



Leichtathletik	4
Running	17
Basketball	24
Fitness	26
Senioren sport	28
TST	32
STB-Verband	35
Wir über uns	36





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

Eine grosse Geste!

War das ein Erlebnis, war das eine Überraschung! Die bundespräsidiale Einladung an STB-Präsident Theo Pfaff und Ehrenpräsident Roland Maurer ins Landgut Lohn nach Kehrsatz, dort, wo sonst fast ausschliesslich hohe Staatsgäste empfangen wurden: Angela Merkel, Winston Churchill oder UNO-Generalsekretär Ban Ki-Moon. Am 9. September hat Bundespräsident Johann Schneider Ammann zum «Fest der ehrenamtlichen Tätigkeit» geladen, als Dank für das «bürgerschaftliche Engagement für eine starke Zivilgesellschaft».

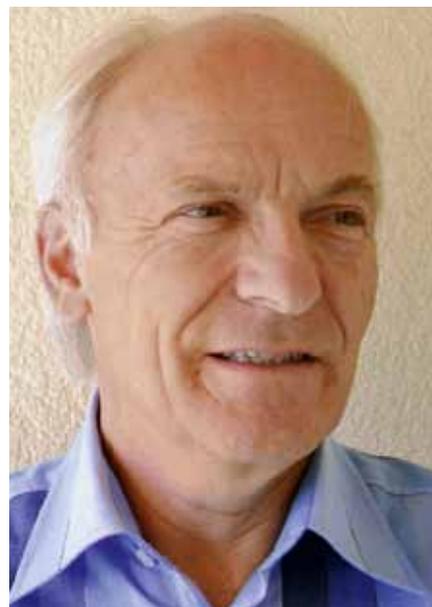
Der Bundespräsident dankte im Namen der Landesregierung für «die vielfach unterschätzte, institutionalisierte Freiwilligenarbeit in Kultur und Sport». Ihm sei es ein grosses Anliegen, «die öffentliche Wahrnehmung von bürgerlichem Engagement in unserer Gesellschaft zu stärken. Tue Gutes, lass andere darüber (mit-)reden in der Hoffnung, dass auch sie anfangen, Gutes zu tun, indem sie selbst Feuer fangen.»

Der Bundespräsident erinnerte auch daran, dass vor genau 200 Jahren mit der Hamburger Turnerschaft von 1816 der älteste Sportverein der Welt gegründet worden ist.

Weshalb haben die Medien – einmal mehr – ausgerechnet diese Feier, diese grosse Geste unseres Bundespräsidenten verschwiegen und boykottiert?

Leider ist die Geschichte zu schön, um Schweizer Realität zu sein. Nicht Bundespräsident Schneider-Ammann hatte am 9. September 2016 zum Empfang geladen. Es war der höchste Repräsentant Deutschlands, Bundespräsident Joachim Gauck, welcher mit dieser Symbolik ehrenamtlich tätige Personen öffentlich wirksam im Schloss Bellevue in Berlin geehrt und ein wichtiges Zeichen gesetzt hat.

Heinz Schild



Amsterdam und Rio: Mujinga und Maja



EM Amsterdam, Maja Neuenschwander neben Rosaria Console. (Foto: athletix)

Mujinga Kamundji wird Dritte über 100 m in Amsterdam und gewinnt als erste Schweizer Sprinterin eine EM-Medaille! In Rio liess sie über 100m und 200m jeweils eine Halbfinalqualifikation folgen.

Nach einem missglückten Auftritt über 200m (11. in 23.23 Sek.) an der EM in Amsterdam setzte Mujinga ein grosses Ausrufezeichen über 100 m. Wie wenn der 200-m-Lauf nie stattgefunden hätte, zeigte Mujinga ihr volles Können über 100 m und erkämpfte sich ihre erste Medaille an einem internationalen Grossanlass. Noch nie gewann eine Schweizerin im Sprint an internationalen Meisterschaften eine Medaille.

Hartes Brot bei der Welt-Elite

An den Olympischen Spielen in Rio setzte sich Mujinga wieder sehr positiv in Szene. Mit 11.16 Sekunden schied Mujinga im 100-m-Rennen als 14. im Halbfinal aus. Erneut war sie aber die drittbeste Europäerin. Auch über 200 m erreichte Mujinga mit persönlicher Saisonbestzeit von 22.78 Sekunden die Halbfinals (16. mit 22.83). Beide Zeiten hätten vor einem Jahr noch Schweizerrekord bedeutet.

Mujinga hat einmal mehr gezeigt, dass sie es versteht, an Grossanlässen noch zuzusetzen. Wir gratulieren und ziehen den Hut.

Der Marathonlauf!

Mujinga und Maja Neuenschwander könnten nicht unterschiedlichere Laufdisziplinen betreiben. Eines haben sie aber gemeinsam. Beide starten in den wahrscheinlich kompetitivsten Disziplinen einer Wertsportart mit einer ungeheuren Leistungsdichte an der Spitze. Der Halbmarathon an den Europameis-



EM Amsterdam, Siegerehrung 100 m: Von links: Iwet Lalowa (BUL), Dafne Schippers (NED) und Mujinga Kambundji. (Foto: athletic)

terschaften war für Maja eine Standortbestimmung. Rang 29 in 1:13:18 entsprachen allerdings nicht ganz den eigenen Ansprüchen. Aber Maja hatte ja ihren Fokus auf die Olympischen Spiele in Rio ausgerichtet. In einem sehr schweren Rennen wurde sie wieder 29. (von 154 Gestarteten) in 2:34:27 als 11. beste Europäerin. Marathons werden an Meisterschaften ohne Tempomacher gelaufen und zudem herrsch-

ten in Rio sehr hohe Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Also nicht unbedingt die Bedingungen, die eine Mitteleuropäerin zu einem schnellen Lauf beflügeln. Diese Umstände mussten andere Läuferinnen aus gemäßigten Klimazonen noch viel härter erfahren.

Die beste Deutsche, Anja Scherl, wurde 44., Anna und Lisa Hahner, die periodischen Trainingskolleginnen von Maja,

belegten die Plätze 81 und 82. Und die vierfache Berglauf-Weltmeisterin Andreea Mayr aus Österreich wurde 64.

Unsere beiden Frauen haben den STB hervorragend vertreten. Wir sind stolz auf euch! Wir hoffen natürlich, dass ihr nebst dem Sport auch viele andere positive Erlebnisse mitnehmen konntet.

Burkhard Lippuner/Heinz Schild

LAUFSCHUHE, DIE WIE ANGEKOSSEN SITZEN.

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

WEIL WIR LÄUFER SIND.

EM Amsterdam – OS Rio

Maja Neuenschwander erlebte als Marathonläuferin innert kürzester Zeit zwei internationale Grossanlässe. Abgesehen vom politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Hintergrund, dürften sich die beiden Mega-Veranstaltungen auch organisatorisch und punkto Dimensionen ziemlich unterscheiden. Wie hast du die beiden Grossanlässe erlebt?

	EM Amsterdam	OS Rio
Wie erfolgte die Anreise? Mit wem bist du angereist? Wie lange hat zum Beispiel die Akkreditierung gedauert?	Am Donnerstag, 7.7.16 – praktisch alle Halbmarathon-LäuferInnen sind gemeinsam angereist. Die Akkreditierung habe ich im Hotel vom CH-Staff erhalten, deshalb keine Wartezeit.	Am Sonntag, 7.8.16 Ich reiste alleine. Die Akkreditierung habe ich bereits in der CH erhalten, ich musste sie nur noch ‚einschweissen‘ lassen, das dauerte ca. 10‘.
Wie lange vorher bist du angereist?	3 Tage	1 Woche
Wie waren die Unterkünfte? Mit wem hast du zusammen gewohnt?	Novotel in der Nähe des Flughafens, Transfer zum Start ca. 40‘. Einzelzimmer.	Olympic Village, Transfer zum Start ca. 70‘. Appartements mit 4–6 Sportlern, in Einzelzimmern.
Wie muss man sich die Verpflegung vorstellen? Gehst du in den Speisesaal im Hotel oder wie läuft das ab? Hattest du alles, was du für deine Vorbereitung brauchst?	Speisesaal im Hotel, Essenszeiten gemäss Angaben. Essen war nicht wirklich sportgerecht: Viele Saucen, eher fettige Gerichte.	Main Dining Hall, Essen während 24 Std. möglich. Das Essen war einfach, immer gleich – aber sportgerecht (ich war glücklicher als in Amsterdam...).
Wurdest du von deinem gewohnten Umfeld an den Grossanlässen betreut (Trainer, Physio, Arzt, etc.)	Beat Aeschbacher (Trainer) hat eine Akkreditierung erhalten, Physio/Arzt aus dem Medical-Team von Swiss Athletics, nicht aus meinem Umfeld.	Betreuung / Arzt / Physio alle vom Verband gestellt, niemand aus dem gewohnten Umfeld.
Wie muss man sich das Transportsystem und die Wege vorstellen? Hat alles funktioniert?	Shuttlebusse, alles hat bestens funktioniert.	Shuttle-Bus-System zu allen Trainings- und Wettkampfstätten. Olympic-Lanes, damit es schneller ging (verbrachten aber immer noch sehr viel Zeit im Bus...) Nach anfänglichen Schwierigkeiten war alles ok. Doch der Verkehr in Rio ist ganz einfach eine Katastrophe.
Wie hat dein Wettkampftag ausgesehen? Aufstehen, Transfer an den Start, Rückkehr in die Unterkunft.	Footing, Frühstück, Transfer, Einlaufen, Rennen, Auslaufen, Rückkehr.	Footing, Frühstück, Transfer, Einlaufen, Rennen, Rückkehr
Kann man dich an Grossanlässen besuchen?	Ja, im Hotel ohne Probleme möglich.	Nein, Zugang zum Village nur nach vorgängiger Anmeldung.
Als Strassenläuferin muss man ja nicht weit gehen, um zu trainieren. Wie war das in Amsterdam und Rio?	Training vom Hotel aus möglich.	Training im Village möglich, laufen ausserhalb auch möglich (einfach nur mit Akkreditierung).

Besten Dank für deine Antworten. Ich hoffe, du konntest den STB-Info-Lesern einen kleinen Einblick in den Alltag an Grossanlässen geben.

Burkhard Lippuner

Revolution in Amsterdam



800-m-Final 1928: Lina Radke, links die Japanerin Kinue Hitomi (2.).

Amsterdam ist für die Frauen-Leichtathletik heiliger, historischer Boden. In diesem Stadion ereignete sich vor 88 Jahren eine veritable (Sport-) Revolution: Erstmals wurden bei den Olympischen Spielen auch Frauen zugelassen. Dies allerdings nur in ausgewählten Disziplinen: 100 m, 800 m, Hochsprung, Diskus und 4x100 m.

Der Kampf um die sportliche Gleichberechtigung in der Leichtathletik hatte 1928, bei den Olympischen Spielen in Amsterdam, endlich den Durchbruch gefunden. Nach alt-griechischer Tradition hatten sich Pierre de Coubertin, der Gründer der modernen Olympischen Bewegung, und der damalige IOC-Präsident Graf Henri de Baillet-Latour, bisher standhaft geweigert, auch

Frauen zuzulassen. Doch die feministische Gegenbewegung mit speziellen «Frauen-Weltspielen» in Monte Carlo (1921) und weiteren Aktionen hatte schliesslich zum Einlenken geführt.

800-m-Lauf abgewürgt

Doch im Olympia-Stadion von Amsterdam geschah 1928 Ungeheuerliches: Nach dem 800-m-Rennen, das von der Deutschen Lina Radke in der Weltrekordzeit von 2:16,8 gewonnen wurde, sanken einige Läuferinnen nach dem Ziel erschöpft ins Gras. Nach Rücksprache mit der IAAF strich das IOC ein Jahr später die 800-m-Distanz kurzerhand wieder aus dem Olympia-Programm. Es schicke sich nicht, dass Frauen, den Männern gleich, in aller Öffentlichkeit erschöpft zu Boden sinken. Die Londoner Tageszeitung «Daily Mail» zitierte warnende Ärzte: Frauen würden bleibende Schäden erleiden «und frühzeitig altern». Erst 1960, bei den Olympischen Spielen in Rom, wurden die 800 m wieder ins Olympia-Programm aufgenommen. 1972 folgte die 1500-m-Distanz. Seit 1988 gehören alle Lauf-Disziplinen zum olympischen Programm, ausgenommen 50 km Gehen.

Was hätte sich wohl abgespielt, wären Athletinnen wie Mujinga Kambundji 1928 nabelfrei zum 100-m-Final angetreten, statt züchtig in halblangen Hosen und geschlossener Bluse?!

Heinz Schild

Schweizermeisterschaften in Genf



Stefan Wieland: Winzige 3 cm fehlten zum Sieg und ganz grossen Coup! (Foto: Fritz Berger)

1x Gold, 1x Silber und 2x Bronze, so lautet die Bilanz für den STB. Für den erfolgsverwöhnten Verein erscheint die Ausbeute ernüchternd. Schaut man aber das Alter der Medaillengewinner an, darf man davon ausgehen, dass in Kürze wieder über eine «fettere» Medaillen- und Finalbilanz geschrieben werden kann.

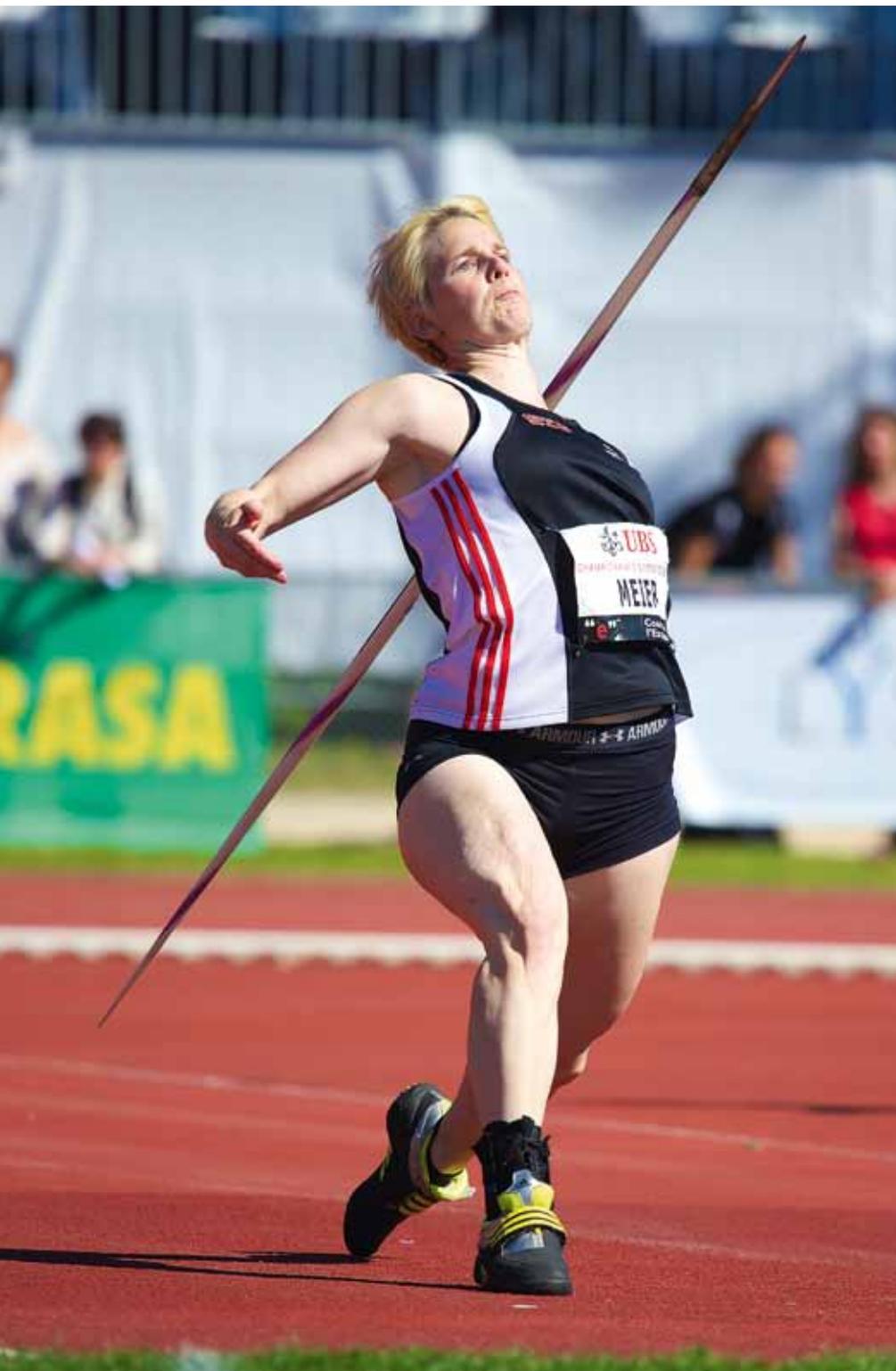
Sonniges Wetter, am Samstag viel Bise, am Sonntag hingegen optimale Windverhältnisse, bildete die Voraussetzung für tolle Leistungen. Obwohl fast alle EM-Teilnehmer antraten, wollten nur ein paar Hundert Zuschauer Schweizer Spitzenleichtathletik sehen. Schade für die Genfer Organisatoren und die AthletInnen.

Die Krux mit den Grossanlässen

Mit einer EM-Bronzemedaille dekoriert und mit der Aussicht auf den absoluten Saisonhöhepunkt in Rio verteidigte Mujinga Kambundji ihren Schweizermeistertitel über 100 m absolut souverän. Der Rangliste ist zu entnehmen, dass ein leichter Rückenwind geherrscht haben soll. Die zum Teil sehr heftige Bise liess am Samstag aber keine reelle Beurteilung der Sprint- und Sprungleistungen zu – egal 11.38 Sekunden sind aller Ehren wert.

Der Nachwuchs drückt.

- In einem taktisch gelaufenen 1500-m-Rennen erkämpfte sich Marc Bill den feinen 3. Rang. Dies ist umso bemerkenswerter, weil Marc ja noch in der U20-Kategorie startberechtigt ist.
- Er ist sogar erst 18-jährig und wurde nur von Lukas Jost um 3 cm übertroffen: Stefan Wieland gewann mit 15.84 m Silber im Kugelstossen! Thomas Bigler, 15.10 m und Alexander



100 Jahre STB-Leichtathletik

2017 feiern wir 100 Jahre Leichtathletik im Stadtturnverein Bern. Was 1917 unter der Bezeichnung «Volkstümliches Turnen» bescheiden angefangen hat, erlebte vor allem in der Anfangsphase etliche Stürme.

100 Jahre STB-Leichtathletik soll nächstes Jahr mit verschiedenen Anlässen und Aktionen gefeiert werden. Geplant ist im Herbst 2017 ein Fest für den Nachwuchs, und natürlich darf ein Gala-Abend nicht fehlen.

Mehr im nächsten STBinfo.

Michael Schild

- Unsere beiden Langstreckler Luca Noti und Matthias Castrischer mussten für ihren mutigen Rennbeginn über 5000 m etwas büssen. Rang 4 für Luca (14:53.11) und Rang 6 für Matthias waren dennoch ein hoch verdienter Lohn. Beide gehören noch der U23-Kategorie an. Da freuen wir uns auf die kommenden Jahre.
- Ebenfalls 6. wurde Melanie Fasel im Stabhochsprung mit der Saisonbestleistung von 3.90 m. Direkt hinter Melanie wurde Viviana Roggai 7. Linda Seiler und Raphael Clemenico qualifizierten sich beide mit pB über 400 m Hürden für den Final. Dort wurden sie jeweils Achte.

Schweizerrekorde bei den Frauen

Nicole Zihlmann LC Luzern krönte einen starken Wettkampf im Hammerwerfen mit dem Schweizerrekord von

Natalie Meier: Nach einer verpfuschten Saison mit Bronze belohnt. (Foto: Fritz Berger)

Wieland, 14:81 m, komplettierten mit den Rängen 5 und 6 das STB-Supertrio im Kugelstoss-Ring.

- Nach bescheidenem Wettkampfbeginn steigerte sich Natalie Meier im letzten Versuch auf ihre Saisonbest-

leistung von 50.35 m. Die SM war, abgesehen von einem Einsatz an der SVM, ihr erster Wettkampf dieser Saison. Eine mühsame Bänderverletzung verhinderte ein wettkampfgerechtes Training in der ersten Saisonhälfte.



Marc Bill führt das 1500-m-Rennen an und erkämpft sich Bronze. (Foto: athletic)

64.63 m. Der Meisterschaft die Krone aufgesetzt hat aber am Sonntag Lea Sprunger. Der neue Schweizerrekord über 200m steht nun bei international beachtlichen 22.38 Sekunden! Mit dieser Leistung erweckte Lea grosse Hoffnungen für Rio.

Lag es am Datum, 16./17. Juli, gleich Ferienbeginn oder an der geografischen Lage? Der organisierende Stade Genève hätte einen grösseren Zuschaueraufmarsch verdient. Den Anwesenden wurden an beiden Tagen gut organisierte und spannende Wettkämpfe bei angenehmem Wetter geboten.

Burkhard Lippuner

medbase



Gesundheit und Sport im Zentrum

Medbase | Zentrum für Sport
und Bewegungsmedizin
Schwanengasse 10 | 3011 Bern
T 031 990 31 11
bern-zentrum@medbase.ch
www.medbase.ch

- **Sportmedizin, Manuelle Medizin, Rheumatologie und Osteopathie**
Dr. med. Sibylle Matter Brügger und Dr. med. Theo Rudolf
- **(Sport-)Medizinische Massage**
Boris Kabitz, Verena Grogg
und Fabian Salvisberg
- **(Sport-)Physiotherapie**
Christa Wenker
und Team

Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Aufruf an LA-Gönner!

Die Änderung des Gönnerkonzepts Leichtathletik, im Herbst 2015 hat offenbar dazu geführt, dass sich eine bedeutende Anzahl langjähriger Gönner in der neuen Struktur nicht mehr wiederfanden. Wir würden es sehr bedauern, wenn wir diese verdienten Personen, welche uns viele Jahre die Treue gehalten haben, in dieser Funktion verlieren würden. Deshalb rufen wir **alle ehemaligen LA-Gönner** auf, uns doch auch in Zukunft als **«STB-Fan»** (oder gar als «Supporter»?) zu unterstützen. Unsere

Athletinnen und Athleten werden die Spenden auch in den kommenden Jahren mit guten Leistungen verdanken. Die betroffenen ehemaligen LA-Gönner haben vor kurzem einen entsprechenden Brief vom Leichtathletik-Sekretariat erhalten.

Karl Signer

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

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



2x WM-Silber



(Foto: Ortho-Team)

-Id. WM-Medaillen acht und neun! Die Schweizer Team-Leaderin Judith Wyder gewann an den OL-Weltmeisterschaften in Schweden 2x Silber im Sprint-Final und in der Sprint-Staffel, wo sie sich auf der Schlusstrecke gegen die dänische Weltmeisterin Maja Alm durch setzte und dem Schweizer Team den zweiten Platz sicherte.

Reichlich Pech verhinderte eine weitere Bronze-Medaille: Auf der Langdistanz und mit der abschliessenden Damen-Staffel.

Staffel SM in Basel



Doppelsieg im 3x1000-m-Rennen U20: Gold für STB 1, Silber für STB 2. (Foto: athletix)

5 Teams des STB strahlten an einem prachtvollen Sommertag in Basel vom Podest der diesjährigen Staffel Schweizermeisterschaften.

Der STB reiste mit 16 (!) Teams und mit mehr oder weniger grossen Erwartungen nach Basel.

U20 Mittelstreckler herausragend

Die Hitze auf der Schützenmatte schien unsere jungen Mittelstreckler nur noch zu beflügeln. Über 3x1000 m stellte sich nur die Frage gewinnt jetzt STB1 oder STB2? Der Schlussläufer der drittplatzierten COA Fribourg traf mit über 14 Sekunden Rückstand auf unseren Schlussläufer von STB2 ein. In 7:55.26 siegte STB1 mit Mischa Lubasch, Tim Meichtry und Marc Bill, 1.6 Sekunden vor ihren Klubkollegen vom STB2 mit Binyam Furui, Julien Christen und Adrian Grisel. Als wäre dies nicht

genug, gewannen die Mittelstreckler auch noch die Olympische Staffel in der Besetzung Marc Bill, Emir Dridi, Tim Meichtry und Adrian Grisel.

Und die U20-Frauen!

Die Olympische Staffel der U20-Frauen gewann die Olympische Staffel ebenfalls überlegen. Kerstin Rubin, Oksana Aeschbacher, Anna Lüber und Carla Wild schwangen klar oben aus.

Trotz eines kritischen zweiten Wechsels über 4x100 m siegten unsere U20 Frauen in der Besetzung Carla Wild, Amalia Gugger, Anna Lüber und Aline Gloor ebenfalls.

Knapp verpasste Podestplätze

Die 4x100-m-Staffel bei den U18 Jungs lief als 4. ins Ziel, und unsere Mädchen,



Aline Gloor, Schlussläuferin der siegreichen 4x100 m-Staffel U20. (Foto: athletix)



Gold für unser U20 4x100-m-Quartett. (Foto: athletix)

ebenfalls in der U18, wurden gute 5. Ebenso klassierten sich unsere Männer in der Americaine im 5. Rang.

Den Final erkämpften sich auch unsere U18-Läufer in der Olympischen Staffel, die Frauen über 4x100 m, sowie in der Olympischen Staffel. Sie alle klassierten sich im 7. Rang.

Die tollen Klassierungen der Staffeln, aber vor allem der wohl heisseste Tag des Jahres dürften den STB-Akteuren noch länger in guter Erinnerung bleiben. Ein grosser Dank gilt an dieser Stelle unseren Staffel-Coaches, die es verstanden haben, die AthletInnen bestens auf diesen Anlass vorzubereiten.

Burkhard Lippuner

Schweizer Rekord

An den Schweizermeisterschaften U20 und U23 in Langenthal, erzielte Stefan Wieland im Kugelstossen einen neuen Junioren-Schweizerrekord! Er stiess die 6 kg-Kugel auf 17.99 m und verbesserte damit seinen eigenen Rekord vom Juli um weitere 25 cm. Berichte und Resultate zu den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften folgen in der nächsten Nummer. Nur so viel: 9x Gold, 6x Silber und 8x Bronze.

Starke Senioren

un. An den Schweizermeisterschaften im Halbmarathon in Sarnen gewonnen gleich vier STB-Runners Gold und Silber:

Martin Kühni M50	1.	1:16.07
Nadia Kehrlle U20	2.	2:32.24
Urs Schönholzer M40	2.	1:15.24
Andrea Aeberhard F40	2.	1:30.47

Total klassierten sich auf der 21-km-Distanz 1796 Läuferinnen und Läufer.



Die Vitaminkapseln



**100% FRÜCHTE,
GEMÜSE UND BEEREN**

natürlich pulverisiert



> www.vitaminkapseln.ch/stb16 <

JETZT BIS 15% GUTSCHEIN GÜLTIG BIS: 30.11.2016

Apéro Förderverein



Apéro des Fördervereins. Fröhliche Runde mit fünf Top-Shots: Peter Wirz, Sandra Gasser, Markus Ryffel, Jean-Pierre Egger, Werner Günthör, Verena Weibel und Gastgeber Werner Schürch.

Am 15. Juni fand im Gasthof «Emmenhof» in Burgdorf die zweite Veranstaltung des neu lancierten Fördervereins für die Leichtathletik statt. Gastgeber Werner Schürch ist sicher weltweit der Hammerwerfer mit den meisten Gault Millau Punkten.

Verena und Benedikt Weibel konnten um die 30 Personen begrüßen. Unter dem Motto «Was machen sie heute?» führte Heinz Schild eine Gesprächsrunde mit fünf ehemaligen Top-Shots der Leichtathletik: Sandra Gasser, Jean-Pierre Egger, Werner Günthör, Markus Ryffel und Peter Wirz. Eine Athletin und 4 Athleten, welche Schweizer Leichtathletik-Geschichte geschrieben haben. Fünf Weltklasseleute, welche Karriere gemacht haben im Sport und anschliessend auch beruflich.

Sandra Gasser

Hallen-Europameisterin 1987 in Göteborg, Silber an der Hallen-EM 1990, 3 Mal Bronze an Europameisterschaften, immer über 1500m.

Bronzemedaille an der Weltmeisterschaft 1987 in Rom, anschliessend aber disqualifiziert wegen angeblichem Doping, obwohl die die B-Probe nicht identisch mit der A-Probe war!

4 Mal Schweizerrekord über 800 m (1987 mit 1:58.90), welcher erst 2015, nach 28 Jahren, durch Selina Büchel verbessert wurde. Ihr Schweizerrekord über 1000m in 2:31.51 (1989) ist immer noch gültig.

Heute ist Sandra erfolgreiche Trainerin, u.a. von Marathonläuferin Maja Neuenchwander. Sie betont, dass sie die

Trainerinnen-Tätigkeit in erster Linie für sich selbst ausübe, der Verein aber natürlich indirekt davon profitieren könne. Rückblickend war die nie geklärte Dopinggeschichte für sie der härteste Schlag. Nach der zweijährigen Sperre gibt sie mit sportlichen Top-Leistung und dem Schweizerrekord über 1000 m auf der Bahn die einzig richtige Antwort. Neben dem Sportplatz bekennt sie seither Farbe mit ihrem auffälligen Haar-Look.

Peter Wirz

Hallen-Europameister 1987 in Göteborg über 1500 m. 6. Rang an den Olympischen Spielen in Los Angeles über 1500 m in 3:36,97 (im Halbfinal sogar 3:35.83). Das ist die drittbeste Zeit, die bis heute je ein Schweizer auf der 1500-m-Distanz gelaufen ist.

Peter Wirz ist heute als Produktdesigner mit eigener Firma (Vetica Group AG, Luzern, Hamburg, Taipeh und Hongkong) tätig und entwarf u.a. den normierten Briefkasten der Schweizerischen Post. Peter betont, dass viele Fähigkeiten, welche man im Sport erlernt hat, im späteren Berufsleben wertvoll sind: Durchhaltevermögen und Durchsetzungsvermögen, aber auch ein gewisses Mass an Demut.

Werner Günthör

Der beste und stärkste Kugelstösser, den die Schweiz ja hatte. 3 Mal Weltmeister: Rom 1987, Tokio 1991 und Stuttgart 1993. 22.75 m, sein legendärer Schweizerrekord, aufgestellt in Bern. Es war für ihn die 13. Rekordverbesserung! Den Diskus warf er übrigens auf 54.48 m. Werner war ein sehr kompletter Athlet mit solider Mehrkampfausbildung. Deshalb erstaunt es auch nicht, dass

er an einem Länderkampf in der Not zusätzlich als Hochspringer eingesetzt wurde. Übrigens: 2.00 m. Seine grösste Enttäuschung erlebte er an den Olympischen Spielen 1994 in Barcelona, wo er als Favorit strauchelte.

Geboren und aufgewachsen ist Werner in Uttwil am Bodensee. Heute wohnt er in Erlach am Bielersee, ein «Seebueb» also. Er arbeitet beim BASPO in Magglingen als Sportlehrer und Ausbilder mit Spezialgebiet Leichtathletik. In der Trainer-Rolle sieht er sich eher weniger.

Jean-Pierre Egger

Erster Schweizer Kugelstösser über die 20-Meter-Marke (1979 mit 20.25 m in Neuenburg, auf einer improvisierten Wurfanlage). Die danach vergoldete Kugel ist noch heute Andenken an diesen Stoss. Mit dem Diskus erreichte er 57.72 m und ist damit noch heute unter den Top-5 der Schweiz. Als Athlet startete er (leider) nie für den STB.

Jean-Pierre wurde Trainer und Coach von Werner Günthör, war also für dessen Erfolge zentral mitverantwortlich. Anschliessend war er ein gefragter Kraft-Trainer und Mentalcoach in den verschiedensten Sportarten: Segler (Alinghi-Team), Fussball (Grasshopper Club, Marseille Olympique FC), Schwingen u.a. Seit einigen Jahren betreut er die neuseeländische Kugelstoss-Weltmeisterin Valerie Adams.

Markus Ryffel

Markus Ryffel hat die Schweizer Leichtathletik und Laufszene über ein Jahrzehnt geprägt:

1979: Schweizerrekord 3000 m in 7:41.00, seit 37 Jahren gültig! 1984: Schweizerrekord und Silbermedaille an den Olympischen Spielen in Los Angeles über 5000 m in 13:07.54, gültig seit 32 Jahren. Zwischen 1976 und 1985 stellte er 22 Schweizer Rekorde in den Laufdistanzen zwischen 2000 m und 20 km auf und gewann 9 Mal den Murtenlauf und 4 Mal den Grand-Prix.

Bereits als junger Athlet hatte er klare Ziele und wollte an Olympischen Spielen teilnehmen. Er erlebte die Anfänge der Kommerzialisierung des Sports und die ersten Werbekampagnen mit Sportlern.

Markus konnte sein Hobby zum Beruf machen und ist dadurch noch heute mitten in der Laufszene dabei: 27 Mal lief er den New York-Marathon und war gleichzeitig Reiseveranstalter. Neben seinem Laufsportgeschäft, welches nun unter der Regie der Migros weiterläuft, ist er mit seiner neuen Firma Veranstalter von Laufreisen, organisiert Lauf-Events und Lauf-Seminare.

Die Eckpfeiler des Erfolgs

Was können wir aus den Lebensläufen von Sandra Gasser und den vier ehemaligen Spitzensportlern und Leistungsträger in der Leichtathletik mit auf den Weg nehmen? Mit Disziplin, Durchhaltevermögen, Ausdauer und Durchsetzungsvermögen lassen sich nicht nur im Sport Spitzenleistungen erzielen, es sind auch Eckpfeiler einer erfolgreichen Berufskarriere.

Mit der Hoffnung, dass auch in der heutigen Zeit wieder STB-Athletinnen und -Athleten gerade auch mit der Unterstützung durch den Förderverein Top-Leistungen erzielen können, klang der Abend beim exquisit zubereiteten Apéro von Werner Schürch aus.

*Text und Foto:
Simon Scheidegger*

Die Förderer

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer:

Baumat AG
Peter Bohnenblust
Daniel Fontana
Jackie Gillmann
Grand-Prix von Bern
Susi-Käthi Jost
Köstliches für Kenner
Yvonne Kurzmeyer
Hansruedi Müller, ehem. Präsident
Swiss Athletics
Walter u. Esther Neuenschwander
Monica Rossi
Markus Ryffel's
Ulf Schiller
Karl Signer Münsingen
Esther Urfer
Valiant Bank AG
Vobena AG
Auto Werthmüller AG Thun Allmendingen
Beat Wieland
Adrian Wildbolz
Peter Wirz

Ehemalige Förderathleten:

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

Partner:

Restaurant Emmenhof, Werner Schürch
Spagyros AG Gümligen
UBS Bern
Valiant Bank AG / Athletissima
Benedikt und Verena Weibel

Plus 8 Förderer die nicht genannt werden möchten.

Intensivwoche Wankdorf



Eine fröhliche Gruppe mit viel Power. (Foto: Marcel Sieber)

In der letzten Sommerferienwoche fand, wie jedes Jahr, die STB Intensivtrainingswoche statt.

Am Montag um 9 Uhr standen über 50 junge Athleten im Leichtathletikstadion Wankdorf bereit für das erste Training, und nach dem Einlaufen ging es auch schon los mit Stabhochsprung und Hürden.

Abwechslungsreich war das Training auch am Dienstag, wo die Knaben und Mädchen (U12/U14) in den Disziplinen Speer und Dreisprung vollen Einsatz zeigten.

Am Mittwoch war etwas Improvisation gefragt, denn YB wollte spontan ein Training einlegen, deshalb mussten wir uns in die Halle verschieben und trainierten Hochsprung, Teamcross und Sprint. Die Nachwuchsatleten genossen es wie die «Grossen» einmal im Windkanal trainieren zu dürfen. Doch

für das Tageshighlight sorgte Miralem Sulejmani, welcher in der Pause alle Autogrammwünsche erfüllte.

Und so war Donnerstag der letzte Trainingstag dieser Woche. Als Abschluss mit den Disziplinen: Weitsprung, Dreh-

wurf und Kugelstossen. Am Freitag stand dann der Teamevent im Bernaqua an, wo diese super Trainingswoche perfekt abgerundet wurde.

Nadja Kehrlé



Perfekte Stabübergabe am «Grossen Meeting für die Kleinen». (Foto: athletic)

Laufend unterwegs

Murilauf, 26. Juni



Kurt Schönholzer am Murilauf.
(Foto: Rolf Baumann)

Über 600 Läufer stehen an diesem schönen Sommertag am Start. Der Murilauf ist ein regionaler, familiärer, stimmungsvoller, musikalischer und kulinarischer Laufevent. Die wunderschöne Laufstrecke (5km/10km) führt durch unser Efenau-Trainingsgelände. Eigentlich schade, dass nicht mehr STB-LäuferInnen diese Startgelegenheit nutzen. Die nächste Chance besteht am 02.07.2017 beim 35. Murilauf. Ich selber bin gespannt, ob ich nächstes Jahr meine Zeit von 37:49 «topen» und den 1. Kategorienrang wiederholen kann.

Kurt Schönholzer

Eiger Ultra Trail, 16./17. Juli

15 Stunden und 56 Minuten unterwegs! Kämpfend, leidend, feiernd. Mit einer super Leistung wartete Beat von Känel am Eiger Ultra Trail auf (siehe auch Seite 20). Der 48-Jährige wurde 48. unter den über 600 Gestarteten (5. M45). Wir ziehen den Hut!

Heinz Schild

San Francisco Marathon, 31. Juli



Diane Graber. (Foto: SFM)

STB Running amerikanisch! Auf dem Rundkurs durch die Stadt mit der spektakulären Überquerung der Golden Gate Bridge «war ich weit und breit die einzige STB'lerin», wie Diane Graber beifügt. Und wir gratulieren zur hervorragenden Zeit von 3:25:19. Als Kategorien-Vierte schrammte unsere ehemalige Leiterin knapp am Podestplatz vorbei.

Markus Reber

Bärner Bärgloufcup, 8.–12. August



Ariel Keller am Bärner Bärgloufcup.
(Foto: Markus Reber)

Der Nachwuchs rettete die Ehre der STB Runners. Andrea Torre, 1. F20 und Ariel Keller, 2. U20 belegten Spitzenplätze in der Gesamtwertung dieser harten Woche mit 5 Bergläufen.

Münsinger Louf, 13. August

Der 21. Münsinger-Lauf fand einmal mehr unter sommerlich Hitze statt. Alle Läufer danken für die offiziellen und privaten Wasserduschen am Streckenrand. STB-Väter wie ich, mussten feststellen, dass ihr Nachwuchs sie mittlerweile in der Rangliste deutlich deklassiert. Souverän einmal mehr Odilia Mathys mit ihrem 2. Rang. Besonders hervorheben möchte ich die Leistungssteigerung von über einer Minute auf die 5,2 km von Isabelle Morales (Rang 11), das Training in der Gruppe 6 zahlt sich aus! Ein Dankeschön geht an Fotograf Rolf Baumann, sowie an Christine Ruppen und Anne Reymond für ihre Unterstützung.

Frank Buchli

Thuner Stadtlauf, 27. August



Rahel Meili, Siegerin W20.
(Foto: Rolf Baumann)

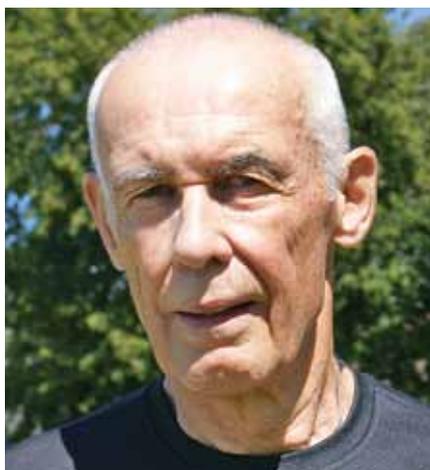
Fünf (5!) Kategoriensiege, was für eine STB-Dominanz in Thun! Dazu der hervorragende 2. Rang «over all» von Paul Hügli (5,7 km in 19.14,1). Auf einer leicht geänderten, sehr attraktiven Laufstrecke feierten folgende STB Läuferinnen und Läufer ihre Siege: Rahel Meili (Bild), W20 5,7 km in 21.39,1, Melanie Friedli, W30 10 km in 38.21,2, Odilia Mathys, W60 10 km in 48.59,2, Urs Schönholzer, M40 10 km in 35.11,0 und Martin Kühni, M50 10 km in 35.19,5.

Markus Reber

Die Porträt-Stafette

Diese Stafette soll unsere Mitglieder bekannter machen. Je eine Läuferin und ein Läufer werden in Kurzinterviews vorgestellt. Beim Stabwechsel wählt die Läuferin einen Kollegen aus einer anderen Running-Gruppe als Interview-Partner und umgekehrt. Diesmal hat die Stab-Übergabe nur zwischen Ursula Frühwirt und Heinz Güntert geklappt. Die Fragen von Jan Gisler an Julia Bodenmann bleiben unbeantwortet. Julia befindet sich auf einer Weltreise... Freuen wir uns am reduzierten Team, welches im Rennen bleibt.

Heinz Güntert



Wohnort: Bern
 Geburtstag: 01.04.1946
 Eintritt STB: 07.02.1997
 Laufgruppe: Gruppe 9

Die Fragen stellt Ursula Frühwirt:

Welches war dein schönstes Erlebnis aus sportlicher Sicht und warum?

Die Lauf-Ferien 2016 auf Mallorca, organisiert von der Familie Schild. Ich wusste nicht, dass Trail-Running so «fägt».

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

Die Familie (Ehefrau und 3 Hunde aus dem Tierheim), die Gesundheit (für die «Älteren» enorm wichtig) und die Freundschaften.

Was bedeutet dir Erfolg?

Die gesteckten Ziele zu erreichen.

Ich laufe weil...

...ich als Büromensch so meinen Bewegungsdrang ausleben kann.

In meinem Leben erlebte ich noch nie...

...dass ich bei einem Laufwettbewerb auf dem Treppchen stehen durfte, dies im Gegensatz zu früher, etwa bei den Surfregatten und Velorennen.

Nach meinem Lauftraining...

...gibt's ein kühles Blondes.

In meinem Läuferleben bevorzuge ich:

- Long Run oder Intervall?

Intervall (insbesondere in der Laufgruppe).

- Heiss oder kalt?

Kalt (siehe Antwort weiter oben).

- Gurten oder Aare?

Gurten, die Aussicht auf Bern und die Alpen ist ganz einfach wunderbar.

- Lauftechnik oder Kraft?

Da gibt es für mich ein Unentschieden (gerade Kraft ist für ältere Sportler enorm wichtig).

- Erlebnis- oder Stadtlauf?

Erlebnislaf (ich denke an meine Mallorca-Ferien 2016).

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

Erika Kneubühl.

Ich habe Erika als Volontärin bei der Tour de France (Etappenort Bern) im TV gesehen. Wie kommt eine Läuferin zu den Radrennfahrern?

Running-Ratgeber

STB-Runners fragen – STB-Experten antworten



Regelmässige Fussgymnastik und exzentrisches Wadentraining gehören zum ganzheitlichen Lauftraining.

Ein Running/NordicWalking-Angebot für unsere Mitglieder. Dr. med. Sibylle Matter beantwortet medizinische Fragen rund um das Laufen. Weitere Experten äussern sich zu Anliegen, Unklarheiten und Mythen aus der Trainingslehre.

Frage: **Fersenschmerz – Was tun?**

Die Schmerzen treten unregelmässig und in unterschiedlicher Form auf. Manchmal gibt es eine Art Anlaufschmerz nach längerer Ruhephase, z.B. morgens beim Aufstehen. Der Fuss ist irgendwie wie steif und die Beweglichkeit ist eingeschränkt. Ein Abrollen des Fusses ist dann in den ersten Gehminuten kaum möglich. Mit etwas mehr Bewegung lässt die Bewegungseinschränkung jedoch nach und ein Abrollen ist wieder schmerzfrei.

Von Zeit zu Zeit zeigt sich der Fersenschmerz als stechender Schmerz innen bis mittig im Sohlenbereich, teilweise sogar im Ruhezustand.

Wie entstehen diese Schmerzen in der Ferse? Was kann man tun um diese lästige Sache zu kurieren?

Anja

Antwort:

Hallo Anja

So wie du es beschreibst, werden die Schmerzen an der Unterseite der Ferse sehr wahrscheinlich durch eine Entzündung der Längs-Sehne an der Fusssohle hervorgerufen, da diese Sehne am Fersenbein unten ansetzt. Da man in der Nacht oder in Ruhephasen den Fuss häufig leicht gebeugt hat, verkleben die entzündeten Sehnenfasern in dieser verkürzten Position, und es

schmerzt anschliessend, wenn die Fusssohle gestreckt wird, da die verklebten Fasern wieder auseinandergerissen werden. Nach ein paar Schritten sind die Verklebungen gelöst, und es schmerzt nicht mehr. Die lokale Entzündung kann aber tatsächlich auch Schmerzen in Ruhe oder bei fortschreitender Entzündung Schmerzen bei Belastung verursachen.

Als Behandlung hilft regelmässiges Dehnen, Fussgymnastik, exzentrisches Wadentraining und allenfalls eine physiotherapeutische Behandlung der Fusssohle und der Wadenmuskulatur. Manchmal kann auch nicht passendes Schuhwerk diese Problematik verschlimmern. Bevor aber weitere Massnahmen eingesetzt werden, lohnt sich eine Untersuchung und genaue Diagnosestellung beim Sportarzt.

Sibylle Matter, medbase

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

Trail Running bereichert die Laufszene

04:30 Uhr fällt in Grindelwald der Startschuss. 101 Kilometer liegen vor dir und einige Höhenmeter dazu: 6700 ⤴ und 6700 ⤵. 175 Franken beträgt das Startgeld. Beeilen muss man sich schon vor dem Start, denn die 600 Startplätze sind innert wenigen Wochen ausgebucht.

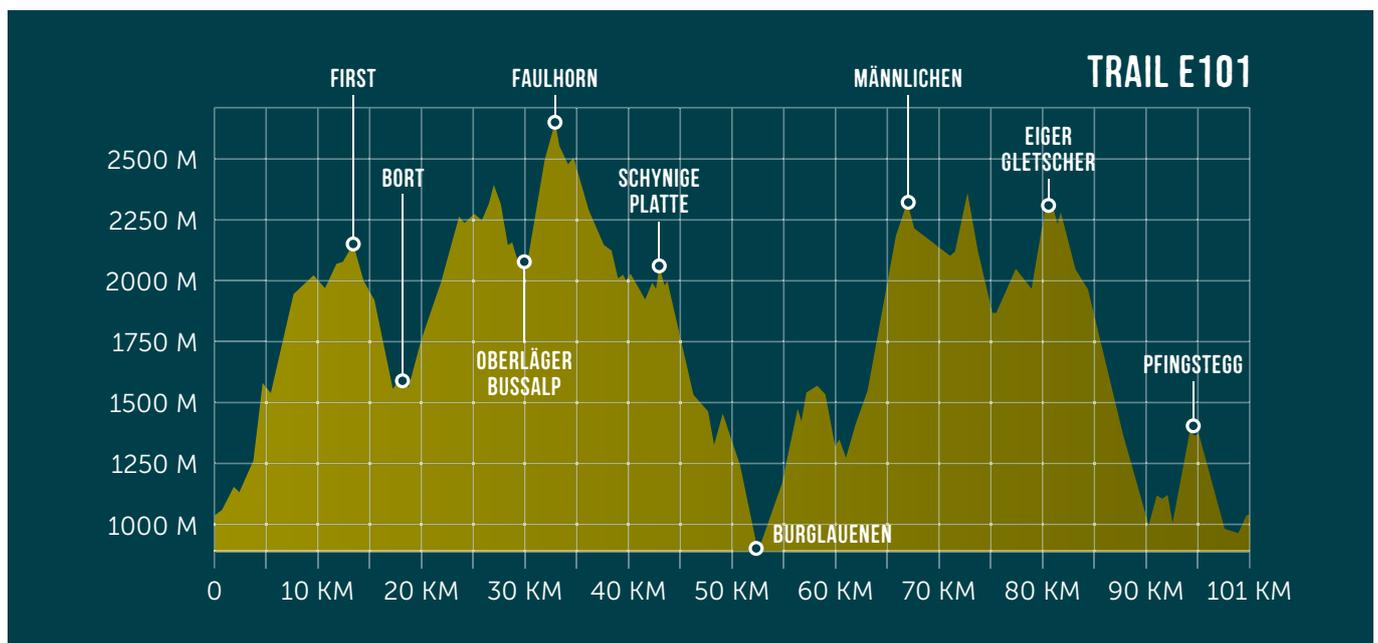
In nur vier Jahren ist der Eiger Ultra Trail zum grössten Ultra-Trail-Rennen der Schweiz avanciert und Kult geworden. «Ultra» bedeutet länger als die Marathon-Distanz, länger als 42,195 Kilometer. 26 Stunden beträgt die Zeit-Limite, um von Grindelwald nach Grindelwald zu kommen. Dazwischen liegen die Fixpunkte Grosse Scheidegg, First, Bussalp, Bergpreis Faulhorn, Schynige Platte, 1300m weiter unten im Tal Burglauenen und wieder hinauf nach Wengen. Spätestens um 20:00 Uhr musst du hier eintreffen. Kilometer 53 ist geschafft. Und es folgen, trotz müden Beinen, weitere 1000 Höhenmeter, direttissima hinauf zum Männ-



Diego Pazos, der spätere Sieger bei km 80. (Foto: P. Gasser, Jungfrau-Zeitung)

lichen. Links unten liegt Grindelwald. Die Strecke ist aber Richtung Kleine Scheidegg ausgeschildert. Dummerweise gibt's als Dreingabe noch einen Abstecher auf das Lauberhorn, samt

Umweg hinunter zur Wengernalp. Dafür geht es jetzt richtig zur Sache, hinauf zur Station Eigergletscher der Jungfrauabahn. Bitte nur keine Krämpfe beim 1200-Höhenmeter-Abwärtslauf,



direkt unter der Eigernordwand, hinunter zur Lütchinen-Schlucht. Nix ist von fröhlichem Zieleinlauf. Es folgt als kleine Abwechslung der Aufstieg zur Pflingstegg. Dann endlich und endgültig ins Tal hinunter. Nach 101 km geht der Traum in Erfüllung. Die Zielzeit ist längstens Nebensache gewor-

den. Ob in 11 Stunden und 38 Minuten, wie Diego Pazos, der Sieger, oder der Holländer Barry van Oven, welcher das Ding als Letzter, gerade noch vor Kontrollschluss schafft, nach 25 Stunden und 43 Minuten. Auch er ein König. Schliesslich haben 167 völlig entkräftet die Segel gestrichen oder wurden wegen Zeitüberschreitung aus dem Rennen genommen.

der ganz grosse Coup folgt nur eine Woche danach, am Swiss Iron Trail in Davos: 201 km (!) die Distanz, plus 11'500 Höhenmeter. Andrea Huser gewinnt auch dieses Rennen hoch überlegen in 35 Stunden und 1 Sekunde – eine gute halbe Stunde schneller als der beste Mann! «Hast du nie Halt gemacht, dich ausgeruht, einen Moment geschlafen?» Doch, in Arosa fielen mir beim Laufen fast die Augen zu. Da habe ich mich für 10 Minuten hingelegt...»

Ultra-Trails Schweiz

(Finisher)

1. Eiger Ultra Trail	1155
2. Verbier-St. Bernard-Verbier	692
3. Zermatt Ultra Marathon	587
4. Swiss Alpine Marathon, Davos	561
5. Matterhorn Ultraks Trail	375
6. Scenic Trail, Capriasca	270
7. Swiss Iron Trail, Davos/Engadin	214

Die verblüffende Läuferin aus Aeschlen

Bei den Frauen siegt Andrea Huser, das Ausdauer-Phänomen aus Aeschlen ob Gunten. Nur 8 Männer waren schneller. Es ist bereits der 8. Ultra-Marathon in diesem Jahr. Und zwei Wochen später startet sie wieder, diesmal am Swiss Alpine Marathon in Davos auf der 78-km-Distanz. Doch

Heinz Schild

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

Die Top-20 der Schweiz

-ld. Noch fehlen die Zahlen der grossen Herbstläufe. Nach wie vor gilt: Die Szene boomt! Als wäre es selbstverständlich, dass Jahr für Jahr neue Teilnehmer-Rekorde vermeldet werden können. Eine erste Bilanz zeigt: Nur drei Veranstaltungen haben gegenüber dem Vorjahr Rückschläge hinnehmen müssen, allerdings recht deutliche: Genève Marathon -14,8 Prozent, der Swiss Alpine Marathon -14,5 Prozent und der Fishermans Strongman Run in Engelberg -10,2 Prozent.

Alle anderen melden erneut Rekordzahlen. Am meisten profitiert hat der Jubiläums-Frauenlauf (30. Austragung) mit einem Plus von 8,7 Prozent, vor den 20 km de Lausanne +7,6 Prozent, was die Romands immer näher an den Grand-Prix von Bern bringt (+1,9 Prozent).

1. Escalade, Genève	37'106 *	
2. Grand-Prix von Bern	28'920	
3. 20-km de Lausanne	24'691	
4. Zürcher Silvesterlauf	20'744 *	
5. Schweizer Frauenlauf	15'097	
6. Luzerner Stadtlauf	13'799	
7. Sola-Stafette Zürich	13'258	
8. Lausanne Marathon	13'074 *	
9. Greifenseelauf	12'327 *	
10. Genève Marathon	11'097	
11. Murtenlauf	10'780 *	
12. Swiss City Marathon Luzern	8'862 *	
13. Zürich Marathon	8'839	
14. Kerzerslauf	8'602	
15. Basler Stadtlauf	8'174 *	
16. Hallwilerseelauf	6'700 *	
17. Strongman Run Engelberg	6'293	Fett: Teilnehmer-Rekord (Finisher)
18. Jungfrau Marathon	6'083 *	
19. Auffahrtslauf St. Gallen	5'421	
20. Corrida Bulloise	4'643 *	*Zahlen von 2015



www.awt-treuhand.ch



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

Erlebnislauf am Lauerzersee



alles, Andere noch etwas mehr und waren im Ziel entsprechend erledigt. Aber nach einer erfrischenden Dusche oder einem Sprung in den See, waren die Strapazen schnell vergessen. Bei Pasta und/oder Bratwurst genossen wir, erholt und zufrieden, das Fest. Dieses Mal allerdings wegen eines angekündigten Sturms leider in der Mehrzweckhalle. Alles in allem ein wirklich gelungener Lauf-Ausflug. See you am Freitag, 30. Juni 2017 am Lauerzerseeauf.ch

Corinne Zbinden

Nachdem ich 2014 nach einem spontanen Wettbewerb auf Facebook bei runningcoach.ch einen Startplatz für den Lauerzerseeauf gewonnen hatte, habe ich mir eine kurze Auszeit in der Innerschweiz gegönnt.

Einmal Übernachten in Luzern, plus einmal Joggen um den Lauerzersee. Die Atmosphäre und das anschliessende Läuferfest in Seewen haben mir so gefallen, dass ich mich im Jahr darauf spontan wieder angemeldet habe. Eine kurze Umfrage im STB, ob mich vielleicht jemand begleiten möchte, fand zwar grossen Anklang; am Ende bin ich aber erneut alleine in die Innerschweiz gereist. Diesmal fand das Läuferfest mit Sonnenuntergang direkt am See in der Badi bei Seewen statt. Dies und

die Tatsache, dass ich danach noch ans Stadtfest in Luzern begleitet wurde, hat meine Freude an diesem Anlass noch gesteigert. 2016 wollte ich sportlich etwas kürzer treten und habe aus diesem Grund den Lauerzerseeauf nicht gross ins Auge gefasst. Und siehe da...: Mehrere Personen, welche im Jahr zuvor Interesse bekundet hatten, fragten nach, ob ich dieses Jahr wieder starten würde. So kam es, dass wir am Freitag, 24. Juni 2016, zusammen nach Schwyz fuhren und mit einer Delegation von immerhin zehn Personen am Lauf teilnahmen. Bestzeiten gab es eher weniger; dagegen sprachen die Wetterbedingungen. Bei grosser Hitze kämpften wir uns die erste Hälfte dem See entlang, um danach den Rückweg bei starkem Gegenwind zu bestreiten. Einige gaben

Zermatt-Marathon

-ld. Am Zermatt Marathon klassierten sich verschiedene STB-LäuferInnen in Spitzenrängen:

13.	M40	Reto Schürch	4:33:47
2.	M60	Thomas Spahr	4:46:29
1.	F60	Odilia Mathys	5:14:0

Marathon-Staffel:

11.	Anne Reymond /	
	Beat von Känel	3:56.56,9

Ultramarathon

4.	M60	Dora Rodriguez	7:41:43
----	-----	----------------	---------

Zum 25. Mal:

Treffen «Prievidza – STB»



Das STB-Team zusammen mit den Freunden aus Prievida. (Foto: Ueli Grundbacher)

Seit 1992 treffen sich die Basket-Senioren (U99) mit ihren Freunden aus der Slowakei. In den ungeraden Jahren gehen die STB-ler jeweils nach Prievidza, in den geraden Jahren kommen unsere Slowakischen Freunde nach Bern, so also auch heuer Ende Juni.

Prievidza ist eine Stadt mit rund 80'000 Einwohnern, sportlich geprägt von Eishockey und Basketball und liegt rund 1300 Autokilometer von Bern entfernt mitten in der Slowakei. Anfang der 90er-Jahre wurde das Restaurant Galaxy (heute All Resto) von Paul Karpis, eben aus dieser Stadt stammend, geführt und über ihn kam es damals zum ersten Treffen, welches nun also seit einem Viertel-Jahrhundert Bestand hat.

Abwechslungsreiches Programm

Am Mi 29.06.2016 gegen Abend sind also unsere neun Gäste nach einer langen Autofahrt, welche sie übrigens mit einem Abstecher auf den Säntis bereichert haben, in Rubigen (einquartiert in der dortigen Zivilschutzanlage der Schule) eingetroffen. Am Donnerstag gab es je eine Führung bei der Sanitätspolizei und der Feuerwehr, die ja nur einen Steinwurf weit entfernt ihre Basis direkt bei der Autobahnausfahrt Forsthaus haben. Insbesondere der Einblick bei der Sanitätspolizei war hochinteressant und sehr sympathisch, durften wir doch auch das Innenleben der insgesamt 18 Einsatzfahrzeuge anfassen und bestaunen. Bei der Feuerwehr war dann ein echter Alarm das I-Tüpfelchen,

wir konnten hautnah miterleben, wie die Mannschaft innert 90 Sekunden nach der Alarmauslösung mit ihrem Löschfahrzeug losfuhr. Zum Glück, so haben wir dann später erfahren, war der von einem Brandmelder automatisch ausgelöste Alarm im Brunnmatt-Quartier nur eine Bagatelle.

Am Freitag stand einerseits die Besichtigung des Paketverteilzentrums der Post in Härkingen auf dem Programm, für das Mittagessen und einen gemütlichen Nachmittag ging es dann mit der Gondelbahn auf den Weissenstein hinauf. Zwar war das Wetter durchaus angenehm, nur die Wolken und teilweise auch Nebelschwaden trübten leider die Fernsicht. Der guten Stimmung aber machte dies keinen Abbruch.

Spiel am Samstag

Traditionellerweise wird jeweils am Samstag ein Basketballspiel ausgetragen, diesmal in der Matte-Halle. Die Spielweise ist zugegebenermassen nicht mehr ganz so dynamisch wie vor 25 Jahren. Viele Spieler hüben wie drüben sind unterdessen im Pensionsalter angelangt. Bei unseren Gästen war speziell anzumerken, dass gleich zwei Mal Vater und Sohn im Einsatz standen. Nicht ganz verwunderlich waren die beiden Söhne Leistungsträger und eifrige Punktesammler. In den STB-Reihen waren solche Konstellationen nicht gegeben. Kam noch dazu, dass unsere Nachwuchshoffnung Stefan mit einem Hundebiss (welch seltsame Begebenheit; sie wird in die Annalen eingehen) schon in der Mitte der ersten Halbzeit ausser Gefecht gesetzt

wurde. So wurde der STB in diesem internationalen Match also nur zweiter Sieger, wir tragen es mit Fassung.

Ebenfalls traditionell ist dann das gemeinsame Nachtessen, mit Einbezug der Ehefrauen von STB-Spielern, die zum Teil auch schon seit Beginn dieser Freundschaft einige der Priedvidza-Akteure kennen. Am Sonntag in aller Herrgottsfrühe starteten dann unsere Gäste zu ihrer Heimreise.

«Ahoj & do videnia?»

«Tschüss und auf Wiedersehen», so haben wir unsere Freunde verabschiedet. Allerdings, dieser Bericht hat das sicher verdeutlicht. Jünger werden wir alle nicht, ein erneutes Treffen kann nicht à priori als Selbstverständlichkeit angesehen werden.

Ein herzliches Dankeschön an den harten Kern der STB-Senioren, welche jedes zweite Jahr ein solches abwechslungsreiches Treffen immer wieder ermöglicht haben. Merci Erich, Pesche, Küre, Ueli, Pietro, Jean-François.

Theo Pfaff

SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT

36. GRAND PRIX VON BERN
13. MAI 2017

Grand-Prix von Bern 16,093 km
Altstadt Grand-Prix 4,700 km
Altstadt Walking 4,700 km
Bären Grand-Prix 1,600 km

www.gpbern.ch

Hauptponsoren

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

MIGROS

BERNEXPO
GROUPE

asics

Partner

Engagement
Stadt Bern

Fitness – und weit darüber hinaus



Die STB-Fitnessriege in Glarus, mit oder ohne Partnerinnen und Partnern.

Ein tolles Wanderweekend der Fitnessriege in Glarus und im Klöntal. Das Wichtigste gleich zu Beginn: Wäre Reto Sauter ein professioneller Reiseleiter bei einem grossen Tour Operator, die Ernennung zum «Mitarbeiter des Jahres 2016» wäre ihm gewiss. Was er an Vorbereitungen für dieses Wochenende und an spontanen Umstellungen vor Ort geleistet hat, das lässt sich «nur» mit dem Prädikat Triple-A ausdrücken.

Vorgesehen war nämlich ein Wanderweekend bei – einigermaßen... – schönem Wetter. Petrus hatte zumindest am Samstag kein Einsehen, weshalb Reto das vorgesehene Programm kurzerhand umgestellt und abgeändert hat, so dass wir am Samstag-

nachmittag eine Stadtführung in Glarus geniessen konnten. «Geniessen» ist übrigens der korrekte Ausdruck, denn was Profi-Führer Kaspar «Chaschper» Marti (kurzfristig aufgeboten!) uns vermitteln konnte, war wirklich Klasse, angefangen beim grossen Relief von Glarus in der Reformierten Kirche vor dem verheerenden Brand von 1861 (auch zu sehen auf www.altglarus.ch), über das Gericht mit Untersuchungsgefängnis bis hin zum Hexenprozess gegen Anna Göldi.

Eine komische Truppe...

Vorher sassen die 22 Teilnehmenden im Café Cornetto zum Zmittag zusammen, an einem langen Tisch. Und da war Ungewöhnliches zu beobachten, Komisches. Niemand – keine, keiner! –

war nämlich mit dem Handy beschäftigt, man sprach miteinander, hörte einander zu. In der heutigen Zeit schier unglaublich. Zur Nachahmung durchaus empfohlen.

Gegen 16:00 Uhr fuhr die Truppe ins Restaurant Rhodannenbergr, wo ein grossartiger Apéro aufgetischt wurde, von Franziska und Reto Sauter offeriert (auch dafür nochmals vielen Dank, ihr beiden!). Draussen herrschte für einmal nicht Freude, sondern weiterhin Tristesse. Der Samstag endete im Gasthaus Richisau. Weil Reto in der unmittelbaren Umgebung aufgewachsen ist und seine Familie eine Beziehung zur heutigen Stiftung hatte (www.gasthaus-richisau.ch/stiftung) ist unschwer zu erraten, was er den Anwesenden

an Geschichte zu vermitteln weiss. Geprägt wurde/wird das Gasthaus Richisau mit Kulturellem, auch heute noch, mit Bildern an den Wänden und Plastiken im Gelände.

Kein Wunder, denn die Gegend ist ein echter Kraftort, eine Inspirationsquelle für Kunstschaffende. Und so kann es nicht überraschen, dass das bekannte Bild «Wald» vom Künstler-Duo Fischli/Weiss – heute im Musée d'art et d'histoire in Genf zu sehen – im Klöntal seinen Ursprung fand. Nach dem Znacht wurde gejasst – oder am TV das EM-Viertelfinale Deutschland gegen Italien verfolgt, samt Penalty-Krimi.

Hurtigroute am Klöntalersee

Am Sonntag endlich wechselte das Wetter nadisna auf schön(er)! Auf der Fahrt zum Klöntalersee hinunter blieb das eine oder andere Auto stehen, damit Fotos gemacht werden konnten. Wer die Aussicht über den Geiranger-Fjord auf der Hurtigroute in Norwegen kennt (zu sehen auch auf Google, Stichwort «Geiranger»), weiss, was für ein Ausblick das ist, zusammen mit Wasserfällen, von denen die Norweger nur



Am Sonntag hatte Petrus am Klöntalersee doch noch ein Einsehen (Fotos: Thomas Bornhauser).

träumen können. Einzig die riesigen Kreuzfahrtschiffe im Geiranger-Fjord musste man sich für den Klöntalersee in der Fantasie vorstellen...

Bei der Wanderung entlang des Sees wurde der ursprünglich für Samstag

vorgesehene Picknick-Halt abgehalten, das Feuer von den Brüdern Beat und Res Gugger bestens betreut. Die Rückfahrt ins Bärnbiet am Sonntagnachmittag erfolgte dann bei allerschönstem Wetter...

Thomas Bornhauser

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

Besuch im Naturhistorischen Museum



Einführung ins Thema in der fiktiven Flughalle durch Max-Peter Kleefeld.
(Foto: Bruno Krähenbühl)

Der Besuch vom 2. Juni 2016 galt der Sonderausstellung «Tierschmuggel», eine Affiche, die aufzurütteln vermag. Was es da zu sehen und zu hören gab, war erschütternd und stimmte nachdenklich.

Unter der kundigen Führung von Max-Peter Kleefeld – er kennt als früherer Museumspädagoge diese Einrichtung der Berner Burgergemeinde bestens – wurde den zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern drastisch vor Augen geführt, was menschliche Gier alles vermag.

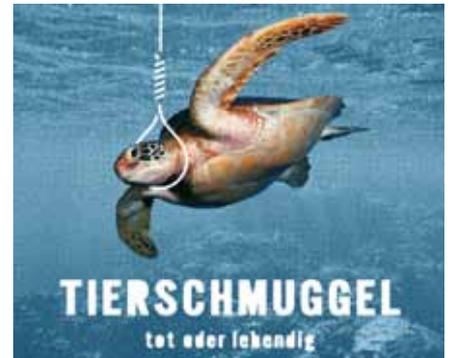
Tiere als Ware

Die Ausstellung zeigt anhand zahlreicher Objekte (darunter eine Vielzahl konfiszierter Gegenstände aus der Asservatenkammer des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV): Lebende Tiere aller Art

sowie tierische Produkte, vor allem Elfenbein, Felle und Häute, darunter solche bedrohter Tierarten. Hinter dem Tierschmuggel stehen kommerzielle Interessen, aber auch falsch verstandene Liebhaberei. Die Tiere meist illegal, auf dem Luftweg ausser Land geschmuggelt.

Mode führt zu Leid

Mit kurzen Filmbeiträgen wurde auch gezeigt, wie Tiere, vor allem Riesenschlangen und Krokodile, deren Häute besonders begehrt sind, unter unnatürlichen Bedingungen gehalten und dann mit tierquälerischen Methoden regelrecht abgeschlachtet werden, dies alles um die Modebedürfnisse von Menschen in reichen Industrieländern zu befriedigen. Nicht alles ist bei diesem Tun illegal. Das internationale Washingtoner Artenschutzabkommen CITES hat für den Schutz und den



Handel mit gewissen Tier- und Pflanzenarten ein Bewilligungsverfahren festgelegt, das jedoch immer wieder ausgehebelt und umgangen wird.

Solche Scheusslichkeiten und illegales Handeln künftig zu verhindern, erfordert ein international koordiniertes Vorgehen. Man darf jedoch die Bekämpfung dieser Verbrechen nicht allein dem Staat überlassen. Wir alle sind gefordert. Die Tierwelt ist ein kostbares Gut unseres Planeten. Sie gilt es in ihrer Vielfalt zu schützen und zu erhalten. Geldgier, Modebedürfnisse und falsch verstandene, prestigebedingte Tierhaltung behindern jedoch diese Ziele.

Der Abend wurde mit einem von Max-Peter Kleefeld gestifteten Apéro und einem gemeinsamen asiatischen Nachtessen abgeschlossen. Das einen guten Rahmen für vertiefende Gespräche über das Gezeigte bot.

Hansruedi Dörig

Sommer-Wanderung



Gut gelaunt unterwegs. (Foto: Peter Hirschi)

Untergrenchenberg (1299 m ü. M.) – Obergrenchenberg – Althüsli – Kurhaus Weissenstein (1284 m ü. M.). Erlebnisse und Höhepunkte der Tour vom 27. Juli 2016.

Ziemlich wechselhaftes Wanderwetter wurde der 19-köpfigen Wanderschar beschieden: Auf der Hinreise am frühen Morgen von Bern via Solothurn nach Grenchen verdichteten sich die Wolken immer mehr. Auf der Busfahrt hinauf zum Untergrenchenberg kamen

uns die dunkeln Nebelschwaden immer näher. Das kühle Wetter war schuld, dass sich die Gruppe so zielstrebig vom Parkplatz ins Berggasthaus verschob, wo von einer fleissigen Servicedame Kaffee und Butterzöpfe aufgetischt wurde.

Untergrenchenberg bis Stallflue

Die erste Wanderstunde führte uns über feuchtgrüne Wiesen und Kuhweiden, umsäumt von lichtem Wald. Bald verzog sich der Nebel und gab den Blick

frei in die wunderschöne Natur: Hinab auf die Uhrenstadt Grenchen, die weite Ebene des Seelandes mit dem sich dahin schlängelnden Aarelauf. Vorbei an der Alpschaft Obergrenchenberg führte der Weg nun aufwärts, nördlich an der Wandfluh vorbei in den Schwelliwald und zur Kuferegg. Bald lichtete sich der Wald und der schmale Alpweg führte uns zum höchsten Punkt der Tour, an den Rand der Stallflue (1409 m ü. M.). Immer noch auf der Alp, aber windgeschützt, verbrachte die Gruppe die Mittagsrast mit einem Picknick aus dem Rucksack.

Über Althüsli zum Weissenstein

Nach 40 Minuten setzte sich die Wanderschar für den zweiten Teil in Bewegung. Der Weg führte uns bis zur Alpwirtschaft Althüsli (Wirtesonntag) ca. 80 Meter abwärts. Bei weiträumiger Umgehung der Hasenmatt (144 m ü. M.) stieg der Weg wieder ca. 100 Meter an. Eine Waldlichtung gab den Blick frei auf das Ziel: Das Kurhaus Weissenstein! Bis dorthin galt es aber für alle, noch eine Wegstrecke von mehr als einer Stunde zurück zu legen. Einige von uns spürten die körperlichen Strapazen der langen Tour, doch nach ca. 4 Stunden Wanderung erreichten alle das Tagesziel beim Kurhaus. Nur für kurze Zeit, aber gleichwohl gut gelaunt, setzten wir uns auf der Terrasse zusammen und genossen ein erfrischendes Getränk.

Zufrieden über das Erreichte schwebten wir mit der neuen Seilbahn (6-er Kabinen; in Betrieb seit Dez. 2014) gemütlich und leise talwärts zur Station Oberdorf SO und weiter nach Solothurn und Bern.

Jürg Baumann

Abschied vom STB-Bergheim?



Am 9. August 2016 besuchte ein gutes Dutzend Mitglieder der Schönau-riege des Vereins Seniorensport das STB-Bergheim auf dem Gurnigel. War es ein Abschiedsbesuch?

Was viele STBler nicht wissen: Der STB besitzt ein eigenes Bergheim, wunderschön gelegen auf der Passhöhe des Gurnigel. Dessen Geschichte spiegelt eine äusserst interessante Epoche der Vereinstätigkeit. Bruno Krähenbühl hatte als langjähriger Präsident der Hüttenkommission – sozusagen das Betreuungskomitee dieser Einrichtung – zu diesem Besuch eingeladen. Der Zeitpunkt war nicht ganz zufällig gewählt, denn der STB hat, von Nachwuchssorgen geplagt, das Bergheim zum Verkauf ausgeschrieben. In

den letzten Jahren fanden sich leider immer weniger Vereinsmitglieder, die bereit waren, in der Hüttenkommission und damit auch bei der Betreuung des Hauses mitzuwirken. Schweren Herzens mussten deshalb die letzten Getreuen ein Ende der alten Bergheimtradition ins Auge fassen und das Haus zum Verkauf ausschreiben. Die Geschichte und das Schicksal des Bergheims spiegeln einen Wandel in unserer Gesellschaft. Die Bereitschaft zu einem ehrenamtlichen gemeinschaftlichen Engagement in einer Institution zum Nutzen anderer ist heute leider nicht mehr in ausreichendem Masse vorhanden. So werden die Verantwortlichen wohl schweren Herzens die Fahne vor dem Bergheim des STB einziehen und sich mit Erinnerungen an eine schöne, menschlich bereichernde Epoche begnügen müssen.

Hansruedi Dörig

**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



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



Pokeshot-Latein



(Foto: Erika Zbinden)

Sand zwischen den Zehen – Sand zwischen den Zähnen, oder – wenn Laien sich im Sand tummeln.

Wenn wir es nicht geschafft hätten, im Beachcenter Bern einen Indoor-Platz zu ergattern, wüssten wir noch heute nicht, was ein Pokeshot ist: nämlich weder eine Waffe noch ein Aperitif, sondern eine spezielle Technik beim Beachvolleyball.

Unter der kundigen und sehr geduldi- gen Leitung von Kim Huber (Spitzen- Volleyballerin in Halle und auf Sand) und Fabian Bünger (Trainer der obersten Klasse in Halle und auf Sand) lernten wir – elf «BeachvolleyballerInnen» der Schönauriege – den *Pokeshot* kennen. Das Anwenden ist dann eine andere Geschichte, denn diese Beachvolley- ball-Technik spielt man in der Regel mit 2 oder 3 mittleren Handknöcheln

und versetzt dem Ball damit einen Stoss – im Idealfall über (!) das Netz!

Das Fazit der drei «Sand-Neulinge»: Diesen Anlass unbedingt wiederholen bzw. fortsetzen – nicht nur des an- schliessend den Sand hinunterspülen- den Bieres wegen.

Max-Peter Kleefeld

30 Jahre Fitnesscenter TST: Immer fit und vielseitig



Das TST präsentiert sich grösser und offener. (Fotos: Lydia Burke)

Am 3. September, am Open Day, ist im TST gefeiert worden. Wir freuen uns über das Jubiläum und über die gelungenen Renovations- und Umbauarbeiten.

Rechtzeitig auf das Jubiläumsjahr sind die umfangreichen Umbau- und Renovationsarbeiten abgeschlossen worden. Das TST ist offener und attraktiver geworden.

Das Umnutzungsprojekt

Was hat sich verändert? Nebst einer kosmetischen Renovation, haben wir das Umnutzungsprojekt, «Weniger Sauna dafür mehr Trainingsfläche», erfolgreich umgesetzt.

Der Kraftraum

Es entstand gesamthaft eine um 80 m² grössere Trainingsfläche. Somit verfügt das TST nun über total 200 m² Kraft- und Cardibereich. Im unteren Teil des Kraftraumes wurde der Hantelbereich erweitert. So haben die jungen «Kraftsportler» für ihre individuellen Functional-Trainings mehr Platz.

Die Sauna

Die Sauna mit dem Dampfbad ist gepflegt und angenehm gestaltet. Es steht weiterhin ein zusätzlicher separater Liegeraum zur Verfügung. Genau richtig zum Wohlfühlen.

Die Garderoben

Den Damen wurde eine komplett neue grosse Garderobe mit schönem Duschbereich zur Verfügung gestellt. Die Herren können nun sogar zwei Garderoben nutzen.

- Fitness
- Aerobic
- Crossfit TST 311
- Personaltrainer / MTT
- Haltungscircuit
- Sauna
- Solarium
- Dampfbad
- Squash

**TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE**

Das TST ist Qualitop zertifiziert

STB Trainingszentrum AG ● Sellerstrasse 21 ● 3011 Bern ● 031 381 02 03 ● www.tst-fitness.ch ● www.crossfittst311.ch

Das TST

Schon am Eingangsbereich und an der Reception sticht die Neugestaltung ins Auge. Jeder neue Kunde kann sich nun sofort gut orientieren. Die rund um die Uhr anwesenden Trainings-InstruktorInnen haben vom neuen Standort des TL-Pultes eine gute Übersicht auf die Trainierenden und stets auch Blickkontakt mit der Reception.

Wir freuen uns auf euren Besuch!

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

Das TST ist Qualitop zertifiziert.

*Charlotte Liechti,
Geschäftsführerin TST*



Der Fitnesspark lässt keine Wünsche offen.

Jubiläumsaktion für STB Mitglieder

Beim Lösen eines Jahres-oder Halbjahresabos bis Ende 2016 offerieren wir einen Rabatt von 20%.
(Rabatte nicht kumulierbar)

Wir bieten den STBlern

10% Rabatt auf den Jahresabonnements und 20% auf den Low Time Jahresabonnements.

www.xmet.ch

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

Xmet AG
METALL- UND BEHÄLTERBAU

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

für Ihr Zuhause

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



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

Sommerausflug des Ehrenkollegiums



Essen, trinken, plaudern und geniessen am Neuenburgersee. (Foto: Roland Maurer)

Weil der Ausflug an einem Freitag stattfand, mussten sich einige noch im Beruf tätige Mitglieder, abmelden. Auch aus gesundheitlichen Gründen gab es leider mehrere Entschuldigungen. Die Mehrheit der EK-Mitglieder befinden sich aber im Ruhestand und sind noch «rüstig»; so konnten 20 STBler mitmachen, zum Teil begleitet von ihren Frauen, was eine Reisegruppe von 34 Personen ergab.

Und diejenigen, die mitkommen konnten, erlebten einen sowohl wettermässigen wie auch kameradschaftlichen Supertag. Am Treff im Bahnhof Bern

waren alle Gemeldeten pünktlich da. Die Zugfahrt über Kerzers nach Neuenburg verlief ohne Probleme, obwohl die beim Lösen des Gruppenbilletts verlangten Reservationen in den heutigen Nahverkehrs-Zügen gar nicht mehr ausgeführt werden.

Unter strahlender Sonne (bereits etwas sehr warm!) ging es vom Bahnhof Neuchâtel hinunter an den See und am «Débarcadère» reichte es vor dem Besteigen des Ausflugsschiffs für einen kühlenden Drink. Der in Colombier am Neuenburgersee lebende Urs Karlen stiess zu uns, um das weitere Programm bis zum Abschluss in Murten mit den Kameraden des Ehrenkollegiums zu erleben.

Mit einem Glas Prosecco wurde das Mittagmahl an Bord eröffnet, und bis Murten waren alle gesättigt. Das von «Cap Gourmand» zubereitete Essen wurde (von fast allen) als reichlich und vorzüglich eingestuft.

Bei der Ankunft im Hafen von Murten war die Aussentemperatur bei 30°C! – klar, dass die Kioske dank Eiscreams gut besucht wurden. Der individuelle Spaziergang durch die halt immer wieder prächtige Altstadt von Murten brachte die Aufteilung in Kleingruppen.

Mit oder ohne Nidlechueche, kleinen Souvenirs oder Occasions-Schuhen traf man sich gegen 16h30 im Garten des Restaurants Bahnhof, wo es zum Glück genügend Sonnenschirme hatte. Auch hier stiess noch ein «alt-Stadturner» zu uns: Alexandre Kuhn, über 85-jähriger



Blick auf den Murtensee und den Mont Vully. (Foto: Ursula Jenzer)

STB-Senior, der in Vallon lebt. Und so kam es bei unterschiedlichen Drinks bis zur Abfahrt zu interessanten Gesprächen zwischen Ehemaligen der verschiedensten STB-Mitgliedsvereine.

Hoffen wir, dass auch in Zukunft alle zwei Jahre ein ähnliches Zusammenkommen erhalten bleibt.

Roland Maurer

Im Gedenken

Peter Dürig

25. Februar 1949 – 6. Juli 2016



Archivbild: Jürg Spori, BZ

Das sportliche Talent wurde unserem Mitglied wohl in die Wiege gelegt, denn sein Vater durfte als Kunstturner an den Olympischen Spielen in Helsinki teilnehmen.

Peter Dürig trat im Mai 1966 dem STB bei und ist uns vor allem als Läufer über die kurze Hürdenstrecke in Erinnerung geblieben. Er erreichte aber auch gute Resultate im Sprint, im Weitsprung und als Staffelläufer über 4x100m. Seine Vielseitigkeit unterstreicht eine Rangliste vom Sommer 1967, die er deutlich anführt. Gewertet wurden damals ein Skirennen, Schwimmen, die Teilnahme an den Trainings, am Osterlager und bei einem Besuch der Panzertruppen-RS. Hinter ihm folgen bekannte Namen wie Roland Zürcher, Urs Salm, Arthur Hess, Heinz Gehrig, Ueli Scheidegger und Beat Pfister. Geführt wurde diese Rangliste durch den damaligen VU-Leiter und heutigen Ehrenpräsidenten Roland Maurer.

Die sportliche Karriere als Leichtathlet war allerdings nur von kurzer Dauer. Aber Peter Dürig blieb STB-Mitglied

und durfte anfangs dieses Jahres die goldene Ehrennadel für 50 Jahre Vereinstreue entgegennehmen. Weil er an der DV abwesend war, luden wir ihn Ende April zum Stamm der LA-Senioren ein und durften dort diesen interessanten und immer fröhlichen Kameraden in unseren Reihen feiern.

Als Beruf wählte der Verstorbene die Laufbahn als Ärzte-Berater eines Pharma-Unternehmens und stieg bis zum Verkaufsleiter einer Region auf. An seiner Abdankung sprachen Vertreter dieser Firma mit Bewunderung von seinem Einsatz, seinem kollegialen Verhalten und seiner Gabe, Mitarbeitende zu fördern.

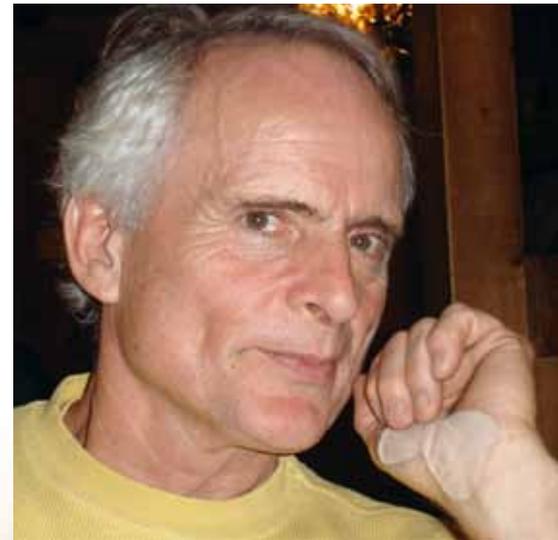
Peter Dürig zeigte schon früh grosses Interesse an der Fliegerei und erwarb 1986 das Segelflug-Brevet. Schon bald wurde er in den Vorstand der Segelflugguppe Bern gewählt, wo er von 1994 bis 2004 als Präsident wirkte. Kurz darauf übernahm er das Präsidium im Berner Aero-Club und behielt diese Funktion bis zu seinem tragischen Flug-Unfall. Er war nicht nur Ehrenpräsident dieses Vereins, sondern während Jahren ebenfalls OK-Mitglied und -Präsident bei Flugschauen im Belpmoos.

Eine grosse Trauergemeinde nahm anfangs Juli im Berner Münster Abschied von diesem engagierten Menschen.

Pi Wenger

Paul Sütterlin

4. September 1943 – 16. Juli 2016



Paul Sütterlin hat zu Beginn der 70er-Jahre beim damaligen Basketball-Club Bern beratend mitgeholfen, dass ausländische Spielerinnen und Spieler bei uns tätig sein konnten. Nicht zuletzt dank dieser Hilfe wurde der BBC bei den Damen CH-Meister und Cupsieger. Selber hat Paul sowohl vor und nach der 1980 erfolgten Integration des BBC in den STB in der 2. und 3. Liga Basketball gespielt.

In den Saisons 85/86 und 86/87 war Paul Sütterlin Präsident des STB-Basket. Ihm oblag damals die undankbare Aufgabe, aus finanziellen Gründen den Rückzug aus der NLB und somit ein Neuanfang wieder in der 2. Liga kantonal über die Bühne zu bringen. Danach blieb er dem STB-Basket treu verbunden und half mit seinen Verbindungen in Politik und Verwaltung, dem STB-Basket möglichst gute Rahmenbedingungen angedeihen zu lassen. Beruflich war er im EJPD tätig, seine im Kreise der STB-Senioren öfters zitierten Ratschläge an die damalige Bundesrätin Ruth Metzler waren legendär.

Hans Wüthrich

29. September 1930 – 13. Juli 2016

Neben dem Basketball lag die sportliche Liebe von Paul beim Langstrecken-Lauf. Er hat von Anfang an wenn immer möglich am GP teilgenommen. Und auch weitere verschiedene Läufe absolvierte er, gerne auch anspruchsvolle wie z.B. den Jungfrau-Marathon. Überhaupt hat ihn die klassische Strecke über 42 Kilometer ganz besonders fasziniert. Praktisch auf jedem Kontinent hat er an den berühmtesten Städteläufen teilgenommen. Wir haben oft gestaunt, aus welcher Ecke der Welt er wieder mal per Mail von seinen (Lauf-)Erlebnissen gegrüsst hat.

Mitte Juli ist Paul völlig überraschend in den USA an Herzversagen verstorben. Trotz seinem schon fast nomadenhaften Leben rund um den Globus war das jeweilige November-Treffen der STB-Senioren im Bergheim auf dem Gurnigel für ihn ein Fixpunkt im Kalender. Ganz besonders bei diesem Anlass wird er uns fehlen.

Pietro Garbani / Theo Pfaff

Anmerkung: Foto von Paul Sütterlin auf Dropbox abgelegt.

Im Alter von 86 Jahren hat uns Hans Wüthrich nach langer Krankheit für immer verlassen.

Geboren wurde Hans an der Speichergasse in Bern, wo sein Vater eine stadtbekanntere Schlosserei führte. Da bereits Vater Wüthrich ein aktiver Stadtturner war, kam Hans Wüthrich schon im Jugendriegenalter zum STB.

Die Lehre als Schlosser absolvierte er erfolgreich im väterlichen Geschäft.

Hans war ein begeisterter Kunstturner und nahm an vielen Turnfesten teil. Einige Jahre engagierte er sich auch als Jugendriegenleiter in der Monbijou-Turnhalle.

Leider liess es seine berufliche Tätigkeit nicht zu, weiterhin aktiv im STB-Vereinsleben mitzumachen.

1996 erhielt Hans die goldene Ehrennadel für 50 Jahre Mitgliedschaft.

Bruno Krähenbühl

Agenda

Ehrenkollegium

Hauptbott

Dienstagabend, 18. Oktober 2016

Leichtathletik

Seniorenstamm

Donnerstag, 27. Oktober 2016 ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

Trainerhöck

Freitag, 28. Oktober 2016

Winner-Apéro

Donnerstag, 17. November 2016

Running

STB Running Long Run

(inkl. NordicWalking)

Samstag, 19. November 2016

Orchester

Konzert in der Nydeggkirche Bern

Samstag, 17. Dezember 2016, 20.00 Uhr

Konzert in der Kirche Wohlen

Sonntag, 18. Dezember 2016, 17.00 Uhr

Seniorensport

Herbstwanderung

Schwarzenburgerland

Freitag, 7. Oktober 2016

Grümpelturnen in der

Turnhalle Schönau

Dienstag, 8. November 2016 ab 17.45 Uhr

Adventsfeier im Hotel Bern

Die traditionelle STB-Adventsfeier findet am Samstag, **10. Dezember 2016**, neu im Hotel Bern, an der Zeughausgasse 9, statt. Die Mitglieder aller STB-Vereine sind herzlich willkommen.

Da im Kultur Casino Bern Umbau- und Sanierungsarbeiten anstehen, musste nach einem Ersatzstandort gesucht werden. Entsprechende Verträge mit dem Hotel Bern wurden für die Jahre 2016 – 2018 abgeschlossen.

Wir gratulieren herzlich!

93 Jahre

Berthoud Samuel	Hostalenweg 32, 3047 Bremgarten b. Bern	23.10.23
Eggmann Ulrich	Wabernstrasse 51, 3007 Bern	11.11.23

92 Jahre

Schild Hans-Rudolf	Oeltrotte 1, 6373 Ennetbürgen	09.10.24
--------------------	-------------------------------	----------

91 Jahre

Werder Max	Tillierstrasse 56, 3005 Bern	18.10.25
------------	------------------------------	----------

80 Jahre

Kunisch Helmuth	Stockentalstrasse 9, 3638 Blumenstein	26.11.36
Zuberbühler Rolf	Kilchmattweg 13, 3053 Münchenbuchsee	19.12.36
Girsberger Heinz	Laubeggstr. 54, 3006 Bern	31.12.36

75 Jahre

Tiefenbach Gerhard	Bollhölzliweg 38, 3067 Boll	19.10.41
Von Ballmoos Peter	Neugass 11, 8260 Stein am Rhein	01.12.41

70 Jahre

Zeller Herbert	11, chemin des Fleurs, 1023 Crissier	03.10.46
Weibel Benedikt	Pourtalèsstr. 34, 3074 Muri b. Bern	15.10.46
Anderegg Heinz	Lentulusstrasse 48, 3007 Bern	11.11.46
Hofer Heinz	Asterweg 6, 3075 Rüfenacht BE	18.11.46
Vaucher Annamarie	Sonnenberggrain 24, 3013 Bern	28.11.46
Weber Fritz	Mühlestrasse 74, 3053 Münchenbuchsee	12.12.46
Glauser Marc	Hotelgasse 4, 3011 Bern	18.12.46
Müller Rudolf	Buristrasse 22, 3006 Bern	22.12.46
Schori Max	Moos 21, 2513 Twann	30.12.46

65 Jahre

Siffert Fredy	Asylstr. 67, 3063 Ittigen	22.10.51
Karlen Urs	Rue Basse 35, 2013 Colombier NE	23.10.51
Herrmann Dieter	Weyerermattweg 5, 3294 Büren an der Aare	24.10.51
Germann Christian	Weststr. 135, 4716 Welschenrohr	30.10.51
Büschi Beat	Turmholzweg 27A, 3173 Oberwangen b. Bern	21.11.51
Suter Max	Florastr. 30, 3005 Bern	21.11.51
Buchser Markus	Schulhausgasse 4A, 3113 Rubigen	25.11.51
Umberg Helen	Hausmattenstr. 32, 3210 Kerzers	04.12.51

60 Jahre

Studer Jürg	Weissensteinstrasse 108, 3007 Bern	19.10.56
Weber Kurt	Mühlebachweg 12c, 3506 Grosshöchstetten	24.10.56
Von Ins Peter	Postfach 6624, 3001 Bern	20.12.56
Gautschy Beat	Dalmzirain 6, 3005 Bern	22.12.56

Neueintritte

vom 1. Mai bis 21. Juli 2016

Name Vorname	Art
Borner Silja	Leichtathletik / U10
Egli Franziska	Leichtathletik / Running
Volken Viviane	Leichtathletik / Running
Probst Elisa	Leichtathletik / U16
Woodtli Silja	Leichtathletik / U10
Burri Markus	Leichtathletik / Walking
Dreyer Zoé	Leichtathletik / U10
Gfeller-Christen Maja Luna	Leichtathletik / Running
Gierstorfer Christian	Leichtathletik / Running
Gierstorfer Petra	Leichtathletik / Running
Hächler Alex	Badminton / Aktive
Mühlethaler Adrian	Leichtathletik / Running
Theva Noriss	Leichtathletik / U12
Gerteis Lou	Leichtathletik / U10
Kaiser Fabien	Leichtathletik / U16
Deuschle Fabienne	Leichtathletik / Running
Vogel Catharina	Leichtathletik / Running
Weber Markus	Leichtathletik / Running
Wissing Corinne	Leichtathletik / Funktionär
Leuthold Nora	Fitness / Leiter
Cordey Rubie	Leichtathletik / U20
Ramis Nuri	Leichtathletik / U10
Bürgi Flavia	Ballsport / Aktiv
Rohrbach Anina	Leichtathletik / U12

Name Vorname	Art
Hofer Daniel	Leichtathletik / Running
Iseli Rebekka	Leichtathletik / Running
Schelling Janine	Leichtathletik / Running
Wahli Verena	Leichtathletik / Running
Wienert Lucien	Leichtathletik / U14
Wienert Maurice	Leichtathletik / U16
Bühlmann Sara	Volleyball / Jugend
Ecclesia Laura	Volleyball / Aktive
Gallo Alessia	Volleyball / Aktive
Gomez Laura	Volleyball / Aktive
Kernen Jana	Volleyball / Jugend
Lanz Franziska	Volleyball / Aktive
Stettler Sibylle	Volleyball / Aktive
Weber Nina	Volleyball / Jugend
Würsch Lilli	Leichtathletik / U12
Hostettler Jérôme	Leichtathletik / U14
Taliouras Thomas	Basket / TrainerIn
Riese Johannes	Basket / Aktiv Jugend

Impressum

Redaktion STB-Info 2016/3

Heinz Schild (verantwortlich)

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

Redaktionsschluss

STB-Info 2016/4

Montag, 31. Oktober 2016

Simon Scheidegger (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

Notizblöcke: Einer der nützlichsten Werbeträger!



Ob in der Firma, im Verband, im Verein privat oder in der Schule: Notizblöcke sind nach wie vor ein unentbehrliches und vielbenutztes Hilfsmittel. Warum also diese Notizpapiere nicht zusätzlich als Werbeträger nutzen?

Auf ihnen werden viele Informationen intern oder extern weitergegeben und Ihr Logo wird auf diese Weise mehrfach beachtet.

Die mit Ihrem Logo bedruckten Schreibblöcke haben für Sie folgende Vorteile:

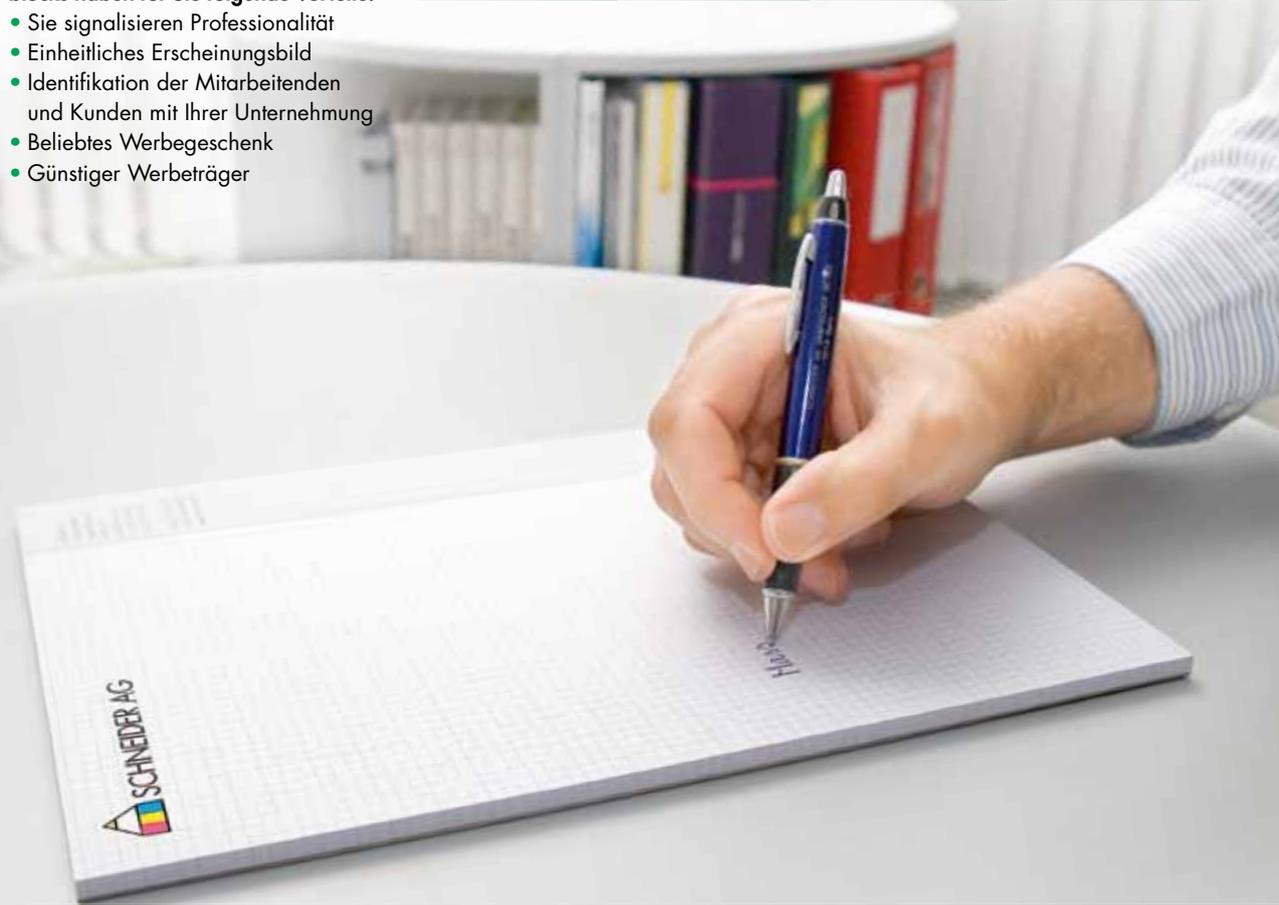
- Sie signalisieren Professionalität
- Einheitliches Erscheinungsbild
- Identifikation der Mitarbeitenden und Kunden mit Ihrer Unternehmung
- Beliebtes Werbegeschenk
- Günstiger Werbeträger

Unser Angebot:

Blocks à 50 Blatt A4, weiss 80 gm², einseitig bedruckt, am Kopf geleimt auf Graukarton.

Die Preise 1-seitig bedruckt ab druckfertigen PDF-Daten, CHF exkl. 8% MWST

Auflage	1-farbig schwarz	2-farbig schwarz/1 x bunt	4-farbig CMYK
250 Ex.	470.–	820.–	1530.–
500 Ex.	570.–	920.–	1630.–
1000 Ex.	670.–	1020.–	1730.–



Schneider AG
Stauffacherstrasse 77
3014 Bern

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

