STB info

Nr. 2 | Juni 2021

ingenta
ingenieure + planer

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

Bella Vita
ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

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

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

Sponsor STB-Seniorensport

Aufhellung in der Pandemie und im Sport

Corona hat auch in den letzten Monaten das STB-Leben geprägt. Mit Einschränkungen und Verzicht. Das Erfreuliche sind die grossen Aufhellungen und die berechtigte Hoffnung auf 'Normalbetrieb', auch in der Leichtathletik.

Der Start in die diesjährige Freiluftsaison gelang unseren beiden Aushängeschildern Mujinga und Ditaji Kambundji sensationell: Nach einer langen Verletzungspause war Mujinga schon fast die 'Alte', und Ditaji glänzte mit - auch international gesehen - sensationellen Zeiten. Nur eine U20-Athletin lief dieses Jahr über 100m Hürden noch schneller als sie. Nicht nur im Einzelsport waren wir stark präsent: STB-Teams glänzten an den Schweizerischen Nachwuchsmeisterschaften.

In dieser Ausgabe findest du verschiedene Berichte über die Vorbereitungen der Athlet*innen auf die neue Saison und ihre Trainingscamps. Pandemiebedingt fanden diese vor allem in Bern statt und nicht wie üblich in 'südlichen Gefilden'. Die Coaches gaben alles für den Erfolg, bei der Planung und vor Ort. Davon zeugen die Beiträge der Teilnehmenden. Wie wichtig die Coaches für die Freude und Leistungen der Athlet*innen sind, belegt das Gespräch mit zwei jungen Athletinnen, die sich zu 1418Coaches ausbilden liessen. Begeisterung und Spass bei der Ausübung ihres Sports ist auf vielen Fotos in diesem Heft zu sehen, auch auf dem Titelbild mit den Jüngsten.

Die Pandemie prägt bis heute unser Vereinsleben stark. Das Orchester musste auf die bereits fürs letzte Jahr geplanten Jubiläumskonzerte definitiv verzichten. Auch andere STB-Vereine waren gezwungen, ihren Betrieb stark um- oder gar einzustellen. Unzählige Sitzungen konnten nur online durchgeführt werden, so auch die Delegiertenversammlung des Hauptvereins. Der Seniorensport nimmt erst nach den Sommerferien seinen Betrieb wieder auf und ist hier auf der Suche neuer Mitglieder. Bei STB Volley konnte die Saison 20 / 21 nicht stattfinden. Anstatt Spielberichte findest du in diesem Heft über STB Volley eine originelle Fotoreportage. Ein interessanter Beitrag wirft einen Blick auf die Anfänge des GP. Einen Blick zurück werfen wir auch im Gedenken an Fritz Holzer, Baumeister der STB-Laufbewegung,der über ein halbes Jahrhundert unseren Verein geprägt hat. Wie wichtig Innovation in 'schwierigen Zeiten' ist, erfährst du im Beitrag des TST. Überhaupt hat die Pandemie viele neue Formate geboren, über die wir in diesem Heft berichten, so auch in den Beiträgen über die Staffelchallenge oder die OL-Europameisterschaften.

Ich wünsche dir eine gute Lektüre.

Geli Spescha

STB-Verband	4
Leichtathletik	7
Orientierungslauf	23
Grand-Prix	25
Running / Walking	28
TST	31
Volley	33
Seniorensport	35
Wir über uns	37

Titelbild: U12 / U14 Athlet*innen voller Spielfreude am Pfingstcamp. (Foto: Daniel Kamer)

148. Delegiertenversammlung 2021 digital

Aus bekannten Gründen musste die diesjährige DV – nach der Verschiebung in den Mai – digital durchgeführt werden. Insgesamt nahmen 15 Personen an dieser Video-Versammlung teil.

Verbandspräsident Daniel Beyeler führte zügig durch die statutarischen Geschäfte. Die Berichte der Mitgliedsvereine waren bereits vorgängig verschickt worden.

Bei einem Ertrag von Fr. 68'171.60 und einem Aufwand von Fr. 90'110.62 resultierte 2020 ein Verlust von Fr. 21'939.02. Hauptgrund dafür war die vorsorgliche Wertberichtigung beim Darlehen an die TST AG von Fr. 15'000.–. Das aktuelle Eigenkapital beträgt Fr. 70'310.–.

Das Budget für 2021 sieht einen Verlust von Fr. 11'260.– vor, inkl. Rückstellung fürs 150-Jahr-Jubiläum im Jahr 2023. Die Jahresbeiträge bleiben unverändert.

Wiedergewählt wurden:
Daniel Beyeler (Verbandspräsident), Walter Rüetschi und Matthias Kuratli (Verbandsvorstand) sowie die beiden Revisoren Peter Fuhrer und Francis Stucki.

Nach dem Gedenken an die Verstorbenen wurden folgende Mitglieder für 50 Jahre Mitgliedschaft im STB geehrt (in Abwesenheit) und in das Ehrenkollegium aufgenommen:

Gerhard Dieboldswyler

Gerhard Dieboldswyler war ab 1968 während mehr als 10 Jahren ein erfolgreicher Läufer über die Mittelstrecken, der immer noch in der Ewigbestenliste zu finden ist. In seiner Aktivzeit war er mehrfacher Staffel-Schweizermeister. Ab 1986 wirkte Gerhard als Trainingsleiter Lauf für Nachwuchsathleten. Eine ganze Reihe starker Läufer resultierten aus dieser Arbeit. Für seinen Einsatz erhielt er 1993 die goldene Ehrennadel.

Bernd Greub

Als Funktionär hat Bernd Greub für den STB und die Schweizer Leichtathletik wertvolle Arbeit geleistet. Über viele Jahre war er Wettkampfchef in unserem Verein, Schiedsrichter, Schiedsrichter-Experte im nationalen Verband, Präsident im Bernischen LA-Verband und im STB-Ehrenkollegium. Goldene Ehrennadel 1979 und Ehrenmitgliedschaft 1981 beweisen, wie sehr sein Einsatz geschätzt wurde.

Beatrice Herren

Für einmal eine ganz andere Geschichte: Als Bümplizer Modi wurde Beatrice Herren 1971 durch Roger Schneider, den damals bekanntesten Bümplizer unseres Vereins, zum Beitritt in den STB animiert. Beatrice suchte nicht die Wettkämpfe, sondern freute sich am regelmässigen Training. Sie erinnert sich gerne an die Arbeit mit dem leider früh verstorbenen Peter Dürig und auch an Skitouren mit dem Verein im Gurnigelgebiet.

Christoph Mäder

Im STB hat Christoph Mäder Handball gespielt, obwohl er eigentlich ein 'All-Round-Talent' ist. Als Rückraum-Spieler und Technischer Leiter hat er den einen oder andern Präsidenten der Handballabteilung kommen und gehen sehen. Leider musste die Abteilung mangels Spieler aufgegeben werden. Es war Christoph, welcher die Initiative für die Ballsport-Gruppe ergriff. Gespielt wird dort alles, was Spass macht und mit einem Ball gespielt werden kann. Auch in der Ballsport-Gruppe war er Technischer Leiter und beschaffte die Spielgeräte.

Anita Neuenschwander-Moser

Anita Neuenschwander-Moser kam als bereits etablierte Sprinterin zu unserem Verein und verstärkte das im Aufbau begriffene Frauen-Team wirkungsvoll. Als Erfolge kann sie Einsätze in der Nationalmannschaft über 4x100 m mit einem Schweizer Rekord und den Sieg am Eidg. Turnfest 1972 in Aarau aufweisen. Später folgte der Einsatz als LA-Trainingsleiterin, Mitarbeit im Vereinssekretariat und seit vielen Jahren als Leiterin Fun + Fitness bei STB Dance + Motion. Seit 2003 ist Anita STB-Ehrenmitglied.

Karl von Arx

Seit seinem Eintritt in den STB konnten wir auf die Unterstützung durch den vielseitigen Karl von Arx zählen. Als Mehrkämpfer verstärkte er die Mannschaft in mehreren Disziplinen, holte zahlreiche Auszeichnungen an Turnfesten und war auch im Alter von über 60 noch erfolgreich. Als Trainer Mehrkampf mit dem Turnlehrer-Diplom der Universität Bern förderte er zahlreiche Jugendliche. Seine Ernennung zum Leiter des jährlichen Tenerolagers im Bernischen LA-Verband krönte seine Arbeit. Der STB verdankte 1982 seine Verdienste mit der Übergabe der goldenen Ehrennadel.

Kurt Weber

Kurt Weber war als Jugendlicher und Junior an den LA-Wettkämpfen im STB-Dress dabei. Später wirkte er als Schülerleiter Jugend A und als Junioren-Obmann. Es folgten Jahre der beruflichen Aus- und Weiterbildung und Gründung einer Familie. Die sportliche Betätigung hat er später wieder aufgenommen. Kurt ist seit vielen Jahren Trainer einer Korbball-Mannschaft im Turnverein Zäziwil, die einige regionale Titel aufweisen kann.

Neu erhalten die Geehrten ab 2021 eine Urkunde zusätzlich zur Ehrennadel.

Ernennungen zu Ehrennadelträger*in und Ehrenmitglied erfolgen erst 2022 wieder.

Text: Pi Wenger, Axel Glaser und Simon Scheidegger

Worte des Präsidenten

Durch die schweren Zeiten

Wie schaut man auf ein Jahr zurück, welches nach drei Monaten schon verloren war? Auf ein Jahr, in dem die Welt praktisch stillstand?

Die Pandemie ist nach wie vor bestimmend: für unseren Alltag, für die Wirtschaft, für die Freizeit und für den Sport. Wir alle leiden unter den Einschränkungen, auf die wir uns im Kampf gegen COVID einlassen müssen. Und obwohl es momentan für die ganze Welt nicht einfach ist, müssen Athletinnen und Athleten fokussiert und ihre Trainerinnen und Trainer engagiert bleiben.

Kürzlich habe ich einen Song von Udo Lindenberg gehört. Und irgendwie passte er nicht nur in diese verrückte dunkle Zeit, sondern auch ein bisschen zum Stadtturnverein Bern.

«Ich trag dich durch die schweren Zeiten. So wie ein Schatten werde ich dich begleiten. Ich werde dich begleiten, denn es ist nie zu spät, um nochmal durchzustarten. Wo hinter all den schwarzen Wolken wieder gute Zeiten warten.»

In diesem Fall ist der Verein unser Begleiter. Die Kameradinnen und Kameraden. Und unsere Sehnsucht nach gemeinsamen Erlebnissen. Der Sport erlaubt uns, den Kopf zu lüften und den Alltag hinter sich zu lassen. Und nicht zuletzt stärken wir durch den Sport unsere Körper. Der Sport ermöglicht es uns, jetzt Spass zu haben, uns Ziele zu stecken und nicht einfach auf die Zeit danach zu warten.

Vielen Dank euch allen, dass Ihr dem STB die Treue gehalten habt. Dass Ihr euch tagein und tagaus für unseren Verein einsetzt.

Sei dies durch pickelhartes Training als Sportler*innen oder Trainer*innen, aber auch als Funktionär*innen oder Gönner*innen mit einem wichtigen finanziellen Zustupf.

Der STB lebt. Aber die Pandemie hat auch im Stadtturnverein Bern Opfer gefordert. Mit Wehmut gedenken wir den Kameradinnen und Kameraden, welche dem Virus erlegen sind. Ihnen sind wir es schuldig, weiter zu gehen, uns den besonderen Umständen anzupassen und das Wohl der Gesellschaft über das Wohle des Einzelnen zu stellen. Das ist nicht immer einfach. Und es ist verständlich, dass man hadert, ausbrechen will, genug hat. Aber gerade jetzt müssen wir motiviert bleiben. Zeigen, dass wir STBlerinnen und STBler beissen können. Einen Marathon gibt man nicht auf, nur weil die Ziellinie in Sichtweite ist. Jetzt heisst es, zum Endspurt anzusetzen und durchzuziehen, um nach der Ziellinie wieder durchzustarten, wo hinter all den schwarzen Wolken wieder gute Zeiten warten.

Daniel Beyeler, Präsident

NEUKOMM
DIEMTIGTAL

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

Erfolgreiche Starts der STB-Athlet*innen in die Freiluftsaison

Mujinga und Ditaji brillieren

Mujinga erfreut sich bereits einer ausgezeichneten Form: Hier beim 100 m Lauf in Weinheim.

Mujinga konnte nach einer sehr langen Verletzungspause wieder ihre ersten Wettkämpfe bestreiten. Nach dem Fussbruch im November 2019 und der Oberschenkelverletzung im Dezember 2020 ging es endlich wieder los. Wir alle drückten ihr Daumen, dass der Start gut gelingen mag. Das ist mehr als geglückt.Wer hätte gedacht, dass eine Spitzenathletin nach erzwungener anderthalbjähriger Wettkampfpause bei ihren ersten Starts bereits brillieren könnte? Kaum vorstellbar – und doch ist es eingetreten. Gratulation!

Mujinga an 5 Meetings in Klasseform

Mujinga Kambundji eröffnete die Saison am Auffahrtsmeeting in Langenthal mit einer Première über 300m. Bei widerlichen Bedingungen erreichte sie das Ziel in ausgezeichneten 37.03. Mit dieser Leistung ist sie nach Lea Sprunger die zweitbeste Schweizer Läuferin über diese Distanz.

Drei Tage nachdem Mujinga Kambundji in Ostrava (CZE) die 200m in guten 22,85 gelaufen war, stellte sie am 22. Mai in Weinheim (D) ihre ausgezeichnete Frühform unter Beweis. Sie gewann den 100m-Vorlauf in 11,18. Im Final steigerte sie sich gar auf 11,03. Ihr Schweizer Rekord aus dem Jahr 2018 steht bei 10,95. Rund anderthalb Stunden nach dem 100m-Final lief Mujinga über 200m in ausgezeichneten 22,89.

Am 10. Juni setzte Mujinga am Diamond League Meeting in Florenz ein grosses Ausrufzeichen. Bei Bestbesetzung wurde sie in 22.60 Dritte. Ein Podestplatz an einem Diamond League Meeting verspricht einiges für Tokyo. Nur zwei Tage nach Florenz glänzte Mujinga am internationalen Meeting in Genf über 100m in 11,07 und auch mit der Schweizer Staffel. In Zusammensetzung Riccarda Dietsche, Ajla Del Ponte, Mujinga Kambundji und Salomé Kora lief die 4×100-m-Frauenstaffel in 42.42, was Jahresweltbestzeit bedeutet. Die zweitplatzierten Niederländerinnen distanzierten die Schweizerinnen um nicht weniger als 4 Zehntel.

Ditaji Kambundji bei ihrem Traumlauf in Meilen. Weltweit ist in diesem Jahr nur eine U20-Athletin schneller als sie gelaufen.

Auch Ditaji an drei Meetings ausgezeichnet

Am Meeting vom 29. Mai in Meilen siegte Ditaji über 100m Hürden in hervorragenden 12.99. Damit ist sie erst die vierte und jüngste Schweizer Athletin, die bei 100m Hürden unter der magischen 13-Sekunden-Grenze ins Ziel kam.

Am internationalen Meeting vom 12. Juni in Genf lief Ditaji im Final die 100m Hürden in 12,94s und verbesserte damit ihren eigenen Schweizer U20-Rekord, den sie in Meilen aufgestellt hatte, um 5 Hundertstel. Mit diesem Wert ist sie gegenwärtig die Nummer 2 auf der Welt bei den U20.

Auch andere STB-Athlet*innen erzielten Bestleistungen:

European Throwing Cup vom 8./9. Mai in Split (CRO) stellten im Speerwerfen **Simon Wieland** mit 76m und **Lena Meyer** mit 46.10m Saisonbestleistungen auf.

Am Auffahrtsmeeting in Langenthal erzielte **Florence Nri** über 300m mit 39.69s eine neue PB.

Stefan Wieland stiess am Pfingstmeeting in Basel die Kugel auf 18,25m (PB), verlor gleichwohl seinen U20-Schweizerrekord aus dem Jahr 2017 an Jephté Vogel.

Am Meeting in Meilen vom 29. Mai erzielte **Damian Wild** im Weitsprung mit 7.27m eine neue Saisonbestleistung auf, nur 2 cm unter seiner PB.

Nachwuchsmeeting Bern: Am 29. Mai erzielten **Joël Küng** bei den U20 über 400m mit 51.37 und **Tobias Eberhard** über 400m Hürden mit 56.45 eine PB.

Text: Geli Spescha / Simon Scheidegger / swissathletics
Fotos: athletix.ch

Nachwuchs SVM U 14 bis U 18

Zwei STB-Teams mit Spitzenresultaten!

Wir reisten mit einem 70er-Car der Firma Neukomm an die Nachwuchs-SVM nach Hochdorf. Mit dabei waren Athlet*innen, Kampfrichter*innen und Betreuer*innen. Von der Anzahl und der Atmosphäre her war es fast wie auf einer grossen Schulreise. Spitzenresultate erzielten die U18 Damen und die U16 Herren.

Toni Walther, Thomas Wild, David Känzig und Monika Metzger organisierten den Anlass perfekt. Mit Stolz darf ich sagen, dass es sich gelohnt hat, die jüngeren Teams mit dabei gehabt zu haben. So konnten sie erleben, was die älteren Athleten*innen machen und was es braucht, um auf höherem Niveau mithalten zu können.

Umgekehrt tat es den älteren Athleten*innen gut, eine Vorbildrolle zu übernehmen und den jüngeren 'Leadership' vorleben zu dürfen.

Gut organisiertes Meeting

Wie gewohnt war der Wettkampf in Hochdorf bestens organisiert und alles klappte. Nur das Wetter liess zu wünschen übrig. Zum Glück war es im ersten Teil des Wettkampfes noch trocken, im zweiten Teil waren die Wetterverhältnisse hingegen sehr unangenehm, ja garstig. Doch die Athleten*innen liessen sich auch vom widerwärtigen Wetter nicht beeinflussen und erzielten erstaunlich gute Leistungen.

Teams U18

Bei den U18 hatten wir sowohl ein Frauen- als auch ein Herrenteam am Start. Die U18 Frauen brillierten mit hervorragenden Leistungen; sie liegen momentan in der Schweizerischen Bestenliste auf Rang 1. Von den Leistungen her besteht sogar noch Luft nach oben...

Besonders nennenswerte Leistungen wurden in den folgenden Disziplinen erzielt: 4x100 m Staffel in 49.80 (Anja, Stina, Lina und Jaël) und in 50.35 (Rahel, Meret, Ambra und Milica), 100 m in 12.83 (Stina), 400 m in 60.26 (Jaël), 1500 m in 5:21.92 (Nina), 100 m Hürden in 15.53 (Ambra), Hoch 1.56m (Ambra), Weit 5.11m (Meret) und Speer 35.27m (Lara).

Bei den U18 Herren begann das Übel bereits am Morgen: Zwei Athleten mussten im letzten Moment krankheits- bzw. verletzungshalber absagen. Das bedeutete: keine Hochspringer und somit auch keine Teamwertung. Wir motivierten die Athleten, nun völlig ohne Druck zu starten und diesen Vorteil zu nutzen. Anstatt fürs Team, konnten sie sich auf ihre persönliche Leistung konzentrieren. Aber eben, die Pechsträhne riss nicht ab. Die 4x100 m Staffel, welche bis zum letzten Wechsel gut im Rennen lag, wurde disqualifiziert. Es gab bei den U18 Herren aber auch ansprechende Leistungen: Ramon lief 50.55 über 400 m und zwei Stunden später 4:09.52 über 1500 m. Erwähnenswert sind auch die 6.33m von Tim (Weit) und die 11.59 über 100 m von Mats.

Team U16

Das Team liegt momentan in der Schweizerischen Bestenliste wie die Frauen U18 auf Platz 1. Ganz tolle Resultate erzielten hier die 5x80 m Staffel mit 48.11(Kilian, Jan, Fabien, Joel und Amon), über 80 m in 10.06 (Kilian), im Weitsprung mit 5.85m (Jan), im Hochsprung mit 1.50 m (Jan), im Speerwerfen mit 38.75m (Sean) und im Kugelstossen mit 11.03 m (Amon).

Teams U14

Bei den zwei U14 Teams ging es darum, Erfahrungen zu sammeln. Sie machten dies mit Bravour. Im gesamtschweizerischen Vergleich belegen sie momentan die Plätze 4 (Knaben) und 6 (Mädchen).

Herausragende Resultate erzielten folgende Athlet*innen:

Männer U14

Die Staffel 5x frei über 400 m in 53.99 (Silas, Franco, Lasse, Fabio und Emil,) über 60 m 8.44 (Emil) und 8.66 (Franco), im Speerwerfen die 29.82m (Lasse), im Weitsprung die 4.88m (Emil) und über 1000 m die 3:28.15 (Fynn).

Frauen U14

Die 60 m in 8.56 (Linn) und die 4.58 m im Weitsprung (Linn), im Kugelstossen die 8.21m (Laura) und im Speerwerfen die 29.10 m (Laura).

Zusammenfassung

Der Anlass war sowohl sportlich als auch kameradschaftlich sehr wertvoll. Wunderbar war auch, dass die Athlet*innen endlich wieder an einem Wettkampf teilnehmen konnten. Trainings sind zwar gut und wichtig. Aber nur Wettkämpfe bringen sie weiter!

Link zu den Resultaten:

https://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/

Autor: Bruno Knutti
Fotos: Bruno Knutti und David Känzig

Trainingslager neu aufgemischt

Die gewohnten Pläne fürs Trainingslager mussten wegen Covid überdacht werden. Was tun? Anstatt ins Tessin zu reisen, nutzten wir vom Team Sandra Gasser die Gelegenheit, das gewohnte Training in Bern mit einer Gruppe des TV Länggasse etwas aufzumischen.

Wer der aktuellen Situation etwas Positives abgewinnen will, hat die Chance, aus gewohnten Strukturen auszubrechen und das Beste daraus zu machen. Auch ein Trainingslager zu Hause hat seine Vorteile:

- Kein mühsames Packen (mit der schwierigen Entscheidung, wie viele paar Schuhe und Kleider nun für 2 Wochen wirklich nötig sind).
- Keine Reisestrapazen.
- Kein Gewöhnen an ein neues Bett, kein allfälliges Schnarchen und keine störenden Kleiderauslagen von Zimmerkolleg*innen.
- Und auch keine Partien Gemmsch, Brändi Dog etc. am Abend, die den nötigen Schlaf etwas zu kurz kommen lassen.
- Vieles blieb aber beim Alten und hat alle gefordert
- Meistens 2 Trainingseinheiten pro Tag, welche aus Lauf-, Alternativ- sowie Krafttrainingseinheiten bestanden.
- Grössere Trainingsgruppen, welche uns allen die Gelegenheit boten, von anderen Trainingspartnern gefordert und gefördert zu werden.
- Schon am Morgen die Müdigkeit in den Beinen spüren und noch ein weiteres Nachmittagstraining vor sich zu haben.
- Die Zeit, um sich mit anderen auszutauschen, zusammen zu lachen, zu leiden und neue Trainingseinheiten zu philosophieren.

Die Trainingsgruppe entspannt vor dem letzten Bahntraining.

- Sich in Selbstdisziplin üben: Abgesehen von den Belastungstrainings wurde das eine oder andere Training allein absolviert. So kann man besser auf den eigenen Körper hören und die Intensität entsprechend anpassen.

Perfekter Abschluss

Nach einer etwas kühlen Woche stand am Samstag bei prächtigem Sommerwetter die finale Belastung mit 3-5mal (200 m – 1000 m – 400m) auf der Bahn im Neufeld auf dem Programm.

Nach den vielen längeren Belastungen im freien Gelände ist es speziell und herausfordernd, wieder auf der Bahn zu laufen. Die kürzeren Läufe und die höhere Pace sind anspruchsvoll, aber auch befriedigend. Nach einem solchen Training darf man sich auch mal eine Pizza gönnen.

Hoffnung und Vorfreude auf Wettkämpfe

Nach dem Trainingslager und etwas normalerem Trainingsalltag sind nun alle motiviert, die disziplinspezifischeren Trainings in Angriff zu nehmen.

Wir hoffen sehr, dass die Leichtathletik wieder zum Leben erwacht. Dazu gehört für uns Athlet*innen nicht nur der Wettkampf, sondern auch die Vorfreude auf ein gutes Resultat.

Text: Rea Iseli
Fotos: Sandra Gasser

Die Pizza-Party als Belohnung danach.

Die Förderer der STB Leichtathletik

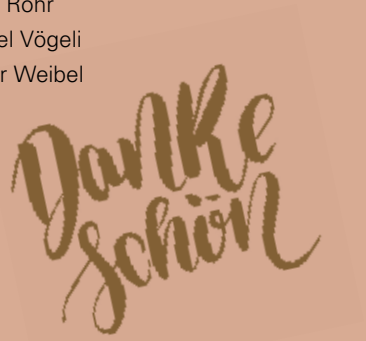
Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern
Beatrice und Stefan Baeriswyl
BEKB, Berner Kantonalbank
Bommer + Partner / H. P. Kienberger
Peter Bohnenblust
Daniel Buser
Daniel Fontana
ISSAG, Hansjörg Riedwyl
Grand-Prix von Bern
Susi-Käthi Jost
Köstliches für Kenner
Yvonne Kurzmeyer
Hansruedi Müller
Walter und Esther Neuenschwander
Monica Rossi
Markus Ryffel's
Migros Bank Bern
Andreas Schefer, Bern
Panache AG / Roy Schläfli
Ulf Schiller
Schweizerische Mobiliar Genossenschaft / Vergabefonds
Karl Signer
UBS Bern / Simon Rentsch
Spagyros AG, Worb / Jacqueline Ryffel
Esther Urfer
Valiant Bank AG
Privatbank Von Graffenried AG
Peter von Ins
Peter von Stokar
Auto Werthmüller AG, Thun
Beat Wieland
Adrian A. Wildbolz
Peter Wirz
w hoch 2, David Weibel & Bart Wissmath
Andrea Zryd, Magglingen

Ehemalige Förderathlet*innen

Anita Brägger & Christian Belz
Cédric El-Idrissi
David Gervasi
Mireille Gigandet-Donders
Nadine Glauser-Rohr
Adi Krebs
Alain Rohr
Daniel Vögeli
Xaver Weibel



Partner

Albi Saner, Sportreporter
Böhme AG – Lacke und Farben
Podologie Elfenau AG, Bern
Restaurant Beaulieu, Kurt Dallmaier, Bern
Werner Schürch, Burgdorf
Restaurant Il Grissino und Luce, Bern
UBS / Regionalleiter Andreas Reber
Schweizerhof Hotel & Spa Bern

Stiftung «Freude herrscht» im Andenken an Mathias A. Ogi

Stiftung Jugendförderung / Berner Handball
Valiant Bank AG, Bern
Benedikt und Verena Weibel
Xmet AG, Lyss

Und weitere 7 Förderer, die nicht genannt werden möchten.

Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

medbase SPORTS MEDICAL CENTER

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

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

Gesamtes Angebot, Öffnungszeiten und weitere Informationen:

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

Trainingslager mit Rolf Kopp

Laufgruppe im Einsatz.

Zufriedene Athletinnen und Athleten auf dem Gruppenfoto, gemeinsam mit ihrem Trainer.

Wie vor einem Jahr organisierte Rolf mitten im Lockdown eine Trainingswoche. Die zahlreichen Regeln schränkten den Trainingsbetrieb erheblich ein. Gestützt auf die gemachten Erfahrungen fand auch dieses Jahr wieder ein Heimtrainingslager statt.

Abwechslungsreich und herausfordernd

An einem sonnigen Samstagnachmittag trafen wir uns im Stadion Neufeld und machten uns gleich auf den Weg in den Bremgartenwald. Eine Stunde später kamen wir entspannt wieder heraus.

Am nächsten Tag versammelten wir uns im Stadion Wankdorf. Kaum angekommen begaben wir uns in die Welt der 'Sprinterei' und übten an unserer Lauftechnik. Wir inspirierten unseren Präsidenten Alex Kuhn, welcher ohne zu Zögern mit uns mitmachte.

Das buchstäblich brutalste Training der ganzen Woche fand am Folgetag in den Hügeln über Bern statt. Wir rannten wie die Wilden eine steile Strecke hinauf, während unser Trainer die Treppe nahm. Da wir jeweils als eine grosse Gruppe starten konnten, wurde Rolf etwas geschont. Er musste nur noch zehn (statt wie letztes Jahr nahezu 50) mal die Treppe hochrennen.

Noch etwas erschöpft absolvierten wir in der Mitte der Laufwoche ein Circuittraining. Dieses Training ist besonders beliebt, weil es das einzige ist, bei welchem man manchmal auch plaudern und dazu laut Musik hören kann.

Und schon war die erste Hälfte der Woche geschafft, und wir hatten einen Dauerlauf mit eingebautem Mitteltempo hinter uns. Im darauffolgenden Training war wieder unsere Schnelligkeit gefordert.

Dazu kräftigten wir uns und machten uns körperlich wie mental bereit für das grosse Finale.

Das letzte Training fand auf der Schönauanlage statt, ein klassisches Bahntraining. Wir drehten unsere Runden und waren schlussendlich ganz schön erschöpft.

Gemütlicher Abschluss

Den Abschlussabend verbrachten wir anschliessend gemütlich an der Aare, assen unsere Salate, eröffneten die Grillsaison und schlossen bei Sonnenuntergang die Woche mit einem Quiz ab.

Die Laufgruppe bedankt sich bei Rolf für sein grosses Engagement, seine ansteckende Motivation und seine Herzlichkeit. Wir freuen uns auf zahlreiche schöne Momente im Training.

Text und Fotos:
Raphael Diggelmann

edelline
travel to wow.

WWW – WANDERN, WEIN & WEIBEL

Unterwegs mit einer SBB-Legende

6. – 10. September 2021

Wandern Sie mit dem langjährigen SBB-Chef und Bergführer Benedikt Weibel auf Routen abseits der Touristenströme und geniessen Sie an der Seite des bekannten STB-Mitglieds die vielen Aha-Erlebnisse. Göscheneralpsee, Ochsental und Rosenlaui – auf dieser Exkursion erwarten Sie zahlreiche Höhepunkte. Wer aufgrund seiner konditionellen Fähigkeiten lieber das Motto «In der Kürze liegt die Würze» beherzigen möchte, kann täglich eine leichte Wanderung in Angriff nehmen.

Einsteigeorte:

- Kerzers | Allmendstrasse 14 | 08.00 Uhr
- Bern | Hodlerstrasse (beim Kunstmuseum) | 08.30 Uhr
- Aarburg | Hotel Krone vis-à-vis Bahnhof | 09.30 Uhr
- Zürich | Sihlquai | 10.30 Uhr
- Luzern | Carplatz Inseli | 11.30 Uhr

Im Preis inkludiert:

- Fahrt im *edelline* Bus
- Reiseleitung durch Gastgeber Benedikt Weibel
- 1 Nacht im Gasthaus Göscheneralp inkl. Halbpension
- 1 Nacht im Hotel Grimsel Hospiz inkl. Halbpension
- 2 Nächte im Hotel Handeck inkl. Halbpension
- 4 Mittagessen
- Wanderungen inkl. Bergbahnen

Arrangement ab
CHF 1530.00 pro Person

www.edelline.ch

Buchung online oder telefonisch unter 031 978 00 00.

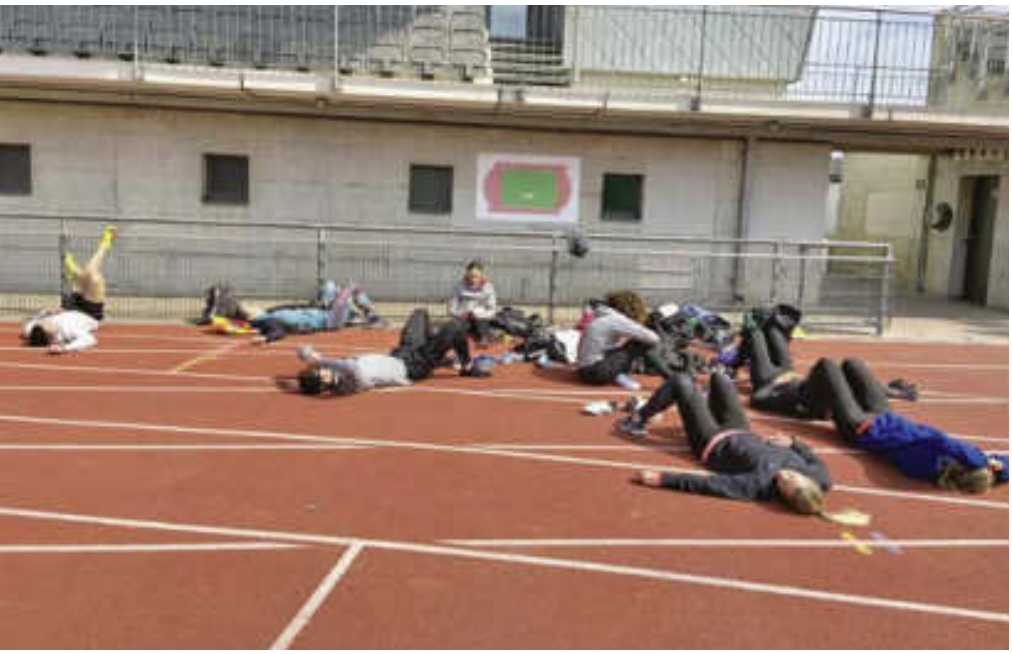
zur Reise

edelline ag | Könizstrasse 161, 3097 Bern-Liebefeld | 031 978 00 00 | info@edelline.ch | www.edelline.ch

REISEGARANTIE

Trainingslager Sprunggruppe

«Mir si nid z'Nizza gsi»



Die Grinselbacken-Truppe am ersten Tag des Trainingslagers...

... und am letzten Trainingstag.

Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt. Obwohl immer ein Hoffnungsschimmer auf ein Trainingslager an der Cote d'Azur bestand, mussten wir schlussendlich schweren Herzens einsehen, dass dies bei strengen Corona-Auflagen eine Wunschvorstellung ist. Lange stand es in den Sternen, ob es überhaupt zu einem Lager kommen würde, da wir mit Platzproblemen, limitierten Personenanzahlen und Vorgaben des BAG kämpfen mussten.

Eine bunte Truppe

Eine buntere Mischung an Athlet*innen als wir gibt es wohl kaum, mit den vielen Disziplinen Stabhoch-, Weit und Hochsprung, Sprintdistanzen 150-200 m und Dreispring und Athlet*innen aus drei Vereinen und zwei Kontinenten.

So vielfältig haben wir auch trainiert: Jeden Tag haben wir andere Kraft-, Technik- und Lauftrainings bestritten, und das alles am Ort 'where the magic happens', dem guten alten Wankdorf Stadion. Gestartet haben wir an einem Wochenende mit Bilderbuchwetter und hohem Sonnenbrandrisiko. Es folgten unvorhersehbare Wetterbedingungen, teils begleitet von Sturmböen und Temperaturen unter 10 Grad. Das Gelato, das wir normalerweise nach dem Training am Meer geniessen, haben wir mit einer Pizzabestellung zum Wankdorf ersetzt und das gemeinsame Essen am Tisch auf die Bahn verlegt.

Zum krönenden Abschluss gab es ein traditionelles Lauftraining, dessen Wetterbedingungen ich nicht mehr rekonstruieren kann, da die Erinnerung an meine schmerzenden Beine alles ist, was mir geblieben ist.

Es war es eine super Woche mit guten Leistungen und toller Stimmung, erzeugt durch eine noch tollere Gruppe.

Ein Dank an unsere Coaches

Wie so oft im vergangenen Jahr mussten unsere Coaches Jennifer Gautschi und Jonas Maonzambi auch dieses Mal improvisieren. Unseren Erwartungen entsprechend haben sie uns nicht enttäuscht. Nach langem Hin und Her schafften sie es eine 9-tägige Intensivwoche aus dem Hut zu zaubern, ganz nach dem Motto: «Zuhause ist es am schönsten!» Wir freuen uns aufs nächste Mal.

Text: Lara Köhler
Fotos: Melanie Fasel

Trainingswoche 400 m / 400 m Hürden

Anstatt der Sonne im südlichen Ausland oder im Tessin nachzujagen, führte die Trainingsgruppe 400 m/ 400 m Hürden dieses Jahr eine Intensivwoche in Bern durch. Den Wochenbeginn ausgenommen, spielte die Wetterfee mit und bescherte uns optimale Bedingungen für eine tolle Trainingswoche.

Für uns Athlet*innen brachte die Intensivtrainingswoche im Heimstadion den Vorteil von mehr Flexibilität im Job und in der Ausbildung. Dadurch konnten dieses Jahr fast alle Athlet*innen regelmässig an den Trainings teilnehmen.

Fliessender Übergang und Trainingsauftakt

Der Übergang von der einen in die andere Trainingswoche war fliessend. Auf das Sprint- und Hürdentraining vom Samstag folgte eine selbständige Yogaeinheit für die Beweglichkeit, mit anschliessender lockerer Laufeinheit.

Trainingsauftakt

Am Montagmorgen forderte Mike unsere Schnelligkeit mittels diverser Übungen und Zugläufen. Als nächstes stand ein Krafttraining auf dem Plan. Zum ersten Mal seit längerem konnten dank den Lockerungen des Bundesrats alle wieder im Wankdorf ins Krafttraining. Ein Teil der Gruppe testete dabei auch den neuen Kraftraum. Maskiert und motiviert absolvierten wir die Übungen beim Intensivtraining.

Weitere Trainings

Für den zweiten Trainingstag war das erste Hürdentraining vorgesehen. Im Vergleich zu den ersten Hürdentrainings dieses Jahres konnte Mike bereits bei allen Hürdenläufern deutliche Fortschritte feststellen.

Vollgas voraus!

Zeitgleich schliffen die 400 m Sprinter an ihrer Technik bei mehreren zügigen 120m Läufen.

Am Mittwoch war ein Zusatztraining für die älteren Athleten vorgesehen. Als erster Trainingsblock probierte Mario ein neues Stretchingprogramm aus. Im Anschluss war unsere Koordination und Beweglichkeit bei speziellen Hürdenübungen gefragt. Zum Tagesabschluss kosteten wir die Bahn noch mal mit 80 m langen Auf- und Ab- Sprints aus. Am Donnerstagmorgen wurde – wie bereits eine Woche zuvor – ein weiteres Mal unsere Schnelligkeit über 30m fliegend getestet. Im Gegensatz zum Test letzte Woche war es dieses Mal deutlich wärmer. An den Resultaten war jedoch – mehr oder weniger – erkennbar, dass bereits einige Trainings in unseren Beinen steckten.

Am Freitag vor dem Abschlusstraining stand erneut ein Krafttraining auf dem Programm. Bidu absolvierte auf seine Art ein Ausdauerprogramm, indem er zwischen den Krafträumen hin und her pendelte, um alle Athleten gleichermassen mit seinen wertvollen Inputs zu bereichern.

Abschlusstraining

Traditionellerweise endet ein erinnerungswürdiges Trainingslager bei einer 400 m / 400 m Hürdengruppe mit einer kräftezehrenden Laufeinheit.

Dafür planten unsere Trainer eine zerstörerische Pyramide (150 m / 200 m/ 250 m / 200 m / 150 m).

Nachdem jeder und jede seine Portion Laktat zum Wochenabschluss erhalten hat, liessen wir die Intensivwoche bei einem kühlen Getränk ausklingen.

Fazit zur Trainingswoche

Wie bei anderen Trainingsgruppen des STB zahlte sich das innovative Konzept des Heimtrainingslager in Zeiten von Corona auch bei unserer Gruppe aus. Positiv hervorzuheben ist zudem, dass sich während der ganzen Woche niemand verletzte.

Merci vielmal

Ein Trainingslager zu planen und koordinieren erfordert jedes Mal viel Aufwand und Hingabe zum Detail. Für ihren Einsatz in dieser Aprilwoche möchten wird Mike Pfanner, Beat Steiner und Mario Kamer ganz herzlich danken. Es war eine grossartige Woche!

Text: Jan Heller
Fotos: Mike Pfanner

Die 400 m / 400 m Hürden Gruppe

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

Pfingst-Trainingstage der U12 / U14 in Bern

Rund 40 STB Schüler*innen haben sich über die Pfingsttage den letzten Schliff für die Saison 2021 geholt. Bei idealem Leichtathletik-Wetter konnten wir unsere Trainings von A bis Z durchführen.

Am Samstag trainierten wir auf der Sportanlage Schönau in Bern. Im Sprint, in den Würfen sowie im Hoch- und Weitsprung feilten wir an der Technik.

Auf den Sonntag freuten sich alle ganz besonders. Während einer Stunde konnten unsere Athlet*innen beweisen, dass sie auch im Trampolinspringen einiges draufhaben. Im Trampolinpark Bern zeigten sie unter fachkundiger Anleitung gewagte Sprünge, Salti und Drehungen.

Lauter strahlende Gesichter traten anschliessend die Busfahrt nach Bremgarten an. Auf der Sportanlage der Oberstufe waren am Nachmittag noch zwei Trainings angesagt. Für die Staffel, Hürden- und Stabtrainings trafen wir uns am Pfingstmontag im LA-Stadion Wankdorf.

Den Abschluss unserer Trainingstage bildete die ‚Olympiade'. Gefragt waren ein bisschen Mut, Geschicklichkeit und ein guter Teamspirit. Wir wissen seither, dass es gleich reihenweise STB Schüler*innen gibt, die im Hochsprung über 1.65 m springen können. Wie sie dies schaffen, bleibt unser Geheimnis.

Wir dürfen auf ein fröhliches und gelungenes Pfingst-Weekend zurückblicken.

Unser Nachwuchs ist für die Saison 2021 gerüstet.

Text und Foto:
Daniel Kamer

Zwei 1418-Coaches im Interview

Das Finden und Halten von Trainer*innen ist auch für den STB Leichtathletik eine sehr grosse Herausforderung. Mit dem Programm 1418coach fördern die Kantone den Leiternachwuchs und vermitteln den angehenden Trainer*innen in einem Ausbildungswochenende die Grundlagen des Leitens.

Beim STB Leichtathletik haben wir seit letztem Jahr eine kleine Gruppe an 1418-Coaches. Diese werden von Daniel Kamer an erste Leiteraufgaben herangeführt und übernehmen Mitverantwortung. Zwei aus dieser Gruppe sind Anna Burri und Siri Berger, beide 13 Jahre jung. Das Gespräch mit den beiden zukünftigen Trainerinnen führte der Leiter U14 bis U18, Daniel Kamer.

Siri Berger (links) und Anna Burger (rechts).

Wie lange seid ihr schon im STB?

Anna: Mit 7 Jahren habe ich bei Meret Anneler (Stützpunkt Wittikofen) mein erstes Training besucht.

Siri: Ich trainiere seit dem Sommer 2018 im STB.

Welches sind die Hauptgründe, weshalb ihr dem STB treu geblieben seid?

Anna: Mir gefällt die Leichtathletik immer noch sehr gut. Die Trainings sind abwechslungsreich, und die Trainingszeiten sind für mich ideal.

Siri: Die Trainings sind vielfältig und gut organisiert. Ich habe viel gelernt, und es hat mir immer Spass gemacht.

In welchem Bereich habt ihr in all den Jahren am meisten Fortschritte erzielt?

Anna: Früher war ich in den Wurfdisziplinen nicht gut, nun konnte ich mich verbessern. Beim Hürdenlauf habe ich mich technisch gesteigert.

Siri: Die meisten Fortschritte habe ich im Speerwerfen erzielt. Ausserdem bin ich offener und erfahrener geworden und habe die Freude am Sport entdeckt.

Trotz unzähliger Trainings in der STB Schüler-Abteilung habt ihr euch entschieden, nicht in den Leistungssport zu wechseln. Weshalb?

Anna: Ich trainiere sehr gerne, aber im Leistungssport würde ich mich zu fest unter Druck setzen. Ich denke auch, dass ich mit den Besten nicht mithalten könnte.

Siri: Ich gehe immer sehr gerne ins Training und möchte diese Freude an jüngere STB Schüler*innen weitergeben.

Welche Gefühle lösen bei euch die Wettkämpfe aus?

Anna: Wettkämpfe machen mir keinen Spass, weil ich mich nicht gerne mit anderen messe.

Siri: Vor den Wettkämpfen bin ich meistens sehr angespannt. Ich gehe aber gerne und motiviert an die Wettkämpfe.

Ihr habt euch entschieden, beim Programm 1418coach mitzumachen. Was ist eure Motivation?

Anna: Ich möchte mein Selbstvertrauen stärken und das Gelernte weitergeben.

Siri: Ich bin sehr motiviert, mein Wissen an Jüngere weiterzugeben. Dieses Programm erlaubt es, bereits als Jugendliche eine Leiterfunktion zu übernehmen.

Was ist für euch die grösste Herausforderung, dereinst selbständig ein Training zu leiten?

Anna: Dass ich als junge Trainerin akzeptiert werde, dass man mir zuhört und es mir gelingt, spannende Trainings zu gestalten.

Siri: Ich denke, es wird eine Herausforderung sein, die Motivation, die Freude und die Konzentration der STB Schüler*innen während des ganzen Trainings hochzuhalten.

Welche Unterstützung benötigt ihr seitens STB, damit ihr diese Aufgabe packen werdet?

Anna: Ich wünsche mir Material für Trainingsinhalte, wie z.B. Aufwärmübungen, Spiele und Theorie.

Siri: Tipps und Unterstützung von erfahrenen Trainer*innen sind hilfreich.

In welchem Alter würdet ihr euch zutrauen, selbständig eine LA-Gruppe zu leiten?

Anna: Das ist schwer zu sagen – vielleicht mit 17 Jahren.

Siri: Ich könnte mir vorstellen, mit 15 – 16 Jahren eine Gruppe selbstständig zu betreuen.

Ist es für euch ideal, in der Schüler-Abteilung erste Leiter-Erfahrungen zu sammeln?

Anna: Für mich sind die Erfahrungen in der Schüler-Abteilung sehr wertvoll. Nehme gerne und motiviert daran teil.

Siri: Für mich ist dieses Programm optimal.

Vielen Dank, Anna und Siri, für das Interview.

Text: Daniel Kamer
Monika Metzger

Swiss Athletics Junior Staffelchallenge 2021

Swiss Athletics lancierte die Staffelchallenge, um den jüngsten Athlet*innen die Möglichkeit zu bieten, sich bei Wettkampfverbot mit anderen zu messen. Es handelt sich dabei um eine dreiteilige Pendelstafette, bei der die Gesamtzeit gestoppt wird. 9 STB-Teams liessen sich von Anfang Februar bis Ende April die Möglichkeit nicht entgehen, sich zu messen.

Unsere Athlet*innen haben bei der Challenge sehr motiviert mitgemacht. Schliesslich winkten allen teilnehmenden Teams tolle Preise. Ein Vergleich mit anderen Teams war allerdings schwierig.

Das Reglement präsentierte sich in der Praxis als zu offen. Da Lokalität und Anzahl Teilnehmende (mindestens 3 und maximal 20 Teammitglieder) frei gewählt werden konnten, war eine klare Rangierung nicht möglich.

Für unsere Trainingsgestaltung stellte die Challenge eine willkommene und bereichernde Abwechslung dar. Bei einer allfälligen weiteren Austragung der Staffelchallenge bedarf es allerdings einer Reglementsänderung.

Text: Daniel Kamer

Der STB **begeistert** in vielen Disziplinen.
In den Bereichen
Malerei, Gipserei & **Industrielackierung**
faszinieren WIR SIE.

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE

garbani.com

Bei gutem Wetter und bester Laune

Dr schnällscht Bremgärteler

Am 4. Juni 2021 fand auf dem Sportplatz in Bremgarten wieder «dr schnällscht Bremgärteler» statt. Kinder zwischen 5 und 14 Jahren starteten im Sprint über 50m und 60m gegen Gleichaltrige. Die Athletinnen und Athleten waren mit voller Motivation mit dabei.

Mit einigen Nachmeldungen erfreute sich der Wettkampf an 96 Teilnehmer *innen. Das Wetter war fantastisch, die Kinder gut gelaunt. Für alle gab es Süsses von Ovomaltine.

Ein Dankeschön

Ein herzliches Dankeschön an 3047-bewegt, welche die Durchführung dieser Veranstaltung überhaupt ermöglichte. Zudem danken wir allen Helferinnen und Helfern des STB Leichtathletik ganz herzlich für ihre wertvolle Unterstützung.

Monika Metzger

Die strahlenden Sieger Modi und Giele 2011: Lia El-Idrissi und Nico Fankhauser.

Die vielen Teilnehmenden in Erwartung der Siegerehrung.

EM-Orientierungslaufen Sprint in Neuchâtel
In neuem Format und mit STB-Beteiligung

Das EM-Orientierungslaufen Sprint wurde erstmals im 'urbanen' Format ausgetragen. Der Schweiz kam die Ehre zu, die ersten Titelkämpfe auszutragen, die den Fokus auf die Sprintdisziplinen legen. So konnten sich die besten Athlet*innen in einem Sprint, einer Sprintstaffel und einem Knock-out-Sprint messen. Für den STB mit dabei waren Sabine Hauswirth und Fabian Aebersold.

OL im STB eine Erfolgsgeschichte

Wenige dürften es noch wissen: Im STB gab es früher eine – nota bene sehr erfolgreiche – OL-Abteilung. Leider wurde sie nach genau zwanzig Jahren aufgelöst. Heute absolvieren die Orientierungsläufer ihr Lauftraining in den Strukturen LA / Running.

Wir haben Sabine Hauswirth, welche die beiden Einzeldisziplinen bestritt und Fabian Aebersold, der sich in seinem ersten Jahr bei den Aktiven im extrem starken Schweizer Team als Ersatzläufer qualifiziert hatte, an diesen Europameisterschaften begleitet.

Sabine Hauswirth

«Die Vorbereitung verlief nicht optimal. Eine Achillessehnenverletzung, eine 80% Anstellung als Med. Masseurin, Hochzeitsvorbereitungen sowie 1 bis 2 Trainings pro Tag, das alles war schwierig, unter einen Hut zu kriegen. Trotzdem setzte ich mir einen Diplomplatz als Ziel. Dieses habe ich mit der Disqualifikation im Knock-out-Sprint und dem 15. Platz im Einzelsprint deutlich verpasst und bin dementsprechend enttäuscht.

Fabian Aebersold bei seiner 2. Leidenschaft: Bergrennen

Mir wurde bewusst, wie privilegiert ich in den letzten Jahren war, in denen ich mich fast ausschliesslich auf den Sport konzentrieren konnte. Nach dem Rennen ist vor dem Rennen: Bereits zwei Wochen nach der EM stehen in Tschechien Testläufe für die WM anfangs Juli an. Aber vorher habe ich am Pfingstsamstag mit der Heirat noch ein privates Highlight auf dem Programm…»

Fabian Aebersold

«Die EOC-Quali im Tessin habe ich als erster respektive zweiter Ersatzläufer für die beiden Einzelrennen beendet. Als Ersatzläufer machte ich die ganze Vorbereitungswoche mit, welche ausserhalb von Neuchâtel stattfand und auch Sprinttrainings im Städtchen Colombier beinhaltete. Für die Rennen ist man bis am Vortag um 18:00 Uhr parat einzuspringen, wenn ein qualifizierter Kollege nicht antreten kann. Ausfälle gab es in unserem Team keine, womit ich nicht zum Einsatz kam. Mein Fazit: Es war interessant, das erste Mal bei den 'Grossen' die ganze Vorbereitung mitzumachen. Für mich war es einfach eine qualitativ hochstehende Trainingswoche.

Mein weiteres Saisonprogramm: In zwei Wochen stehen auch für mich die Testläufe für die WM in Tschechien an. Dann folgen Prüfungen in meinem Sportstudium, verschiedene Weltcuprennen sowie einige Bergläufe, meine zweite Leidenschaft.»

Sabine Hauswirth während der Knock-Out-Sprint-Quali

Zum grossen Erfolg seiner um ein Jahr älteren Schwester Simona meinte Fabian: «Ich habe eigentlich erwartet, dass sie mit den Schnellsten mithalten kann und vielleicht auch eine Medaille holt. Dass es gleich ein voller Medaillensatz wird, ist natürlich sensationell!»

Und noch ein weiteres STB-Mitglied war am EOC2021 dabei: Judith Wyder. Die mehrfache Welt- und Europameisterin ist vor drei Jahren vom OL-Wettkampfsport zurückgetreten und betreibt jetzt Extrem-Berglauf (oder neu-deutsch: Skyrunning). Judith war in der Organisation als Co-Bahnlegerin im extrem spannenden Schlusswettkampf, dem Einzelsprint, tätig. In diesem Wettkampf sind alle Läufer*innen auf der gleichen Strecke im Einsatz.

Aber dank 90 Sekunden Zeitintervall und einer ausgeklügelten Bahnlegung gab es für die Teilnehmer immer verschiedene Wege, um den nächsten Posten zu erreichen ohne einen Konkurrenten zu treffen. Dies führte zu einem extrem spannenden Rennen, für welches Judith und ihr Kollege grosses Lob erhielten.

Judith Wyder: Bahnlegerin im Sprintrennen

Text: Kari Signer
Fotos: Christian Aebersold

Grand-Prix-Nostalgie

Wenn Corona will, steht alles still. So bereits 2020, als das GP-OK im Vorfeld noch mit 30'000 Teilnehmenden disponiert hatte. Auch der Mai 2021 war den Covid-19-Viren nicht genehm. Und so nehmen wir am 9./10. Oktober Anlauf Nummer drei. Der 39. Grand-Prix von Bern wird auf zwei Tage gesplittet. Für uns die Gelegenheit, einmal die ersten GP-Jahre nostalgisch aufleben zu lassen, mit einer Würdigung der damaligen STB-Runner.

Erster Event: 1982

Das hatte es in der Schweiz noch nie gegeben, ein Running-Event mit über 3000 Anmeldungen bei der Erstauflage. Im 'Bund' kommentierte Sportchef André Widmer: «Wo man nach dem Lauf herumhorchte, das Urteil über diese Novität lautete durchwegs begeistert. Der Stadtturnverein hat da ein richtiges Läuferfest lanciert. Dass der Grand-Prix zu einer Tradition der Bundesstadt wird, dürfte schon jetzt feststehen.»

Markus Ryffel stand fast im Zenit seiner grossen Laufbahn und siegte bei der Premiere dank einem harten Antritt am Aargauerstalden vor Suleiman Nyambui, dem Olympia-Zweiten von Moskau 1980. Unter den Top-10 bei den Männern klassierten sich gleich fünf STB-ler:

005.	Albrecht Moser, 1. M40	49:32
006.	Bruno Lafranchi,	49:55
007.	Peter Haid	50:00
009.	Richard Umberg	50:36
010.	Fritz Rüegsegger	51:13

Sechs Einlauf-Kanäle im Wankdorf mit der alten Tribüne

Das Läufer-Feld vor der Orangerie in der Elfenau

Bei den Frauen gewann Käthi Beck aus Münchenbuchsee in 1:01:54. Zwei STB-Frauen rangierten unter den Top 12:

002. Hélène Leuenberger 1:02:30
008. Verena Weibel 1:05:44
012. Franziska Moser, 1.U20 1:09:22

Die Strecke führte vom Dählhölzliwald nicht ins Stadtzentrum zurück, sondern in die Elfenau zur Orangerie, weiter nach Muri, Melchenbühl und Wittigkofen zum Ziel im LA-Stadion Wankdorf.Der Sport-Teil des Medien-Sponsors 'Bund' umfasste in der Montag-Ausgabe des 24. Mai 1982 sieben (!) Seiten, plus eine 10-seitige GP-Beilage. Ein Highlight besonders auch aus heutiger Sicht.

1984: 27 STB-Stundenknacker

3. Grand-Prix von Bern mit 7623 Anmeldungen und 6828 Finishern. Eindrücklich ist die Zahl der STBler, welche am 3. GP die 10-Meilen-Strecke (16,093 km) unter der magischen 1 Std.-Grenze bewältigt haben – illustre Namen:

001. Filbert Bayi, TAN 47:14
002. Markus Ryffel 48:08
005. Albrecht Moser 49:34
013. Christian Aebersold 50:55
023. Bruno Lanini 51:55
031. Markus Reber 52:38
033. Bernard Marti 52:42
036. Anton Kogler 52:58
054. Albert Anderegg 53:48
055. Rolf Kopp 53:48
060. Kjetil Stroemme 54:04
062. Dieter Hulliger 54:07
068. Hans Sommer 54:15
093. Roland Griesser 54:48
103 . Christoph Rohn 54:59
150. Jörg Reinmann 56:01
194. Marco Carrer, 2. U18 56:26
194. Daniel Kamer 56:35
222. Marcel Gschwind 56:50
247. Ernst Frey 57:06
280. Josef Kamer, 2. M50 57:30
339. Andreas Bauen 58:09
394. Christian Gasner 58:37
481. Heinz Kammer 59:10
502. Kaspar Egger 59:19
520. Beat Aeschbacher 59:28
564. Jürg Habegger 59:49
570. Roland von Känel 59:50

Bei den Frauen rangierten:

001. Ellen Wessinghage GER 54:45
008. Franziska Moser U20 1:03:00
011. Barbara Moser 1:03:29
014. M. Wüthrich-Jampen 1:04:05
017. Marijke van de Graaf 1:04:38
023. Elisabeth Stoll 1:05:56
034. Gaby Schütz 1:07:14

Woran lagen die guten Zeiten?

Die Frage stellt sich: War das läuferische Niveau vor 35 Jahren wirklich so viel besser als heute? 1984 knackten 593 die Stundengrenze (589, 4), 2019 waren es nur 143 (138, 5). Zwei mögliche Gründe: Am 12. Mai 1984 herrschte 'Rekordwetter', d.h. bedeckt bei nur 8°C. am Start, und den 1-Stunden-Knackern winkte eine spezielle, grosse Medaille (Frauen unter 1:12). Das wirkte ganz offensichtlich als Motivationsturbo.

Der erste GP-Sieger: Markus Ryffel beim Einbiegen ins LA-Stadion Wankdorf

1996 – vor 25 Jahren

Der 15. Grand-Prix von 1996 wird zum Rennen der Rekorde. Erstmals über 10'000 Finisher (2019: 28'682) und neuer Streckenrekord von Wilson Omwoyo mit 46:50.7 (2019 Geoffrey Kamworor, 44:56.2).

Im Rennen der Frauen brilliert Daria Nauer (1996 noch im TVL-Dress) mit einem geradezu sensationellen zweiten Platz in herausragenden 55:32, von der Kenianerin Angelina Kanana bezwungen. Auf Platz sechs Franziska Rochat-Moser, 57:47. Ein Jahr später folgt für sie der unvergessliche Karriere-Höhepunkt: Sieg am New York-Marathon.

Die weiteren Top-STBlerinnen:

018.	Hélène Eschler-L. 4. W40	1:04:05
024.	Gaby Aebersold-Schütz	1:04:49
025.	Sybille Matter	1:05:00
039.	Odilia Mathys, 9.W40	1:07:15
066.	Verena Weibel, 3.W45	1:10:20
068.	Heidi Belz, 16. W40	1:10:23
070.	Adriana Granitto	1:10:34
075.	Rosmarie Lehmann, 4.W45	1:11:20

Männer:

018.	Martin von Känel	51:18
025.	Sven Rasinger	53:02
027.	Stefan Zingg	53:15
029.	Kabbour Khallef, 4.M40	53:17
040.	Roland Bärtsch	54:21
046.	Urs Schönholzer	54:33
049.	Roland Schütz	54:44
061.	Kjetil Stroemme	55:20
064.	Peter Lehmann, 5.M45	55:25
069.	Albert Anderegg, 3.M50	56:37

STB Dreifach-Sieg gab es beim Altstadt-GP:

001.	Christian Belz	16:48.9
002.	Heinz Lehmann	16:54.3
003.	Niklaus Streit	16:59.8
011.	Alex Kuhn	17:56.4

Bei den Frauen glänzte Nathalie Kuhn mit Rang fünf in 21:32.6.

Albrecht Moser vor Peter Haid und Richard Umberg

Als Ehrengast des 15. Grand-Prix hatten wir Emil Zatopek eingeladen, «The Greatest Runner of All Time» (Runners World). Sein letztes grosses Rennen hatte Zatopek 1954 auf dem Neufeld, an der EM in Bern bestritten.

Erstaunlich gut erinnert er sich an die damalige Trainingsbahn: «Schwellenmätteli glaub' ich, unter der Brücke, der Fluss himmelblau und klar». Und schalkhaft meinte der vierfache Olympiasieger zur Frage: «Stimmt es, dass Sie an den Olympischen Spielen 1952 in Helsinki im 10'000-m-Rennen die 25 Runden absolvierten, während gleichzeitig ihre Frau Dana im Innenraum mit dem Speer ebenfalls Gold gewann?»

«Ja, tatsächlich. Wir haben auch am gleichen Tag Geburtstag, aber die Sensation kommt noch. Wir haben auch am gleichen Tag geheiratet!»

Text: Heinz Schild
Fotos: Peter Lehmann

Laufend unterwegs

Carmela Tosi, Coach Einsteigerkurs 2021

STB Running Kursangebot ‘Einstieg leicht gemacht’, 12.04. – 28.06.2021

Nach zweimaliger Verschiebung und 12 Wochen nach dem geplanten Start konnten Carmela Tosi und Katrin Schneeberger am 12. April den STB Einsteigerkurs 2021 beginnen. Schrittweise und achtsam führten die STB- Coaches die 14 motivierten Teilnehmenden in die Geheimnisse des Läufer*innenlebens ein. Dieser Kurs vermittelte den Aufbau zum Ausdauertraining Schritt für Schritt in der richtigen Reihenfolge: 1. Regelmässigkeit, 2. Häufigkeit, 3. Umfang, 4. Intensität. Ergänzt wurden die Lektionen mit Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationseinheiten sowie mit zwei Videokonferenzen mit Lauf- und Ernährungsexperten.

Grand Prix von Bern Challenge 28. Mai – 15. Juni 2021

Vor Jahresfrist berichteten wir über den virtuellen GP Bern mit der App ViRace. Mit dem neuen Format ‘GP Bern Challenge’ glänzen die Organisatoren einmal mehr mit ausserordentlich viel Kreativität und Flexibilität. So einfach, so smart geht’s: 1. Anmelden über TrackMaxx, 2. Startnummer und GP-Shirt per Post empfangen, 3. Den ausgeschilderten Lauf geniessen und Ziel

Frontrunner und Coach Ralf Jäger mit Laufgruppenkollegen vor dem Start.

erreichen, 4. Rangliste konsultieren und deine Urkunde herunterladen. Start (Dalmazibrücke) und Ziel (Marzilibad) befinden sich im STB Schönau-Bereich. Die Strecke führt über Muri BE (teilweise wie anno 1982) und zurück in die Stadt. Bis zum Redaktionsschluss am 31. Mai führte Ralf Jäger mit der Laufzeit von 1:05.02 die Rangliste an. Laufend unterwegs bis zu diesem Zeitpunkt waren auch Sigve Haug und Martin Amstutz.

Mike Schild (GP, STB, TrackMaxx) und Reto Zaugg (TrackMaxx) beim Installieren des Startbereiches Dalmazibrücke

Der wichtigste Lauf von Sabine Hauswirth und Rolf Wermelinger 22. Mai 2021

Genau am 9. Jahrestag ihrer Beziehung trauten sie sich und sagten: «Ja». Bis zu diesem Entscheid waren die beiden länger unterwegs als jeweils an den OL-Läufen (siehe auch Bericht über die OL-EM, Seite 11). Herzliche Gratulation und viel Glück den beiden STB Runners.

Der wichtigste Lauf von Sabine

Und bald mit uns laufend unterwegs: Noe Frutiger übt das Vorwärtskommen.

Text: Markus Reber

Meine Lieblingsstrecke

Sensegraben? Sensegraben!

Steile Felswände mit Holzsteg, verwunschene Wurzelpfade im Wald, Hängebrüggli und dies fast direkt vor der Haustüre. Doch von vorne.

Kleinod vor der Haustüre

Gut 15 min. per S2 ab Bern Hauptbahnhof liegt Thörishaus Dorf als Ausgangspunkt dieser Runde durch den Sensegraben. Flussaufwärts auf dem Kiesweg und dann über die gedeckte Riedern-Holzbrücke auf die andere Flussseite führt der Weg auf einem kurzen Asphaltstück in den Sensegraben hinein. Der Graben wird enger, die Wände zu beiden Seiten höher und weiter geht es auf dem verwurzelte Waldwanderweg entlang zum Zusammenfluss zwischen Sense. Und Schwarzwasser. Via Hängebrüggli wird die Sense überquert und unter den neuen Schwarzwasserbrücken (Bahn/Strasse in Richtung Schwarzenburg) hindurch führt der Weg nach gut 5 km über die alte Schwarzwasserbrücke. Ab hier führt der Weg für ein paar wenige Meter über Fels. Doch auch an nassen Tagen lässt sich diese Stelle mit den angebrachten Sicherungsketten gut bewältigen. Ab jetzt ist der Naturweg wieder angenehm breit und führt durch das schattige Auenschutzgebiet via Sensematt zurück nach Thörishaus. Die flache Runde ist knapp 10 km lang und lässt sich gut das ganze Jahr hindurch laufen. Besonders an schönen und warmen Tagen ist jedoch empfohlen zu Randzeiten unterwegs zu sein, denn die vielen flachen Uferpartien laden herrlich zum Baden, Grillieren und Entspannen ein.

Lust auf mehr?

Die Runde lässt sich beliebig in verschiedene Richtungen verlängern, so sei dies z.B. ab der alten Schwarzwasserbrücke mit Höhenmetern dem Schwarzwasser weiter flussaufwärts in Richtung Hinterfultigen und dann mit Blick auf Gantrisch nach Schwarzenburg (total ca. 16 km) oder ab Sensematt durch den Scherligraben dem TransSwissTrail nach via Mengestorf und Köniz in die Schönau (gerade etwa ein Halbmarathon).

Alternativ könnte natürlich auch der wohlgeneigte Partner (inkl. Familie) überredet werden, mit den notwendigen Utensilien nachzukommen und nach dem Lauf gemeinsam am Senseufer den restlichen Tag zu geniessen.

Text: Christoph Allemann

Fotos: Christoph Allemann, Markus Reber

Christoph Allemann, GP Training 2014 (hintere Reihe, rechts aussen)

Trainingsbetrieb vom Power-Walking-Team

Im letzten STBinfo stellte Walking-Head-Coach Christoph Scherz den Trainingsbetrieb hauptsächlich aus der Optik der Trainingsgruppe B dar. Nachfolgende Zeilen zeigen auf, was in den vergangenen Monaten in der Gruppe A ('Power-Walking') passierte und in den nächsten Wochen noch folgen wird.

Für etliche Gruppenmitglieder ist die Teilnahme am Eiger-Trail E 16 (16 km, +/– 950 Höhenmeter) in Grindelwald von Mitte Juli DAS Jahresziel. Das Walking-Training der Gruppe A im ersten Halbjahr 2021 wurde bewusst auf dieses Ziel ausgerichtet. Im Gegensatz zur Gruppe B war das Power-Walking-Team, als der offizielle Trainingsbetrieb des STB-Runnings vom Dezember 2020 bis Februar 2021 eingestellt war, jeden Dienstag- und Donnerstagabend unterwegs, auch als nur noch maximal zu fünft gewalkt werden durfte.

Es wurde eine Voranmeldung über unsere WhatsApp-Gruppe eingeführt. Und Roland Märki übernahm in verdankenswerter Weise den Lead der 2. Teilgruppe. Gruppenmitglied Karin Weber (und noch teilweise C-Runnerin) gelang es sogar, die Kolleginnen Anna-Rosa und Cornelia aus dem Running C, die 'trainingsfrei' hatten, zum Mittun in unserer Gruppe zu bewegen. Merci viumau Karin! Weitere personelle Verstärkung erhielt unsere Gruppe von Runner*innen, die aus gesundheitlichen Gründen vorübergehend oder dauernd das Laufen aufgeben mussten (Barbara, Christina, Katja). Wäre natürlich schön, wenn sich diese Kolleginnen dauerhaft zum Mit-Walken in unserer Gruppe entscheiden könnten.

Um den Corona-Schutzmassnahmen zu genügen, wurde zeitlich gestaffelt besammelt. Auch wurden teilweise unterschiedliche Strecken begangen. Im Gegensatz zu früheren Winterhalbjahren, wo wir uns in den Quartieren von Bern und Köniz bewegten, blieben wir heuer mehrheitlich 'ausserhalb'. Im Hinblick auf den E16 wurde und wird bis zum Event mindestens einmal pro 2 Wochen ein 10-km-Walk absolviert und der Gurten erklommen. Weitere Bergwalks wurden durchgeführt, so am 1. Mai auf den Harder bei Interlaken und am 29. Mai auf den Weissenstein, bevor anfangs Juli 2021 die Hauptprobe auf der E16-Strecke oberhalb von Grindelwald folgen wird. In den regulären Trainings am Dienstag- und Donnerstagabend wurden, anstatt nur Kilometer 'zu fressen', neu Intervall- und Steigerungsläufe eingebaut.

Um einen ökonomischeren Laufstil zu erzielen, wurde auch an der Nordic-Walking-Technik gefeilt. Ein Gruppenmitglied brachte die Idee auf, anstatt der Aare im Raum Bern-Muri entlang zu walken, dies zur Abwechslung einmal 'oben-use' zu tun. So wird die Gruppe Mitte Juni von Kiesen nach Thun zum Bahnhof auf dem links- oder rechtsufrigen Aare-Uferwegen walken gehen.

Fazit für den Gruppenleiter: Die letzten Monate waren fordernd, aber auch interessant, und so geht es bis mindestens zum E16 weiter. Es wurde sogar davon gesprochen, im Herbst wieder den 'Harder-Run' zu bestreiten, dannzumal mit einem Fondue-Essen im Harder-Kulm-Restaurant als Belohnung!

Text: Kurt-W. Lüthi

Schwierige Zeit für neue Angebote nutzen

Das lange Warten auf Lockerungen hat endlich ein Ende: TST-Fitness durfte nach sechs langen Monaten am 19.4.2021 seine Tore wieder öffnen. Doch wer glaubt, dass während dieser Zeit nichts unternommen wurde, irrt sich!

Im letzten halben Jahr gab es für uns kein 'Business as usual'. Kein Tag glich dem anderen. An der Tagesordnung waren Krisensitzungen, Verhandlungen mit den Eigentümern, Kurzarbeitsentschädigungen, Härtefallgelder, um nur paar Aufgaben zu erwähnen, die uns beschäftigten. Das TST-Team stellte sich den grossen Herausforderungen und ist während dieser schwierigen Zeit noch mehr zusammengewachsen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an das ganze Team.

Das TST hat sich in dieser Zeit stets den neuen Gegebenheiten angepasst, sei es bei den Öffnungs- und Schliessungszeiten, wie auch mit neuen Angeboten. So wurden Online-Trainings und später auch Outdoor-Trainings ins Programm genommen. Die Kurse erfreuten sich grosser Beliebtheit.

Der Sommer steht vor der Tür

Da die Sommermonate für ein Fitnesscenter bekanntlich nicht die lukrativsten sind, überarbeiteten wir unser Konzept. Wir folgten der Devise, 'TST goes Outdoor' oder anders ausgedrückt: Wir gehen zu den Leuten nach draussen, anstatt die Leute bei sommerlichen Temperaturen ins Center zu bringen. Die Outdoorkurse werden wir bis in die Herbstmonate weiterführen.

Wir freuen uns, viele neue wie auch bekannte Gesichter im Outdoor-Training zu sehen.

Outdoor-Kurs im nahen Kocherpark.

Ernährungsberatung und Leistungsdiagnostik im TST

Zusätzlich zu unserem bereits sehr breiten Sportangebot haben wir über die letzten Monate eine spannende Ergänzung geplant. In Zusammenarbeit mit erpse Institut werden wir in naher Zukunft ein Ernährungs- und Leistungsdiagnostik-Labor innerhalb unseres Centers betreiben. Unser langjähriger TST-Mitarbeiter und Ernährungsberater Fabian Krebs (angestellt bei erpse Insitut) wird diese Testungen durchführen. Wir bieten folgende leistungsdiagnostische Messungen an:

- Körperfettmessung mittels Kalipper
- Bioelektrische
- Impedanzanalyse
- Indirekte Kaloriemetrie
- Spirometrie
- Ergometrie
- Laktatmessung
- Messung von Belastungs- und Erholungsstatus

Fabian Krebs, Leistungsdiagnostiker.

Wer kann von der Leistungsdiagnostik profitieren? Dazu unser Ernährungsberater Fabian Krebs:

«Von der Leistungsdiagnostik profitieren bei weitem nicht nur Spitzensportler. Obschon genaue Messdaten für diese Zielgruppe unabdingbar sind, um die Trainings ideal zu steuern, gehen wir mit unserem Konzept einen entscheidenden Schritt weiter. Die ganzen Daten werden mit der Ernährung sowie psychologischen Elementen kombiniert. So habe ich die Möglichkeit, Stoffwechselengpässe zu erkennen und diese gezielt mit Ernährung und Training zu beheben. Egal ob du gesünder, stärker, fitter oder schlanker werden willst, deine Messdaten helfen mir, dein individuelles Ziel effizienter zu erreichen. So kann ich dir genau sagen, was und wieviel dein Körper verbraucht, wo physiologisch dein Engpass ist und worauf du bei der Ernährung und dem Training achten musst. Ich freue mich, dich in deinem Vorhaben unterstützen zu können.»

Text: Stefan Gehri, Fabian Krebs
Fotos: Sarah Deniau

STB
LEICHTATHLETIK

Wir fördern und unterstützen unsere Athlet*innen auf ihrem Weg an die nationale und internationale Spitze durch professionelle Trainingsbedingungen und umfassende Betreuung. Mujinga und Ditaji Kambundji haben ihre erfolgreiche Karriere bei uns gestartet.

Sponsoren

ingenta ingenieure+planer

TROPHY BIKE & SPORT

Partner

medBASE SPORTS MEDICAL CENTER

L+Z OPTIK LIENBERGER ZUBERBÜHLER

OLZ

Dienstleistungspartner

TST TRAINING SCHULUNG THERAPIE

Werden Sie Sponsor!

atelier 82
Rahmen | Bilder | Fine Art Fotodruck

Einrahmungen
Foto Aufziehservice
Fotodruck im Grossformat
Leinwandbilder

Fine Art Print
auf Hahnemühle Papiere

Latex-Druck
für sehr grosse Leinwandbilder

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

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

STB Volley goes polysportiv

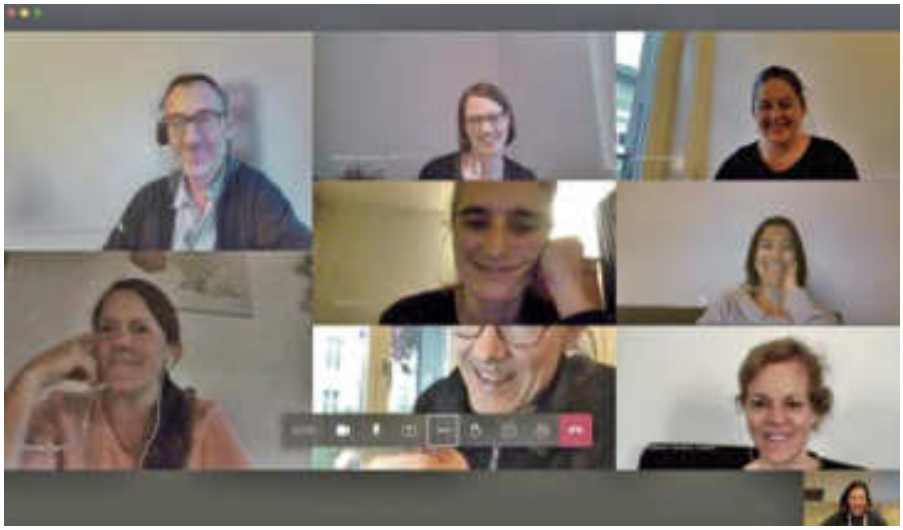
Wie polysportiv unser Team unterwegs ist, zeigt sich erst in Ausnahmesituationen. So geschehen vor nicht allzu langer Zeit. Ich habe eine kleine Umfrage gestartet, um herauszufinden, was meine Teamgspänli so getrieben haben.

Die 1. Frage lautete: «Wie hast du dich fit gehalten?» Mehr als drei Viertel (77 %) waren – wie auch die restlichen Schweizerinnen und Schweizer – joggen. Velofahren war mit fast 40 % ebenfalls sehr hoch im Kurs. Knapp die Hälfte hielt sich mit ausgefalleneren Sportarten fit: Langlaufen war angesagt, Klettern, Fitnesscenter, Beachvolleyball und Pilates. Knapp jede Dritte übte sich auch als Yogi. Om. Fitness zu Hause schien ebenfalls die halbe Schweiz zu praktizieren, nicht aber unser Team. Nur knapp jede Vierte konnte sich mit Mätteli und Kraftübungen in den eigenen vier Wänden anfreunden. Die Antwort «Fit? Was ist das?» Haben übrigens nur 15 % angekreuzt. Erfreulich!

«Was hast du während Corona nicht gekocht/gebacken?» So lautete die zweite Frage. Spitzenreiter war hier ganz klar Sauerteigbrot und Kalbsfonds. Von wegen, alle backen Sauerteigbrote. Auch selbstgemachten Bouillon gabs bei knapp 77% der Befragten nicht. Am häufigsten dafür Spaghetti Bolognese, Vegiburger und Pizza im Holzofen. Die dritte und letzte Frage ist schnell beantwortet: «Welchen Schlachtruf wünschst du dir für die kommende Saison?»

Antwort: Tængmo (thailändisch für Wassermelone) wird wohl auch die nächste und somit die 7. Saison schaffen. Mehr als die Hälfte sind dafür. Dann mal los. Und nun viel Spass mit den vielen Beweisfotos, den abwechslungsreichen Outfits und Settings unseres Dreamteams. Wir können auch polysportiv!

Text: Sara Steinmann
Damen 3. Liga PRO



Ein Verein stellt sich vor:
STB Seniorensport

Lustige und originelle Truppe auf der Wanderwoche.

Der STB Seniorensport ist ein Mitgliedsverein des Dachverbandes Stadtturnverein Bern.

Die ehemalige Männerriege des damaligen polysportiven Grossvereins STB war das 'Auffangbecken' für Turner*innen aller Riegen und Abteilungen, die (altershalber) keinen Leistungssport mehr betreiben wollten oder konnten. Bei der Männerriege konnten sie weiterhin zu Fitness und Spiel turnerisch-sportlich aktiv bleiben und die Kameradschaft pflegen.

Mit der Neu- und Umstrukturierung des Grossvereins STB im Jahre 2010 zum **STB-Verband** wurde aus dieser Männerriege (mit bis zu sechs Einzelriegen an sechs Standorten) der selbständige Mitgliedsverein **STB Seniorensport**.

Mit seinen beiden heutigen Riegen **Schönau** und **Bolligen** zählt der STB Seniorensport zurzeit rund 100 Mitglieder – davon 40 Aktive.

In geleiteten Trainings erhalten Senior*innen ab 40 Jahren einmal pro Woche eine gut betreute und erschwingliche Gelegenheit, ihre Gesundheit zu erhalten und die Fitness zu fördern.

Sport und Spiel werden ergänzt durch kulturelle und gesellige Anlässe (z.B. Tageswanderungen, die jährliche Wanderwoche) sowie die traditionelle, grosse STB-Adventsfeier, jeweils anfangs Dezember im Hotel Bern. Diese Adventsfeier ist der STB-Verbands-Anlass schlechthin, sind doch hier die Mitglieder sämtlicher STB-Vereine eingeladen.

Der Verein Seniorensport ist verantwortlich für die Organisation und Durchführung des Anlasses und wird dabei unterstützt vom STB-Orchester OSTB (ebenfalls ein STB-Mitgliedsverein).

Wir warten auf pensionierte Mitglieder der Geschwistervereine!

Der beiden Riegen Schönau und Bolligen anlässlich des Grümpelturnens.

Interessiert?

Schau auf die Homepage unter:

STB → Sportangebot → Seniorensport.

Aus pandemischen Gründen ist der Turnbetrieb zurzeit noch eingestellt, und die ergänzenden Aktivitäten sind vorübergehend eingeschränkt.

http://www.stb.ch/sportangebot/seniorensport.html

Fragen zum Verein beantwortet gerne unser Präsident:

Kari Signer, Belpbergstrasse 30 b,
3110 Münsingen

Telefon 031 722 81 71
Mobil 079 506 48 37
E-Mail karl.signer@gmx.ch

Text: Max-Peter Kleefeld und Pedro Hirschi
Fotos: ZVG

www.xmet.ch
Individuelle Einzelanfertigungen zu fairen Preisen!
Xmet AG
METALL- UND BEHÄLTERBAU
Xmet AG ▮Südstrasse 14 ▮3250 Lyss
Tel 032 391 78 78 ▮Fax 032 391 78 79
info@xmet.ch ▮www.xmet.ch
für Ihr Zuhause
• Handläufe und Brüstungen aus Stahl oder Edelstahl
• Vordächer, Treppen und Leitern aus Metall oder Kunststoff
• Abdeckungen, Gitterroste und Blechverkleidungen aller Art

Im Gedenken an Fritz Holzer

Fritz Holzer

14.07.1935 – 19.05.2021

Über ein halbes Jahrhundert hat er den STB geprägt. Fritz Holzer, der Baumeister der STB-Lauf-Bewegung, ist von uns gegangen. Ein Fels in der STB-Leichtathletik. Fritz Holzer war Trainer und Pädagoge, Freund und Vorbild. Ihm ist es gelungen, junge Athleten zu Höchstleistungen zu motivieren und zu einem Team zu formen. Unvergessen bleiben die spontanen Einladungen nach harten Trainings bei Holzers, wo Ellen, seine verständnisvolle und starke Frau, die ganze Schar liebenswürdig mit Speis und Trank verwöhnte. Prägende Jahre.

Der Athlet: 22 mal trug er das Nationaldress. Als einziger Schweizer Läufer kam er an Länderkämpfen über alle Mittel- und Langstrecken-Distanzen zum Einsatz, von 800 m bis 10'000 m und 3000 m Steeple, zweimal wurde er 10'000m-Schweizermeister. Beide wollten wir vor 55 Jahren die Ersten sein, welche auf der 3000m-Steeple-Strecke endlich die 9-Minuten-Grenze brachen. So am Länderkampf Belgien-Holland-Schweiz, im Heysel-Stadion von Brüssel, wo sich Weltrekordhalter Gaston Roelants spontan und freundschaftlich als Lokomotive zur Verfügung stellte. Bis eine Runde vor Schluss stimmte der Kurs, 1 Sekunde Vorsprung. Roelants siegte schliesslich locker in 8:57.0. Fritz Holzer brach den Schweizer Rekord, mit… 9:00.2. Es sollte für uns Beide das letzte Steeple-Rennen bleiben, gross war die Enttäuschung.

Der Trainer: Nahtlos baute Fritz Holzer nach seiner Karriere das STB-Frauen-Laufteam auf, betreute und führte Elisabeth Neuenschwander zur nationalen Spitze mit drei Schweizer Rekorden innerhalb von zwei Wochen auf der 800m-Strecke, zuletzt mit 2:05.4 – Olympia-Qualifikation für München 1972, wo Fritz als SLV-Nationaltrainer die LäuferInnen betreute.

Der Präsident: Von 1977 bis 1979 wirkte er als Präsident des Stammvereins und von 1988-1990 beim Grand-Prix von Bern. Fritz Holzer wurde in diesen Funktionen nie laut, aber deutlich. So stellte er sich im Namen der Athleten Ende der Sechzigerjahre gegen den

überholten Turnfest-Drill, mit Besammlung vor dem Training auf der Sportanlage Schönau in Einer- und Zweierkolonnen sowie anschliessenden Marschübungen, die – so der damalige Oberturner und der Ehrenpräsident – «der Gemeinschaft dienen und auch Leichtathletik-Spezialisten zumutbar sind».

Beruflich wirkte der an der ETH und der Uni Bern ausgebildete Turn- und Sportlehrer als Dozent am Sekundarlehramt und von 1972 bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2000 als Direktor des Universitätssport Bern. Hunderte von Studentinnen und Studenten profitierten von seinem Wissen und seiner Begeisterungsfähigkeit. Auch im Hochschulsport hinterliess Fritz Holzer einen grossen Fussabdruck, u.a. als Präsident der Schweizer Hochschul-Sportdirektoren-Konferenz, Delegationschef der Schweizer Universiade-Teams und als Vizepräsident der Fédération Internationale Sports Universitaires FISU. Viele Ehrenmitgliedschaften, Auszeichnungen und internationale Verdienstorden zeugen von der Wertschätzung, die Fritz Holzer überall genoss.

Die enge Verbundenheit mit dem Haslital: In den letzten zwanzig Jahren widmete er sich seinem Heimattal, dem Oberhasli. Er kehrte dorthin zurück wo er geboren wurde, nach Meiringen und verfasste zahlreiche Aufsätze über die Geschichte und das kulturelle Leben seines Dorfes und seines geliebten Tals. Bis zuletzt hat sich Fritz Holzer, der im hohen Alter noch Russisch lernte, auch sprachlich nicht verbogen, mit seinem unverfälschten Hasli-Ditsch. Viele haben Fritz Holzer sehr viel zu verdanken.

Text: Heinz Schild

Agenda

Die Einschränkungen durch Covid-19 bleiben wohl noch eine Weile.

Die Agenda-Termine sind deshalb ohne absolute Gewähr.

Leichtathletik

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren
Donnerstag, 29 Juli 2021, ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern
Voranmeldung bitte an Pi Wenger:
031 371 76 80 oder coulaines@bluewin.ch

EM U23, Bergen (NO)
Do 8. – So 11. Juli 2021

EM U20, Tallin (EST)
Do 15. – So 18. Juli 2021

Olympische Sommerspiele, Tokyo (JAP)
Sa 30. Juli – So 8. August 2021

WM U20, Nairobi (KEN)
Di 17. – So 22. August 2021

CITIUS Meeting, Wankdorf
Sa 21. August 2021

Athlétissima, Lausanne
Fr 26. August 2021

SM U20/23, Nottwil
SM U16/U18, Winterthur
Sa / So 4. / 5. September 2021

Grosses Meeting für die Kleinen, Wankdorf
Sonntag, 29. August 2021

Weltklasse Zürich, Letzigrund u.a.
Do / Fr 8. / 9. September 2021

Schweizermeisterschaft Staffel, Hochdorf
Sonntag, 12. September 2021

SVM-Final Nationalliga A, Basel
Sa 18. September 2021

SM Mehrkampf U16 – U23,
Sa / So 25. / 26. September 2021

Seniorensport

Sommerwanderung Rüschegg-Heubach
Donnerstag, 29. Juli 2021

Ferienwanderwoche Tschagguns/Montafon
Mo 30.08. – Sa 04.09.21

Herbstwanderung im Diemtigtal
Donnerstag, 30. September 2021

Wir gratulieren herzlich!

95 Jahre

Schroer Max	Bahnhofstrasse 43	3073 Gümligen	07.03.1926

93 Jahre

Gerber Rolf	Postfach	3001 Bern	13.08.1928

85 Jahre

Wenger Pi	Cäcilienstrasse 5	3007 Bern	08.09.1936

80 Jahre

Flückiger Hans-Ueli	Bernstrasse 161	3052 Zollikofen	05.07.1941
Gerber Urs	Wattenwylweg 27	3006 Bern	17.07.1941

75 Jahre

Inäbnit Heinrich	Länggassstrasse 30	3012 Bern	18.07.1946
Schneider Roger	Hofgutweg 7	3400 Burgdorf	20.07.1946
Jost Susi-Käthi	Oberer Aareggweg 114	3004 Bern	24.08.1946
Grundbacher Ulrich	Schwabstr. 45	3018 Bern	28.09.1946

70 Jahre

Neuenschwander Anita	Bruchbachweg 6	3312 Fraubrunnen	10.07.1951
Krähemann Theres	Jupiterstrasse 27/523	3015 Bern	28.07.1951
Mange Simone	Wildermettweg 55	3006 Bern	09.09.1951
Bürgi Daniel	Schwalbenweg 1	4932 Lotzwil	18.09.1951
Stender Ursula	Au Fernotz 26	1784 Courtepin	22.09.1951

65 Jahre

Schmitz Ruth	Mohnstrasse 110	3084 Wabern	09.07.1956
Spahr Thomas	Wislenstrasse 24	3075 Rüfenacht BE	21.08.1956

60 Jahre

Amstutz Martin	Oberdorf 38	3116 Noflen BE	26.07.1961
Liechti Daniel	Bernstr. 53 a	3072 Ostermundigen	27.08.1961
Wild Bruno	Route Principale 155	1788 Praz	22.09.1961

Neueintritte

Februar bis Mai 2021

Name	Vorname	Art
Bütikofer	Sophie	Leichtathletik / U23
Mertoglu	Gözde Eleyna	Leichtathletik / U23
Troxler	Simone	Leichtathletik / Aktive
Fetscherin	Meret	Leichtathletik / U10
Wiederkehr	Jonathan	Leichtathletik / U16
Berger	Laura	Leichtathletik / Running
Coendet	Anna	Leichtathletik / Funktionär
Glaus	Barbara	Leichtathletik / Running
Joel	Meier	Leichtathletik / U16
Maman	Taya	Leichtathletik / U10
Zaugg	Stephanie	Leichtathletik / Running
Chrysomalis	Orestis	Orchester / Dirigent
Gagro	Kim	Leichtathletik / U12
Gagro	Luka	Leichtathletik / U14
Luparo	Marco	Leichtathletik / U23
Arnold	Laura	Leichtathletik / U10
Gassmann	Rolf	Leichtathletik / Running
Städeli	Flavio	Leichtathletik / U18
Vauthier	Jacques-Eliott	Leichtathletik / U10
Dewilde	Ayla	Leichtathletik / U18
Schweizer	Daniel	Leichtathletik / Running
Ly	Benny	Volleyball / We are unified U18
Ovsiannikov	Mikhail	Leichtathletik / U10
Landis	Florence	Leichtathletik / U14
Leiser	Julie	Leichtathletik / U10
Lussy	Florian	Leichtathletik / Fremdathl.
Heinrich	Daniel	Leichtathletik / Gönner
Schoch	Stefanie	Leichtathletik / Funktionär
Stalder	Lisa	Leichtathletik / Funktionär
Kavitheeswaran	Gibethra	Leichtathletik / U16
Manetsch	Ramon	LA / Running
Murzilli	Leonardo	Leichtathletik / U12
Niederhauser	Thibault	Leichtathletik / Aktive
Palma	Rara	Leichtathletik / Running
Wille	Muriel	Leichtathletik / U10

Impressum

Redaktion STBinfo 2021/2
Geli Spescha (verantwortlich)
Ursula Jenzer
Daniel Kamer
Simon Scheidegger
Markus Reber
Roger Schneider

Redaktionsschluss STBinfo 2021/3
Montag, 30. August 2021
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
Alexandra Flückiger-Schneider,
Schneider AG, Bern

Auflage
2000 Exemplare
(WEMF-beglaubigt)
Gedruckt auf FSC-Papier

Im (S)Print liegt unsere Stärke

Schneider AG
Grafisches Unternehmen
Stauffacherstrasse 77
CH-3014 Bern
Tel. 031 333 10 80
schneiderdruck.ch

SCHNEIDER AG