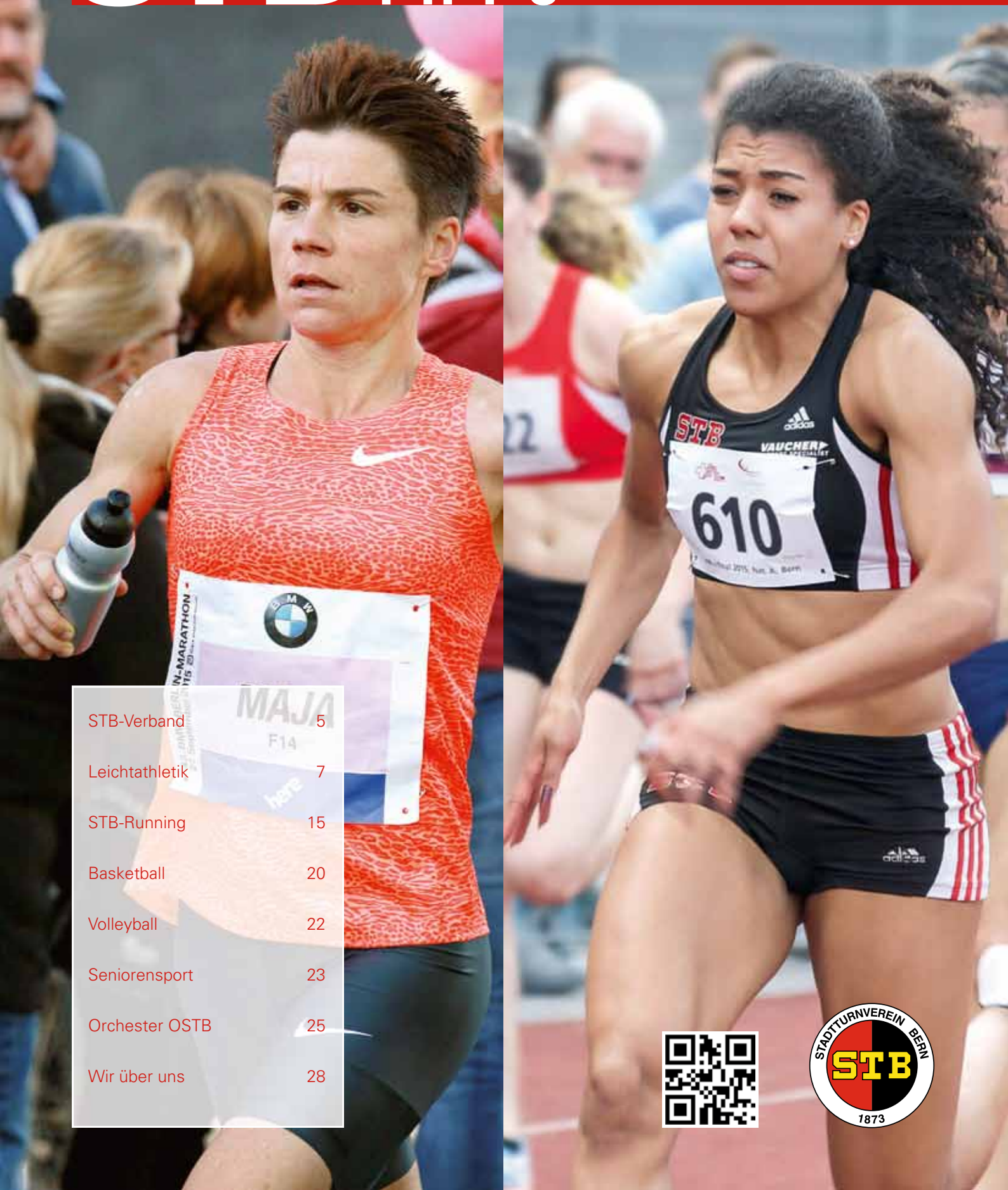
STB info

Nr. 4 | November 2015



STB-Verband	5
Leichtathletik	7
STB-Running	15
Basketball	20
Volleyball	22
Seniorensport	23
Orchester OSTB	25
Wir über uns	28

STADTTURNVEREIN BERN STB 1873

Sanierung Marktgasse Bern, 2013 – Gesamte Hauptachse nach 6 Monaten wiedereröffnet

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 ab 17.00-23.30
Samstag 17.00-24.00
Für Anlässe am Sonntag geöffnet

Sponsor STB-Seniorensport

Vom Wert der Kommunikation

Wo die gezielte, informative Kommunikation fehlt, da wird Miss- und Unverständnis Tor und Tür geöffnet. Das gilt grundsätzlich für jede Gemeinschaft und ist in der STB-Familie nicht anders. Dies ist ein wesentlicher Grund, wieso wir uns um ein interessantes und abwechslungsreiches «STB-Info» bemühen.

Der STB, gegliedert in ein Dutzend Mitgliedsvereine, zählt insgesamt über 1700 Personen in seinen Reihen. Auf Grund seiner polysportiven Struktur, inklusive kulturellem Engagement, ist zudem auch die Altersspanne enorm. Sie reicht vom Sechsjährigen aus der Kinderleichtathletik bis zum fast 100-jährigen Passivmitglied. Dieser völlig unterschiedlichen Interessenslage gerecht zu werden, zählt zu den grösseren Herausforderungen sowohl in den Mitgliedsvereinen selbst als auch für den gesamten STB-Verband.

Das «STB-Info» als Bindeglied

Längst und ganz bewusst haben wir uns vom reinen Mitteilungsblatt mit Schwerpunkt «Resultate aus den Wettkämpfen» und «Ankündigung von Anlässen» verabschiedet. Spätestens seit 2010 ist es der Anspruch der Redaktion, ein buntes, abwechslungsreiches Magazin herauszubringen. Demzufolge stehen also farbige Berichte und Eindrücke sowie emotionale Elemente aus unserem vielfältigen Vereinsleben im Mittelpunkt unseres Vereinsorgans. Wir möchten damit die Leserschaft mit spannenden Texten und tollen Bildern fesseln und die Mannigfaltigkeit des STB darstellen. Nicht zuletzt sollen die Beiträge das Interesse und Verständnis für die spezifischen Aspekte in den verschiedenartigen Mitgliedsvereinen fördern.

Ein neuer Co-Chefredaktor

Seit sechs Jahren wechselten sich alternierend das Tandem Ueli Scheidegger / Heinz Schild im Amt als Chef-Redaktor des STB-Info ab. In der Ausgabe 2/2015 hat sich Ueli Scheidegger von diesem Amt verabschiedet. An dieser Stelle sei ihm nochmals von ganzem Herzen für sein tolles und fachkundiges Engagement gedankt.

Neu mit dieser Nummer gibt nun sein Bruder Simon Scheidegger seinen Einstand. Diese familieninterne Stabübergabe betrachte ich als aussergewöhnlichen Glücksfall, denn auch Simon ist seit Jahrzehnten nicht nur STB-Mitglied, sondern auch Kenner der Sportszene, namentlich in der Leichtathletik. Ich wünsche Simon viel Glück in diesem neuen «Job» und danke herzlich, dass er diese spannende Herausforderung annimmt.

Theo Pfaff

Delegiertenversammlung des STB

Die Delegiertenversammlung des Stadtturnvereins findet am Donnerstag, 25. Februar 2016 um 19 Uhr im Haus des Sports in Ittigen statt.

Die offizielle Einladung mit Traktandenliste und sonstigen Unterlagen wird anfangs Februar 2016 den Mitgliedsvereinen (Präsidentinnen und Präsidenten) zugestellt. Diese sind für eine angemessene Delegierten-Vertretung an dieser DV besorgt.

Willkommen sind an diesem Anlass natürlich alle Stadtturnerinnen und Stadtturner! Für Detailangaben und Delegiertenstimmzettel wendet ihr euch bitte an den Vorstand eures Mitgliedsvereins.

Theo Pfaff,
STB-Präsident

Titelbild: Die zwei schnellsten Frauen der Schweiz über die kürzeste und längste olympische Laufdistanz: Mujinga Kambundji und Maja Neuenschwander (Fotos: Fritz Berger und BMW Berlin-Marathon/Fotorum).

Dies ist also die erste Ausgabe des STB-Infos, für welche ich verantwortlich zeichne. 35 Jahre nachdem ich meine Laufschuhe als Mittelstreckenläufer an den berühmten Nagel hängte, habe ich zusammen mit meinem ehemaligen Jugendriegeleiter und zeitweiligen Trainer eine neue, spannende Aufgabe im STB übernommen. Darauf freue ich mich sehr. Dazwischen war ich in der STB-Leichtathletik u.a. als Trainer, SVM-Coach, J+S-Verantwortlicher und Kampfrichter tätig. Ich habe festgestellt, dass ich nach meiner vorzeitigen Pensionierung als Lehrer und Schulleiter vor einem Jahr Zeit habe, mich wieder vermehrt im STB zu engagieren. Daneben führe ich meine aktuelle Tätigkeit als Kampf- und Schiedsrichter in der Schweizer Leichtathletik sowie als Schiedsrichter-Aufgebotsstelle für den Kanton Bern weiter.

Als Nicht-Journalist bin ich bei meiner neuen Tätigkeit auf die wertvolle Unterstützung durch das Redaktionsteam und durch Heinz Schild, den Profi in diesem Bereich, angewiesen. Damit unser STB-Info weiterhin möglichst vielfältig und bunt daherkommt, sind wir auf viele Berichterstatterinnen und Berichterstatter sowie Fotografierende aus allen Sparten des STB angewiesen. Je mehr Berichte, Reportagen, Fotocollagen u.ä. wir von den verschiedenen Mitgliedsvereinen erhalten, desto lebendiger und ausgewogener werden unsere Hefte.

Schwerpunkt in dieser Nummer sind zwei Artikel zu herausragenden Laufresultaten einer STB-Läuferin und eines STB-Läufers in diesem Herbst: Maja Neuenschwander und Albert Anderegg.

Simon Scheidegger

Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com
garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE

nutrijuice
Die Vitaminkapseln
JETZT 15% BIS CODE: STB15 GUTSCHEIN GÜLTIG BIS: 12.12.2015
100% FRÜCHTE, GEMÜSE UND BEEREN
natürlich pulverisiert
www.vitaminkapseln.ch

STB-Weihnachtsfeier im Burgerratssaal des Kulturcasinos Bern

Samstag, 19. Dezember 2015

Auch in diesem Jahr sind alle Stadtturnerinnen und Stadtturner zu diesem feierlichen Anlass herzlich eingeladen.
Bitte motiviere auch deine Kolleginnen und Kollegen, an der Weihnachtsfeier teilzunehmen.
Für die verschiedenen Vereine werden gemeinsame Plätze reserviert.

Programm

16:00	Apéro im Süd-Foyer (1. Stock)
17:15	Beginn der Weihnachtsfeier, umrahmt vom STB-Orchester
19:30	Gemeinsames Nachtessen und gemütliches Beisammensein bis 23.00 Uhr

Kosten: CHF 60.00 (inkl. Apéro, Nachtessen, Kaffee und Mineralwasser à discrétion).

Alle Mitglieder vom Seniorensport und Ehrenkollegium erhalten im November eine persönliche Einladung.

Die STB-Weihnachtsfeier wird seit Jahrzehnten durch den STB-Verein Seniorensport und das Ehrenkollegium organisiert.

Anmeldungen bis 10. Dezember an:

Max-Peter Kleefeld
Weststrasse 4, 3005 Bern oder
mpkleefeld@gmail.com

Die Anmeldung muss enthalten:
Name Vorname
Jahrgang
STB-Verein
Teilnahme am Apéro: ja/nein
an der Weihnachtsfeier: ja/nein
am Nachtessen: ja/nein
erstmalige Teilnahme: ja/nein

Fragen und weitere Auskünfte:
Bruno Krähenbühl
Präsident STB Verein-Seniorensport
Tel. P 031 376 12 15
Mobil 079 407 83 75
E-Mail: b.krahenbuhl@bluewin.ch

Eingeladen sind Stadtturnerinnen und Stadtturner aller STB-Vereine

Donatorenfonds

Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr hat ein ungenannt bleibender Kamerad des STB-Vereins Seniorensport eine Überweisung zugunsten des Donatorenfonds getätigt. Wir bedanken uns bestens für diese noble Geste.

Die Mitglieder anderer STB-Vereine möchten wir hiermit auch zu einer Spende ermuntern. Wir bedanken uns im Voraus bestens.

Der Donatorenfonds unterstützt auf Gesuch hin spezielle Projekte, unvorhergesehen Anlässe etc. der STB-Mitgliedsvereine. In den letzten 10 Jahren waren dies z.B.:

STB-Leichtathletik: Kostenbeteiligung diverser Teams an Eurocup-Einsätzen

STB-Bergheim: Sanierung Aussenfassade des STB-Bergheims

STB-Verband: Tilgung von Altschulden

STB-Basket: einmalige Unterstützung für Meisterschaftsbetrieb Elite

Spendenkonto:
Berner Kantonalbank, 30-106-9,
IBAN CH57 0079 0042 7675 9128 0
STB-Verein Seniorensport,
Donatorenfonds

http://www.stb.ch/sportangebot/seniorensport.html, Seiten Donatorenfonds und Dokumente

Kontakte:
Peter Hirschi, Kassier,
031 819 46 89 / 079 370 94 20,
pedor.hirschi@bluewin.ch

Bruno Krähenbühl,
Präsident Verein Seniorensport,
031 376 12 15 / 079 407 83 75,
b.krahenbuhl@bluewin.ch

atelier 82
Werkstatt für Einrahmungen

alle Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

- Holzrahmen, Alu-Rahmen, Wechselrahmen
- Passepartout-Zuschnitte,
- Foto Aufzieh-Service auf Dibond-Platten
- Ihre Foto's drucken auf Papier oder Leinwand
- Leinwand auf Keilrahmen aufspannen

Jürg Krähenbühl
Meikirchstrasse 28 a
3042 Ortschwaben
Tel. 031 311 48 26
info@atelier82.ch

Keine Öffnungszeiten.
Wir bitten Sie höflich um
telefonische Anmeldung.
(geht auch sehr kurzfristig)

ArtBern-Shop - Online-Shop für Bilder

Roman Burri, Fotograf, Bergpanorama-Bilder
Bruno Baumann, Leinwanddrucke von Bern

Majas Meisterstück 2:26:49

Im April Sieg in Wien – im September Schweizerrekord am Berlin Marathon. Maja Neuenschwander kämpfte, ja zauberte sich ins Tor zur Weltklasse. Nächstes Jahr warten in Amsterdam die Europameisterschaften, in Rio de Janeiro die Olympischen Spiele. Innerhalb von nur drei Jahren hat sich Maja zu einer der stärksten Marathonläuferinnen des Kontinents entwickelt.

«Bei Kilometer 40 riefen mir Sandra (Gasser) und Beat (Aeschbacher) zu: «s ligt no drinn, du schaffsch-es!» Maja Neuenschwander hat den Schweizer Rekord im Visier. Die Marke von Franziska Rochat: 2:27:44, vor 21 Jahren er-

Mit Trainerin Sandra Gasser als Velo-Begleiterin auf dem Berninapass.

zielt beim Sieg am Frankfurt Marathon 1994. Doch die letzten 2 km werden brutal hart. Am Deutschen Dom vorbei, Französischer Dom, Querung der Friedrichstrasse, Kilometer 41: «Ich spürte, dass es eng wird», resümiert Maja nüchtern. Doch es machten sich Kräfte frei. Jetzt endlich das Brandenburger Tor, die letzten 250 m: Im Ziel stoppen die Uhren 2:26:49!

Zieleinlauf Wien City Marathon 2015 (Foto: Victah Sailer)

Den Schweizer Rekord um fast eine volle Minute gesenkt, die eigene Bestleistung sogar um 2 Minuten und 53 Sekunden. Maja Neuenschwander krönte eine Traum-Saison mit dem 6. Platz in einem Weltklassefeld, angeführt von der Jahresweltbestzeit laufenden Kenianerin Gladys Cherono (2:19:25). Anna Hahner, die grosse deutsche Hoffnung, landete mit 2:30:10 auf Platz 13.

36'946 Läuferinnen und Läufer liefen ins Ziel, so viele wie noch nie in Berlin. Rekorde melden auch Paris (40'262) und London (37'644). Die Metropol-Marathons boomen. In Tokio wollen 301'000 dabei sein. Aus logistischen Gründen sind in der Verlosung «nur» 38'000 zugelassen worden. Leader bleibt New York mit 49'828 Klassierten (2014: 50'433).

Selbstvertrauen und gesunder Ehrgeiz

«Berlin, ich komme!», überschrieb Maja ihren Facebook-Eintrag acht Tage vor dem Start voller Vorfreude. Das harte Training hat positive Spuren hinterlassen, die Werte stimmten, keine Verletzungen. Mit Zuversicht reiste Maja in die deutsche Hauptstadt. Der Sieg in Wien am 12. April hat das Selbstvertrauen gestärkt. Und, nicht unwichtig, das private und sportliche Umfeld stimmte. Maja lief den Lauf ihres Lebens. Mit der Präzision eines Chronometers flog sie über den Asphalt. Der Kilometer-Durchschnitt auf den 5-km-Abschnitten differierte um gerade mal 4 Sekunden! 1. Rennhälfte 1:13:34, 2. Rennhälfte 1:13:15, Negativ-Split: 19 Sekunden!

Bestzeit-Entwicklung

	Marathon	Halbmarathon
2015	2:26:49	1:11:08
2014	2:31:08	1:12:38
2013	2:29:42	1:13:44
2012	2:31:55	1:15:12
2011	2:33:45	----
2010	2:45:17	1:15:28

Schweizer Rekorde

15 km	50:21.0	Den Haag	2015
20 km	1:07:22	Den Haag	2015
25 km	1:27:01	Berlin	2014
Marathon	2:26:49	Berlin	2015

Trainer/Coaches

Sandra Gasser / Beat Aeschbacher

Saison 2016: Viel Vorfreude

Maja Neuenschwander skizziert die nächste Saison: Am 6. Januar geht es für vier Wochen zum Höhentraining nach Iten (2500m) in Kenia. Im Februar/März folgt ein Test-Marathon in Asien, und da wäre noch am 14. Mai der Grand-Prix von Bern sowie am 12. Juni der Frauenlauf. Anschliessend ab zum letzten Schliff ins Engadin. 10. Juli: EM in Amsterdam (Halbmarathon), 14. August: Olympia-Marathon in Rio de Janeiro.

Heinz Schild

NEUKOMM
DIEMTIGTAL

Ausflüge
Reisen
Garage
Vermietung von Kleinbussen

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

Schweizer Final
Swiss Athletics Sprint

Ditaji läuft 1/100 Sekunde schneller als Mujinga! Zum Saisonabschluss konnte unser Nachwuchs am 19. September 2015 im Stadion Hard in Langenthal noch einmal überzeugen.

Gaëlle Maonzambi gewann in der Kategorie W14 über 80 m in ausgezeichneten 10.12 Sekunden.

Ditaji Kambundji lief über 60 m bei den W13 mit Rang drei ebenfalls aufs Podest. Mit 8.02 Sekunden im Final verbesserte sie den STB-Rekord ihrer Schwester Mujinga aus dem Jahre 2005 um 1/100-Sekunde.

Für die dritte Medaille war Emir Besic bei den M14 besorgt. 9.79 Sekunden über 80m war seine Finalzeit.

Herzliche Gratulation!

Texte und Foto: Daniel Kamer

Links Gaëlle Maonzambi, rechts Ditaji Kambundji.

www.awt-treuhand.ch

AWT Andreas Wirth Treuhand

Treuhandbüro für KMU und Private

Treuhand
Unternehmens-beratung
Steuern
Revisionen

AWT Andreas Wirth Treuhand
Bellevuestrasse 116
3095 Spiegel b. Bern
031 971 77 11
info@awt-treuhand.ch

STB Klubrekorde 2015 (bis U18)

Wir gratulieren unseren Athletinnen und Athleten zu folgenden neuen Rekorden:

Noée Wipfli unterbot die Rekorde U10W über 600m um 10 Sekunden und über 1000m um 4 Sekunden (Foto: Livia Stämpfli).

Disziplin	Name	Vorname	Jahrgang	Wert
weibl. Jugend A – U18				
300m	Gloor	Aline	1998	40,67
300m Hürden (76.2 cm)	Aeschbacher	Oksana	1998	43,88
männl. Jugend A – U18				
Kugel (7.26kg)	Wieland	Stefan	1998	14.67
Kugel (6.00 kg)	Wieland	Stefan	1998	15.02
Kugel (5.00 kg)	Wieland	Stefan	1998	18.82
weibl. Jugend B – U16				
Weit	Maonzambi	Gaelle	2001	5.79
Drei	Maonzambi	Gaelle	2001	12.10
männl. Jugend B – U16				
150m	Wild	Damian	2000	18,02
Weit	Wild	Damian	2000	6.26
UBS Kids Cup	Wild	Damian	2000	2’388 P.
Schülerinnen A – U14				
60m	Kambundji	Ditaji	2002	8,02
Schüler A – U14				
UBS Kids Cup	Bakare-Johnson	Omri	2002	1’564 P.
Schülerinnen B – U12				
Stabweit	El Kharassi	Nawal	2004	3.73
UBS Kids Cup	El Kharassi	Nawal	2004	1’447 P.
Schüler B – U12				
Stabweit	Winfield	Shawn	2004	3.62
UBS Kids Cup	Schafer	Iven	2004	1’429 P.
Schülerinnen C – U10				
600m	Wipfli	Noée Luisa	2007	2.08,10
1000m	Wipfli	Noée Luisa	2007	3.35,96
Schüler C U10				
600m	Kuhn	Moritz	2006	2.09,01
UBS Kids Cup	Meyer	Sean	2006	1’134 P.

Jahresbericht Nachwuchs

Gewinnerinnen und Gewinner der Athlétissima-Staffel v.l.n.r.: Ditaji Kambundji, Jael Brunner, Philipp Shaha, Ludovic Schatzmann, Iven Schafer (Foto: Daniel Kamer).

Administration und Kondition im Nachwuchs, Jahresbericht U10-U14

Das Interesse an der Leichtathletik und dem STB ist ungebrochen. Der Nachwuchs wächst: Nicht nur unsere Athleten wachsen in der Grösse, auch die Abteilung Nachwuchs erfreut sich weiterhin grosser Beliebtheit. Dies bedeutet für alle Stützpunktcoaches einen hohen administrativen Mehraufwand. Wartelisten müssen geführt, Interessenten vertröstet und Athleten mit Informationen versorgt werden. «Gefühlt sitze ich mehr am Laptop als ich für den STB auf dem Platz bin», so Florian Koch, Coach der Laufgruppe in der Schönau.

Das Jahr 2015 forderte entsprechend nicht nur Kräfte auf der Tartanbahn, im Rasen und im Sand sondern auch sitzend am Computer in der Fingermuskulatur.

Die Kapazitäten wurden in der Folge bezüglich Material und Infrastruktur beinahe ausgeschöpft und Engpässe in personeller Hinsicht sind entstanden. Glücklicherweise konnten neue Trainingsleiterinnen und -leiter gewonnen werden, die ihr Engagement und ihre Motivation auf den Platz bringen und den STB mit dem gesamten Trainerteam unterstützen.

Seit April dieses Jahres ist auch ein neuer Stützpunktcoach in Hinterkappelen am Werk: Marcel Sieber ist der Mann, der sich vor Ort und hinter den Kulissen für den STB einsetzt. Seit Oktober 2015 leitet er zudem den Stützpunkt in Bremgarten für die U10 und hat somit die Nachfolge von Daria Nauer angetreten.

Der zusätzliche administrative Aufwand und das Erreichen der Kapazitätsgrenze, haben keinesfalls negativen Einfluss auf die Leistungen der Athletinnen und Athleten im Nachwuchs. Das wurde in der vergangenen Saison durch gute Leistungen an den Wettkämpfen und gar mit einigen neuen Klubrekorden eindrucksvoll bewiesen. So stellte beispielsweise Philipp Shaha mit 7.98 s über 60 m einen neuen STB-U14M-Rekord auf und konnte sich am CH-Final Swiss Athletics Sprint für den Final der besten Sechs qualifizieren. Sehr erfreulich auch die SVM-Resultate. In den Mannschaftswertungen resultierten folgende Klassierungen: U14M: Rang 1/ U14W: Rang 4 / U12M: Rang 2 / U12W: Rang 4. Die U14-Giele egalisierten mit 52.25 s den bestehenden STB-Rekord mit der Staffel 5x80 m frei und das STB-SchülerInnen-Team gewann bei der Athlétissima in Lausanne die Staffel 5 x 80 m frei. Bei den U10W heimste Noée Wipfli gleich zwei Klubrekorde über 600 und 1000m ein.

Dank der wertvollen Unterstützung der Leiterpersonen auf und rund um den Trainingsplatz ist der Nachwuchs auch im Hinblick auf die kommende Saison unterwegs Richtung neuer Bestmarken.

Livia Stämpfli,
Head Coach Nachwuchs

Saisonabschlussevent der Trainerinnen und Trainer in der «Wäbere» Bern

Nach der erfolgreichen Leichtathletik-Saison 2015 hiess es für einmal nicht coachen im Stadion sondern Apéro geniessen in ungezwungener Atmosphäre. Anschliessend sass man gemütlich beisammen und genoss ein herrliches Raclette. Dieser Anlass war ein kleines Dankeschön an unsere Coaches, welche mit ihrem grossen Einsatz massgeblich an den vielen Erfolgen beteiligt waren.

(Fotos: Esther Urfer)

Albert Anderegg
Der unschlagbare 70-Jährige

Siegerehrung 5000 m, von links der Belgier Dirk Beeuwaert (2.), Albert Anderegg (1.) und der Engländer Marti Ford (3.) (Foto: WMA).

Er war der erfolgreichste Schweizer an den «World Masters Outdoor Championships» in Lyon. Albert Anderegg kam, sah und siegte: Viermal Gold über 5000 m, 10'000 m, Halbmarathon und Cross in der Kategorie M70. Diese offiziellen Senioren-Weltmeisterschaften werden in den Kategorien W und M/35, 40, 45 usw. bis 95 (!) ausgetragen.

Tatsächlich gilt Albert Anderegg in seiner Kategorie als «unschlagbar». Nicht erst seit heute. Seine Gegner mussten dies schon vor zehn Jahren anerkennen. Ob in der Kategorie M60 oder fünf Jahre später bei M65 – die Konkurrenz wusste es bereits vor dem Start: «Gegen diesen Gegner ist kein Kraut gewachsen». So hiess es in der ‚Neue Luzerner Zeitung': «…und musste sich nur dem in dieser Altersklasse schweizweit unantastbaren Albert Anderegg aus Innertkirchen geschlagen geben.»

Vier WM-Starts, vier WM-Siege

Dass er an der Masters-WM in Lyon bei den 70-Jährigen viermal startete und jedesmal siegte, das durfte nicht erwartet werden. 4 Sekunden Vorsprung im 5000-m-Final und ganze 5 Minuten im Halbmarathon. Mit der Halbmarathon-Leistung wäre er auch in der nächsttieferen Kategorie, M65, auf dem Treppchen gestanden. Was verblüfft ist generell Albis aussergewöhnliches Leistungsniveau. In der ewigen Weltbestenliste belegt er im Halbmarathon Platz 5, und im 10'000-m-Lauf führt ihn die «Association of Road Races Statisticians» mit herausragenden 35:35 sogar als Weltrekordhalter in der Klasse M65!

Relativ-Wertung

Leistung ist relativ. Angenommen, Grossvater, Vater und Enkel laufen am GP von Bern gemeinsam vom Start bis ins Ziel. Dann sind alle drei absolut gesehen gleich schnell. Relativ gese-

Final 5000 m

1. Anderegg Albert	SUI	19:48,88
2. Beeuwsaert Dirk	BEL	19:52,13
3. Ford Martin	GBR	19:57,40

Final 10'000 m

1. Anderegg Albert	SUI	40:22,60
2. Beeuwsaert Dirk	BEL	40:27,68
3. Hanna Liam	AUS	41:32,10

Cross 8 km

1. Anderegg Albert	SUI	30:52,00
2. Langford Jim	AUS	32:32,00
3. Girard Georges	FRA	33:07,00

Halbmarathon

1 Anderegg Albert	SUI	1:25:11
2 Ford Martin	GBR	1:30:07
3 Giles Peter	GBR	1:32:48

Silber für Marianne Kämpf

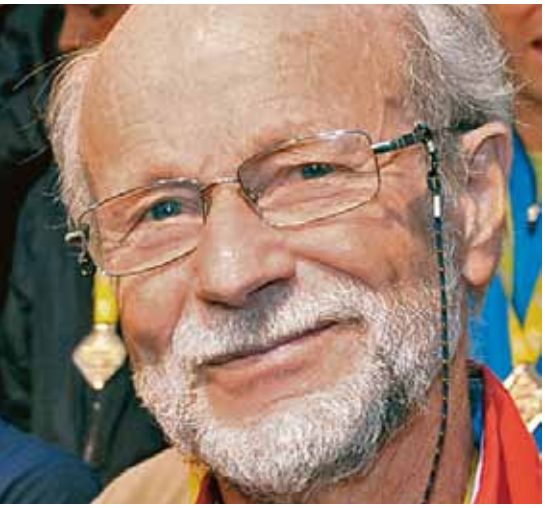
Herausragend kämpfte an den Senioren-Weltmeisterschaften auch Marianne Kämpf. Im 5000-m-Rennen der Kategorie W50 eroberte sie sich in 39:26.77 völlig überraschend den 2. Platz hinter der Australierin Angela Carpini.

Und bei den Männern M65 erzielte der nunmehr 69-jährige Roger Schneider im Vorkampf der Hammerwurf-Konkurrenz trotz einer Fussverletzung mit 36.92 m Rang 12. Im Final steigerte er sich auf 37.50 m, was ihm noch Platz 10 eintrug.

Heinz Schild

Albert Anderegg (Dritter von links), 17-jährig, im 3000-m-Lauf 1964 in Athen. Das grosse Talent zog das Architektur-Studium dem Spitzensport vor (Fotograf nicht bekannt).

hen hat jedoch der Grossvater, auf Grund seines Alters, die Höchstleistung erbracht. Generell: Die Leistungsunterschiede zwischen Männern und Frauen betragen bei Läufen von



Stiller Geniesser (Foto: Gerrit van't Land)

10'000 m bis Marathon zwischen 9 und 12 Prozent. Kinder, Jugendliche und ältere Menschen laufen langsamer als Läuferinnen und Läufer im Höchstleistungsalter. Seit Jahren wird diese Relativ-Wertung auch beim Grand-Prix von Bern veröffentlicht. Albert Anderegg hält (fast) allen Spitzenathleten die Stange. «Der Sieg in der Relativwertung ist natürlich eine Spielerei», sagte Anderegg gegenüber der ‚Berner Zeitung'. «Aber das zeigt, auf welch hohem Niveau der Seniorensport inzwischen angelangt ist.» Allerdings: Nicht alle Disziplinen eignen sich. So gab es an den Master-Weltmeisterschaften im 2000-m-Steeplelauf Bilder am Wassergraben, die man vergessen möchte…

Fünf Trainings pro Woche

Der pensionierte Architekt HTL trainiert «wenn möglich» immer noch fünfmal pro Woche. Eingebaut sind im Winter Skitouren und Schneeschuhlaufen. Während seine Frau Inge die Heimfahrt vom gemeinsamen Ferienhaus in Oberwald durch den Lötschberg oder den Furka-Tunnel antritt, «wandere ich mit den Schneeschuhen zur Grimsel hoch oder gleich auf das Sidelhorn. Dort tausche ich die Schneeschuhe mit dem Board und gleite gemütlich ins Tal hinunter bis Innertkirchen.» Der Mann ist Siebzig! Übrigens: Nächstes Jahr will er den oder die WM-Titel verteidigen. In Perth, Australien.

Heinz Schild

Wir gratulieren

zum erfolgreichen Abschluss der Leiterausbildung Jugend & Sport:

Marcel Sieber –
Grundkurs Leichtathletik

Lea Widmer –
Grundkurs Kindersport

Gina Galli –
Grundkurs Kindersport

Meret Anneler –
Grundkurs Kindersport

Alexander Wieland –
Grundkurs Jugendsport

Nathalie Meier –
Grundkurs Trainer-C Modul

Anna Lüber –
Grundkurs Trainer-C Modul

Wir wünschen euch bei ihrer zukünftigen Tätigkeit viel Erfolg!

Beatrix Grossen

STB Running laufend unterwegs

12.9.2015 – Jungfrau-Marathon

STB Running Starters wie auch STB-Running Fans erlebten einen Prachtstag am Fusse von Eiger, Mönch und Jungfrau. Gerade dieser Erlebniswert hievt den Jungfrau-Marathon in eine andere Dimension. Die Laufzeiten bleiben hier sekundär, die Startenden **Erika Kneubühl**, **Dora Rodriguez** und **Andreas Mahrer** (Bild) waren begeistert von der Bergkulisse und angetan von ihren ausserordentlichen sportlichen Leistungen.

Toll, wenn man dabei von den Vereinskameradinnen **Anja Brocks**, **Isabel Morales**, **Susanne Portner** und **Christine Ruppen** vor Ort unterstützt wird. Eine Topleistung zeigte einmal mehr **Odilia Mathys**: Sieg in der Kategorie F60 in 4:59:10.

27.9.2015 – Berlin-Marathon

Gigantisch präsentiert sich jeweils das Drum-und-Dran rund um den Berlin-Marathon und die Stimmung entlang der schnellen Strecke. Im internationalen Teilnehmerfeld bewegten sich die STB-Runners **Corinne Zbinden** (4:21.53, Bild), **Rita Portner** (4:42,18) und **Martin Kühni** (Aufgabe nach 10 km in 38.50). STB-Präsenz in der Weltstadt markierten ebenfalls die NordicWalkenden **Anita Mödinger** (5:39.52) und **Kurt W. Lüthi** (5:41.11).

27.9.2015 EKIDEN-Marathon

Ein Anlass – hundert Geschichten: Die gemeinsame Bahn-Reise, Basler Läckerli, neue Bekanntschaften, die Rundstrecke mit den vielen Hausecken, die Übergabebändel, die orangen Rundenschleifen, die Nervosität, das Warten, die imponierende Aufholjagd von **Nadja Hämmerli** (Bild), die beiden tollen Po-

destplätze (2.) der STB-Running-Teams Frauen und Masters, die STB-Debut-Starts von **Lilian Spörring, Christine Bohren, Katja Bury, Anja Brocks, Katja Jutzeler** und **Christine Ruppen**, die lautstarken STB-Supporter, der gemeinsame Zieleinlauf und am Schluss der schlimme Sturz von **Jeannette Zahler**. Auch Basel war eine Reise wert.

18.10.2015 Bremgartenlauf

Klammheimlich, ohne Vorankündigung nahm eine ansehnliche Läuferschar von STB Running an diesem Lauf- und Walking-Event im Berner Vorort Bremgarten teil. Ein Ausrufzeichen gebührt **Sibylle Matter**! Die Läuferin und Ärztin, welche in diesem Magazin Fragen beantwortet (STB Running-Ratgeber), gewann die Kategorie F40 souverän in 44.46,1.

Tolle 2. Kategorienplätze feierten **Barrow Saikou** (2. Kurzstrecke, Bild), **Dora Rodriguez** (2. F60) und die inzwischen routinierte Treppchensteigerin **Jeannette Zahler** (2. F70).

1.11.2015 GurtenClassic

Goldener Herbst am Gurten, goldener Podestplatz für **Judith Wyder** (1. W20 8,4 km in 36.10,4), silberne Ränge für **Christoph Friedli** (2. M20 8,4 km in 32.09,7) und **David Rhyner** (2. M35 8,4 km in 33.17,6) und bronzene Auszeichnung für **Vali Belz** (3. M35 8,4 km in 34.29,0). Stellvertretend für die zahlreichen STB-Runners ohne bleierne Beine sind hier erwähnt **Daniela Remund** (Bild) 15 km in 1:29.21,5) und

Dorothea Herren (15 km in 1:39.06,6), welche an der GurtenClassic ihr STB-Wettkampfdebut abgab.

Text und Fotos: Markus Reber

Kurznachrichten

Warum der heisse Babyboomer-Sommer 1968 auch hier zum Thema wird, wo unsere Geografiekenntnisse enden, wer uns verlässt und wer im Club der Ü70 bleibt. Dies und mehr in diesem Live-Ticker

Ein Team, ein Ausfall – und aus der Traum von der Teilnahme. In der Regel. Doch nicht so für das STB-Running-Team Mixed am EKIDEN-Marathon. Katja Bury, welche in letzter Sekunde als Ersatz für eine kranke Kollegin einsprang, mit einem beherzten Lauf das Team zum feinen 12. Rang führte und gleichzeitig ihr Wettkampf-Debut im STB-Dress feierte, ermöglichte die Klassierung des 4. STB-Teams.

Katja Bury läuft in Basel dem Ziel entgegen.

1:27.46,0 die Halbmarathonzeit von Livia Hofer am Greifenseelauf. Erwähnenswert deshalb, weil die STB-Läuferin bereits nach 20,5 km das Ziel vermutete und verzweifelt nach der Ziellinie suchte.

Begeisterung am 1.Gantrisch Trail in Rüeggisberg. Karen Torben-Nilsen, Kerstin Zeiter und Catharina Geurtzen schnupperten und hatten viel Spass an diesem neuen Laufevent.

Ruedi Ursprung, unser Sportler mit Herz, genoss die Sonne auf der Insel Kos und grüsst alle im STB aus dem Liegestuhl.

Kitschig schön verbringt Rita Portner feucht-heisse Tage auf der Insel O'ahu, schaurig schön Katja Jutzelers beinkalte Wochen auf Makalu Himal.

Dominik Scherrer

In gemässigtem Klima hat am 22. Oktober in der Sportanlage Schönau die STB-Running Original-Américaine stattgefunden. «Äs fägigs Training, ha nume Guets ghört» berichtete die abwesende Laufleiterin Ruth Schmitz von diesem gruppenübergreifenden Training.

Von zwei anerkannten und überaus beliebten STB-Running-Coaches müssen wir uns verabschieden: Roland Giger und Dominik Scherrer verlassen uns auf Ende Jahr. Unvergessen bleiben die tollen Schwarzwaldweekends mit Dominik. Ebenfalls grösste Hochachtung verdient das Wirken von Roland, welcher als Nachfolger von Jüre eine herausfordernde Tätigkeit souverän meisterte.

Frauenquote hin oder her, im STB-Running, einem Verein wie auch einem Lauftreff von 229 Mitgliedern (Stand Ende Oktober 2015) und 12 Coaches, stieg der Frauenanteil weiter auf 48,7%, während das Durchschnittsalter auf 42 Jahre sank. Wir werden laufend weiblicher und jünger!

Am besten vertreten in unseren Reihen ist der goldene Jahrgang 1968. Zehn der heute 47-Jährigen laufen mit der Zeit und mit uns.

Roland Giger

Namen nennen ist oft Glückssache. Mit «Beat» (6) und «Ursula» (5) ist die Trefferquote im STB Running am höchsten. Eine geballte Ladung Erfahrung finden wir im Club der Ü70. Hans Goepfert, Peter Eng, Charles Heine, Jeannette Zahler und Manfred Leibundgut gehören zu dieser exklusiven Gruppe. Demgegenüber heissen unsere Küken Michèle Häner (17) und Manuel Huwiler (18).

Text und Fotos: Markus Reber

Running Ratgeber

STB-Runners fragen – STB-Experten antworten

Erst das schmerzfreie Laufen ermöglicht vorne mitzuhalten (Foto: Markus Reber).

Ein STB-Running/NordicWalking-Angebot für alle. Exklusiv für unsere Mitglieder beantwortet Sibylle Matter, medbase, medizinische Fragen aller Art rund um das Laufen. Weitere Experten beschäftigen sich mit Anliegen, Unklarheiten und Mythen aus der Trainingslehre.

Frage: Schmerzen beim Laufen

Beim Laufen schmerzen mich seit Längerem nach etwa 50 Minuten die Füsse bzw. Sprunggelenke dermassen, dass ich das Training jeweils abbrechen muss. Unfall oder so hatte ich keinen. Die Schmerzen fühlen sich wie eine Ermüdung an. Wie wenn plötzlich die Kraft fehlt. Besonders schlimm ist es bergauf. Die Schmerzen scheinen muskulär oder vom Bindegewebe aus zu kommen, gleichmässig auf beide Füsse. Interessanterweise, kann ich während der 50 Minuten auch recht schnell laufen. Es scheint keine Rolle zu spielen. Jetzt stellt sich die Frage, wie ich das Problem weiter angehen soll. Mehr Richtung Laufanalyse gehen oder das Ganze von der medizinischen Seite angehen?

Martin Kühni

Fragen sind zu senden an:
ratgeber@stb-la.ch

Antwort:

Du beschreibst starke Schmerzen in beiden Sprunggelenken, die seit Längerem jeweils nach ca. 50 Minuten joggen auftreten, und dass du dadurch das Training abbrechen musst. Der Beschrieb passt eher nicht auf typische Läuferverletzungen. Du hast schon sehr vieles ausprobiert – leider ohne wirklichen Erfolg.

Da die Schmerzen erst nach längerem Joggen auftreten, sind eine akuten Entzündung der Sehnen oder muskuläre Verhärtungen eher unwahrscheinlich. Eher in Frage kommt eine Veränderung/Verletzung der Sprunggelenke, welche die Beschwerden verursacht. Ich denke da an eine Abnützung der Gelenkflächen oder allenfalls an eine Stressreaktion des Knochens in der Nähe der Gelenke. Möglich wäre auch noch eine Reizung der Nerven durch die Laufbelastung. Ich würde dir also doch eine Kontrolle beim Arzt empfehlen. Es macht sicher Sinn, wenn dieser den Fuss und die Sprunggelenke gut untersuchen kann, allenfalls braucht es auch ein Röntgen oder ein MRI für die genaue Diagnose. Eine Laufanalyse macht nur Sinn, wenn die Ursache der Schmerzen bekannt ist und der Laufstil die Ursache massgebend beeinflussen kann. Ich hoffe, das hilft dir weiter.

Sibylle Matter

STB-Running-Gruppenstrukturen 2016

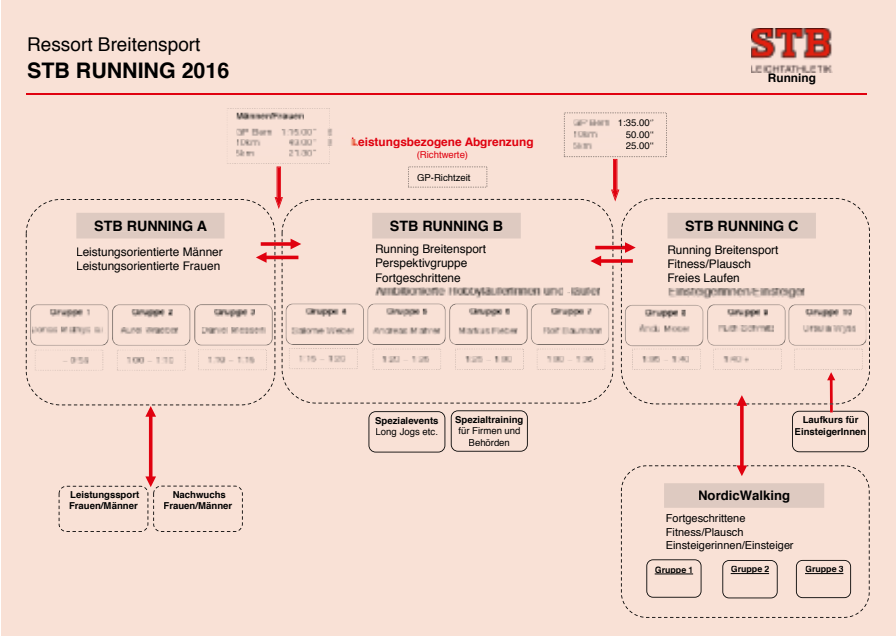
Mitlaufen in der grossen STB-Running Läuferschar, da läufst du richtig. Aber läufst du auch in der richtigen Laufgruppe?

Hinterher oder vorne mit?

Laufe ich in der richtigen Laufgruppe? Diese Frage sollten sich die Läuferinnen und Läufer alljährlich stellen. Ein Muss ist diese Selbstreflektion für alle Ü40 in den Bereichen Running B und C. In der Gruppe laufen viele zu schnell, viel zu schnell! Der Trainingseffekt ist dabei nicht gegeben, im Gegenteil. Bei permanent übermüdeter Muskulatur nimmt die Bewegungsqualität ab, was negative Folgen für die Gesundheit provozieren kann. Zudem macht es mehr Spass, vorne lächelnd mit zu traben als keuchend hinterher zu hecheln. Also wähle die richtige Laufgruppe für dich. Dabei sind die angegebenen GP-Richtzeiten wirklich nur Richtzeiten und sollen dem aktuellen Fitnesszustand und nicht einem Wunschdenken oder Träumereien entsprechen. Der bevorstehende Jahreswechsel bietet sich an, die Gruppenzugehörigkeit zu überprüfen und sich neu zu positionieren.

Text und Fotos: Markus Reber

In der richtigen Gruppe liegt die Kraft des Fortschrittes.



Neue STB-Running-Leitende

Andreas Mahrer

Mit Andreas hat STB-Running einen polyvalent einsetzbaren Coach gefunden, welcher in sämtlichen Laufgruppen der Bereiche Running B und C einsetzbar ist.

Regelmässigen Schönau-Besuchern ist Andreas bereits bekannt. Der begeisterte Läufer und Wettkämpfer «schnupperte» seit Anfang September in verschieden Laufgruppen als Mitläufer und lernte auf diese Weise den Betrieb, die Strukturen und die Menschen im Umfeld kennen. Dank seiner ausserordentlichen Flexibilität, verbunden mit der raschen Auffassungsgabe und seinem breiten Wissen fungierte er schon bald als Stellvertreter von abwesenden Trainern. Andreas besucht momentan den Weiterbildungskurs «Trainer in Bewegung und Gesundheit» und möchte sich weiter zum Swiss Athletics-Trainer ausbilden lassen.

Aurel Waeber

Im Sport geschehen Dinge zuweilen schnell. Sehr schnell sogar! Am Montag nach dem letzten Vorstellungsgespräch der Entschluss und einen Tag später stellte sich Aurel dem gesamten STB-Running-Leiterteam an der Sitzung in der Sportanlage Schönau vor.

Der Palmarès von Aurel ist eindrücklich, bemerkenswert und bezieht sich nicht nur auf das Sportliche. Aber sportlich betätigt sich Aurel ebenso erfolgreich und leidenschaftlich wie seiner Art entsprechend. Aus diesem Grunde liegt es nahe, dass der begeisterte Läufer das Running-A-Coachteam ab 1.1. 2016 ergänzen wird. Viel Spass und gutes Gelingen bei dieser neuen Herausforderung!

Text und Fotos: Markus Reber

FUHRER+PARTNER
TREUHAND AG

Steuerberatung
Abschlussberatung
Buchführungen
Revisionen

Worbstrasse 223 · Postfach 271 · 3073 Gümligen
Tel. 031 954 04 44 · Fax 031 954 04 40
info@fuhrerpartner.ch · www.fuhrerpartner.ch

Mit Mental Coaching auf dem Weg zum Erfolg?

Team STB U16 2, Saison 2014–2015.

Obwohl während der ganzen Saison 2014/2015 intensiv trainiert wurde, konnte das Erlernte und Geübte im Match bei den Kadetten 2 des STB-Basket nicht wirklich in Zählbares umgesetzt werden. Ende Saison reichte es gerade für einen vorletzten Platz in der regionalen U16 Liga. Grund genug für Trainer Rolf Marchand, neue Wege zu gehen und einen Mental Coach zu engagieren. Ob dieser Schritt mehr Erfolg in der neuen Saison bringen wird?

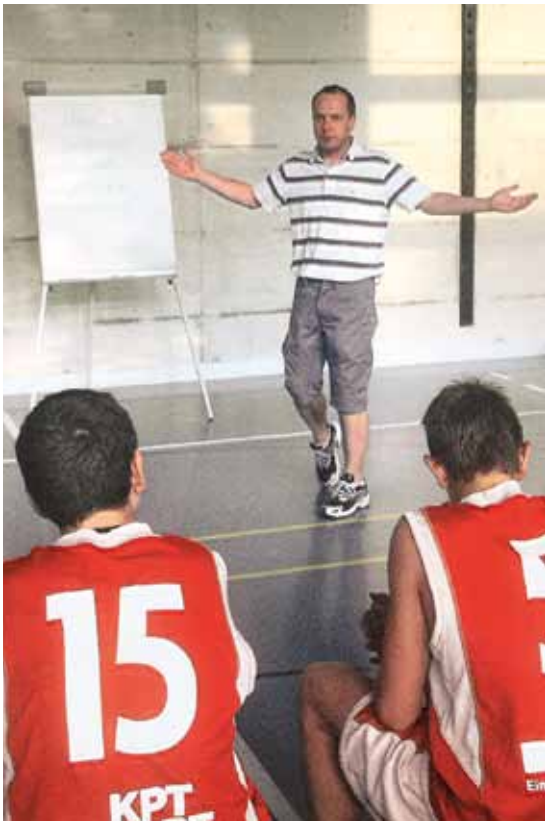
Eine Mannschaft, die in der Saison 2013/2014 in der Kategorie U14 Meister wurde, kann doch nicht so schlecht sein, dachte sich der Trainer, als er die Mannschaft nach einem Trainerwechsel übernahm. Mit Ausnahme von ein paar Abgängen blieb die Mannschaft praktisch intakt. Doch in der Saison 2014/2015, in der höheren Altersstufe U16, waren die Resultate nicht identisch wie ein Jahr zuvor. Trotz üben von technischen Skills und Systemen sowie grossem Engagement der Spieler kam es zu vielen Niederlagen und einem nicht gerecht erscheinenden vorletzten Schlussrang. Was tun in der nächsten Saison?

Glückstreffer am Pausentisch

Zum Glück kam Trainer Rolf Marchand am Pausentisch ins Gespräch mit seinem Arbeitskollegen Bruno Burkhard, der sich nebenberuflich als dipl. Sport Mental Coach hat ausbilden lassen. Nach dem Besuch eines Matches des STB-Basketball U16 Teams konnte sich der Mental Coach, der ursprünglich aus dem Unihockey-Sport kommt, einen Überblick über die Eigenheiten des Basketballs verschaffen und eine erste Analyse der Situation erstellen.

Fragen des Mental Coaches

Zuerst wurden vom Mental Coach einige Fragen gestellt: Wurden anfangs Saison mit den Spielern gemeinsame Ziele definiert? Wie konzentriert sind die Spieler im Match, auf der Bank, in den Spielpausen? Ist jedem klar, was ein Winner-Team ist? Im Laufe des Gesprächs kam es auch zu Fragen zum Verhalten des Trainers. Wie und was kommuniziert er? Bringt er positive oder negative Botschaften bei der Teambeurteilung? Beispielsweise ist «wir wollen nicht verlieren» nicht gleich motivierend wie «wir wollen gewinnen».



Erstes Teamcoaching mit Mental Coach Bruno Burkhard.

Team STB U16 2 in der Saison 2015–2016.

Team-Coaching während des Trainings

Mit Bruno Burkhard von Stamina-Coaching in Stettlen, wurde ein Teamcoaching an zwei Trainings-Einheiten von STB-Basket U16 2 vereinbart. Die erste Session fand vor dem ersten Match der Saison statt. An diesem Anlass wurde der Fokus auf die Definition und die Eigenschaften eines Winner-Teams gesetzt. Mental Coach Burkhard erklärte den Spielern die Mechanik eines Winner-Teams am Flipchart und forderte den Trainer auf, gemeinsame Ziele für die Saison 2015/2016 mit den Spielern zu vereinbaren.

Umsetzung folgt

Das nächste Teamcoaching findet nach den ersten zwei Matches in der Turnhalle statt. Der Mental Coach wird an diesem Termin die Aspekte des positiven Denkens vermitteln. Trainer Marchand ist gespannt, ob dieses Teamcoaching bei seinen Spielern mentale Blockaden lösen wird. Für ihn bleibt die konstruktive Auseinandersetzung mit den Ansätzen von Kollege Burkhard eine Möglichkeit, sein bisheriges Wirken zu hinterfragen und eröffnet ihm neue Wege, sein Basketball-Team in der neuen Saison zum erhofften Erfolg zu bringen.

Text und Fotos: Rolf Marchand

steimlefenster.ch

STEIMLE FENSTER

Steimle Fenster AG
3007 Bern
T 031 379 14 14
F 031 379 14 15
info@steimlefenster.ch

medBASE

Gesundheit und Sport im Zentrum

- **Allgemeine Medizin, Sportmedizin und Manuelle Medizin**
  Dr. med. Sibylle Matter Brügger
  Dr. med. Alexandra Kronenberg
- **(Sport-)Physiotherapie**
  Christa Wenker und Team
- **Osteopathie**
  Dirk Denruyter

Wir stehen Ihnen gerne für alle sportmedizinischen Fragen zur Verfügung.

Medbase | Praxiszentrum am Bahnhof
Parkterrasse 10 | 3012 Bern
T 031 335 50 90 | bern-bahnhof@medbase.ch

STB Volley setzt ein Zeichen

Die Spieler von DUC mit den alten Shirts der 3. Liga-Herren von STB-Volley.

In Zeiten von Flüchtlingsdebatten und Fremdenfeindlichkeit hat STB Volley ein Zeichen gesetzt. Mit Hilfe persönlicher Kontakte eines Spielers von STB Volley zum Dakar Université Club DUC wurde dieser Klub aus der senegalesischen Hauptstadt schon in der Vergangenheit mit Material wie Bällen und nicht mehr verwendeten Teamausrüstungen ausgestattet. Dass die Materiallieferungen in Dakar für leuchtende Augen sorgen, ist nicht von der Hand zu weisen. Angesichts der Trainingsbedingungen ist der Materialverschleiss nicht mit demjenigen in Bern zu vergleichen. Trainiert und gespielt wird nämlich auf dem Vorplatz des Universitätscampus, und zwar auf einem Betonboden, der die Bälle schon nach kurzer Zeit nicht mehr als solche erkennen lässt. Und wer denkt, dass klassische Volleyballverteidigungsaktionen auf Betonboden nicht möglich sind, der irrt sich gewaltig. Jedem Ball wird nachgehechtet, was das eine oder andere Shirt nicht lange aushält.

Die Shirts bringen zudem auch durchaus Glück: Das Team von DUC spielt momentan um den Meistertitel und ist im Cupfinal klarer Favorit!

Text und Foto: Patrick Herren

Herbst-Wanderung im Raum Eggiwil-Signau

Eggiwil als Ausgangspunkt unserer Wanderung führte uns auf den Spuren der Wohn- und Baukultur und der einzigartigen Holzbrückenlandschaft, geprägt von hoher Zimmermannskunst, bis nach Signau. Die Wanderung stand somit unter dem Leitmotiv Eggiwiler Haus- und Brückenweg.

Die S-Bahn und der BLS-Bus führten uns via Signau nach Eggiwil. Der obligate Kaffee- und Gipfeli-Halt im stattlichen Gasthof Bären durfte natürlich nicht fehlen.

Die Gemeinde Eggiwil zählt rund 2'500 Einwohner und ist eingerahmt von sechs Gemeinden und im Osten von der Kantonsgrenze zu Luzern. Mit 60 km² ist die Gemeinde flächenmässig eine der grösseren im Kanton.

In zwei Gruppen besuchten wir anschliessend die Sehenswürdigkeiten im Kern von Eggiwil. Die Baudaten der Häuser bewegen sich zwischen 1632 (Kirche) und 1843 (Löwen). Das Salzhaus von 1822 als 10-achsiger Ständerbau ist das dominanteste Gebäude im Kern. Nach einem Kurzbesuch des Geissen-Markts und der Ziegenschau ging es nun etwas zügiger Richtung Aeschau. Bereits überquerten wir die erste Holzbrücke (Dörflibrücke Eggiwil). Weitere 5 imposante Bauwerke folgten. Im Unteren Schachen bestaunten wir das Taunerhaus, dessen Wohnteil im Jahre 1580 erbaut wurde.

Essen im Restaurant Tanne, Aeschau.

In Dieboldswil steht ein Wohnhaus von 1905. Dieses Gebäude sollte ursprünglich den Bahnhof der geplanten, aber nie realisierten Zuglinie in das Eggiwil geben. Der Gemeinderat von Eggiwil beauftragte damals ein Ingenieurbüro in Bern mit der Planung einer elektrischen Schmalspurbahn von Langnau via Signau – Eggiwil – Röthenbach – Schwarzenegg – Steffisburg nach Thun. Im 1913 wurde ein Konzessionsgesuch an den Bundesrat eingereicht.

In der Innerzimmerzei bestaunten wir eine Gruppe aus vier schützenswerten Bauten: Bauernhaus (1821), Stöckli (1794), Speicher (18. Jh.) und Scheune (1816). Der Blumenschmuck war so überwältigend, dass es uns Wanderern für einen Moment die Sprache verschlug. Erwähnenswert ist sicher auch die Horbenbrücke, die wahre Pionierin und die heimliche Königin der Emmentaler Brückenbaukunst. 1834 erbaut, war sie die erste Brücke, die ohne Pfeiler in einem Bogen über die Emme führte und das Hochwasser von 1837 unbeschädigt überstand. Pünktlich erreichten wir in Aeschau das Restaurant Tanne. Zum Mittagessen stiessen weiter 4 Unverzagte zu uns. Der Tages-Wanderleiter durfte nun die ganze Wanderschar bestehend aus 36 Teilnehmenden (davon 13 Damen) offiziell begrüssen. Zwei prominente STB-ler, Charly Pfister und Kari Signer, konnten erstmals in diesem Kreise begrüsst und in der Wandergruppe aufgenommen werden. Ältester Teilnehmer war, wie schon oft, Peter Schild (86). Marianne Hausammann spendete aus Anlass ihres runden Geburtstags das Apéro. Herzlichen Dank Marianne! Nach dem guten Emmentaler Mittagessen begrüsste unser Vereinspräsident STB-Seniorensport, Bruno Krähenbühl, die aufgeräumte Wanderschar und bedankte sich beim Tages-Wanderleiter und seiner Gemahlin Dori für die Organisation und Durchführung dieser Wanderung. Nach einem Augenschein der Grundwasserfassung Aeschau (das Wasser fliesst 34 km ohne Pumpen bis in die Stadt Bern) nahmen wir die Schlussetappe nach Signau unter die Füsse. Der Emme entlang genossen wir die bunte Herbstlandschaft bei angeregten Gesprächen. Mit dem Schlusstrunk im Bären in Signau liessen wir den prächtigen Tag ausklingen.

Der Tages-Wanderleiter
Peter Hirschi

STB-Verein Seniorensport Hauptversammlung

Montag, 25. Januar 2016

19.00 h Restaurant Bella Vita
Bolligenstrasse 52, 3006 Bern

Traktanden:
- Protokoll
- Jahresbericht des Präsidenten
- Bericht Wanderleiter
- Rechnung 2015
- Revisorenbericht
- Mitgliederbeiträge
- Budget
- Bericht Donatorenfonds
- Demissionen
- Wahlen
- Statutenänderung
- Jahresprogramm
- Anträge
- Diverses

Der Vorstand hofft auf zahlreiches Erscheinen.

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
Immobiliendienstleistungen
Treuhand/Buchhaltung
Graffenriedweg 4 • Postfach 269 • 3000 Bern 14
Telefon 031 371 19 19 • www.schweizer-immo.ch

LAUFferien

Zwei Trainings-Ferien-Wochen im April
Samstag, 2. Apri bis Samstag, 9. April 2016
Samstag, 9. April bis Samstag, 16. April 2016

Sonne, Meer, Ferien und Training in den Frühlingsferien

Wir kombinieren Laufen und Ferien-Feeling in einer wunderschönen Umgebung.
Der ideale Start in die neue Saison: Training an Sonne, Strand, Meer und natürlich auf den sprichwörtlich einzigartigen Trails in der Bucht von Alcudia. Verschiedene Lauf- und Nordic Walking-Gruppen bieten ein ideales Trainingsabgebot mit abgestuftem Leistungsvermögen.
Neben den Vormittag-Trainings winken am späteren Nachmittag fakultative Workshops: Krafttraining für LäuferInnen, Rücken-Gymnastik, richtig stretchen, Body-Forming und Aqua-Jogging. Referate zu neuen Erkenntnissen im Lauf-Training runden das Programm ab. Training und Siesta!

www.laufferien.ch
www.walkingferien.ch

Michael Schild, mike@laufferien.ch
Heinz+Vreni Schild, 031 951 75 61, info@laufferien.ch

Attraktiver Preis ab Bern, Basel, Zürich
Beispielsweise Flug ab/nach Basel, inkl. Halbpension, Standard-Doppelzimmer, Trainingsleitung, Wellnessbereich, ****Hotel:
Ab CHF 1260.- pro Woche
Kleingruppen (3 oder 4 Personen) im 2-Zimmer-Appartstudio ab 1050.-

Reisepartner
SCHÄR-REISEN

Winterzeit – Sinfonienzeit

Das diesjährige Winterkonzert des Orchesters des Stadtturnvereins Bern widmet sich zwei Komponisten und ihren Sinfonien.

Wolfgang Amadeus Mozart 1756 – 1791

Die Sinfonie Nr. 31 KV 297 in D Dur, welche zur Aufführung gelangt, entstand im Jahre 1778. Wolfgang Amadeus Mozart war, nachdem er beim Fürsterzbischof von Salzburg – Hieronymus von Colloredo – seine Stelle auf Grund schlechter Bezahlung kündete, auf der Suche nach eine neuen Anstellung. Dies gestaltete sich jedoch schwieriger als gedacht. So landete er mit seiner Mutter am 23. März 1778 in Paris und hoffte auf eine lukrative Anstellung. Einen Auftrag für die Sinfonie erhielt Mozart von Joseph Legros, dem Leiter der Concert spirituel. Dass Wolfgang Amadeus Mozart sich für eine Anstellung in Paris bemühte, zeigt sich besonders in dieser Sinfonie. Nicht nur, dass die Originalpartitur mit vielen Änderungen versehen ist. Ebenfalls enthält die Sinfonie nur drei Sätze (Mozart verzichtete hier auf das Menuetto), was in Paris zu dieser Zeit üblich war. Im Weiteren hat Wolfgang Amadeus Mozart zum ersten Mal in einem Orchesterwerk die Klarinette eingebunden, ebenfalls eine Eigenheit der damaligen Pariser Musikwelt.

Gemälde von Johann Nepomuk della Croce.

Johann Wilhelm Wilms 1778 – 1847

Der deutsche Komponist erhielt den ersten Musikunterricht durch seinen Vater, der Dorforganist war und durch seinen Bruder, den Dorfpfarrer von Witzhelden (heute ein Stadtteil von Leichlingen in Nordrhein- Westfalen). 1791 gelangte Johann Wilhelm Wilms nach Amsterdam, wo er bis zu seinem Tode im Jahre 1847 lebte.

Zeichner unbekannt.

Die Sinfonie Nr.1 in C-Dur, welche das Orchester des Stadtturnvereins Bern im Winterkonzert aufführt, war zugleich auch der Durchbruch in den Konzertsälen von Europa. Alle wollten nun Wilms spielen.

Johann Wilhelm Wilms kannte und verehrte Jospeh Haydn und auch Ludwig van Beethoven sehr. Die Klassikfreunde unter euch werden dies auch hören. Der erste Satz der Sinfonie ist sehr stark an Joseph Haydns Sinfonie 91 in Es-Dur angelegt und der 3. Satz der Sinfonie von Wilms weist auf das Minuetto der 1. Sinfonie op. 21 von Ludwig van Beethoven hin.

Also gönnt euch etwas Klassik im Dezember. Unsere Konzerte finden statt:

Sonntag, 6. Dezember 2015 – 20:00 Uhr – Tagungszentrum Diaconis – Raum Marzili – Schänzlistrasse 33, 3013 Bern (beim Salemspital)

Samstag, 12. Dezember 2015 – 20:00 Uhr – Reformierte Kirche Wabern, Waldblickstrasse, Tram Nr. 9 bis Station Gurtenbahn.

Roman Winzenried

SCHNEIDER AG

Wir bieten Ihnen den umfassenden Service für Printmedien.

Fotografie, Grafik, Druck, Weiterverarbeitung und Versand.

Grafisches Unternehmen
Stauffacherstrasse 77
CH-3014 Bern

Telefon 031 333 10 80
www.schneiderdruck.ch
info@schneiderdruck.ch

www.xmet.ch

Individuelle Einzelanfertigungen
zu fairen Preisen!

Xmet AG
METALL- UND BEHÄLTERBAU

Xmet AG | Südstrasse 14 | 3250 Lyss
Tel 032 391 78 78 | Fax 032 391 78 79
info@xmet.ch | www.xmet.ch

für Ihr Zuhause
• Handläufe und Brüstungen aus Stahl oder Edelstahl
• Vordächer, Treppen und Leitern aus Metall oder Kunststoff
• Abdeckungen, Gitterroste und Blechverkleidungen aller Art

SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT

35. GRAND PRIX VON BERN
14. MAI 2016

Grand-Prix von Bern 16,093 km
Altstadt Grand-Prix 4,700 km
Altstadt Walking 4,700 km
Bären Grand-Prix 1,600 km
(Kinder laufen beim Bären Grand-Prix dank der Migros gratis)

www.gpbern.ch

Hauptsponsoren
asics
Groupe Mutuel
MIGROS

Partner
Engagement Stadt Bern

Kontaktliste STB Vereine

STB Sport Services AG

Geschäfsführerin	Beatrice Fuchs
	Thunstrasse 107, 3006 Bern
	G: 031 381 26 06
	info@stb.ch

STB Verband

Verbandspräsident	Theo Pfaff
	Schlösslistrasse 11, 3008 Bern
	079 668 19 52
	praesident@stb.ch

Ehrenkollegium

Schultheiss	Roland Maurer
	Kornmattgasse 7, 3700 Spiez
	P: 033 654 59 76
	r.maurer@spiez.ch

Badminton

Präsident	Pascal Schumacher
	Konsumstrasse 22, 3007 Bern
	079 664 66 00
	pascal.schumacher@gmx.net

Ballsport

Präsident	Felix Muster
	Daxelhoferstrasse 18, 3012 Bern
	076 319 70 43
	ballsport@stb.ch, muster.felix@gmail.com

Basketball

Präsident	Daniel Wahli
	Brüggliweg 33, 3113 Rubigen
	079 220 09 89
	danielwahli@bluewin.ch

Dance & Motion

Präsident	Peter Fuhrer
	Ziegelmattstrasse 49, 3113 Rubigen
	P: 031 721 75 22 079 414 17 51
	peter.fuhrer@rubigen.ch

Fitness

Präsidentin	Karin Strehl
	Mühlemattweg 22, 3608 Thun
	P: 033 335 30 63
	fitness@stb.ch

Grand-Prix von Bern

Präsident	Matthias Aebischer
	Marzilistrasse 10A, 3005 Bern
	079 607 17 30
	matthias.aebischer@gpbern.ch

Korbball

Präsident	Marcus Pfister
	Bellevuestrasse 112, 3095 Spiegel
	P: 031 971 65 56 G: 031 971 90 70
	marcus.pfister@bluewin.ch

Leichtathletik

Präsident	Viktor Rossi
	Höheweg 39, 3054 Schüpfen
	P: 031 879 21 74 079 577 65 85
	viktor.rossi@stb-la.ch

Orchester

Präsident	Roman Winzenried
	Holligenstrasse 87b, 3008 Bern
	031 371 62 77
	romanwinzenried@gmx.ch

Seniorensport

Präsident	Bruno Krähenbühl
	Weissensteinstrasse 108, 3007 Bern
	P: 031 376 12 15 079 407 83 75
	b.krahenbuhl@bluewin.ch

Skiclub

Präsident	Stefan Baumann
	Schlösslistrasse 39, 3008 Bern
	079 439 84 13
	baumann.st@bluewin.ch

Volleyball

Präsident	Domenica Custer
	Cäcilienstrasse 25, 3007 Bern
	P: 031 371 47 70 076 478 47 52
	domenicacuster@gmail.com

Bergheim

	Anita Hofer
	Riedbachstrasse 56, 3027 Bern
	P: 031 991 44 24
	bergheim@stb.ch

Im Gedenken

Walo Haenni

4. März 1931 –
10. September 2015

Walo Haenni wuchs im Breitenrainquartier auf und spielte als Kind und Jugendlicher gerne Fussball. Als er seine spätere Frau Lilo kennenlernte, welche ihrerseits Basketball spielte, wandte auch er sich diesem Teamsport zu. Diese Entscheidung sollte künftig sein Leben und die Entwicklung des Basketballspiels auf dem Platz Bern prägen.

Als Spieler des damaligen Berner Basketball-Clubs (BBC) brachte er es in den frühen Fünfzigerjahren in die Nationalliga B. Von 1954 bis 1966 war er Präsident des BBC. Praktisch nahtlos setzte er dann seine sportliche Karriere als Schiedsrichter und Trainer fort. Er setzte auch als Ausbildner neue Massstäbe. Er gründete an der Uni Bern einen weiteren Basketballklub, dozierte diese Sportart für zukünftige Sportlehrer und führte in der Schweiz das Mini-Basket (die Version für die unter Zehnjährigen) ein. 1970 wurde er im BBC zum Ehrenpräsidenten ernannt. Es war für ihn eine grosse Freude, dass in den folgenden Jahren die Damenmannschaft des BBC sowohl den Schweizercup als auch die Schweizermeisterschaft gewann. 1997 wurde ihm vom Universitätssport Bern der Sportpreis für sein Engagement im universitären Sport und seine Verdienste um den Basketballsport verliehen.

Eine federführende Rolle nahm Walo Haenni auch bei der 1980 sehr umsichtig durchgeführten Eingliederung des BBC mit damals 74 Mitgliedern in den STB ein. Ohne ihn gäbe es also den heutigen STB-Basket gar nicht. Selbstverständlich wurde Walo mit diesem Integrationsschritt als bisheriger BBC-Ehrenpräsident auch zum STB-Ehrenmitglied ernannt und war somit auch Mitglied des Ehrenkollegiums des Stadtturnvereins Bern. Aber er begnügte sich nicht mit solchen Ehrenämtern. In den 80er-Jahren war er zum Beispiel wieder höchst engagierter Trainer der STB-Juniorinnen.

Für viele Sportlerinnen und Sportler in Bern war Walo zudem auch als so etwas wie der «Lottokönig» bekannt. Früh hat er das Potenzial der Vereins-Lottos – und den daraus für die Clubs zu erzielenden finanziellen Erfolg – erkannt und unter seiner Ägide konnte mancher Verein sein Budget deutlich aufbessern.

In den letzten Jahren lebte Walo zusammen mit seiner Frau Lilo in Schönbühl und genoss die Nähe der Kinder und vor allem der Enkelkinder, mit denen er unter anderem auch ihre sportlichen Ambitionen miterlebte, förderte und genoss. Ganz in diesem Sinne, eben als grosser Förderer des Sports, werden wir Walo in bester Erinnerung behalten.

Pietro Garbani / Theo Pfaff

Agenda

STB Verband

STB-Weihnachtsfeier
Samstag,19. Dezember 2015, ab 16 Uhr
Kulturcasino Bern, Burgerratssaal

Delegiertenversammlung
Donnerstag, 25. Februar 2016, 19.00 Uhr
Haus des Sports, Ittigen

Basketball STB-Giants

NLB-Heimspiele 1. Mannschaft
Samstag, 28. November 2015, 16.30 Uhr
Samstag, 12. Dezember 2015, 16.30 Uhr
Sonntag, 10. Januar 2016, 16.30 Uhr
Sonntag, 24, Januar 2016, 16.30
Samstag, 13. Februar 2015, 16.30 Uhr
Samstag, 27. Februar 2016, 16.30 Uhr
Sonntag, 6. März 2016, 16.30 Uhr
Jeweils in der Sporthalle Weissenstein

Leichtathletik

Seniorenstamm
Donnerstag, 28. Januar 2016, ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

Hallenmeetings in Magglingen
Sa/So 30./31. Januar 2016, Biel-Bienne Athletics
Sa/So 6./7. Februar 2016, LA Bern

Schweizer Hallenmeisterschaften, St. Gallen
Sa/So 27./28. Februar 2016

Schweizer Crossmeisterschaften, Benken SG
Samstag, 5. März 2016

Running

Neujahrsapéro STB Running/NordicWalking
Dienstag, 12. Januar 2016
Restaurant Dählhölzli

Schneesportweekend Gurnigel
22.–24. Januar 2016

Schneeschuhtour mit Fondue-Plausch Chasseral
6. Februar 2016

Seniorensport

Hauptversammlung
Montag, 25. Januar 2016, 19.00 Uhr
Restaurant Bella Vista

Volleyball

Meisterschaftspiele 1. Liga
Samstag, 5. Dezember 2015, 15.00 Uhr
Samstag, 19. Dezember 2015, 15.00 Uhr
Samstag, 23. Januar 2015,15.00 Uhr
Samstag, 7. Februar 2016, 15.00 Uhr
Freitag, 12. Februar 2016, 20.00 Uhr
Turnanlage Schönau

Korbball

Hauptversammlung
Freitag, 14. Januar 2016, Aeschbacherhuus

Orchester

Winterkonzerte
Sonntag, 6. Dezember 2015, 20.00 Uhr
Tagungszentrum Diaconis
Schänzlistrasse 33, 3013 Bern
Samstag, 12. Dezember 2015, 20.00 Uhr
Reformierte Kirche Wabern

Wir gratulieren herzlich!

97 Jahre

Rhyner Kaspar	Turmhuus/Turmgässli 1, 3661 Uetendorf, 28.03.19

95 Jahre

Thoma Jean	Chemin du Renard 18, 1219 Aire, 07.03.21

94 Jahre

Kälin Hans	Birkenstr. 66, 6390 Engelberg, 11.01.22
Hatt Robert	Stettlerstrasse 11, 3006 Bern, 04.03.22

85 Jahre

Bieri Werner	Egelgasse 72, 3006 Bern, 16.03.31
Kehrli Melchior	Sägemattstrasse 72/23, 3098 Köniz, 22.03.31

80 Jahre

Schneeberger Eugen	Wegmühlegässli 12, 3072 Ostermundigen, 16.01.36
Schölly Peter	Mitteldorfstrasse 16 / O 2.10, 3072 Ostermundigen, 18.01.36

75 Jahre

Urfer Beat	Breitfeldstrasse 54, 3014 Bern, 05.02.41

70 Jahre

Meienberger René	Monbijoustr. 67, 3007 Bern, 24.01.46
Maurer Alfred	Büündering 20, 3312 Fraubrunnen, 27.02.46
Jegerlehner Kurt	Mühlerain 11, 3052 Zollikofen, 23.03.46

65 Jahre

Steiner Ruedi	3212 Kleingurmels, 16.01.51
Rosenast Alois	Lilienweg 113, 3322 Mattstetten, 02.02.51
Joss Willi	Kappelenring 40C, 3032 Hinterkappelen, 24.02.51

60 Jahre

De Sury François	Alter Aargauerstalden 32, 3008 Bern, 10.01.56
Eggimann Hansjürg	Aegertenstrasse 57, 3005 Bern, 23.01.56
Gugger Brigitta	Freiburgstrasse 115, 3008 Bern, 07.02.56

Neueintritte

vom 1. August bis 31. Oktober 2015

Name Vorname	Art
Alcaintara Emin	Basket / Aktiv
Baumgartner Meret	Leichtathletik / U16
Beldi Elena	Leichtathletik / U12
Bertoldi Lorena	Leichtathletik / Funktionär
Bigler Peter	Leichtathletik / Funktionär
Bonetti Dario	Leichtathletik / U10
Bragagnini Ines	Leichtathletik / U12
Bury Katja	Leichtathletik / Running
Caro Catherin	Leichtathletik / Running
Crook Nash	Leichtathletik / U10
Cvorak Dario	Basket / TrainerIn
Dimitrov Denis	Basket / Aktiv Jugend
Dimitrov Darko	Basket / Aktiv Jugend
Doiron Nicholas	Basket / Aktiv
Douay Zararia	Basket / Aktiv
Dümmel Ulrike	Leichtathletik / Running
Einstein Yao	Leichtathletik / U10
El-Idrissi Ben	Leichtathletik / U10
Eser Olina	Leichtathletik / U10
Fahr Carolin	Leichtathletik / U12
Fehlmann Yannik	Leichtathletik / U10
Grand Cédric	Leichtathletik / U10
Griffin Greig-Roman	Leichtathletik / U10
Guerrero Rubén	Basket / Aktiv
Gugler Anthony	Basket / Aktiv Jugend
Haldimann Yvonne	Volleyball / Leiterin
Hamida Omar Ramon	Basket / Aktiv Jugend
Herren Dorothea	Leichtathletik / Running
Illi Noreen	Leichtathletik / Aktiv
Jutzeler Katja	Leichtathletik / Running
Kalbermatten Timon	Leichtathletik / Running
Kiener Viola	Leichtathletik / U10
Klingl Karin	Leichtathletik / Running
Lachat Fiona	Leichtathletik / U12
Leuenberger Linus	Leichtathletik / U10
Leuenberger Milo	Leichtathletik / U10
Liechti Tara	Leichtathletik / U10
Locher Nathan	Leichtathletik / U10
Maecker Leevke	Leichtathletik / U10
Mahrer Andreas	Leichtathletik / Funktionär
Maranta Marlon	Leichtathletik / U10
Marchand Fabien	Basket / Aktiv Jugend
Maurer Blagica	Volleyball / Aktive
Maurer Gudrun	Leichtathletik / Running
Maurer David	Basket / Aktiv Jugend
Pereira de Freitas Lucio	Leichtathletik / U10

Name Vorname	Art
Regli Patrick	Badminton / Aktive
Richle Josiane Alice	Leichtathletik / U12
Robert Vincent	Leichtathletik / U14
Rogai Viviana	Leichtathletik / U23
Ruch Fynn	Leichtathletik / U10
Sas Sophia	Leichtathletik / U10
Schatzmann Tamino	Leichtathletik / U12
Schenk Arian	Basket / Aktiv Jugend
Scheurer Oliver	Basket / Aktiv
Schild Lynn Maxime	Leichtathletik / U12
Schmidlin Markus	Fitness / Aktiv
Scholer Micah	Leichtathletik / U10
Schwab Lara	Leichtathletik / U16
Segura Thomas	Leichtathletik / Funktionär
Sieber Rahel	Leichtathletik / Funktionär
Soravia Tanisha	Leichtathletik / U10
Spörri Sidal	Leichtathletik / U14
Stalder Fabio	Leichtathletik / U10
Steinmann Milla	Leichtathletik / U10
Streubel Ronny	Volleyball / Aktive
Täuber Stefan	Basket / Aktiv
Tesar Michelle	Leichtathletik / U10
Tong Day	Basket / Aktiv
Vielle Damien	Basket / Aktiv
Vranovci Sali	Basket / TrainerIn
Waeber Aurel	Leichtathletik / Funktionär
Weder Sofia	Leichtathletik / U10
Wenger Elias	Basket / Aktiv Jugend
Werren Tabea	Leichtathletik / U10
Wyss Beat	Leichtathletik / Walking
Zellweger Damian	Leichtathletik / Funktionär
Zoss Yanick	Leichtathletik / U12
Zülli Aline Nives	Leichtathletik / Running
Zürcher Andreas	Basket / Aktiv

Impressum

Redaktion STB-Info 2015/4
Simon Scheidegger (verantwortlich)
Heinz Schild
Fritz Berger, Fotos
Ursula Jenzer
Markus Reber
Roger Schneider
Esther Urfer
Pi Wenger
Roman Winzenried
Theo Pfaff

Redaktionsschluss STB-Info 2016/1
Freitag, 26. Februar 2016
Heinz Schild (verantwortlich)
redaktion@stb.ch

Inserate
STB Sport Services AG

Geschäftsstelle STB Sport Services AG
Thunstrasse 107, 3006 Bern
Telefon 031 381 26 06
info@stb.ch

Internet
www.stb.ch
www.stb-sport-services.ch

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

Layout
Gisela Staudenmann
Schneider AG, Bern

Auflage
2000 Exemplare

Einfach bequem: Wir haben für jede Phase im Leben das passende Bankpaket. Inklusive Konten, Karten, Zahlungsverkehr, mit kostenlosen Bargeldbezügen an allen Geldautomaten in der Schweiz, ausgezeichnetem E- und Mobile Banking und UBS KeyClub-Bonusprogramm. Zum günstigen Pauschalpreis und für Neukunden im ersten Jahr kostenlos. **ubs.com/bankpakete**

Jetzt Beratungstermin vereinbaren und profitieren.

UBS Switzerland AG
Bubenbergplatz 3
3011 Bern

Im ersten Jahr
kostenlos*

UBS

* Im 1. Jahr kostenlos für Neukunden oder bestehende UBS-Kunden ohne V PAY Karte oder Maestro Karte. © UBS 2015. Alle Rechte vorbehalten.