

STB info

Nr. 2 | Juni 2016



Ehrenkollegium	4
Leichtathletik	5
Orientierungslauf	14
Running	15
Grand-Prix von Bern	24
Basketball	29
Seniorensport	30
Orchester	33
Wir über uns	34





ingenta
ingenieure + planer

projekte realisieren - www.ingenta.ch

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

Sponsor STB-Seniorensport

Hat es noch Platz im STB-Info?



Es ist kurz nach dem Mittagessen, das Telefon klingelt. Am anderen Ende spricht ein Leichtathletik-Trainer. Er fragt mich, ob es im nächsten STB-Info noch Platz für einen Beitrag hätte... Ja, hat es!

Nachdem wir abgemacht haben, wie und bis wann Artikel und Fotos zu mir gelangen sollten, verabschieden wir uns. Ich habe damit einen weiteren Beitrag fürs nächste STB-Info in meiner Planungsliste.

Schade, dass es solche Momente im Leben eines STB-Info-Redaktors nur sehr selten gibt. Die Normalität sieht eher so aus: Wir müssen um Artikel aus den verschiedenen STB-Vereinen bitten. Für jede Nummer schreiben wir alle Vereinspräsidien im STB-Verband an mit der Bitte, uns Beiträge fürs nächste Heft zu melden, melden zu lassen oder eine kurze Meldung zu mailen, dass aus ihren Vereinen kein Beitrag zu erwarten sei. Natürlich gehen wir davon aus, dass unsere E-Mail innerhalb der Vereine weitergeleitet werde und so sehr breit verteilt wird. Die wichtigsten Funktionäre und allenfalls die Trainingsleitenden würden so konkret auf unsere nächsten Termine aufmerksam gemacht.

In der Tat werden unsere Anfragen aber meistens weder bestätigt noch beantwortet und wahrscheinlich auch nicht weitergeleitet. Wir gestalten das STB-Info also mit den Beiträgen, Bildern und Grafiken, welche uns jeweils termingerecht von engagierten STB-Mitgliedern verschiedener Vereine zugesandt werden. Wir sind all diesen freiwilligen Korrespondentinnen und Korrespondenten sehr dankbar für ihre wertvolle Arbeit.

Andererseits ist dies aber der Hauptgrund, weshalb manchmal etwas «einseitige» STB-Infos entstehen und die Vielseitigkeit im STB-Verband dabei nicht so richtig zur Geltung kommt. Schade eigentlich.

Das aktuelle STB-Info enthält – saisonal bedingt – schwergewichtig Berichte aus der Leichtathletik und aus dem Runningbereich: Nachwuchswettkämpfe, Trainingslager, SVM (Schweizerische Vereinsmeisterschaften), Grand-Prix von Bern. Bereicherungen kommen aus dem Seniorensport, dem STB-Basket und dem Orchester OSTB.

Falls in der Agenda ein Vereinsanlass fehlen sollte, könnte es daran liegen, dass die Redaktion nicht darüber informiert wurde. Eine kurze E-Mail reicht aus.

In der Hoffnung, fürs nächste STB-Info noch weitere Telefonanrufe, E-Mail-Anfragen oder gleich fertige Berichte von STBlerinnen und STBlern zu erhalten, wünsche ich viel Spass beim Lesen der neuesten Ausgabe des STB-Infos.

Simon Scheidegger

STB-Ehrenkollegium

Sommerausflug 2016 des STB Ehrenkollegiums

mit Partnerinnen und Partnern

Freitag, 12. August

bei jeder Witterung

Vorgesehenes Programm

- Besammlung im Hauptbahnhof Bern
- Fahrt mit dem Zug nach Neuenburg
- Abstieg zu Fuss zum Hafen
- Zwei-Seen-Fahrt von Neuenburg über La Sauge durch den Broyekanal nach Sugiez und dann über Praz, Môtier nach Murten

Mittagessen auf dem Schiff

- Bummel durch Murten mit abschliessendem Drink im Restaurant Bahnhof
- Rückfahrt mit dem Zug nach Bern

Bitte Datum reservieren.

Alle weiteren Details werden den Mitgliedern des Ehrenkollegiums Ende Juni schriftlich zugestellt.

Roland Maurer

atelier 82

Werkstatt für Einrahmungen

Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

- Holz- und Alu-Rahmen, Wechselrahmen
- Passepartout-Zuschnitte, Glas ersetzen
- Foto Aufzieh-Service auf Dibond-Platten
- Foto's drucken auf Papier oder Leinwand
- Leinwand auf Keilrahmen aufspannen

Jürg Krähenbühl
Meikirchstrasse 28 a · 3042 Orschwaben
Tel. 031 311 48 26 · info@atelier82.ch
Keine Öffnungszeiten. Wir bitten Sie höflich um telefonische Anmeldung. (geht auch sehr kurzfristig)

Online-Shop für Bilder und Drucke
www.bern-foto.ch

Drucken im Grossformat mit Epson
11 Farben für perfekte Farbwiedergabe
Fotopapier oder Canvas-Leinwand



Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE

Seeländer Nachwuchs- Hallen-Mehrkampfmeeting

Saisonabschluss in der Halle «End der Welt» in Magglingen am Samstag, 27. Februar.

In Magglingen absolvierten über 30 jungen STB Athletinnen und Athleten zum Abschluss der Hallensaison und vor Beginn der Outdoor-Saison noch einen ultimativen Fitnessstest im Vierkampf (60m, Weitsprung, Kugelstossen und 1000m).

In je 4 Kategorien wurde um Punkte und Ränge gekämpft. Bei den weiblichen U16 wurde Aline Yuille Dritte. Noa Ovalle holte sich bei den weiblichen U12 Bronze. Eine Rolle spielte dabei, dass sich unsere Mehrkämpferinnen im abschliessenden 1000m-Lauf gegenseitig zur Höchstleistung antrieben.

David Känzig

Resultate:

www.perue-timing.homepage.bluewin.ch/ranglisten.html

LAUSCHUHE, DIE WIE ANGELOSSEN SITZEN.

Ryffel Running
SPORTXX
WEIL WIR LÄUFER SIND.

Ryffel Running by SportXX Filialen in Ihrer Nähe:
Bern – Marktgasse, Brugg – Centre, Schönbühl – Shopyland

UBS Kids Cup Team – Schweizer Final



Siegerteam Knaben U12. (Foto: Daniel Kamer)

Beim Schweizer Final UBS Kids Cup Team von Sonntag, 13. März 2016 in Domdidier, holen sich die beiden STB-Teams der Mädchen und Knaben in der Kategorie U12 den Titel.

Die Jungs lagen von Beginn weg in Front und gaben die Führung bis zuletzt nicht mehr ab. Die Girls sicherten sich

die Goldmedaille erst mit dem abschliessenden Teamcross. Nur um Haaresbreite verpassten unsere U14-Gieleden Sieg. Nach Abschluss der 4 Disziplinen belegten sie mit 1 Punkt Rückstand Platz zwei. Für den vierten STB-Podestplatz waren unsere Jüngsten in der Kategorie U10-Girls besorgt. Auch sie durften sich die Silbermedaille um-



Siegerteam Mädchen U12. (Foto: Daniel Werthmüller)

hängen lassen. Die beiden STB U16-Teams konnten nicht in den Medaillenkampf eingreifen. Der STB Nachwuchs konnte sich in 6 Kategorien für den Schweizer Final qualifizieren und stellte damit die grösste Anzahl Teams. Auch in der Medaillenbilanz hatte der STB die Nase vorne. Ganz herzliche Gratulation allen STB-Finalistinnen und -Finalisten!

Daniel Kamer

Wir empfehlen uns für

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

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

Die schnellste Mittuländer



und -athleten qualifiziert. Beim Kantonalfinal Mille Gruyère vom 26. August 2016 in Lyss wird unser Nachwuchs weniger zahlreich vertreten sein. 14 Qualifikationen gehen bisher auf das Konto des STB. Noch bleiben ja viele Chancen, sich via Limite zu qualifizieren. Herzliche Gratulation zur geglü ckten Saisonöffnung!

*Text und Foto:
Daniel Kamer*

Weitere Resultate unter
www.blv-nachwuchs.ch

Medaillengewinner Luana Steiner (1. Jg. 2008) und Janek Steiner (2. Jg. 2007).

Ein toller Saisonauftakt für den STB-Nachwuchs am Sonntag, 8. Mai im Stadion Neufeld.

Dem STB-Nachwuchs ist der Start in die neue Saison gut gelungen. Trotz einiger Absenzen durften sich die STB-

lerinnen und STBler im Sprint über 26 Medaillen freuen. Unsere 1000m-Läuferinnen und Läufer holten sich deren 12 Medaillen. Für den Kantonalfinal des Swiss Athletics Sprint vom 4. September 2016 in Langnau haben sich bereits 38 NachwuchsatletInnen

Die 12 STB-Siegerinnen und -Sieger

Ditaji Kambundji	Jg. 2002	80m in 10,44	Noée Luisa Wipfli	Jg. 2007	1000m in 3.42,76
Jil Reber	Jg. 2004	60m in 8,62	Anouk Danna	Jg. 2008	1000m in 4.00,74
Elin Senn	Jg. 2006	60m in 9,59	Derek Buccassi	Jg. 2001	1000m in 2.46,92
Liv Schafer	Jg. 2007	50m in 8,10	Benjamin Tschannen	Jg. 2003	1000m in 3.12,80
Luana Steiner	Jg. 2008	50m in 8,63	Ramon Wipfli	Jg. 2004	1000m in 3.12,62
Iven Schafer	Jg. 2004	60m in 8,52			
Kilian Borner	Jg. 2006	60m in 8,90			

Trainingslager Willisau



Lagerfoto des STB-Nachwuchs in Willisau.

Hei itz aui Sunnecreme igstriche...? STB-Auffahrts-Trainingslager der Schülerinnen und Schüler in Willisau.

60 STB-Schülerinnen und Schüler aus den Stützpunkten Schönau, Hinterkapelen und Bremgarten nahmen am Auffahrts-Trainingslager 2016 vom Mittwoch 4. Mai – Samstag 7. Mai in Willisau teil. Das Wetter bescherte uns drei wolkenlose Leichtathletik-Tage. Um die Frage, ob nun wirklich alle Sonnencreme eingestrichen hatten, kamen wir an keinem der drei Trainingstage vorbei.

Ob Wurf, Sprung, Sprint oder Ausdauer – alle Leichtathletikdisziplinen standen von Donnerstag bis Samstag auf dem Programm. Auch die Lagerolympiade, organisiert durch das sechsköpfige

Leitungsteam, durfte nicht fehlen. Den ersten Teil absolvierten wir im Hallenbad. Da waren viel Geschick, keine Wasserscheu und auch ein bisschen Mut gefragt. Der zweite Teil fand im Leichtathletikstadion statt. Hier durften wir Trainer mit Freude feststellen, dass es zahlreiche STB – Schülerinnen und Schüler hat, welche im Hochsprung locker 1m 80cm überspringen. Und dies mit durchaus erlaubten Mitteln. Auf der Zielgeraden waren für einmal weniger die schnellen Beine gefragt, als vielmehr ein ruhiges Händchen. Auf dem Rasen ging's nass zu und her – bei fast 20 Grad eine angenehme Abkühlung. In der Américaine demonstrierten alle, wie gut sie die Stabübergaben bereits im Griff haben.

Unser dreiköpfiges Küchenteam hat uns einmal mehr mit abwechslungs-

reichen und feinen Menus verwöhnt. Wie immer durften die Kids ihr Können auch beim Tischdecken, Abräumen und Abwaschen unter Beweis stellen.

Das Lager beendeten wir am Samstag nachmittag im Freibad. Hier wurde gebadet, gegrillt, gespielt, Trampolin gesprungen, gelacht, geschrien und gespannt auf die Rangverkündigung der Lagerolympiade und des Spielabends gewartet.

Wir dürfen auf ein gelungenes Lager zurückblicken und freuen uns auf die zehnte Austragung im nächsten Jahr. Ein grosses DANKESCHÖN dem gesamten Leiterteam.

*Text und Foto:
Daniel Kamer*

Trainingslager Pietrasanta



Trainer Rolf Kopp mit seiner Gruppe in Pisa.

Trainingslager der Läuferinnen-Gruppe an der Ligurischen Küste zwischen Carrara und Viareggio.

«Wir waren zu zehnt», würde Lea jetzt sagen, wenn man sie fragte, mit wem sie im Trainingslager gewesen ist. Um das Ganze etwas zu spezifizieren: Lea, Robine, Fiona, Leana, Julia, Katjana, Nadine, Chantal, Sol und unser «Hahn im Korb» und Trainer Rolf, trafen sich eines schönen Frühlingmorgens im April am Berner Bahnhof. Bepackt mit unzähligen Sporttenuis und einer grossen Anzahl Maturabüchern, traten

sie gemeinsam zu einer Reise nach Italien an. Acht Stunden später waren sie am Meer angekommen. Doch relaxen war nicht angesagt: Das erste Mitteltempo-Training stand bereits um 17:00 Uhr auf dem Plan. Um 17:15 Uhr war die Gruppe dann komplett und startklar, was einen Pünktlichkeitsrekord darstellte. Einen Pisa-Ausflug, drei Runden Tabu, sieben Tage mit zwölf Trainings, 70 Volley-Pässe (in Folge!), 1000 Puzzle-

Schönau-Bahn zurück. Und auch wenn sie das Rätsel um die Anatomie eines Poulets noch nicht ganz gelöst haben, wissen sie nun, was ein Euphemismus oder ein Saiga sind und auch, wie man sie pantomimisch oder mit nur einem Geräusch darstellen kann.

Merci für di tolli Zyt!

Sol Kislig



Läuferinnen beim Stretching.

Teile, viel hartes Brot und Gekicher später war der Zauber schon vorbei. Die Läuferinnen-Gruppe kehrte glücklich und dezent gebräunt auf die heimische



Die Vitaminkapseln



**100% FRÜCHTE,
GEMÜSE UND BEEREN**

natürlich pulverisiert



JETZT BIS 15% GUTSCHEIN GÜLTIG BIS: 30.9.2016

> www.vitaminkapseln.ch <

Trainingslager Cattolica

Die Saison 2016 rückt mit grossen Schritten näher. Um uns optimal auf die kommenden Wettkämpfe vorzubereiten, verbrachten wir eine Woche im italienischen Cattolica. Petrus war uns hold und bescherte eine Woche mit idealen Bedingungen.

Das Trainingslager in Cattolica, war einmal mehr ein voller Erfolg. Nach acht Stunden Carfahrt mit etlichen Spielrunden, vielen abgespielten Playlists und doch noch ein paar Minuten Schlaf, kamen wir im noch nicht so sonnigen Cattolica an, an der Adriaküste südlich von Rimini. Kaum hatten wir die Zimmer eingerichtet, fand schon das erste Training statt. Nach knapp 10 Minuten «Füsse vertreten» wurden wir durch einen Regenschauer zurück ins Hotel getrieben. Das erste Essen im Hotel, welches immer aus einem Salatbuffet, verschiedenen warmen Speisen und einem Dessert bestand, konnten wir zum Glück noch ohne Verletzungen geniessen. Von da an war aber unsere gute Seele Irène zu jeder Tages- und Nachtzeit als Therapeutin beliebt und gefordert.

Ab Sonntagmorgen ging das Training so richtig los und die Athleten wurden auf der Anlage oder im Kraftraum «geschlaucht». Das Wetter spielte jeden Tag besser mit und wir konnten bei idealen Bedingungen trainieren oder manchmal sogar das Meer geniessen. Diejenigen unter uns, welche die Sonne unterschätzten, erhielten als «Glühwürmchen» eine neue Aufgabe zugeteilt. ☺

Auch wenn Teigwaren mit Tomatensaucen und Fleisch gut fürs Training resp. die Erholung sind, genossen wir



Lagerfoto am Strand.

doch am Abend die vielen verschieden und vor allem leckeren Eissorten. Nach anstrengenden Trainingseinheiten konnte man so gemütlich den Abend ausklingen lassen. Doch zuerst stand das «Wohl» unserer Muskeln und Sehnen an erster Stelle: Zwecks Regeneration kühlten wir unsere Beine im noch nicht allzu warmen Meerwasser. Die besonders Abgehärteten trauten sich auch schon mal bis und mit Kopf ins Wasser.

Am Mittag auf der Hotelterrasse oder auch mal vor der Eisdiele, versammelte man sich um Werwölfe oder Gensch zu spielen. Der Zusammenhalt in der STB-Truppe war einfach einmalig! Mit amüsanten und kreativen Spielrunden stimmten wir uns auf die folgenden Trainingseinheiten ein. Während den harten Trainings – vor allem den Stehvermögenstrainings – unterstützten sich die Athleten lauthals. Ein Highlight – auch in diesem Jahr – war die abschliessende Lagerolympiade am Strand. Trotz müder Beine wurde in den verschiedenen Spielen noch einmal alles gegeben.



Alles steht Kopf.

Wir hatten eine super Woche und freuen uns bereits aufs nächste, gemeinsame Trainingslager im kommenden Jahr.

Text: Gemeinschaftsarbeit der Lager teilnehmenden / Fotos: Fritz Berger

SVM-Final in Langenthal

Mit dem 6. Rang verbleiben die Männer ungefährdet in der höchsten Liga der SVM. Die Frauen erleiden nach dem Titelgewinn im letzten Jahr einen Rückschlag, mit Ansage.

21.25 und 23.4 – dies sind nicht die Rangpunkte, die von den STB Athletinnen und Athleten erreicht wurden. Es ist das Durchschnittsalter unserer Teams. Unsere 28 Athletinnen, die Zählresultate beisteuerten, sind im Schnitt 21.25 Jahre alt und die 22 Athleten, die Zählresultate erreichten, sind nicht viel älter, nämlich 23,4 Jahre.

Der STB im Umbruch

Was sich bei den Männern schon länger angekündigt hat ist nun auch bei den Frauen Tatsache. Es findet ein Generationenwechsel statt. In Anbetracht dieser jungen Teams darf von einer erfolgreichen SVM gesprochen werden, obwohl sich der/die eine oder andere bei den Frauen insgeheim mehr erhofft hat.

Unsere Werfer und Läufer

Mit 98 Punkten aus vier Wurfdisziplinen und 44 Punkten aus zwei Läufen (800m und 3000m) erreichten die Werfer und Mittelstreckler weit mehr als die Hälfte aller Rangpunkte. Die anderen zehn Disziplinen steuerten den Rest zu den 236.5 Rangpunkten bei, die den 6. Rang ergaben. Die jungen Mittelstreckler Marc Bill und Tim Meichtry sind an dieser Stelle hervorzuheben. Mit ihren Doppeleinsätzen über 400m und 800m waren sie wertvolle Teamstützen. Stefan Wieland darf nicht vergessen werden. Nachdem sich Simon Ruchti kurzfristig verletzt hatte, reiste Stefan mit dem Nachtzug von Halle an und stiess in seinem ersten Wettkampf mit der 7.26 kg Kugel



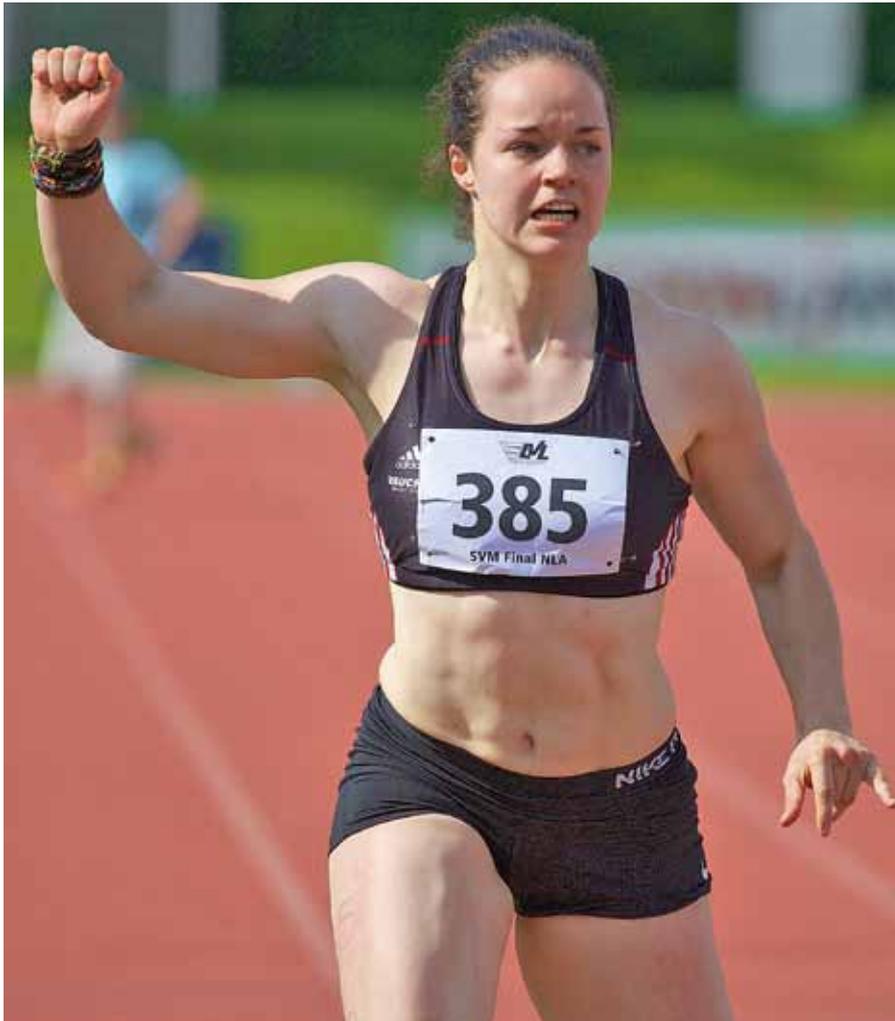
Roland Widmer, immer noch bester STB-Hammerwerfer.

gleich 15.37 m. Mit dieser Leistung steuerte er 15 Rangpunkte zum Team-Ergebnis bei.

Unsere jungen Kurzspringerinnen und Speerwerferinnen

Aus einem ausgeglichenen Team bei den Frauen ragten drei Disziplinen heraus: Muswama Kambundji und Anna Lüber trugen mit 51 Rangpunkten aus 100m und 200m wesentlich dazu bei, dass sich die Frauen mit 244.5 Punkten im 5. Rang klassierten. Die Speerwerferinnen standen mit 23 Punkten

kaum nach. Nathalie Meier erhielt nach einem schweren Misstritt erst am Freitag grünes Licht für einen Wettkampfversuch. Der Altersdurchschnitt der Frauen deutet es an. In den restlichen 13 Disziplinen sammelten unsere Nachwuchsathletinnen unterstützt von zwei, drei routinierten Athletinnen in ihren Möglichkeiten Punkte. Wir dürfen gespannt sein, wie sich unser Nachwuchs in den nächsten Jahren entwickelt. An dieser Stelle sei auch erwähnt, dass unsere Aushängeschilder Maja Neuenschwander und Mujinga



Anna Lüber, wichtige Punktesammlerin über 100m, 200m und in der Staffel.

Kambundji, beide bereiten sich auf die Olympischen Spiele vor, nichts an der Klassierung des Teams hätten verbessern können.

Gemütlicher Ausklang bei einem Znacht.

Obwohl der Final an einem Sonntag stattfand, trafen sich nach dem Wettkampf noch rund 50 Athleten und Athletinnen mit den Trainern zu einem Znacht. Dies ist insofern bemerkenswert, weil ja am Montag die Arbeit respektive die Schule wieder Priorität hatte.

Weil das Männerteam der organisierenden LV Langenthal in der Nationalliga B in St. Gallen am Samstag antrat, war die LV Langenthal aus nachvollziehbaren Gründen nicht in der Lage, den A-Final auch noch am Samstag zu organi-

sieren. Dem Organisator gebührt an dieser Stelle ein grosses Dankeschön. Die aktuelle Formel der SVM ist nicht nur für den Organisator mühsam, sondern auch für alle Beteiligten. Es gilt, einen Wettkampf mit 16 Teams, die jeweils mit bis zu drei Athletinnen oder Athleten in 16 Disziplinen antreten, über die Runden zu bringen. Das Ergebnis war ein Wettkampf, der um 9:00 Uhr begann und ohne Unterbruch bis um 18:00 Uhr dauerte.

Solche Wettkämpfe sind trotz einigen herausragenden Leistungen für alle Beteiligten eine Zumutung. Wie sollen Teams 9 Stunden zusammengehalten werden?

Die Diskussionen um die Formel in der SVM sind fast so alt und mühsam wie der eigentliche Wettkampf. Es bleibt zu hoffen, dass sich die Vereine endlich auf eine einfachere Wettkampfform einigen können. Ein Teamwettkampf, in dem alle Disziplingruppen von einem Verein gefordert werden, ist nach wie vor wünschenswert, aber er sollte in maximal 5 Stunden abgewickelt werden können.



Nathalie Meier, trotz Verletzung im Einsatz.



Matthias Castrischer mit PB über 3000m.

Die Meister!

Das Team des LC Zürich konnte sich verdient vor fast leeren Rängen als Vereins-Schweizermeister ausrufen lassen. In seinen Reihen standen nebst Karim Hussein weitere herausragende Athleten.

Die LG Bern (GGB und TV Länggasse) wurde vor unterdessen ganz leeren Rängen als Siegerin bei den Frauen ausgerufen. Die herausragenden Leistungen dieses Teams wurden durch kurzfristig eingereiste Rumäninnen und Cypriotinnen erzielt. Ob und wie solche Teambildungen ein Gewinn für die Schweizer Leichtathletik sein sollen, bleibt das Geheimnis der Teamverantwortlichen der LG Bern.

Weitere Resultate unter: http://vl.ch/cms/front_content.php?idcat=84

Text: Burkhard Lippuner

Fotos: Fritz Berger

Die 8 STB-Bestresultate Männer

400 m	Tim Meichtry (1998)	50.92
800 m	Marc Bill (1997)	1:51.85
3000 m	Matthias Castrischer (1994)	8:34.11
400 m H.:	Emir Dridi (1997)	55.54
Weit:	Damian Wild (2000)	6.55 m
Kugel:	Stefan Wieland (1998)	15.37 m
Speer:	Lukas Wieland (1994)	68.16 m
Hammer:	Roland Wiedmer (1973!)	49.40 m

Die 8 STB-Bestresultate Frauen

100 m:	Muswama Kambundji (1996)	12.11
200 m:	Muswama Kambundji (1996)	24.78
800 m:	Kerstin Rubin (1997)	2:17.11
400 m H.:	Linda Seiler (1995)	65.28
Hoch:	Ditaji Kambundji (2002!)	1.55 m
Stab:	Melanie Fasel (1994)	3.80 m
Speer:	Nathalie Meier (1993)	43.54 m

Aus der Nachwuchsabteilung

Das Ressort STB Leichtathletik Nachwuchs sucht

Trainingsleiterinnen und -leiter

Voraussetzungen sind Freude an Bewegung und ein Flair für Kinder. Eine Ausbildung J&S ist nicht zwingend notwendig. Wir unterstützen dich gerne in der Leiterausbildung.

Wir bieten dir:

- Abonnement im Fitnesscenter TST
- Vergünstigungen bei Vaucher Sport und Lienberger & Zuberbühler
- Abonnement der Zeitschrift «Leichtathletiktraining»
- Spesenentschädigung

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich bei:

Livia Stämpfli
Head Coach Nachwuchs
031 381 51 52, livia.staempfli@stb-la.ch

**Öffnen, schliessen
und geniessen!**

Grosse Auswahl an Qualitätsfenstern
Holzfenster, Holz-Metallfenster, Kunststofffenster

**STEIMLE
FENSTER**

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

Judith Wyder holt drei Medaillen



Judith Wyder verteidigt den EM-Titel in der Sprintdistanz.

An der Europameisterschaft im Orientierungslauf in Tschechien holte die STBlerin Judith Wyder insgesamt 3 Medaillen und verteidigt ihren Europameistertitel in der Sprintdistanz.

Der EM-Auftakt gelang dem Schweizer Team nach Mass: Zusammen mit Andreas Kyburz, Martin Hubmann und Rahel Friederich holte sie die Bronzemedaille in der Sprintstaffel durch die Stadt Bruntál. Judith Wyder, Startläufe-

rin des Schweizer Teams, konnte das Rennen zu Beginn dominieren und lief bis kurz vor der ersten Übergabe an erster Stelle. Schliesslich konnte die 27-jährige Bernerin mit drei Sekunden Rückstand an Andreas Kyburz übergeben, gleich hinter dem späteren Sieger Russland.

bereits das dritte Edelmetall in ihrem dritten Rennen an diesen Europameisterschaften. Die Bernerin verlor auf die Siegerin Tove Alexandersson aus Schweden insgesamt 2 Minuten und 13 Sekunden. Bronze ging an die Finnin Marika Teini.



Bronze für die Schweizer Sprintstaffel mit Judith Wyder (2. v.l.).

Über die Sprintdistanz konnte Judith Wyder ihren Europameistertitel von 2014 erfolgreich verteidigen. In einem äusserst knappen Rennen sicherte sie sich die Goldmedaille. Die Ukrainerin Nadiya Volynska holte sich mit fünf Sekunden Rückstand die Silbermedaille, die Russin Galina Vinogradova und Maja Alm kamen zeitgleich ins Ziel und holten Bronze. Für Wyder bedeutet dieser Erfolg den vierten Einzel-Europameistertitel in ihrer Karriere und die zweite Medaille an den Titelkämpfen in Tschechien.

Im Mitteldistanz-Final von Cerná Voda hatten die Frauen insgesamt 6,7 Leistungskilometer zu absolvieren und 21 Posten anzulaufen. Dabei sicherte sich Judith Wyder mit der Silbermedaille

Judith Wyder hatte sich einen Grossteil des Rückstandes bereits zu Beginn des Rennens eingehandelt. Im steinigen Gelände beging sie zum ersten und zum dritten Posten gleich zwei Fehler.

Die Schweizer Frauen verpassten im abschliessenden Staffelrennen von Cerná Voda eine Medaille. Das Team mit Julia Gross, Sabine Hauswirth und Judith Wyder musste sich mit dem vierten Rang begnügen. Am Ende fehlten lediglich sechs Sekunden zur Bronzemedaille und damit zum gesetzten Ziel, dem Gewinn von Edelmetall.

*Text: Simon Scheidegger
Fotos: Swiss Orienteering*

STB Running laufend unterwegs



Odilia Mathys am Kerzerslauf.

19.3.2016 – Kerzerslauf, Kerzers. Herrlicher Sonnenschein, Teilnehmerrekord (8'602 Starters), ein wahres Frühlingstfest. Diesen Anlass nutzte **Odilia Mathys** so quasi als Eintrudeln zum Start in die neue Laufsaison 2016. Mit 1:13.51.2 wurde sie 6. bei den Frauen F60. Hier in Kerzers legte die STB-Läuferin den Grundstein für ihre äusserst erfolgreiche EM in Portugal. Odilia sackstark: An dieser 35. Senioren-EM 2016 «non stadia» in Vila Real de Santo Antonio gewann sie 3 x Gold und 2 x Silber. Wir gratulieren!

24.4.2016 – London Marathon. Am London Marathon lief **Jorge Garcia** mit 2:33.43 eine neue PB. Er lief als 132. ins Ziel (overall) und war damit schnellster Schweizer. Herzliche Gratulation!

30.4.2016 – Chäsitzer-Louf, Kehrsatz. Nicht nur **Beat Hinni** (1:00.46.9, 123. M40) kämpfte gegen seine Müdigkeit und gegen das aufkommende Sturmtief über Kehrsatz. Einige Läuferinnen und Läufer nutzen diese Gelegenheit im Vorort von Bern als Vorbereitung für den GP von Bern. Andere schonten sich für den 1. Saisonhöhepunkt. Dies erklärt die Tatsache, dass eher wenige

STB-Runners in Kehrsatz antraten. Ein erfolgreicher Test gelang **Martin Kühni** (1. M 50 in 43.47,1).

14.5.2016 – Grand Prix von Bern. STB Running hat den GP Bern 2016 mit vielfältigem Einsatz stark mitgestaltet, unterstützt und geprägt:

- **28 Gruppenleitende** standen mehrfach im Einsatz bei den GP Trainings auf den Originalstrecken
- STB Running leistete **69 Helfereinsätze** zum Auf- und Abbau der Infrastruktur und Garderoben
- Am neugestalteten Infostand am GP Sport Expo präsentierten **Ruth Schmitz** und **Verena Stegmann** den Verein einer breiten Öffentlichkeit
- **16** (von total 33) **GP-Pacemakers** waren STBler, einer von ihnen schildert seine Eindrücke und trifft mit dieser Aussage das Laufverhalten unzähliger Läuferinnen und Läufer: «Nach dem Startschuss hatte ich das Gefühl, der ganze Block überholt mich. Nervös schaute ich auf die Uhr, meine Pace stimmte. Ab Jubiläumsstrasse änderte sich das Geschehen, die Läufer wurden langsamer, ich auf der Überholspur». Die Zielzeit verpasste der betreffende Pacemaker um 6 Sek.



Jorge Garcia in London.

- Über **100 Hauptdarsteller** liefen in Schwarz-Rot-Weiss an diesem Event mit, die unglaublichste Geschichte schrieb dabei **Matthias Hänni**: Der 39-jährige Mann aus Wabern pulverisierte seine persönliche Bestzeit um sagenhafte 13 Min. 13 Sek.!

*Text: Markus Reber / Katja Jutzeler
Fotos: Rolf Baumann*



Beat Hinni am Chäsitzerlouf

Markus Reber, Headcoach STB Running lief den Altstadt GP in 18:56.4 und wurde mit dieser hervorragenden Laufzeit 2. in der Kategorie M60. Herzliche Gratulation! Unmittelbar nach diesem freudigen Ereignis, auf dem Nachhauseweg, hatte Markus allerdings einen Fahrradunfall und hat sich dabei mittelschwer verletzt (Nasenbeinbruch, Hirnerschütterung). Er selbst sagt: «Ich habe mehrere Schutzengel beansprucht.» Wir wünschen ihm an dieser Stelle weiterhin gute Genesung.

Erika Kneubühl

Die Porträt-Stafette

Diese Stafette der besonderen Art soll uns unsere Mitglieder bekannter machen. Je eine Läuferin und ein Läufer werden in jedem STB-Info in Kurzinterviews vorgestellt. Der Stabwechsel geschieht so: Die beiden Interviewten bestimmen, wer das nächste Mal zum Zug kommt. Die Frau bestimmt einen Läufer aus einer anderen Running-Gruppe und der männliche Porträtierte wählt eine Läuferin aus einem anderen Team aus. Heute übernehmen Ursula Frühwirt und Jan Gisler den Stab.

Die Einstiegsfragen der Stabübergabenden Beat Hinni an Ursula Frühwirt und Christine Ruppen an Jan Gisler:

1. Mit wem würdest du gerne mal ein Lauftraining absolvieren, und welche Frage würdest du ihm/ihr als Erstes stellen?

Ursula Frühwirt



Wohnort: Bern
 Geburtstag: 17.11.1963
 Eintritt STB Running: 03.11.2006
 Laufgruppe: Gruppe 10

Mit YB, um zu sehen wie Fussballer die Ausdauer trainieren. Fragen gäbe es viele: Wieso, warum, und wie lange müssen wir noch auf einen Titel warten...?

1. Was macht dich zu einem Vorbild?

2. Welche Werte in deinem Leben – neben dem sportlichen Geist – sind dir auch noch wichtig?

3. Was bedeutet dir Erfolg?

Vertrauen, Ehrlichkeit Liebe, Freundschaft

Erfolg bedeutet für mich, wenn es meiner Familie gut geht und ich persönlich meine gesteckten Ziele erreiche.

Jan Gisler



Bern
 23.05.1974
 18.01.2013
 Gruppe 2

Ich zerbreche mir eigentlich nicht den Kopf bezüglich einer Vorbildfunktion. Wichtiger ist für mich, offen mit Menschen umzugehen, statt eigene Werte und Ziele weitertransportieren zu wollen. Diese werden sowieso individuell wahrgenommen.

Respekt, Offenheit, Bodenständigkeit fallen mir gerade ein.

Der Weg zum Ziel muss für mich Spass machen, dann werden auch Kleinigkeiten zur Grosstat. Natürlich gehören zu jedem Sieg vorgängig auch Niederlagen, die richtig eingeordnet ans Ziel führen.

4. Ich laufe weil...

...es Spass macht, einen Ausgleich zum Alltag gibt und man die Natur hautnah erlebt.

...ich (meistens) Spass dran habe. Verbunden mit der Natur, schönem Wetter und herrlichen Aussichten gleiche ich so meinen Bewegungsdrang aus. Vielleicht ist es aber auch die Erkenntnis, dass Ballsportarten ohne Ball schlussendlich Laufen ist.

5. In meinem Leben erlebte ich noch nie...

...dass ich freiwillig auf einen Kaffee verzichte.

...einen Vulkanausbruch.

6. Nach meinem Lauftraining...

...heisst es die Speicher für das nächste Training aufzufüllen.

...bin ich extrem erschöpft, brauche die richtige Ernährung und etwa 3 Tage Erholung.

7. In meinem Läuferleben bevorzuge ich:

- Long Run oder Intervall?
- Heiss oder kalt?
- Gurten oder Aare?
- Lauftechnik oder Kraft?

Long Run
Kalt
Aare
Kraft, da ich am eigenen Körper erlebe wie wichtig Krafttraining ist.

Nach Lust und Laune
11 Grad (aber nicht Wassertemperatur)
Lässt sich doch herrlich verbinden
Ehrlich gesagt, keines von beidem

- Erlebnis- oder Stadtlauf?
- Lang- oder Kurzstrecke?

Stadtlauf
Zurzeit bin ich froh, wenn ich mal wieder eine kurze Distanz joggen kann.

Stadtläufe sind auch Erlebnisläufe
Langdistanz und Sprint, dazwischen ist ein schwarzes Loch.

8. Wer löst dich in der STB-Porträt-Stafette ab? Und wie heisst deine Einstiegsfrage an deinen Nachfolger?

Heinz Güntert
Welches war dein schönstes Erlebnis aus sportlicher Sicht und warum?

Julia Bodenmann
Du gehst auf Weltreise. Welche Läufe auf welchen Kontinenten sind in deiner Agenda eingetragen?

Running-Ratgeber

STB-Runners fragen – STB-Experten antworten



Am Aargauerstalden. (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: Steigungen machten mir zu schaffen...

Die Grand-Prix-Strecke unterscheidet sich vom Basler Bruggelauf, den ich mehrere Male gelaufen bin, nicht in der Distanz, sondern in Bezug auf die Topographie. Mit dem Lauf war ich grundsätzlich zufrieden und konnte mich im Vergleich zum letzten Jahr steigern. Mein Problem war nicht die Ausdauer. Es waren meine schwerer werdenden Beine (Waden und Oberschenkel; v.a. an der letzten Steigung am Aargauerstalden). Um Muskelverkrampfungen

zu vermeiden, musste ich das Tempo ziemlich drosseln. Wie kann man ggf. das Training verbessern, um die Steigungen besser zu meistern. Was gilt es in Bezug auf die Technik, das Timing und auch die mentale Vorbereitung zu beachten?

Martin Jovanov

Antwort:

Lieber Martin, du hast dich beim Grand Prix gegenüber dem Vorjahr um 50 Sekunden auf 1:26.58 verbessert. Bei km 10 warst du noch 1.20 schneller unterwegs als letztes Jahr, hast aber auf den letzten 6 km bis ins Ziel 40 Sekunden eingebüsst. Wie du richtig feststellst, hat dir nicht ein zu schneller Start zugesetzt, sondern die fehlende «Beinkraft» in den nachfolgenden Steigungen. Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur kannst und musst du mit geziel-

tem und regelmässigem Training entscheidend kräftigen. Ebenso wichtig ist die Wahl der Trainingsstrecken. Neben dem Ausdauertraining, z.B. entlang der Aare, gilt es auch die Aaretal-Hänge im Training zu nutzen. Und warum nicht auch den Gurten mit einbeziehen? Berglauf-Training macht dich nicht langsamer, sondern stärker, kräftiger und fördert zudem die Motivation. Wenn du neben dem wichtigen, langsamen Dauerlauf zur Förderung der aeroben Kapazität auch Tempowechseläufe (Fahrtspiel) ins Training einbaust, verbesserst du die Tempofestigkeit und schulst nebenbei den Laufrhythmus. Übers Jahr wirst du merken, dass du ganz anders vorbereitet (physisch und mental) an den GP-Start gehen kannst.

Heinz Schild

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

Laufe ich in der richtigen Gruppe? STB Running Strukturen mit GP-Richtzeiten

Während die persönlichen GP-Laufzeiten variabel kreierte werden, bleiben die STB Running Strukturen starr, d.h. unverändert. Der Läufer im fortgeschrittenen Alter erreicht seine Laufzeit aus glorreichen Zeiten bei weitem nicht mehr. Die ambitionierte junge Läuferin hingegen verbessert ihre persönliche Bestzeit um mehrere Minuten. Zeit also, die eigene Leistung einzuschätzen und die richtige Laufgruppe im STB Running zu wählen.

Trendwende in den USA?

Die Gesamtzahl der Finisher hat bei den insgesamt über 30'000 Running-Events in den USA leicht abgenommen. Nach dem gigantischen Anstieg von 4,8 Millionen (1990) auf 19 Millionen (2013) Wettkämpfer und Wettkämpferinnen, scheint sich eine Trendwende anzubahnen.

2013 das Allzeithoch im Jogging- und Running-Geburtsland USA: 19,025 Millionen Läuferinnen und Läufer hatten sich vor zwei Jahren auf den Wettkampf-Distanzen zwischen 5 km und Ultramarathon klassiert. Doch nun folgt ein Rückgang der Finisher-Zahlen um 1,4 Prozent (2014), resp. satte 10 Prozent (2015) auf 16,8 Millionen. Noch immer ist es das drittbeste Ergebnis aller Zeiten. Dennoch lässt dieser Trend auch in Europa aufhorchen.

Frauen überflügeln die Männer

Erst vierzig Jahre sind es her, als sich die Frauen auf den Langstrecken (ab 3000m) die Start-Zulassung erringen mussten. Als Frontkämpferin in der Schweiz trug sich unsere Marijke Moser in die sportlichen Geschichtsbücher

ein, mit dem mühsam erzwungenen Triumph über die Phalanx von Funktionären, Organisatoren, Ärzten und Trainern. Diese verharrten bis weit in die Siebzigerjahre im fest verankerten Glauben, Frauen müssten aus biologischen und ästhetischen (!) Gründen von diesen Distanzen fern gehalten werden. Doch 1990 hatten die Läuferinnen in den USA im Durchschnitt bereits 25 Prozent aller Startplätze erobert. Und es folgte die stille, nie für möglich gehaltene Revolution: 2006, vor genau zehn Jahren, nahmen erstmals mehr Frauen als Männer an den amerikanischen Lauf-Veranstaltungen teil. In den beiden letzten Jahren waren es 57 Prozent. Tendenz steigend.

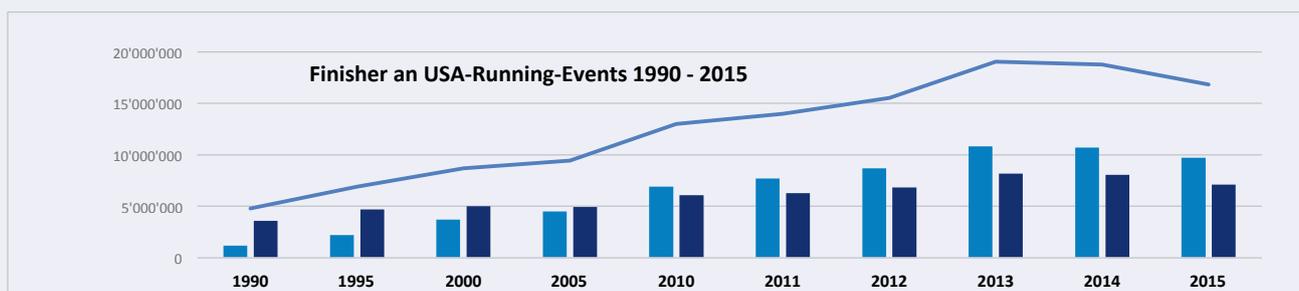
Schweiz boomt weiter

Zum Vergleich: Beim 1. Grand-Prix von Bern 1982, betrug der Frauen-Anteil 7,2 Prozent, 1990 waren es 10,3 Prozent, 2000 (ebenfalls auf der 10-Meilen-Strecke) 21,2 Prozent und in diesem Jahr erstmals über 30,6 Prozent! Der Frauen-Anteil, inkl. Altstadt-GP und Bären-GP (Schüler-Kategorien), betrug 2016 43,8 Prozent – ebenfalls Rekord!

Die Schweizer Statistik zeigt: Der Lauf-Boom geht weiter. Von den bisher ausgetragenen Veranstaltungen melden rund zwei Drittel weiterhin steigende Zahlen. Interessant aus der letztjährigen Marathon-Statistik, dass der höchste Frauen-Anteil bei den Landschaftsläufen zu finden ist: Swiss Alpine Marathon (30,4 Prozent), Zermatt Marathon (27,6 Prozent), Jungfrau Marathon (24,1 Prozent). Dahinter liegen die Stadt-Marathons: Genf 20,9, Luzern 20,0, Zürich 19,6 und Lausanne 16,8 Prozent. Frappant auch die absoluten Werte: Am Jungfrau Marathon kamen letztes Jahr doppelt so viele Läuferinnen ins Ziel (910), wie in diesem Frühling beim Zürich Marathon (458).

Heinz Schild

	1990	1995	2000	2005	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Frauen	1'199'200	2'215'500	3'696'000	4'494'400	6'929'000	7'685'700	8'699'000	10'844'200	10'687'500	9'700'000
Männer	3'597'800	4'708'000	4'998'400	4'947'600	6'071'000	6'288'300	6'835'000	8'180'800	8'062'500	7'114'800
Total Finisher	4'797'000	6'923'500	8'694'400	9'442'000	13'000'000	13'974'000	15'534'000	19'025'000	18'750'000	16'814'800



Hellblau die Frauen, dunkelblau die Männer. Die Kurve zeigt die Gesamtzahlen.

Sports Unite am GP Bern 2016



Der GP Bern ist für viele Läufer und Läuferinnen der Event des Jahres. Für rund 110 Asylsuchende war der GP Bern 2016 weit mehr als «nur» ein Event. Durch Sports Unite, ein Projekt zur Integration durch Sport (siehe STB-Info Ausgabe Nr. 1/2016), konnten mit Spendengeldern Startplätze am GP Bern und Laufschuhe finanziert werden.

Wie jedoch alle Läufer und Läuferinnen wissen, allein mit einem Startplatz und tollen Laufschuhen ist das Ziel der Laufstrecke noch nicht erreicht. Die über 100 Asylsuchenden trainierten bereits seit Anfang des Jahres, jedoch ohne

Freudige Stimmung.



Treffen mit Tadesse Abraham (Mitte).

Gewissheit, ob es mit dem Start am GP Bern auch klappen werde. Unter den sportbegeisterten Asylsuchenden waren auch einige sehr ehrgeizige junge Männer, die weit mehr wollten und nach weiteren Trainingsmöglichkeiten suchten. Durch die Vernetzung von Sports Unite und STB-Mitgliedern wurde ermöglicht, dass die Asylsuchenden im STB mittrainieren konnten. Die jungen Männer, am Anfang noch etwas scheu und zurückhaltend, fanden sich dank herzlicher Aufnahme und guter Betreuung durch die Trainingsleitenden schnell in ihren Laufgruppen zurecht. Auch im Austausch mit Trainingsteilnehmenden gab es keine Grenzen. Im Sport gibt es eben immer eine gemeinsame Sprache.

Am grossen Tag des GP Bern vom 14. Mai 2016 war dann die gemeinsame Sprache auch ein riesiges Highlight. Bereits im Vorfeld war klar, dass ein grosser Teil der angemeldeten Asylsuchenden aus Eritrea stammt. Zur Motivation und als Belohnung für den Ehrgeiz in den Trainings, hatte Sports Unite gemeinsam mit Viktor Röthlin ein Treffen mit Tadesse Abraham organisiert. Wie vereinbart trafen sich die angemeldeten Asylsuchenden von Sports Unite am GP-Samstag um 11 Uhr vor dem Novotel. Tadesse Abraham wurde wie ein grosser Star mit Händeklatschen und Gejohle emp-

fangen. Zu seiner Ansprache in Deutsch und Eritreischem Dialekt waren dann jedoch alle mucksmäuschenstill. Wegen der ganzen Aufregung und Freude brauchte es dann vom Fotografen etwas organisatorisches und sprachliches Geschick für die Aufstellung zum gemeinsamen Foto.

Doch wie es bei allen Läufer und Läuferinnen vorkommt, gab es auch bei der Gruppe von Sports Unite vor und nach dem Startschuss verschiedene Ereignisse mit Höhen und Tiefen. Ermias beispielsweise trainierte regelmässig und voll motiviert im STB, konnte aber wegen einer kurzfristigen Operation nicht am GP teilnehmen. Ein Afghane startete in Block 9, setzte seinen ganzen Ehrgeiz ein und erlangte in seiner Kategorie U18 mit einer Zeit von 1:02:00 den ersten Platz! Eine Handvoll Asylsuchende konnte am GP Bern wegen des Transfers in eine andere Asylunterkunft nicht teilnehmen. Natürlich erreichten nicht alle Startenden ihr persönliches Ziel. Die einen waren etwas enttäuscht und die anderen von sich selbst sehr positiv überrascht. So wie es eben im Laufsport ganz normal ist.

Alles in allem war der GP Bern 2016 für das Projekt Sports Unite und die Asylsuchenden ein riesengrosser Erfolg, der hoffentlich noch lange anhalten wird und immer eine schöne Erinne-

rung bleibt. Nun geht es weiter mit dem Training. Die einen oder anderen Asylsuchenden haben sich bereits einen Startplatz an anderen Wettkämpfen organisiert und wollen dranbleiben. Die Trainings im STB sind für Asylsuchende weit mehr als nur Sport. Sie geben ihren oft eintönigen Wochen eine Struktur, die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen, Sorgen zu vergessen. Auch fordern sie körperliche und mentale Stärke.

Sports Unite sagt dem STB von Herzen Danke für die Offenheit und Kooperation, und dass es bei diesem Verein wortwörtlich keine Grenzen gibt!

*Text: Erika Kneubühl
Fotos: Sports Unite*

**Korrigenda Ausgabe 1/2016,
Foto Seite 28:**

Die jungen Eritreer werden betreut von unserer STB Running Leiterin Salome Weber (nicht Erika Kneubühl). Wir bitten um Entschuldigung.

medbase

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



Gesundheit und Sport im Zentrum

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

30. Schweizer Frauenlauf 2016



Odilia Mathys

Podestplätze

5 km (6564 Klassierte)

1. Helen Tola Bekele, ETH
16:18
2. Fabienne Schlumpf
16:24
3. Maja Neuenschwander
16:35
29. Barblin Remund
18:59 (8. U23)
44. Marianne Kämpf
19:42 (1. W50!)

Fun-Run:

1. Carmela Tosi
23:17

10 km (4598 Klassierte)

1. Aude Salord, Horgen
36:49
207. Odilia Mathys
47:18 (1. W60!)

Debut im STB-Dress

38. W30 Sylvia Schneider
48:01,0



Debut im STB-Dress: Silvia Schneider (W30, 48:01) bei halber Strecke auf dem 10-km-Parcours



Isabel Altdorfer (W45, 52:56) locker und lächelnd grüssend bei km 5



Anja Brocks, auch sie in fröhlicher Stimmung unterwegs (Fotos: Simone Vega)

Gutschein
für
STB-Mitglieder
16% **Rabatt** auf die Neugestaltung
ihrer Printmedien.
Unser Grafikteam berät Sie
gerne persönlich.
Auf Ihre Anfrage freuen wir uns!

**Erfolgreiches Jahr mit
neuem Glück-Design!**

Gültig bis 31.12.16
Nicht kumulierbar



Schneider AG | Stauffacherstrasse 77 | 3014 Bern | 031 333 10 80 | schneidergrafik.ch

Bärner Bärgloufcup



wählen, an wie vielen Abenden sie starten. Teilnehmende, die mindestens vier Etappen absolvieren, werden in der Wertung für den Cup (mit insgesamt 12 Kategorien) berücksichtigt. Am Freitagabend gibt es für alle Cupteilnehmenden gratis Pasta und es findet die Siegerehrung statt. Weitere Infos unter: www.baergloufcup.ch

Text und Foto: Adrian Castrischer

Start Etappe Belpberg.

Nach der erfolgreichen Durchführung des Bärner Bärgloufcups im 2015 findet der Anlass auch dieses Jahr wieder statt.

Vom 8.–12. August sind nacheinander die Etappen Gurten, Bütschelegg, Belpberg, Bantiger und Ulmizberg rund um Bern das Ziel. Die LäuferInnen können



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

Interview mit Hans Schönholzer

Zur Person: Hans Schönholzer, 72 Jahre alt, Hobbies: Organisation von Sportanlässen, Laufsport, Wandern, Garten, Reisen. Funktion beim GP: Chef Infrastruktur.

Corinne Zohren: Hans, die obligate Frage gleich zu Beginn: Seit wie vielen Jahren hilfst du beim Grand-Prix von Bern mit?

Hans Schönholzer: 2 Jahre war ich als Helfer, dann 15 Jahre im OK als Leiter Bauten im Ziel und danach 15 Jahre als Leiter Infrastruktur beim GP tätig.

C.Z.: Was genau ist/war deine Aufgabe, respektive Verantwortung?

H.S.: Aufbau, Einrichten und Abbauen der gesamten Infrastruktur im BERN-EXPO-Gelände. Das beinhaltet die Festwirtschaft, die Garderoben, die Helferzentrale, das Wertsachendepot, alle benötigten Zelte (z.B. für Sanität, Teilnehmergeschenke usw.), Ziel- und Zieleinlauf. Nicht dazu zählen die Sportexpo sowie der Startbereich.

Materialbeschaffung für den ganzen GP (Gitter, Tische, Bänke, Stühle, Absperrband, Sonnenschirme (2016 nicht gebraucht), Behälter für Wasserstellen usw.

Materialverwaltung des GP-eigenen Materials ausserhalb der GP-Zeit

C.Z.: Wie viele Personen haben dir dabei geholfen bzw. wie gross war dein Team?

H.S.: Beim Auf- und Abbau der Infrastruktur sind von Donnerstag bis Sonntag jeweils bis zu 80 Helfer mit mir und bei mir im Einsatz.

C.Z.: Kannst du eine ungefähre Angabe machen, wie viele Stunden du jährlich im Einsatz für den GP gewesen bist?

H.S.: In den letzten Jahren waren es ca. 400 Stunden. Davon fielen allein 50 Stunden in der Zeit vom Mittwoch vor bis am Montag nach dem Lauf an.

C.Z.: Fällt es dir leicht, die Verantwortung deinem Nachfolger – deinem Sohn Urs – zu übergeben?

H.S.: Natürlich ist es schwierig, nach über 30 Jahren Volldampf einfach so loszulassen. Auf der anderen Seite ist

H.S.: Immer ruhig Blut bewahren und keine Hektik aufkommen lassen. Bei Neuerungen immer zuerst fragen: Was bringt es den Teilnehmenden? Erleichtert es die Arbeit der Helfenden? Stimmt das Kosten-Nutzen-Verhältnis?

C.Z.: Wirst Du auch beim nächsten Grand-Prix von Bern mithelfen? Oder anders gefragt: Was steht am 13. Mai 2017 in deiner Agenda?



Hans Schönholzer und Matthias Aebischer am diesjährigen GP Kick-Off. (Foto: Beatrice Fuchs)

es eine grosse Erleichterung zu wissen, dass beim Nachfolger das Amt in guten Händen liegt und für mich etwas gemächlichere Zeiten anbrechen. Da es ja in der Familie bleibt, werde ich vermutlich nicht ganz «weg vom Fenster» sein.

C.Z.: Welche Tipps hast du Urs mit auf den Weg gegeben, oder wirst es noch tun?

H.S.: Ich werde am GP selbst sicher wieder mithelfen. Wie lange und in welcher Funktion wird sich noch weisen. Sicher möchte ich aber wieder einmal genügend Zeit und Energie haben, um die schönsten 10 Meilen mitzulaufen. In den letzten 9 Jahren hat es immer «nur» für den Altstadt-GP gereicht.

C.Z.: Was machst du mit der neu gewonnenen Freizeit?

H.S.: Unser OK-Präsident hat mich ja schon darauf aufmerksam gemacht, dass ich jetzt wieder genügend Zeit zum Trainieren hätte, um meine Bestzeit bei den 10 schönsten Meilen zu verbessern... Dazu müsste ich aber Tag und Nacht trainieren. Da ich mir für die Organisation der Cross SM 2017 die Funktion des technischen Leiters habe aufschwätzen lassen, liegt diese Egalisierung der Bestzeit leider nicht drin. Diese Schweizermeisterschaft findet im März 2017 auf dem Spiegel-Plateau statt, also praktisch vor meiner Haustüre. Ausserdem habe ich noch einiges an Arbeit in Haus und Garten zu machen. Nicht zuletzt hoffe ich, in Zukunft etwas mehr dem Hobby Reisen frönen zu können. Also mir wird es mit Sicherheit nicht langweilig.

C.Z.: Du bist ja auch ein hervorragender Läufer. Du bist bisher alle GP – abgesehen vom ersten – mitgelaufen. Weisst du, welches die schnellste Zeit ist, die du an einem GP gelaufen bist und wann das war?

H.S.: Meine Bestzeiten sind: 1987 über 10 Meilen 1:06:50 und 2012 am Altstadt-GP 22:33

C.Z.: Bestimmt hast du auch die eine oder andere Anekdote aus all den Jahren, welche uns zum Schmunzeln bringt?

H.S.: Ja, da gibt es einige. Wenn sich jemand, der kurz vor Zielschluss eingelaufen ist und sich nach dem Duschen beklagt, das Duschwasser sei zu warm. Ist das nun eine Reklamation oder ein Kompliment? Oder wenn zwei Tage vor dem Rennen noch keine Medaillen eingetroffen sind und ein OK-Mitglied mit seinem Auto diese persönlich abholen muss. Man bedenke das Gesamtgewicht all dieser Medaillen... Mündlich sind diese Anekdoten aber viel spannender. Ich erzähle sie den Interessierten sehr gerne direkt!

C.Z.: Damit an einem Grand-Prix von Bern alles so einwandfrei funktioniert, braucht es viele Helferinnen und Helfer. Oft ist es nicht ganz ein-



Urs Schönholzer, Hans Schönholzer und Stefan Zingg (v.l.n.r.) am GP 2016.
(Foto: Daniel Werthmüller)

fach, diese zu finden oder zu überzeugen. Welches sind deine Argumente, warum man am GP unbedingt mithelfen sollte?

H.S.: Das spezielle Ambiente am GP selbst und der nicht alltägliche Blick hinter die Kulissen dieses Grossanlasses sowie die gute Kameradschaft unter den Helfenden.

Ohne Helfende gibt es keinen GP. Alle die mitlaufen, sollten auch einmal mithelfen.

C.Z.: Kurz vor dem 35. Grand-Prix von Bern hast du vom OK ein sogenanntes «Hans-Schönholzer-Gitter» geschenkt bekommen; eine Anerkennung für deine wertvolle Arbeit. Wie war deine Reaktion über diese Ehre?

H.S.: Das hat mich natürlich sehr gefreut. Nach der «Fritz-Ruch-Treppe» ist es erst das zweite Mal, dass ein OK-Mitglied im Start- und Zielgelände mit einer persönlichen Ehrung verdankt wird. Das ist etwa so ähnlich wie wenn

die Rückennummern von Eishockeystars im Dach des Eishockey-Stadions aufgehängt und danach nicht mehr vergeben werden.

C.Z.: Und zum Schluss: Du darfst noch einen Wunsch im Zusammenhang mit dem GP anbringen. Ob er erfüllt werden kann, steht noch in den Sternen. Was wäre dein Wunsch?

H.S.: Ganz einfach: dass es den GP in 50 Jahren immer noch gibt!

Corinne Zohren: Vielen Dank für deinen immensen und jahrzehntelangen Einsatz für den Grand-Prix von Bern und für dieses Interview.

Prominente Stimmen zum 35. Grand-Prix von Bern

Unsere Frage:

Was bedeutet für Sie / für dich der Grand-Prix von Bern?

Viktor Röthlin, Schweizerrekordhalter und Europameister 2010 im Marathon

Der GP Bern setzt Massstäbe, nicht nur was die Masse anbelangt sondern auch betreffend der ganzen Organisation. Einige Laufveranstalter der Schweiz tun gut daran beim GP präsent zu sein, um sich ein paar Dinge abzuschauen. Seit



Jahren stehe ich beim GP für meine Sponsoren Asics und Isostar im Einsatz, und ich fühle mich an der Expo schon fast wie zu Hause. Jahr für Jahr trifft man auf die gleichen Gesichter, sei es vonseiten OK oder Helfer, aber auch die Läuferinnen und Läufer sind langjährige Stammgäste. Es gibt sogar solche, die holen jedes Jahr ein Autogramm bei mir und sagen mir dann, wie viele sie davon schon zu Hause haben. Fester Bestandteil in meinem Programm ist natürlich das Verteilen der Trinkflaschen im Ziel. Kurz davor schaue ich mir jeweils den Zieleinlauf der Elite an und schwelge etwas in Erinnerungen. Anschliessend erlebe ich etwas weiter hinten Jahr für Jahr viele Emotionen. Und dann gibt es auch ein paar Läufer, die mich lange anschauen und überlegen, von wo sie diesen freiwilligen Helfer wohl kennen...

Benjamin Blaser, CTO & Co-Founder Newsroom Communication AG

Der Grand-Prix von Bern ist für mich und das ganze Social Media-Team ein ganz grosses Highlight und einzigartiges Sportfest. Bei keiner anderen Sportveranstaltung sind die Stimmung und die Atmosphäre in der Stadt so losgelöst und fröhlich wie am GP. Unser Team erhält dank dieser einmaligen Atmosphäre einen grossen Motivationsschub noch mehr zu leisten und mitzuhelfen, dass der Geist jedes Jahr ein Stück weiter in die Welt getragen wird. Doch nicht nur die Atmosphäre ist einzigartig, sondern auch das tolle Team und die unglaublich kompetenten Volunteers. Wir fühlen uns wie in einer grossen Familie!



Franziska Teuscher; Gemeinderätin Stadt Bern

Der Grand-Prix von Bern ist jedes Jahr ein Erlebnis. Die Ankündigung des Laufes ist das Signal für mich, die Laufschuhe zu schnüren, im Wald regelmässig meine Runden zu drehen und davon zu träumen, einmal den «richtigen» GP zu laufen, den «Grossen»... Aber auch der «Kleine» ist super. Als Läuferin die Gassen der Berner Altstadt



jeweils aus einer anderen Perspektive zu erleben ist einfach grandios. Beeindruckend war zudem, als ich nach meinem Lauf von der Kommandobrücke aus eine gut gelaunte, energiegeladene, bunte Menge auf der Papiermühlestrasse beobachten und als Ehrenstarterin auf die schönsten 10 Meilen der Welt schicken durfte. Vielen Dank.

Stefan Zingg, Zielchef Grand-Prix von Bern

67 Jahre Leben in Bewegung.
35 Jahre im Einsatz für den Grand Prix von Bern.
Der GP ist mein halbes Leben und brachte viele Freunde, ein Stück Arbeit in der Freizeit und viel Freude mit «Gleichbewegten».



Catherine Imhof, Projektleiterin Schweizer Frauenlauf

Den GP Bern sehen wir vom Frauenlauf als grossen Bruder und nicht als eine konkurrierende Laufveranstaltung. Es ist toll, dass viele Läuferinnen den Frauenlauf als Einstieg in die Laufszene wählen, dann aber für die längeren Distanzen auf den GP wechseln. Die tolle



Organisation des Riesenanlasses GP ist beeindruckend und spornt an, es ihm gleich zu tun. Seit Jahren arbeiten die beiden OKs unkompliziert und kollegial zusammen – herzlichen Dank!

Thomas Spahr, STB-Läufer und Golden Runner

Für mich ist der Grand-Prix:

- der Berner Lauf und auch der Lauf, den man zu 100% mit der Stadt in Verbindung bringt.
- der Lauf, der «zwingend» Jahr für Jahr im Frühling ansteht und die erste echte Prüfung in die Laufsaison darstellt.
- der Lauf des STB. Er ist das Hauptthema im Training in der Schönau, insbesondere in den Wochen vor dem Lauf und unmittelbar danach. Und nicht zuletzt ein Lauf mit sehr professioneller Organisation und Information an Beteiligte und Interessierte.

Für mich ist der GP auch miterlebte Geschichte: Ich nehme den GP als über die Jahre klar gewachsenen Lauf wahr, der jedoch immer noch eine echte, direkte und einzigartige Läuferatmosphäre vermittelt. Dies fängt mit den offiziellen GP-Trainings in den Vorwochen an, geht weiter über den GP-Märit. Vor und während des Laufs nehme

ich vor allem die Speaker wahr, aber auch die Zwischenzeitanzeigen, die Zuschauerkulisse, den Zieleinlauf. Ich schätze den direkten Austausch unmittelbar nach dem Ziel mit Laufkolleginnen und -kollegen. Der GP endet mit dem super Resultatservice. Im Nachgang zum Lauf bekommen alle Golden Runner in der Regel von einem Golden-Runner-Kollegen stets die nachgeführte «ewige Rangliste» zugestellt. Diese führt mir dann die erlebte Geschichte in Form vom Einzel- und Totalzeiten noch einmal vor Augen.



Thomas Spahr (rechts) am 1. GP 1982

**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

Weltmeisterlicher Auftritt am 35. Grand-Prix von Bern

-Id. Ein Genuss, diesen Mann laufen zu sehen: Ghirmay Ghebrselassie, der amtierende Marathon-Weltmeister aus Eritrea, dominierte die Konkurrenz auf der 10-Meilen-Strecke nach Belieben. Bei den Frauen siegte die Kenianerin Charity Kiprop, Maja Neuenschwander kämpfte mit Magenproblemen, kam aber dennoch als 8. ins Ziel.

Erneut ist es Athleten-Chef Markus Ryffel gelungen, Weltelite nach Bern zu verpflichten. 2013 Haile Gebrselassie aus Äthiopien, der grösste Läufer der letzten Jahrzehnte – 2016 Ghirmay Ghebrselassie, der amtierende Marathon-Weltmeister aus Eritrea. Mit 47:00 erreichte Ghebrselassie die schnellste GP-Siegerzeit seit zwölf Jahren. Doch nach wie vor steht der Streckenrekord seines Landsmanns Zersenay Tadesse einsam im Raum: 46:04,9.

Gegen 400 STB-ler/-innen (!) sind diesmal an den Start gegangen, herausragend mit ihren Kategorien-Siegen: Martin Kühni und Marianne Kämpf, sowie Derek Buccassi, Ramón Wipfli, und Noée Wipfli beim Bären-Grand-Prix.



10 Meilen

(14'178 Klassierte, 111 vom STB!)

1.	Ghirmay Ghebrselassie	47:00
42.	Cédric Lehmann	55:55
56.	Urs Schönholzer	56:39
87.	Martin Kühni (1. M50!)	57:58
106.	Gian-Flurin Steinegger	58:42
108.	Marc Zimmermann	58:44
113.	David Rhyner	58:51

Frauen

1.	Charity Kiprop, KEN	56:52
7.	Maja Neuenschwander	59:39
17.	Agnes Fischer (8.W30)	1:03:28
66.	Andrea Aeberhard (12.W40)	1:09:11
81.	Irina Freiburghaus	1:10:09
111.	Julia Bodenmann	1:11:44
121.	Salome Weber	1:12:15
365.	Odilia Mathys (3.W60)	1:17:50

Altstadt-GP

(2'658 Klassierte)

1.	Sven Riederer, TVU	13:58
26.	Paul Hügli	16:01
42.	Simon Wenger	16:46
51.	Adrian Reber	16:56
171.	Matthias Widmer (22.U16)	18:52
176.	Markus Reber (2.M60)	18:56

Frauen

1.	Delia Sclabas	16:10
8.	Rahel Meili	17:36
14.	Marianne Kämpf (1.W50!)	18:17
19.	Sol Kislig	18:35
20.	Lea Eltschinger (2.U20)	18:37
28.	Aline Yuille (4.U16)	19:00
33.	Chantal Schöni	19:19
40.	Anja Probst (8.U18)	19:36
41.	Fiona Zöbeli (4.U20)	19:37

Bye-bye NLB



NLB-Team: hinten v.l.n.r.: Gabirano Guinand, Csabo Fekete, Marc «Hägi» Keller, Dylan Schommer, Martin Affolter, Coach Lukas Berther; vorne v.l.n.r.: Patrik Hauri, André Paca, Sven Brunner, Derek Winston, Leo Marchand.

Der STB-Basket zieht sich aus der Nationalliga-B zurück. Sportlich tut das weh, aber die Vernunft macht diesen Schritt unabdingbar.

Schon zu Beginn der Saison 2015 / 2016 war zu vermuten, dass sich das Fanionteam des STB in der Nati B wohl eher mit der hinteren Tabellenhälfte würde befassen müssen. Leistungsträger der vorangegangenen Saison fielen weg, sei es, weil sie ihre Karriere beendeten, sei es, weil sie nach einem Klubwechsel zu einem NLA-Klub einen Karriereschritt machten.

Durchgezogene Resultate

In der «Regular Season» konnte unser Team eigentlich nur ein einziges Mal voll überzeugen: Im Derby gegen

Villars-Basket Mitte Dezember gelang ein 93:78 Sieg mit vielen brillanten Spielzügen. Ansonsten verliessen die STB-Spieler das Spielfeld jeweils als «zweiter Sieger». Immerhin darf doch dieser Matches unter dem Strich als «chancenlos» einzustufen waren, viele der Begegnungen konnten relativ lange offen gehalten werden, und ein Klasseunterschied war nicht auszumachen.

Mit Anstand durch die Playouts

Es wäre nicht überraschend gewesen, wenn die abschliessenden Playoff-Partien nun auch noch sang- und klanglos verloren gegangen wären. Dem war aber nicht so. Die Berner Spieler wollten doch zeigen, dass sie niveaumässig nicht abfielen. Eher überraschend

siegte der STB in Fribourg gegen die Academie im ersten Spiel der «best-of-three» ausgetragenen Playoff-Halbfinals mit 80:91, musste sich dann aber dem Nachwuchsteam von Fribourg Olympic zweimal beugen und wurde so in den Playoff-Final gegen Lugano-U23 verwiesen. Hier ging die erste Partie im Tessin verloren. Das Heimspiel in der Weissenstein-Halle wurde dann aber klar mit 85:71 gewonnen. Im Showdown am 27.04.2016, wieder in Lugano, hatte dann der STB mit einem hauchdünnen 72:71 Sieg die Nase vorne und hätte somit den Ligaverbleib rein sportlich doch noch geschafft! Damit hat die Mannschaft um Coach Lukas Berther auch bewiesen, dass sich das junge Team im Laufe der Meisterschaft durchaus zu steigern wusste.

Der Rückzug aus finanziellen Gründen

Jeweils im Januar müssen alle NLA- und NLB-Klubs für die nächste Saison ihren Lizenzantrag einreichen. Der Vereinsvorstand hat aber auf Grund der finanziellen Situation und ohne neue Sponsoren davon abgesehen, für die Saison 2016/2017 diesen Antrag einzubringen. Somit wird also nach einigen Jahren mit durchaus ansprechendem NLB-Basketball Bern vorläufig von der Karte der Nationalliga-Vereine verschwinden. Das tut im Herzen der Basketball-Begeisterten natürlich weh. Doch manchmal kann ein so schmerzhaftes Ereignis im Laufe der Zeit zu positiven Energien und neuem Elan umgemünzt werden; es wäre dem STB-Basket zu gönnen.

Text: Daniel Wahli und Theo Pfaff

Foto: Roger Feller

Frühjahrs-Wanderung im Raum Brienersee



Burgkirche Ringgenberg. (Foto: Peter Hirschi)

Niederried am Brienersee – Ringgenberg (Uferweg) – Orgelkonzert in der Burgkirche Ringgenberg – Goldswil (Planetenweg/Katzenpfad) – Interlaken: Stationen und Höhepunkte unserer Wanderung vom 29.4.2016.

Die Deutsche Bahn (ICE) sowie die Zentral-Bahn beförderten uns an den Ausgangsort Niederried am Brienersee. Der zwingende Kaffee- und Gipfeli-Halt im Gasthof «Zum Becher» versetzte uns in gute Wanderstimmung. Entlang dem sehr romantischen Uferweg mit wechselnden Ausblicken auf verschneite Gipfel und Höhen pilgerten wir nun Richtung Ringgenberg. Wir wurden in Ferienstimmung versetzt. Sonne, Himmel, Berge und See strahlten um die Wette. Im Hotel «Seeburg» in Ringgenberg stärkten wir uns für die nächsten Etappen. Unser Wanderleiter

Hansueli Buri begrüßte nun offiziell die illustre Wanderschar (31 Teilnehmende, davon 12 Damen) in seinem Heimatort Ringgenberg. Nach dem guten Mittagessen, mit etwas schleppender Bedie-

nung (erster Saison-Eröffnungstag), begrüßte auch unser Vereinspräsident STB-Seniorensport Bruno Krähenbühl die gut gelaunte Gesellschaft und bedankte sich bei Hansueli und Irene für die gute Organisation. Kurzer Aufstieg zur Burgkirche.

Orgel-Konzert in der Burgkirche Ringgenberg

Die Ruine Ringgenberg ist eine der bedeutendsten Burganlagen des Oberlandes. Die grosse dreiteilige Burg der Freiherren von Ringgenberg ist in mehreren Etappen wohl seit dem späten 12. Jh. erbaut worden. Die nach Plänen von Abraham Dünz I in die imposante Burgruine eingebaute Barockkirche bietet zusammen mit den bemerkenswerten Resten der Burg auf dem schmalen Felsgrat über dem See einen malerischer Anblick. Edwin Peter, 88-jährig, als Organist, Pädagoge, Komponist, Improvisator und Chorleiter bestens bekannt, wurde von Hansueli Buri freudig-berührt vorgestellt. Im Seminar Muristalden (heute: Campus Muristalden) waren Hansueli und Max-Peter Kleefeld Schüler des Musiklehrers



Wandergruppe in Interlaken Ost. (Foto: Bruno Krähenbühl)

Edwin Peter gewesen. 1837 erhielt die Kirche ihre erste Orgel mit dem wirkungsvollen Prospekt, die unüblicherweise vorne im Chor ihren Platz hat. Die Orgelbauer waren Vater und Sohn Carlen aus dem Wallis. Edwin Peter stellte uns die Eigenheiten der Orgel vor. Hat doch jede Orgel ihren eigenen Klang und ihre eigene Ausstrahlung. Mit Stücken von Georg Friedrich Händel, Joseph Haydn und Felix Mendelssohn liess uns Edwin Peter die Zeit vergessen. Mit kurzen Improvisationen stellte er uns die speziellen Register vor. 1847 hat der berühmte Komponist Felix Mendelssohn Bartholdy während seines Aufenthalts im nahen Interlaken mehrmals auf der Orgel gespielt. Am 4. November im selben Jahr verstarb er in Leipzig. Vom Wissen und von der Vitalität Edwin Peters beeindruckt, verliessen wir die Kirche, um die letzte Etappe in Angriff zu nehmen.

Ringgenberg (Planetenweg, Katzenpfad) – Goldswil – Interlaken Ost

Auf dem Katzenpfad pilgerten wir nun Richtung Goldswil nach Interlaken. Der im Katzenpfad integrierte Teil des Planetenweges Ringgenberg – Goldswil vermittelt in leicht verständlicher Form einen Begriff über die Grössenverhältnisse im Sonnensystem. Im Massstab 1:1 Milliarde wird auf einer Strecke von 12 Kilometern (Oberried – Goldswil) die Grösse der Sonne und der Planeten ge-



Uferweg Niederried-Ringgenberg. (Foto: Bruno Krähenbühl)

zeigt, sowie die Entfernung der Planeten zur Sonne. Die Wahrnehmung der Wanderer war bescheiden, da alle mit interessanten Diskussionen und Plaudereien beschäftigt waren. Im Zeitplan erreichten wir frohgemut unser Ziel der Wanderung. Fritz Heiniger, ältester Teilnehmer mit 89 Jahren, hielt das Tempo problemlos mit. Mit dem Schluss- und Abschiedstrunk vor dem Hotel «Du Lac», inkl. Gruppenfoto, liessen wir den prächtigen Frühlingstag ausklingen.

Hansueli, der als Tages-Wanderleiter seine zwölfte Wanderung sehr präzise plante und erfolgreich leitete und seiner Frau Irene gebührt ein ganz grosses Dankeschön.

Peter Hirschi



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



Haben Sie grosse Ziele «scharf» vor Augen?

Nur wer das Ziel sieht, kann es erreichen.

72 Prozent der Schweizer Bevölkerung treiben mindestens einmal in der Woche Sport. Die meisten mit einem klaren Ziel: Der Eishockey-Crack will mehr Tore schiessen, die Marathon-Finisherin ihre Bestzeit unterbieten, der Golfer sein Handicap verbessern. Dafür trainieren sie mit Herz und Leidenschaft. Doch: Rund 60 Prozent der Sportler sind fehlsichtig, die klare Sicht aufs Ziel ist getrübt.

Sportbrillen verbessern die Sicht aufs Ziel ...

Nur 26 Prozent der fehlsichtigen Schweizer Sportler tragen beim Sport eine Brille. Die Mehrheit verfolgt ihre Ziele ohne 100-prozentige Sehleistung. Das muss nicht sein. Mit Sportbrillen können Jung und Alt ihre Sehschwächen korrigieren. Dafür gibts zwei

Möglichkeiten: Entweder entscheiden sie sich für eine Direktverglasung oder sie nutzen einen Korrektoreinsatz (Clip).

... und auch Kontaktlinsen schärfen den Durchblick.

Fehlsichtige Sportler können ihre Sehkraft aber auch mit Kontaktlinsen optimieren. Diese sind einfach einzusetzen und angenehm zu tragen. Setzt der Sportler Kontaktlinsen ein, trägt er dazu eine unkorrigierte Sportbrille. Denn von Sportbrillen profitieren auch Normalsichtige. Die zahlreichen Filtergläser für verschiedene Lichtverhältnisse und Tageszeiten unterstützen die optimale Sehleistung.

Die Sportbrille gehört zur Ausrüstung wie der Sportschuh.

Sei es im Schul-, Vereins-, oder Profisport: Die Zahl der Augenverletzungen ist in der

Schweiz zu hoch. Vor allem wenn man bedenkt, dass mit einer richtigen Sportbrille 90 Prozent aller Augenverletzungen vermeidbar wären. Und so nimmt das Bewusstsein unter Sportlern, für die Gesundheit ihrer Augen eine Sportbrille zu tragen, stetig zu.

Wir schärfen Ihre Sicht aufs Ziel.

Bei uns finden Sie eine grosse Auswahl an trendigen Sportbrillen und komfortablen Kontaktlinsen. Wir analysieren Ihre Sportart und die Prioritäten, die Sie in Ihrem Lieblingssport setzen und finden so gemeinsam mit Ihnen die optimale Sportbrille und / oder die passenden Sportkontaktlinsen.

Die Swiss Olympic Spitzensportler vertrauen uns. Schauen auch Sie bei uns herein, wir beraten Sie gerne – Ihren Augen, Ihrer Gesundheit und Ihrem Erfolg zuliebe.



Good Luck
Muswama!

 sporthilfe
Patenschaft

Wir unterstützen Muswama Maeva Kambundji mit einer Sporthilfe-Patenschaft und wünschen ihr viel Erfolg.

Muswama Maeva Kambundji
Leichtathletik
Bern


Optik

Lienberger+Zuberbühler AG

Gurtengasse 3

3011 Bern

www.l-z.ch info@l-z.ch

Orchestergraben News



Aufnahmearbeiten bei der Orchesterprobe.

Ein Vereinsmitglied des Orchesters OSTB wurde vom Fernsehen SRF in der Sendung «Kulturplatz» am 24. Februar 2016 zusammen mit anderen Kulturschaffenden kurz porträtiert (siehe STB-Info Nr. 1/2016). Hier die Vorgeschichte, wie es dazu kam.

Da ruft ein Herr an und meldet sich: «SRF Schweizer Fernsehen, guten Tag.» Sie möchten uns oder jemanden aus unserem Orchester porträtieren.

Ob sie wohl kommenden Donnerstag filmen könnten? Wie, das Schweizer Fernsehen will uns filmen kommen? Echt jetzt?

«Scherztelefon» geistert durch meinen Hinterkopf. Meine Skepsis wird noch gesteigert, als dieser Anrufer Adressen von Frauen mittleren Alters verlangt. Der Anrufer scheint aber die Verunsicherung in meiner Stimme zu bemerken. Er fügt schnell hinzu, dass er im Auftrag der Sendung «Kulturplatz» an-

rufe. Die Sendung, welche jeweils am Mittwochabend auf SRF läuft. Die Sendung «Kulturplatz» befasse sich in dieser Ausgabe mit «Freiwilligenarbeit im Kulturbereich», und hierfür sei noch eine Frau mittleren Alters gesucht. Eine junge Dame habe man schon, diese mache Theater... also spiele in einer Laientheater-Gruppe mit. Der junge Mann, welcher auch porträtiert werde, helfe fleissig bei Pop-Konzerten hinter der Bühne mit. Ich muss zuerst googlen, ab wann man als «in mittlerem Alter» gilt. Also frage ich bei unseren Frauen nach, die in diese Alterskategorie fallen. Schnell habe ich einige Namen von Damen aus unserem Orchester gesammelt, die sich vorstellen könnten, vom Fernsehen SRF porträtiert zu werden. Die freiwilligen Frauen werden schnell dem Fernsehen gemeldet, und SRF entscheidet sich für meine Vorvorgängerin und Musikkommissionskollegin Anita Augsburg. So kommt es dann, dass bei einer Orchester-Probe tatsächlich ein Fernseheteam bei uns Filmaufnahmen macht.

Roman Winzenried

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

Agenda

STB Verband

STB-Ehrenkollegium

Sommerausflug mit Partnerinnen/Partnern
Freitag, 12. August 2016 (Neues Datum!)

Leichtathletik

Europameisterschaft, Amsterdam

6. – 10. Juli 2016

Europameisterschaft U18, Tiflis

14. – 17. Juli 2016

Schweizermeisterschaft Aktive, Genf

Sa / So 16. / 17. Juli 2016

Weltmeisterschaft U20, Kazan

19. – 24. Juli 2016

Abendmeeting, Neufeld

Mittwoch, 27. Juli 2016

Seniorenstamm

Donnerstag, 28. Juli 2016, ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

Int. Abendmeeting, Langenthal

Mittwoch, 3. August 2016

Olympische Sommerspiele, Rio de Janeiro

5. – 21. August 2016 (LA ab 12. August)

Nachmittagsmeeting / SVM, Wankdorf

Samstag, 13. August 2016

ATHLETISSIMA Lausanne

Donnerstag, 25. August 2016

Schweizermeisterschaft Staffel, Basel

Samstag, 27. August 2016

Weltklasse Zürich

Donnerstag, 1. September 2016

Team-Schweizermeisterschaft, Delémont

Sonntag, 4. September 2016

Schweizermeisterschaft U16+18, Aarau

Schweizermeisterschaft U20+23, Langenthal
Sa / So 10. / 11. September 2016

Running

Américaine (Gruppenübergreifendes Training

Running A, B, C), Sportanlage Schönau
Donnerstag, 7. Juli 2016

Seniorensport

Sommerwanderung

Grenchenberge – Weissenstein
Mittwoch, 27. Juli 2016

Herbstwanderung

Freitag, 7. Oktober 2016

TST – Fitnesszentrum des STB

Einweihung neue Trainingsbereiche und Feier zum Jubiläum, 30 Jahre TST

Samstag, 3. September 2016

Wir gratulieren herzlich!

96 Jahre

Weisskopf Ernst Grossmattstrasse 27, 4133 Pratteln 13.07.20

93 Jahre

Fuhrer Walter Jupiterstrasse 65, 3015 Bern 03.09.23

92 Jahre

Beer Hans Domicil Egelmoos, 3006 Bern 07.07.24

90 Jahre

Schroer Max Bahnhofstrasse 43, 3073 Gümligen 03.07.26
Wälti René Normannenstrasse 3/391, 3018 Bern 27.09.26

85 Jahre

Zahnd Alfred Mattstettenstrasse 11, 3303 Münchringen 25.07.31

80 Jahre

Schütz Elisabeth Bottigenstr. 382, 3020 Bern 12.07.36
Grünig Walter Rebenstrasse 10, 8309 Nürensdorf 12.08.36
Wenger Peter Cäcilienstrasse 5, 3007 Bern 08.09.36

75 Jahre

Flückiger Hansueli Buchsweg 2, 3052 Zollikofen 05.07.41
Gerber Urs Wattenwylweg 27, 3006 Bern 17.07.41

70 Jahre

Inäbnit Heinrich Länggassstrasse 30, 3012 Bern 18.07.46
Schneider Roger Hofgutweg 7, 3400 Burgdorf 20.07.46
Jost Susi-Käthi Oberer Aareggweg 114, 3004 Bern 24.08.46
Denkinger Carlo Brückreutivweg 60, 3110 Münsingen 09.09.46
Grundbacher Ulrich Schwabstr. 45, 3018 Bern 28.09.46

65 Jahre

Neuenschwander Anita Bruchbachweg 6, 3312 Fraubrunnen 10.07.51
Krähemann Theres Jupiterstrasse 27/523, 3015 Bern 28.07.51
Mange Simone Wildermettweg 55, 3006 Bern 09.09.51
Bürgi Daniel Geissbergweg 16, 4900 Langenthal 18.09.51
Stender Ursula Au Fernotz 26, 1784 Courtepin 22.09.51

60 Jahre

Schmitz Ruth Mohnstrasse 110, 3084 Wabern 09.07.56
Limbach Christine Dählenweg 8, 3054 Schüpfen 26.07.56
Spahr Thomas Wislenstrasse 24, 3075 Rüfenacht BE 21.08.56

Neueintritte

vom 1. Februar bis 30. April 2016

Name Vorname	Art
Wüst Ruth	Orchester / Aktive
Büchler Yven	Leichtathletik / U10
Camenisch Carina	Leichtathletik / U10
Flammer Bastian	Leichtathletik / U10
Haller Fabian	Leichtathletik / U10
Haller Melanie	Leichtathletik / U10
Jeremais Emily	Leichtathletik / U12
Koncilja Mateus	Leichtathletik / U10
Martinolli Michael	Leichtathletik / U12
Martinolli Moritz	Leichtathletik / U14
May Mäëlle Lynn	Leichtathletik / U10
Pulver Elena	Leichtathletik / U10
Pulver Leon	Leichtathletik / U10
Zaugg Eleni	Leichtathletik / U10
von Wattenwyl Alexandre	Leichtathletik / U12
Läderach-Jordi Käthi	Fitness / Aktiv
Baumgartner Morris	Basket / Aktiv
Düerkop Franziska	Leichtathletik / U12
Choi Joon Ki	Badminton / Aktive
Schori Reto	Volleyball / Aktive
Benes Marek	Volleyball / Aktive
Riedi Corina	Leichtathletik / U12
Fuchs Max	Badminton / Aktive
Graber Katja	Badminton / Aktive
Cazzato Antonella	Leichtathletik / Running
Gossewisch Rieder Christina	Leichtathletik / Running
Keller Aviel	Leichtathletik / Running
Vogel Jonas	Leichtathletik / U12
Buser Franz	Leichtathletik / Running
Gertsch Hannah	Leichtathletik / U10
Grossmann Lukas	Leichtathletik / Running
Wilhelm Matthias	Leichtathletik / Running
Asuncion Jermaine Davis	Leichtathletik / U12
Bovisi Andrea	Leichtathletik / Running

Name Vorname	Art
Schultheiss Rita	Leichtathletik / Running
Vallotton Lucie	Leichtathletik / U10
Buri David	Leichtathletik / U16
Lachat Nik	Leichtathletik / U10
Amsler Sarah	Leichtathletik / Running
Bovard Céilia	Leichtathletik / Running
Mainil-Varlet Lars	Badminton / Aktive
Karajannis Philipps	Leichtathletik / U12
Reber Jil Jael	Leichtathletik / U14
Haudenschild Philipp	Leichtathletik / Running
Blickensdörfer Andrin	Leichtathletik / U14
Karam Färis	Leichtathletik / U12
Karam Yassin	Leichtathletik / U12
Abgottspon Natalie	Leichtathletik / Running
Tännler Julian	Leichtathletik / U10
Mischler Karin	Leichtathletik / Running
Bärtschi Tanguy	Leichtathletik / U16
Fischer Anna	Leichtathletik / Running
Heigl Rahel	Leichtathletik / U12
Muliarasu Dipesh	Leichtathletik / U12
Muliarasu Mathush	Leichtathletik / U10
Gatzka Ioana	Leichtathletik / Running
Tännler Katrin	Leichtathletik / Running
Tscherrig Dominic	Leichtathletik / Running
Leibundgut Dana	Leichtathletik / U16

Impressum

Redaktion STB-Info 2016/2

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Heinz Schild
Fritz Berger, Fotos
Ursula Jenzer
Theo Pfaff
Markus Reber
Roger Schneider
Burkhard Lippuner
Pi Wenger
Roman Winzenried

Redaktionsschluss

STB-Info 2016/3

Montag, 29. August 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



**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