlugen vor, dass YB bei einem vorbestimmten Match, dem STB 1000 Fr. pro erzieltes Tor spenden könnte

Zum Abschluss des Abends verschob sich die ganze Gruppe dann zwei Stockwerke höher in die VIP-Loge zum Apéro, welches von YB gespendet wurde und einen Blick hinunter in das leere Wankdorfstadion erlaubte. Herzlichen Dank an dieser Stelle für die Gastfreundschaft und den interessanten Abend.

*Text und Fotos:
Simon Scheidegger*

Fördererliste

Herzlichen Dank!

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!**Förderer**

Altes Tramdepot, Bern
 Auto Werthmüller AG, Thun
 Baeriswyl Beatrice und Stefan
 BEKB, Berner Kantonalbank
 Böhme AG
 Bohnenblust Peter
 Bommer + Partner / H.P. Kienberger
 Buser Daniel
 Dallmaier Kurt
 Fontana Daniel
 Grand-Prix von Bern
 ISSAG / Hansjörg Riedwyl
 Jampen Management AG
 Jost Susi-Käthi
 Kellerhals Christoph
 Kurzmeyer Yvonne
 Markus Ryffel's
 Migros Bank Bern
 Müller Hansruedi
 Neuenschwander Walter und Esther
 Panache AG / Roy Schläfli
 Privatbank Von Graffenried AG
 Rossi Monica
 Schefer Andreas
 Schiller Ulf

Schürch Margrit und Werner
 Schweizerische Mobiliar
 Genossenschaft / Vergabefonds
 Siegrist André + Rizzardi Sonja
 Signer Karl
 Troxler Josef
 Umberg Richi
 Urfer Esther
 Valiant Bank AG
 von Ins Peter
 von Stokar Peter
 w hoch 2 / David Weibel & Bart Wissmath
 Wieland Beat
 Wildbolz Adrian A.
 Wirz Peter
 Zryd Andrea

Ehemalige Förderathlet*innen

El-Idrissi Cédric
 Gervasi David
 Gigandet-Donders Mireille
 Glauser-Rohr Nadine
 Krebs Adi
 Rohr Alain
 Vögeli Daniel
 Weibel Xaver

Partner

Bernapark AG –
 Quartier für mehr Lebensqualität
 Podologie Elfenau AG, Bern
 Restaurant Il Grissino und Luce, Bern
 Albi Saner, Sportreporter
 Schneider AG, Print
**Stiftung «Freude herrscht»
 im Andenken an Mathias A. Ogi**
 UBS / Regionalleiter Andreas Reber
 Valiant Bank AG, Bern
 Benedikt und Verena Weibel
 Visana Generalagentur Bern

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

*Danke
 schön*



*Ausflüge
 Reisen in ganz Europa
 Garage Reparaturen
 aller Marken
 Car von 15 - 84 Pl.*

*Neukomm Andreas
 CH- 3755 Horboden
 Tel. 033 681 21 69
 Fax 033 681 21 54
www.neukomm-car.ch
info@neukomm-car.ch*



Kids Cup Team: Finalissima in Willisau U12 Girls sichern sich die Silbermedaille



Das U14 Mixed-Team beendete die Finalissima nach verunglücktem Start noch auf dem guten 5. Rang.

Beim Schweizer Final im UBS Kids Cup Team von Samstag, 26. März 2022 in der Sporthalle BBZ in Willisau kämpften 97 Teams um die Medaillen. Jeweils die zwei besten Teams aus den vier Regionalfinals (Zürich, Burgdorf, Yverdon und Frauenfeld) hatten sich für die Finalissima qualifiziert. In den Kategorien U16, U14, U12 und U10 wurden die Sieger ermittelt. Auch drei STB-Teams kämpften um die begehrten Medaillen.

Die U12 Girls (Océane Spicher, Coralie Spicher, Leni Conrad, Emma Siegrist, Lea Schenk und Naira Bruggmann) verpassten den Gesamtsieg denkbar knapp. Beim abschliessenden Teamcross entschied ein nicht ganz salonfähiger Remppler einer Konkurrentin das Rennen bereits in der ersten Runde. Unsere Startläuferin stürzte und fiel sogleich auf Platz acht zurück. Das Team hat beherzt gekämpft und zeigte eine grosse Aufholjagd. Zum Sieg fehlten den STBlerinnen am Schluss knappe

zwei Meter. Sie dürfen auf die gewonnene Silbermedaille richtig stolz sein. Das U14 Mixed-Team (Jael Holdener, Meret Rüdt, Silas Eberhard, Milo Leuenberger und Dario Grimm) startete unglücklich in den Wettkampf. Die Hürdensprint-Stafette misslang, und die STBler*innen mussten sich gleich acht Rangpunkte notieren lassen. Das Team bewies aber Moral und beendete den Wettkampf auf dem guten fünften Rang.

Den U12 Giele (Nico Fankhauser, Xeno Weibel, Noah Gianella, Chris Brügger, Jacques-Elliott Vauthier und Ruben Haldemann) fehlte in Willisau das nötige Wettkampfglück. Beim Teamcross zeigten die STB-Boys, was sie draufhaben. Sie konnten lange mit den Schnellsten mithalten und liefen als Dritte ins Ziel. Ein schöner und veröhnlicher Abschluss. In der Endabrechnung blieb der 8. Platz.

Der STB-Nachwuchs darf auf eine gelungene Kids Cup Team-Saison zurückblicken.



Die U12 Girls verpassten den Gesamtsieg nur knapp.

12 STB-Teams waren beim Regionalfinal in Burgdorf dabei. Wir können auf eine breite und solide Basis bauen. Zuversichtlich sehen wir den Wettkämpfen in den Leichtathletik-Stadien entgegen.

Allen STB-Finalist*innen ganz herzliche Gratulation.

Text und Fotos: Daniel Kamer



Das ganze STB KidsCup-Team

U12 und U14

Auffahrts-Trainingslager in Willisau

Grossartige Sportanlage

Die STB Schüler*innen der Kategorien U12 und U14 holten sich im Auffahrts-Trainingslager im Sportzentrum Willisau den letzten Schliff für die Saison 2022. Bei prächtigem Wetter konnte unser Nachwuchs auf der einmalig schönen Sportanlage trainieren und von der guten Infrastruktur profitieren. Das direkt über der Altstadt gelegene Schlossfeld eignet sich hervorragend für ein Schüler*innen-Lager. Im Umkreis von nur etwa 300 m stehen den Sportler*innen neun Sporthallen, fünf Rasenfelder und eine LA-Anlage zur Verfügung. Dazu kommen zwei Tartan-Hartplätze, vier Beachfelder, eine Finnenbahn und vieles mehr. Polysportive Aktivitäten, Spiel und Spass sowie die Lagerolympiade gehörten ebenso zum Lagerprogramm wie das Training sämtlicher Leichtathletik-Disziplinen.

Trainingseinheiten nach Plan

Der Trainingsplan glich fast jenem einer Weltmeisterin. Es waren täglich mehrere Trainingseinheiten angesagt. Der eine oder andere Muskelkater liess sich so nicht ganz vermeiden. Am Donnerstagabend und am Samstagnachmittag zog es uns zur aktiven Erholung ins Freibad. Pizzaplausch, Bräteln, Trampolin springen, spielen und natürlich baden im Pool waren angesagt. Am Freitagabend genossen wir die Abkühlung im Hallenbad nach einem anstrengen-



den Trainingstag. Einen Höhepunkt bildete die Lager-Olympiade. Eine Portion Mut, ein bisschen Glück und Geschicklichkeit sowie ein guter Teamgeist waren gefragt.

Es het gfägt

Ganz herzlichen Dank allen, die zum guten Gelingen des Lagers beigetragen haben. Wir durften unzählige feine Backwaren mit ins Lager nehmen. Ein grosses Merci allen Bäckerinnen und Bäckern. Unter den Teilnehmenden herrschte ein ausgezeichnete Spirit. Die Leichtathletik ist halt eben doch auch eine Team-Sportart. Das Lager bleibt uns in bester Erinnerung. Es het gfägt!

Text und Fotos: Daniel Kamer



www.freude-herrscht.ch

Stiftung
FREUDE HERRSCHT



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

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

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

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



Wir danken herzlich!
Adolf Ogi,
Präsident des Stiftungsrates



HERZLICHEN DANK

allen STB'lern für die
Mithilfe beim GP 2022

Wir sehen uns
am 41. Grand-Prix
von Bern am

13. Mai 2023

GRAND PRIX VON BERN

www.gpbbern.ch

Hauptsponsoren

MIGROS

BERNEXPO
GRUPE

CRAFT

groupemutuel

Partner

 Engagement
Stadt Bern



STB-Sportbörse und GP-Training

Grand-Prix von Bern einmal anders



Kleider zum Verkauf bereit.



Der Stand von Trophy Sport für die STB Kleider.



Der Hürdenlauf: das Highlight.

Ausgereicht dann, wenn ein GP-Training ansteht, meldet sich Frau Holle. Um 9:15 Uhr startete der erste GP-Block mit verschiedenen Richtzeiten bis zu 1h 25 min. Da es sehr kalt war, versuchten sich die Läufer*innen der anderen Blöcke warm zu halten. Sowohl Training wie Sportbörse, die gleichzeitig durchgeführt wurden, fanden dennoch ein grosses Echo.

Sportbörse und Trophy Sport

Alte STB-Tenues und sonstige Sportkleider, welche man nicht mehr benötigt, konnte man anbieten. Gerade die alten Kleider der Weltmeisterin Mujinga Kambundji waren sehr beliebt. Von ihr und ihrer Schwester Ditaji gab es alles Mögliche: T-Shirts, Hosen, 'Jäcklis', Nagelschuhe und vieles mehr. Auch alte Laufschuhe waren im Angebot. Die Kleider waren alle noch in sehr gutem Zustand. Einige sahen sogar fast wie neu aus. Wem die alten STB-Kleider zu klein geworden waren, oder wer einfach etwas neues brauchte, konnte bei Trophy Sport die STB-Tenus anprobieren sowie Lauf- und Nagelschuhe kaufen. Jedenfalls herrschte um diese Uhrzeit schon reger Betrieb. Die gesamten Einnahmen gehen an den STB-Nachwuchs.

Bären-GP Training

Um halb zehn versammelten sich dann die Kinder, welche den 'Bären-GP' laufen möchten. Die Kinder wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und gingen auf die Strecke, die sicher einigen bereits bekannt war.

Altstadt-GP

Um 9:50 Uhr versammelten sich alle, welche heute für den Altstadt-GP trainieren wollten. Besonders viele Kinder scheinen sich den dieses Jahr als Ziel gesetzt zu haben. Auch hier wurde in verschiedene Blöcke eingeteilt.

Bald kam dann auch schon die erste Bären-GP-Gruppe zurück. Die Leiter*innen beschäftigten die Kinder mit Laufspielen und anderen Übungen, bis dann schlussendlich auch die zweite Gruppe eintraf und das Leichtathletiktraining beginnen konnte. Dieses musste auf Grund der Bedingungen etwas angepasst werden. Aber ein Sprung in den Sand war auch so ein Highlight für die Kinder. Besonders spannend war der Hürdenlauf. Beim vielleicht ersten Sprint aus den Startblöcken konnten sie sich wie Mujinga Kambundji fühlen. Auf jeden Fall konnten sie viel Leichtathletikluft schnuppern. Und wenn das Training schon bei

diesem Wetter so viel Spass macht, wieviel Spass macht es dann erst bei schönem Wetter?

Bald kehrte auch die erste GP-Gruppe zurück. Das Wetter schien sie jedenfalls nicht gross aufgehalten zu haben. Zur Stärkung gab es nach dem Training Isostar, Riegel und sogar noch einige Ovo-Rocks. Falls man etwas mehr Hunger hatte, konnte man sich in der Festwirtschaft verpflegen. Dort gab es auch warme Getränke, welche man an diesem Tag sicher gerne zu sich nahm. Für den etwas grösseren Hunger wurden Hot Dog oder Sandwiches angeboten. Die meisten Läufer*innen waren einer Meinung: «Lieber bei Schnee, anstatt bei grösster Sommerhitze den Aargauerstalden hochrennen.» Sobald man nämlich einmal losrannte, war es dann gar nicht mehr so kalt und man konnte nach und nach das Stirnband oder eine Lage Kleider ausziehen. Jedenfalls war dieses Training, trotz des Wetters, eine Reise wert. Und wer weiss, vielleicht ist es gerade dieses Training, das einem dann am GP anspricht? Auf jeden Fall sind jetzt alle Teilnehmenden gut vorbereitet auf den 14. Mai, wenn dann der Startschuss fällt.

*Text: Aline Jenni
Fotos: Monika Metzger*

40. Grand-Prix von Bern Gestern und heute

Zum 40. Mal hat am 14. Mai 2022 der Grand-Prix von Bern stattgefunden. Was 1982 mit 3'139 Angemeldeten begann, hat sich in den vergangenen Jahren zu einem der bedeutendsten Schweizer Strassenläufe entwickelt.

Die Entwicklung des Grand-Prix war in den vergangenen Jahren nicht nur hinsichtlich Teilnehmerzahlen enorm. In allen Bereichen wurden fortlaufend Anpassungen gemacht, um den heutigen Organisationsstand zu erreichen.

Die nachfolgenden Bilder sollen die Entwicklung illustrieren, aber auch Erinnerungen wecken.

*Text: Beatrice Born, Geschäftsführerin
Fotos: swissimage.ch, Hugo Rey und Beatrice Born, zvgx*



OK 1982



OK 2022



Start 1982



Start heute



Verpflegungsposten 1982



Verpflegungsposten 2022



Zieleinlauf LA Stadion Wankdorf 1982



Zieleinlauf Mingerstrasse 2022



Siegerehrung 1982 mit Sieger Markus Ryffel und Suleiman Nyambui



Siegerehrung 2022: v.l.n.r. Kipkorir Mutai, Matthias Kyburz, Adrian Lehmann



Sport Expo 1982



Sport Expo 2022



Interview Albi Saner mit Julius Kariuki 1994



Interview mit Nicola Spirig, Medienkonferenz 2022

laufend unterwegs

Mittag-Lauftraining

1. März bis 14. Juni 2022

Die sogenannten Mandat-Trainings von STB Running ergänzen unsere Standardtrainings in der Schönau. Im Auftrag des Sportamtes der Stadt Bern führen wir vom Frühling bis zum GP Bern und dem Schweizer Frauenlauf diese Vorbereitungstrainings durch. Die beiden STB-Coaches Michaela Frutiger und Martin Michel (1. Reihe kniend) vermitteln den Teilnehmenden ein umfassendes Sportangebot und eine fundierte Wettkampfvorbereitung. Die Teilnehmenden treffen sich jeweils an Dienstagen pünktlich um 12:15 Uhr vor dem Hallenbad Hirschengraben und haben sichtlich Spass dabei.



GP-Training auf Originalstrecke

3. April 2022

Der Frühling machte Pause an diesem GP-Trainingssonntag. Die pure Laulust der rund 350 Teilnehmenden war stärker und spürbarer als die bitterkalte Bise am ersten Anlass dieser Art seit dem 7. April 2019. Wie gewohnt erkundeten die Läufer*innen in 15 Gruppen eingeteilt und unter kundiger Leitung der STB-Coaches und GP-Pacemakers die GP-Originalstrecken. Es schien, als sei die einzigartige GP-Atmosphäre wieder auferstanden.



STB Coach Daniel Sidler im winterlichen Dählhölzliwald

EMACNS Senioren-EM non stadia

12. -15. Mai 2022, Grosseto

Bereits unzählige Male weckte Odilia Mathys die Aufmerksamkeit durch ihre hervorragenden sportlichen Leistungen. An ihren bisherigen 9 Senioren-EM-Teilnahmen sammelte sie insgesamt 18 Medaillen! Nun schlug unsere STB Läuferin erneut zu: In Grosseto glückten ihr die Medaillen 19-22 (Silber über 5km, 3xTeam Gold über 5, 10 und 21km). «Ein schöner Anlass ist es und viel Spass habe ich dabei, im Schweizer Team starten zu können», findet Odilia. Sie fragt sich gleichzeitig, warum nicht mehr STBler*innen an diesen internationalen Wettkämpfen mitmachen.



Odilia Mathys (Archivbild)

Grand Prix von Bern

14. Mai 2022

Über die Atmosphäre am Grand Prix von Bern zu berichten, ist wie das Mutterhorn zu beschreiben: Einmalig, unverkennbar und ewig schön. Das sportliche Sahnehäubchen aus Sicht des STB bildeten im 10 Meilen-Lauf die 'Stundenknacker' T-Roy Brown (51.31), Michael Nydegger (53.51), Andreas Krähenmann (59.19) sowie der unverwüstliche Urs Schönholzer (1:01.20). Urs wirkte 'nebenbei' auch im OK als Chef Infrastruktur. Unsere schnellsten Frauen waren Simone Troxler (1:00.34), Maja Neuschwander (1:03.26) und Rahel Meili (1:06.03).

Salomon Run

15. Mai 2022, Barcelona

Just am GP-Wochenende startete STB Coach Sandrine Müller den Kurzstädte-trip nach Barcelona mit einem Besuch des Montjuïc. Hier ihr Erlebnisbericht: Montjuïc ist Barcelonas Haushügel, auf dem die Weltausstellung 1929 stattfand sowie Olympia 1992. Demzufolge wird der Hügel mit vielen Leichtathletikanlagen geschmückt sowie einem Schloss, einem grossen Kunstmuseum mit hunderten Treppen und einem majestätischen Springbrunnen. Vom Placa d'Espanya, dem Startort des Barcelona-Marathons, spazierte ich die Treppen hoch. Ich bin froh, ein paar Mal mit der STB-Laufgruppe auf der Berner Altstadt-Treppenrunde trainiert zu haben... Und oha, hinter dem Springbrunnen ist reges Treiben: Ein Zielbanner wird aufgestellt, und wir haben Glück: Ein 10-km Lauf findet morgen Sonntag statt. Ehrensache, man schreibt sich spontan ein und geniesst eine exklusive Runde durch die Welt von Olympia 1992.

Die coupierte Strecke mit vielen Treppen und Trailrunpassagen (ja auch das gibt es mitten in Barcelona) führt vorbei am Museu Nacional d'Art de Catalunya, dem futuristischen Torre de comunicacions, vorbei an den heiligen Schwimmhallen, Tennisanlagen usw. Selbstverständlich darf die Runde auf der Rundbahn im Olympiastadion nicht fehlen. Was für ein Erlebnis! Trotz Hitze und müden Touristenbeinen schnappte ich mir den 6. Platz.

*Text: Markus Reber,
Sandrine Müller
Fotos: Rolf Baumann,
Markus Reber, ZVG*



Sandrine spontan an den Treppen von Barcelona

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



schneiderdruck.ch

1

www.sport-print-service.ch

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

Meine Lieblingslaufstrecke

Der Aare und Engehalbinsel entlang



In der Region Bern fällt es schwer, sich für eine Lieblingsstrecke zu entscheiden. Ich habe nun die ‚Ängihau-brundi‘ gewählt, weil sie sehr abwechslungsreich ist und während dem ganzen Jahr ein tolles Naturerlebnis bietet.



Wer die vorgeschlagene Strecke komplett laufen will, beginnt in Kirchlindach (Kirchlindach ist mit dem Velo oder Postauto einfach zu erreichen). Von Kirchlindach startet die Runde über die normale Strasse Richtung Niederlindach direkt zur Aare bei Bremgarten. Von da geht der Weg der Aare entlang bis zum Stauwehr in der Engehalden.

Auf dem Rückweg geht es am linken Flussufer Richtung Zendermätteli. Hier erwartet die Läufer ein sehr ruppiger Aufstieg. Danach geht es wieder locker bis zur Bremgartenbrücke, wo am einfachsten wieder auf das rechte Flussufer gewechselt werden kann. Jetzt sind



bereits 20 km gelaufen. Die Treppe bei der alten Halenbrücke mit der folgenden Steigung geht noch einmal ziemlich in die Beine. Umso schöner ist es, auf den letzten zwei Kilometern noch einmal richtig Tempo zu bolzen.

Die ganze Strecke ist sehr abwechslungsreich und verkehrsfrei. Wobei ‚verkehrsfrei‘ für den Sonntagnachmittag nicht ganz gilt. Da hat es bei schönem Wetter auf dem Aareweg viele Spaziergänger mit Kinderwagen. Ich laufe meine Strecke am liebsten als ‚Fartlek‘, also die Streckenabschnitte in unterschiedlichem Tempo. Mir gefällt besonders das Naturerlebnis. Am rechten Aareufer sieht man immer wieder die verschiedensten Tierarten, so auch Biber. Ab und zu geht es nicht ohne eine spontanen Beobachtungspause.

Die Gesamtstrecke misst 26 km. Als Abkürzung kann man auf den Teil von oder nach Kirchlindach verzichten oder bei der Engehalden-Stauwehr via Tiefenau-Bahnstation wieder nach Bremgarten gelangen. Nun, viel Spass beim Ausprobieren. Vielleicht sehen wir uns ja.

*Text und Fotos:
Martin Kühni*

atelier 82

Rahmen | Bilder | Fine Art Fotodruck

Fotodruck im Grossformat



Einrahmungen

Foto Aufziehservice
Fotodruck im Grossformat
Leinwandbilder

Fine Art Print auf Hahnemühle Papiere

Latex-Druck

für sehr grosse Leinwandbilder

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

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

STB Running am 1. Thorberg-Trail



Start zum Haupttrail (13 km)

Es war ein grandioses Lauffest. Bei sonnigem Frühlingwetter fand der 1. Thorberg-Trail am 26. März in Krauchthal, vor den Toren der Stadt Bern statt. Massgeblich dazu beigetragen haben die zahlreichen STBler*innen, welche den Lauf unter die Füße genommen haben.

Die Stadt Bern ist ein Trailparadies: Gurten, Ulmizer, Bantiger und Könizberg locken am unmittelbaren Stadtrand mit einem schier endlosen Wegnetz – ein Traum für alle Bergläufer*innen. Auch für hiesige Wettkampfformate ist es nicht zwingend, an jedem Wochenende die Reise in die Alpen anzutreten. Zahlreiche Berg- und Trailläufe haben sich mittlerweile quasi in Fahrraddistanz vom wuseligen Berner Asphaltgetriebe etabliert. Mit dem Bärner Bärgloufcup, Trailrun sowie Community Run Bern und dem Gurten Abendlauf ergänzen dabei auch alternative Rennformate unter der Beteiligung von STBler*innen die Veranstaltungskalender.

Neuer Fixpunkt

Ein neuer Fixpunkt in der Agenda soll auch der Thorberg-Trail in Krauchthal werden. Der nach dem hiesigen Ge-

fängnis auf dem gleichnamigen Hügel benannte Lauf fand heuer zum ersten Mal statt. Mit dabei über die 13, 11.4 oder 5 km waren auch zahlreiche Walker*innen sowie Läufer*innen des STB Leichtathletik.

Schnelle Hauptstädter

Die Cracks aus Bern taten dabei gut daran, sich dem Vorurteil der langsamen Hauptstädter zu widersetzen. Von STB-Trail-Ass Judith Wyder auf die Strecke geschickt gaben die Athlet*innen alles. Mehrere Siege für den STB

Beim Haupttrail (13 km) setzte sich die mehrfache EM- und WM-Medaillengewinnerin im Duathlon, Melanie Maurer (56:27), gegen die Jungfrau-Marathon Siegerin von 2019, Simone Troxler (STB, 57:27) durch. Bei den Männern kam es zum Duell der beiden Trailkader-Läufer Ramon Manetsch (STB) und Daniel Lustenberger, das Manetsch in 49:13 vor Lustenberger (50:07) gewann. Den Kategoriensieg bei den M40 sicherte sich mit Gabriel Lombriser ein STB Running Coach.

Auch über die Kurzdistanz (5 km) setzte sich ein STB-Athlet durch: Ruedi Becker, ein ebenfalls internationaler Bergläufer, lief in 17:03 zum Sieg. Bei den Damen gewann mit Zoé Dreyer aus Hettiswil eine einheimische Läuferin (23:31). Sensationell war auch die Leistung von Kurt W. Lüthi, welcher über die 11.3 km lange Walkingdistanz eine der schnellsten Tageszeiten aufstellte. Viele weitere STB-Runners gesellten sich unter die Finisher*innen: Josua Ambrosi (Kategorienrang 14), Sam Buchli (4), Franz Buser (28), Philipp Feuz (6), Sigve Haug (18), Sandrine Müller (4) Freya Orban (3) und Michael Rebsamen (7) beim Haupttrail sowie Lenia Alina Baumgartner (5) und Sadie Jans (4) beim Kidstrail.



Kurz nach dem Start zum Kurztrail (5 km)

Trailstadt Bern: eine Sportart boomt! Grosses Kino also, wie STB Leichtathletik die Trails rockt. Wir freuen uns auf viele weitere Lauffeste rund um Bern, so wie auf das 2. Thorberg-Trail, das am 25. März 2023 stattfinden wird.

Text: Cédric Lehmann
Fotos: Christoph Gysel

Porträt Ramon Manetsch: Die Trails im Blut



Ramon Manetsch

Ramon Manetsch eilt derzeit von Sieg zu Sieg. Auf den Distanzen im Ultrabereich ist der gebürtige Oberländer kaum zu schlagen. Der STB-Crack zählt zu den besten Trailläufern der Schweiz und darf sich berechnete Hoffnungen machen, auch an internationalen Grossanlässen ganz vorne mitzulaufen.

Fast schon unscheinbar 'normal' kommt mir der Ort vor, an dem ich mit Ramon zum Mittagessen abgemacht habe: zentral gelegen und nahe seinem Arbeitsort in der Berner Altstadt: Seine gewohnte Umgebung sind Fels, Trails und Natur: «Ich war schon immer ein Läufer», so der 35-jährige. «Das kommt von innen. Früher bin ich oft zur Schule gerannt».

Kein Wunder sind dem im Emmental wohnhaften Sportler momentan kaum Grenzen gesetzt. Die ersten beiden Saisonrennen am Berg in Frankreich hat der Familienvater mit deutlichem Vorsprung auf die internationale Konkurrenz gewonnen: am Trail de Petit Ballon 12 Minuten und beim Trail d'Outremont am Mont-Terrible sogar eine halbe Stunde.

Durch das STB-Training gestählt

Seine Erfolge verdanke er nicht zuletzt den harten und effektiven Dienstags-Trainings beim STB-Running: «Die Umfänge machen dich zwar ausdauernd, aber träge. Im STB lernst du die Basics des Laufsports, wirst im Tempobereich gefordert», schwärmt Ramon. Die Gruppendynamik sei einzigartig, die Trainings vielseitig und qualitativ hochwertig (siehe Kasten).

Vom Breiten- zum Spitzensport

Ramon Manetsch hat das Kunststück fertiggebracht, sich innert kürzester Zeit vom Breitensportler zum absoluten Spitzenläufer zu mausern. Bereits vor einigen Jahren trainierte er in der Gruppe 4 des STB-Runnings und liess aufhorchen – vor allem auf den Ultradistanzen (> 50 km). Hier fühlt sich Ramon am wohlsten und möchte auch in Zukunft den Fokus darauflegen: «Diese Saison orientiere ich mich an konkreten Zielen. Schnelligkeit für die Off-Road-EM (47 km, +/-2'600hm auf La Palma (ESP), Ausdauer hinsichtlich der Berg- und Trail-WM (80 km, +/-5'400hm, Chiang Mai (THA) im November. Langfristig möchte ich aber Rennen bestreiten, die länger als 100 km sind. Das reizt mich.»

Ramon mag den Wettkampf. Doch es geht ihm nicht darum, der Beste zu sein: «Ich will meine Grenzen testen. Technisches Gelände im Vollspeerunterrennen, mit dem Körper über eine lange Zeit ans Maximum gehen – das geht nur im Wettkampf.» Nicht die Rivalität ist es also, welche den Berg- und Trailsport ausmacht, sondern das Miteinander. STB-Running trägt diese Idee mit: Gemeinsam formt und pusht man sich zu gegenseitiger Stärke, um sich

Traillauf im STB-Running

Der Trail- und Berglauf-Stützpunkt Bern ist seit einigen Jahren im Aufwind. Zahlreiche Orientierungsläufer*innen und Bergcracks finden sich jeweils am Dienstag- und Donnerstagabend in der Schönau ein. Wirft man einen Blick auf die Rangliste des Selektionslaufs für die Off-Road-Europameisterschaften vom Juli, so fallen viele Spitzenathlet*innen ins Auge, die regelmässig im STB trainieren.

Nicht unschuldig an diesem Umstand ist Gabriel Lombriser. Der Co-Nationaltrainer im Berg- und Traillauf hat den Stützpunkt Bern in den letzten Jahren aufgebaut. Die Sportart boomt. In der ganzen Schweiz werden Kompetenzen und Angebote – insbesondere auch für den Nachwuchs – erweitert. Die Resultate zeigen sich national und eben auch im STB. Der Verein zählt im Jahr 2022 drei Kadermitglieder: Simone Troxler, Judith Wyder – und Ramon Manetsch. Zahlreiche weitere STBler*innen dürfen sich als Berg-Internationale bezeichnen: Sina Scherling, Dominik Rolli, Cédric Lehmann – und viele weitere dienstägliche STB-Gastläufer. Eine Entwicklung, welche sowohl Freude bereitet als auch Potential aufzeigt.

dann im richtigen Moment auch wett-kampfmässig fordern zu können. Geselligkeit und der Austausch seien dabei sehr wichtig, betont Ramon. «Daraus lerne und gewinne man viel.» Eine letzte Frage geht in diesen Zusammenhang an den STB-Traillauf: Wo kühlst du dich nach einem strengen Lauftraining lieber ab, im Bergbach oder in der Aare? «Das kommt darauf an, wo ich bin. Ein Bergbach ist immer sehr erfrischend, aber zu einem Aare-Schwimm nach dem STB-Training sage ich auch nicht nein.» Eine echte Bergeiss ist Ramon Manetsch sicherlich, aber eben auch ein wahrer STBler.

Text: Cédric Lehmann

Foto: ZVG

Schulung der Nordic Walking Technik



Am Dienstag, 17. Mai führten wir auf der Sportanlage Schönau ein besonderes Training durch. Im Mittelpunkt standen das Optimieren, Verbessern und Anwenden der korrekten Nordic Walking ALFA -Technik. Die vier Buchstaben beschreiben eine wichtige Körperhaltung bzw. Bewegungsart.

A=Aufrechte Körperhaltung

L=Langer Arm

F=Flacher Stock

A=Angepasste Schrittlänge

Pro Jahr führen wir zwei solche Trainings durch.

Zielsetzungen des Trainings

- Repetieren und auffrischen der Nordic Walking ALFA-Technik
- Korrektes anwenden der vier Bewegungsmerkmale ALFA
- Grösserer Trainingseffekt (effektives Ganzkörpertraining) beim wöchentlichen Training
- Erwartungen der Teilnehmenden an das Training

- Korrektes anwenden und umsetzen der ALFA-Technik im Training (Di und Do)
- Rückmeldungen zum persönlichen Walkingstil und verbessern erkannter 'Unkorrektheiten'
- Repetieren der Stocktechnik (loslassen/greifen)

Praktischer Teil

Zuerst walkten die Sportler*innen (ohne besondere Vorgaben) eine Runde auf der Bahn. Das Leiterteam beobachtete deren Laufstil und hielt erkannte 'Unkorrektheiten' fest. Die festgestellten Punkte wurden anschliessend mit den Teilnehmenden besprochen und das weitere Vorgehen festgelegt. Wir einigten uns, folgende Elemente zu trainieren:

- Langer Arm
- Schwung/Schub
- Aufrechte Körperhaltung
- Walking Technik bergauf/bergab
- Einsatz Doppelstock
- 'Dampfloki'

Kurt-W. Lüthi zeigte jeweils die einzelnen Punkte korrekt auf und informierte die Zuhörenden über wichtige Aspekte bei deren Umsetzung. Im Anschluss trainierten die Teilnehmenden das Gehörte auf der Bahn. Anita Dähler und Christoph Scherz begleiteten die Walker*innen, korrigierten sie wo nötig oder gaben praktische Hinweise.

Im Anschluss an das Training machte Kurt-W. Lüthi den Anwesenden das Angebot, noch kurze Video-Sequenzen betreffend der persönlichen Nordic Walking Technik aufzunehmen. Abschliessend wurden diese mit den Teilnehmenden ausgewertet und besprochen. Das persönliche Aha-Erlebnis ist bei den Videoaufnahmen immer sehr gross und wertvoll.



Nun gilt es, das Gelernte regelmässig in den wöchentlichen Trainings zu berücksichtigen und von den leitenden Personen bewusst in den Trainingsablauf einzubauen.

Rückmeldungen der Teilnehmenden

- Hat Spass gemacht
- Für die Anwendung einer korrekten Nordic Walking Technik in den Trainings sind solche Repetitionssequenzen nötig.
- Ich weiss jetzt, welche Punkte ich in den Trainings vermehrt beachten muss/sollte.

*Text: Christoph Scherz
Fotos: Heinz Vonäsch*



Wer will mitmachen?

Langläufer leben länger – oder LLL



Training am Nachmittag: v.l. Manfred Hofer, Stefan Baumann, Pascal Weber, Lorenz Feldmann, Christoph Burckhardt und Beat Baumann.

Vielleicht leben sie auch einfach gesünder und sportlicher. Nach etlichen Jahren ohne Vereinsleben im Skiclub STB trafen sich diesen Februar wieder einmal rund zehn ehemalige Athleten mit ihren Fami-

lien zu einem Langlaufstag in Kandersteg. Und es war, als wären nur einige Monate seither vergangen.

Bei einigen war die Skiclub-Bekleidung noch aus Aktivzeiten. Und hey, sie haben noch allen gepasst. Bei angenehmen Tempo konnten an diesem schönen Sonntag in Kandersteg auf der Loipe News, die zum Teil gar nicht mehr so neu waren, ausgetauscht werden. Beim Mittagessen auch das Schwelgen in Erinnerungen nicht fehlen. Dabei kamen einige Anekdoten zusammen.

Dieser Sonntag soll nur der Auftakt zu weiteren Aktivitäten im Skiclub sein. Falls sich jemand dafür interessiert, das Langlaufen im Skiclub STB zu ent- oder

wiederentdecken: Bei uns ist er genau richtig. Eine WhatsApp-Gruppe für gemeinsame Trainings ist installiert, und die Frühlingsaktivitäten werden bald bekannt gegeben. Dario Cologna hat uns vor einige Jahren am GP gezeigt, was für Langläufer auch ohne Ski alles möglich ist – wir werden versuchen, einigermaßen würdige Vertreter am diesjährigen GP zu sein, als Team Skiclub STB!

Text und Foto: Stefan Baumann & Christoph Burckhardt

Für die Langlauf Interessierten: Mail an stefanbaumannbern@bluewin.ch

Frühlingswanderung 2022

Von Heggidorn nach Laupen



Die Wandergruppe auf der Lediflüh (Foto: Jürg Baumann)

Nach dem Winterhalbjahr mit der wöchentlichen Gymnastikstunde und der anschliessenden Spielstunde beginnt das Sommerhalbjahr für unseren Verein mit einer Frühlingwanderung. Diesmal führte die Route von Heggidorn zur Lediflüh und über Rosshäusern nach Bramberg mit dem Ziel in Laupen.

Die Anreise erfolgte mit dem Zug von Bern nach Bern-Brünnen (Westside), wo wir den Bus nach Mühleberg bestiegen. 16 Teilnehmer*innen machten sich bei bestem Wetter auf, um die 12 km zu erwandern. Auf der Lediflüh zeigten sich die Berner- und Freiburgerberge in voller Pracht. Dort schossen wir auch ein Foto der Wandergruppe. Wie üblich kehrten wir nach einer Stunde ein, um Kaffee mit Gipfeli zu geniessen. Fit und gestärkt erwanderten wir den folgenden 4 km langen Weg, welcher uns durch Wald und über Wiesen bis zum Denkmal auf dem Bramberg führte. Vor dem Denkmal an die Schlacht von Laupen erwartete uns Hans Peter Beyeler. Er zeigte uns, auf welchen Feldern (Wydenfeld) die

Schlacht stattgefunden und wie das Gelände vor knapp 700 Jahren ausgesehen hatte. Bereits da erfuhren wir, warum es zur Schlacht gekommen war. Die Berner hatten, nachdem die Finanzierung geklärt war, Laupen gekauft und waren dadurch ihren Feinden, den Freiburgern, um einiges näher gerückt. So beschlossen die Freiburger, ein Heer zusammenzustellen, um gegen das sich ausbreitende Bern zu kämpfen und der Bärenpranke die Krallen zu ziehen. Die Truppen der Berner wurden durch Rudolf von Erlach (1299–1360) angeführt. Sein Denkmal befindet sich in der Grabenpromenade in Bern.

Rudolf von Nidau war der Heerführer der feindlichen Koalitionsarmee. Er fiel in der Schlacht, welche am 21. Juni 1339 stattfand.

Nach dieser kurzen Einführung zogen wir vom Denkmal Bramberg ins nahegelegene Restaurant 'Zum Denkmal' Bramberg. Dort trafen wir 5 weitere STB-Turner*innen, welche nicht an der Wanderung teilnahmen, jedoch beim geselligen Teil, dem Mittagessen, da-

bei sein wollten. Die Hausspezialität, frittierte Pouletflügeli, war äusserst knusprig und empfehlenswert.

Vor dem Dessert ergriff Hans Peter Beyeler nochmals das Wort. Die Armee aus der Westschweiz hatte eine Stärke von rund 6'500 Mann, darunter praktisch der ganze Adel westlich der Aare bis zum Genfersee. Rudolf von Erlach hatte von der Stadt Bern 2'000 Mann. Aus den umliegenden Dörfern kamen nochmals etwa 2'000 Mann dazu. Auch hatte er in seiner Truppe Söldner aus Uri, Schwyz und Unterwalden und Kontingente aus dem Hasli- und dem Simmental. Seine Truppenstärke betrug etwa 6'000 Mann.

Der Schlacht ging eine 11-tägige Belagerung der Stadt Laupen durch die Westschweizer voraus. Mit dem Sieg der Berner stieg ihr Ansehen. Der Westschweizer Adel andererseits wurde massiv dezimiert und erholte sich nie mehr ganz von dieser Niederlage. Ein Chronist erwähnt, dass der Feind seine Erschlagenen und Toten nicht weggeführt hatte. Man errichtete nach der Schlacht auf dem Schlachtfeld eine Kapelle.



Aufstieg zum Denkmal Bramberg (Foto: Verena Schou)

An dieser Schlachtkapelle wären wir vorbeigekommen, wenn diese nicht, anlässlich der Reformation, abgerissen worden wäre.

Der Vorläufer des Schweizerkreuzes in unserer Landesflagge kann auch auf den Laupenkrieg bezogen werden. Die Berner und ihre Helfer trugen nämlich erstmals als gemeinsames Kennzeichen ein weisses Kreuz über dem Wams.

Das letzte Teilstück der Tageswanderung brachte uns am Schloss Laupen vorbei durch das Städtchen zum neu erstellten Bahnhof. Zufrieden und etwas müde bestiegen wir den Zug nach Bern.

Text: Peter Baumberger



Berner Grabenpromenade mit dem Denkmal von Rudolf von Erlach (Foto: bernerzeitung.ch)

Sport und Gourmandise

Das Treberwurstessen in Schafis



Die Einladung von Max-Peter Kleefeld war zündend, präzise und inspirierend. Sie kündete das bereits zehnte Ereignis dieser Reihe an. Zudem durfte eine Rekordbeteiligung erwartet werden. Das musste ja seine Gründe haben. Der Anstoss hat gewirkt.

Des Schreibers erste Begegnung mit der Treberwurst liegt rund 60 Jahre zurück: Es war ein Ausflug mit der Bieler Studi-Verbindung. Damals steckte das Treberwurst-Essen noch in der Pionierphase – eher ein Insider-Tipp für innovative Kulinariker und findige Festbrüder, wie wir Bieler Studenten.

Zu unserem Reisli

Es gab in der Tat eine hohe Beteiligung von 26 Frauen und Männern. Einige neue Gesichter von Begleiterinnen sind dabei. Neue Bekanntschaften – alte Freunde!

Die sichere Führung von Max zum Lang-Perron 45 war echt vonnöten. Nach einer rund 50-minütigen Reise geht es vom Ligerzer Bahnhofli nach

Schafis. Der angebotene Taxi-Dienst wird nicht beansprucht.

Un peu d'histoire

Der Vorplatz zum Andrey'schen Weingut ist unser Treffpunkt. Der Blick hinüber zur St. Petersinsel könnte zur Frage führen, ob die dort siedelnden Cluniazenser-Mönche im 12. Jh. den Wein von hier bezogen haben oder ihn hinüberbrachten.

Das Andrey'sche Weingut liegt mit einer Handvoll anderer Winzerhäuser in der faszinierenden Reben-Terrassenlandschaft des südwestlichen Bielerseeufers. Über Jahrhunderte haben hier Rebleute gebrochene Kalksteine zurecht geklopft, zu Stützmauern geschichtet, Pflanzfeldebene optimiert,



Die fröhliche Gesellschaft auf dem Vorplatz zum Andrey'schen Weingut.

die Bodenqualität perfektioniert – eindrücklich. Die exzellente Qualität des Weines ist der Lohn dafür.

Und dann, vor rund 100 Jahren ergänzte ein kulinarisch-karnivorischer Funke das Erlebnis um den Wein: Die Treberwurst. Vorerst offenbar als Pausenwurst für die Rebleute wurden eine Art Saucisson Neuchâtelois in einem Trestersud zubereitet und warmgehalten. Der Trester ist das Ausgangsprodukt zum Nachdestillat des Weines, dem Marc. Die Würste waren dann so geschmackvoll und beliebt, dass findige Winzer bei den Kundempfangen diese Delikatesse anboten. Et voilà – ein neues Angebot war geboren.

Ein Apéro vom Feinsten

Auf dem Vorplatz zum Lokal begrüsst uns der Gastgeber mit einem umwerfend kultivierten Apéro-Wein. Der Schreiber, mit einem Alk-Blocker 'Nie vor 18 h' versehen, kann diesen problemlos überbrücken. Der kredenzte Schafiser aus der Chasselas-Traube ist einfach von erlesener Qualität. Und bekanntlich steigert die gute Gesellschaft den Genuss.

In der Zwischenzeit sind nun etliche Individual-Zuzüger angekommen. Darunter auch fünf Ladies. Wir sind vollzählig: 11 Damen und 15 Männern. Das gibt Stimmung.

Hinein in die gute Stube

Zeremonienmeister Max muss sich schon vernehmlich ausdrücken, um die nun in Gang gekommene Unterhaltung der Gäste zu übertönen: «Hinein zu Tisch!» Das Gebäude des Andrey'schen Rebgesetzes bietet in seinem Herzstück einen veritablen Speisesaal. Er ist licht und fröhlich, kein finsternes Carnotzet, und Max hat ihn mit den Insignien der STB-Senioren geschmückt und beflaggt. Feel home.

Max kommt nun in Fahrt und hebt zu seiner 'unvermeidlichen Rede zur Wurst' an: Er erinnert an das letzte Fest, das am 4. März 2020, gerade zwei Wochen vor dem Lockdown. Nach zwei Jahren können wir endlich wieder frei und sicher zusammensitz oder nicht? (siehe PS). Nach der besonderen Begrüssung herausragender Persönlichkeiten wie des Tagesältesten Erich Bachofner (88), der fünf Bernadamen (mit Präsidentin Heidi Bürgin) und unserem Alterspräsidenten Bruno Krähenbühl (85) verweist Max noch auf weniger bekannte Qualitäten der Treberwurst: Sie schützt dank ihrem Destillationshintergrund wirkungsvoll gegen Veganismus, vor Quarantänen und andere Unbill. Zum Ende der heiteren Gedanken leitet Max tiefsinnig: «Herr, mich dürstet!» (Joh. 19.28) zu den Gaumenfreuden an der Tafel hinüber.

Das Mahl wird aufgetragen. Allen Ernstes: Diese Wurst ist nicht einfach Wurst. Sie ist eine Delikatesse. Das Brät eine feinkörnige Neuchâtelois, die Rauchnote präsent, aber nicht dominant, der Marc aus dem Treber schwebend und nicht trunken machend. Dazu der Kartoffel- und ein gartiger Begleitsalat - ein Gedicht. Der dazu eingekommene Wein toppt noch jenen des Apéros. Das Rebgut-Personal umsorgt uns erstklassig und aufmerksam. Der Nachschlag ist elegant dosiert und rundet perfekt. Nicht zu vergessen ist die Dessertauswahl, der eindrücklich gerade von Seiten unserer Damen umfassend zugesprochen wird.

Ein Treberwurst-Essen ist definitiv ein kulinarisches Ereignis. Natürlich vor allem auch, wenn du das Glück der angenehmen Gesellschaft dazu genießen darfst. – A la prochaine!

PS: Es hatte sich eben doch ein ungebetener Co-Gast eingeschlichen. Unser Medikus erlitt die Symptome noch vor Ort, unsern Zahlmeister Jürg legte es erst nach seiner Heimkunft nieder. – Sie beide haben es unbeschadet überstanden.

Text: Willi Fischer
Fotos: ZVG



Die neue Chefin der Dynastie Arielle Andrey mit dem 'Inspirator' Max-Peter Kleefeld.

Im Gedenken

Karl Schmid

14.11.1933 – 6.7.2021



Karl Schmid ist vor einem Jahr verstorben. Vom Hinschied unseres langjährigen Mitglieds haben wir erst spät erfahren.

Als Karl Schmid 1970 dem STB beitrug, war er bereits LA-Instruktor des damaligen Verbandes. Deshalb konnten wir ihn gleich nach seinem Eintritt als Trainingsleiter im Nachwuchs einsetzen, hauptsächlich bei den Mehrkämpferinnen. Mit seinen Schützlingen trainierte er oft in Magglingen und erzielte auch national beachtliche Erfolge. Er war aber auch als Lagerleiter bei unserem traditionellen Ostertraining im Tessin im Einsatz.

In der Laudatio zur Ehrenmitgliedschaft von Karl Schmid im Jahre 1979 lobt Fritz Steiner seine tiefen Fachkenntnisse, seine Pünktlichkeit, seine ruhige Wesensart und die zahlreichen Erfolge, die er mit seinen jungen Athletinnen erzielen durfte.

An der DV von 2020 durften wir ihm die goldene Ehrennadel für 50 Jahre Vereinstreue überreichen. So still und bescheiden wie wir ihn in Erinnerung haben, ist er von uns geschieden.

Pi Wenger

Kontakte

STB Verband

Daniel Beyeler

Frohbergweg 11, 3012 Bern
031 381 26 06 / 079 448 73 38
praesi@stb.ch
superdan@bluewin.ch

Badminton

Pascal Schumacher

Konsumstrasse 22, 3007 Bern
058 338 03 93 / 079 664 66 00
badminton@stb.ch
pascal.schumacher@gmx.ch

Ballsport

Felix Muster

Hochfeldstrasse 108, 3012 Bern
076 319 70 43
ballsport@stb.ch
muster.felix@gmail.com

Basketball

Daniel Wahli

Brüggliweg 33, 3113 Rubigen
079 220 09 89 basket@stb.ch
danielwahli@bluewin.ch

Dance + Motion

Peter Fuhrer

Ziegelmattdstr. 49, 3113 Rubigen
P: 031 721 75 22 / G: 031 954 04 44
M: 079 414 17 51
dancemotion@stb.ch
peter.fuhrer@rubigen.ch

Ehrenkollegium

Roger Schneider

Haldenstrasse 24b, 3014 Bern
031 331 56 97 / 079 630 75 94
ehrenkollegium@stb.ch
rogerschneider@bluewin.ch

Fitness

Karin Gugger

Mühlemattweg 22, 3608 Thun
033 335 30 63
fitness@stb.ch fitness@stb.ch

Grand-Prix von Bern

Matthias Aebischer

Marzilistrasse 10a, 3005 Bern
079 607 17 30
matthias.aebischer@gpbern.ch

Korbball 1

Marcus Pfister

Bellevuestr. 112, 3095 Spiegel
031 971 65 56 / 031 971 90 70
korbball@stb.ch
marcus.pfister@bluewin.ch

Korbball 2

Jon Moser

Huberstrasse 24, 3008 Bern
031 381 96 30

Leichtathletik

Alexander Kuhn

Haldenweg 59, 3074 Muri b. Bern
079 525 89 27
leichtathletik@stb.ch
alex.kuhn@stb-la.ch

Orchester

Johanna Schenk

Schulhausstrasse 5, 3073 Gümligen
078 899 24 05
orchester@stb.ch
jbsmuri@hotmail.com

Seniorenport

Peter Baumberger (a.i.)

Lilienweg 24, 3098 Köniz
079 248 42 50
seniorenport@stb.ch
baumberger.peter@gmail.com

Skiclub

Stefan Baumann

Morillonstrasse 48, 3008 Bern
079 439 84 13
skiclub@stb.ch
stefanbaumannbern@bluewin.ch

Volleyball

Stefanie Richter

Papillonallee 10,
3172 Niederwangen bei Bern
079 576 68 39
volley@stb.ch
stefanie.richter@bluewin.ch

STB Sport Services AG

Beatrice Born

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

Fitnesscenter TST

Lydia Burke

Seilerstrasse 21, 3011 Bern
031 381 02 03
lydia.burke@tst-fitness.ch

Ehrenpräsident

Roland Maurer

Kornmattgasse 7, 3700 Spiez
033 654 59 76
maurer.roland@hispeed.ch

Ehrenpräsidentin

Anita Hofer

Riedbachstr. 56, 3027 Bern
031 991 44 24 / 079 718 98 04
anita.h39@bluewin.ch

Neueintritte

Februar bis April 2022

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Alihodzic	Meris	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)
Baeriswyl	Nicolas	LA / Fremdhathlet
Baumann	Lena	LA / U14
Baumann	Julia	LA / U16
Baumgartner	Mira	LA / U12
Cadoret	Pierre Antoine	LA / Running
Cassina	Lisa	LA / Running
Cerullo	Andrea Noé	LA / U16
Dalto	Laura	LA / Running
Denruyter	Dylan	LA / U10
Feuz	Dominik	LA / Running
Friedli	Till	LA / U10
Fuhrer	Gil Vincent	LA / U10
Hamade	Hassan	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)
Heusser	Lenja	LA / Fremdhathlet
Hug	Anina	Ballsport / Aktiv
Kilchör	Mya	LA / U12
Krak	Diego	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)
Lin	Yu Ping	LA / Running
Lopez Valero	Shoana	LA / U10
Lutz	Terry	LA / Running
Marina	Bilal	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)
Marti	Ayleen	LA / Fremdhathlet
Marzohl	Claudine	Dance+Motion / Fun+Fitness
Mettler	Fabrice	LA / Fremdhathlet
Meyer	Aline	LA / U18
Moser	Sophie	LA / U14
Moser	Eva	LA / U12
Moser	Florian	LA / Running
Niederhauser	Sara	LA / Running
Nussbaum	Simon	LA / U20
Salzmann	Selina	LA / Running
Savoy	Romain	LA / Running
Schmutz	Joël	LA / Running
Schwarz	Jakob	LA / U10
Sene	Awa	LA / Aktive
Sieber	Lukas	LA / Fremdhathlet
Spreiter	Patric	LA / Running
Tschanz	Heidi	LA / Walking
Underwood	Johann	LA / U10
Wulf	Jakob	LA / U18
Zijlstra	Elena	LA / U14



Agenda

Ehrenkollegium

Minigolfturnier, UPD Waldau

Montag, 25. Juli 2022

Sommerausflug 2022

Samstag, 17. September 2022

Leichtathletik

EM U18, Jerusalem (ISR)

Mo 4. – Do 7. Juli 2022

WM Eugene (USA)

Sa 15. – So 24. Juli 2022

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 28. Juli 2022, ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

WM U20, Cali (COL)

So 1. – Sa 6. August 2022

Intensivwoche Nachwuchs, Wankdorf

Mo 8. - Fr. 12. August 2022

EM München (D)

Mo 15. – So 21. August 2022

Athlétissima, Lausanne

Freitag, 26. August 2022

SM U16/U18, Riehen

Sa / So 27. / 28. August 2022

Grosses Meeting für die Kleinen, Wankdorf

Sonntag, 28. August 2022

SM U20/23, Genf

Sa / So 3. / 4. September 2022

Weltklasse Zürich

Mi / Do 7. / 8. September 2022

SM Staffel, Frauenfeld

Sonntag, 11. September 2022

SM Team, Colombier

Samstag, 17. September 2022

Running

Trailrun-Training mit Gabriel Lombriser

Donnerstag, 18. August, Schönau

Spirit of STB, Schönau

Dienstag, 6. September 2022

Seniorenport

Sommerwanderung Chaumont NE

Donnerstag, 28. Juli 2022

Ferienwanderwoche Schruns/Montafon

Mo 29.08. – Sa 03.09.22

Herbstwanderung Emmental

Donnerstag, 29. September 2022

Wir gratulieren herzlich!



96 Jahre

Schroer Max 03.07.1926

94 Jahre

Gerber Rolf 13.08.1928

90 Jahre

Christen Hans 18.08.1932

Ruchti Hans 31.08.1932

85 Jahre

Beyeler Hanspeter 26.08.1937

80 Jahre

Goepfert Hans 05.07.1942

Ogi Adolf 18.07.1942

Baumgartner Heinz 30.07.1942

Maurer Roland 03.09.1942

Segessenmann Hansrudolf 28.09.1942

75 Jahre

Wyder Gregor 03.07.1947

Frutiger Adrian 25.07.1947

Stücklin Gertrud 13.08.1947

Guggisberg Hans-Rudolf 01.09.1947

70 Jahre

Maurer Thomas 22.07.1952

Burri Hans 13.08.1952

Storchenegger Claire 20.08.1952

Noti Christof 20.09.1952

65 Jahre

Kronig Karl 18.07.1957

Eigner Rolf 08.08.1957

Aeschbacher Beat 26.08.1957

Güntert Esther 04.09.1957

60 Jahre

Nützi Christoph 05.07.1962

Gasser Sandra 27.07.1962

Fischer Roland 22.08.1962

Gugger Andreas 30.08.1962

Mathis Angelo 01.09.1962

Impressum

Redaktion STBinfo 2022 / 2

Geli Spescha (verantwortlich)

Daniel Kamer

Markus Reber

Roger Schneider

Simon Scheidegger

Redaktionsschluss

STBinfo 2022 / 3

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Montag, 29. August 2022

redaktion@stb.ch

Inserate

STB Sport Services AG

Geschäftsstelle STB

Sport Services AG

Thunstrasse 107, 3006 Bern

Telefon 031 381 26 06

info@stb.ch

Internet

www.stb.ch

www.stb-sport-services.ch

Druck und Verlag

Schneider AG

Grafisches Unternehmen

Stauffacherstrasse 77

3014 Bern

Telefon 031 333 10 80

info@schneiderdruck.ch

www.schneiderdruck.ch

Layout

Alexandra Flückiger-Schneider,

Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare

(WEMF-beglaubigt)

Gedruckt auf

Refutura Recycling

100 % Altpapier



Drucksachen aus der Region für die Region! schneiderdruck.ch



Schneider AG
Stauffacherstr. 77
3014 Bern
info@schneiderdruck.ch

