

STB info

Nr. 2 | Juni 2024



ingenta
ingenieure + planer



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



DAMIT DU MEHR ZEIT FÜR DIE FAMILIE HAST!

Deine Druckerei in Bern.

Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern
Telefon 031 333 10 80



schneiderdruck.ch

Editorial



In der heutigen Zeit, wo alles digital läuft und alle Informationen umgehend zugänglich sind, werden 'langsame' Printmedien vermehrt in Frage gestellt. Es wird über Kosten und Nutzen und die Zeitmässigkeit des Mediums diskutiert. Auch das STBinfo ist davon betroffen: Mit jährlich vier Ausgaben ist keine tagesaktuelle Berichterstattung zu erwarten. Gehört es deshalb der Vergangenheit an oder hat es auch in Zukunft seinen Platz?

Man möge nun vielleicht denken, dass ich mich als jüngstes Redaktionsmitglied und Digital Native für rein digitale Lösungen ausspreche. Eventuell mag auch meine Mitarbeit im Redaktionsteam des STBinfo als eher unkonventionell erscheinen. Persönlich tue ich mich jedoch schwer, für das eine oder andere Partei zu ergreifen. Vielmehr möchte ich die Vorteile beider nutzen und sie bestmöglich kombinieren.

**Legende Titelseite:
Läuferinnen und Läufer unterwegs am GP (Foto: Andy Mettler)**

Ich finde es grossartig, Sportveranstaltungen wie den GP unkompliziert als Liveübertragungen zu verfolgen (siehe Seite 23) oder durch Liveresultate immer auf dem aktuellen Stand zu sein. Ich mag es auch, am Anfang der Woche einen Rückblick auf das Leichtathletikwochenende auf Instagram zu sehen. Und genauso freue ich mich, vier Mal im Jahr das STBinfo aus dem Briefkasten zu nehmen und mir Hintergrundberichte durchzulesen, die mir einen Überblick über das Vereinsleben geben. Wo sonst würde ich die Hintergründe des Weggangs des STB Volleys (S. 25) oder die verschiedenen Geschichten aus den Trainingslagern (ab S. 8) zu lesen bekommen?

Ein 'langsames' Medium mag im ersten Moment negativ konnotiert sein. Doch gerade die Langsamkeit des Mediums macht es für mich attraktiv. Es ist nicht wie die hundertste Instagramstory des Tages oder eine weitere E-Mail, die mein Postfach füllt und seinen Beitrag zur permanenten Reizüberflutung leistet. Vielmehr bringt es etwas Ruhe in mein hektisches Leben. Es ist ein Medium, das ich bewusst konsumiere und nicht eines, von dem ich mich während eines Multitasking-Prozesses passiv berieseln lasse. Ich kann es zur Hand nehmen, wann immer es zeitlich für mich passt, ohne dass die Beiträge bereits in den Tiefen des Internets verschwunden sind.

Digitale Medien will ich dabei keineswegs verteufeln. Ihre Vorteile sind unbestritten. Selbst für Printmedien können sie als Chance genutzt werden. So können wir beispielsweise die verschiedenen Kommunikationskanäle miteinander verknüpfen. Wir können zusätzliche Informationen abbilden, für die im Heft kein Platz bleibt, wie das oft bei Resultaten gemacht wird. Umgekehrt könnte in den digitalen Medien spannende Berichte angeteasert werden, um die Leute anzuregen, das Heft auch wirklich durchzublättern.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche dir einen Moment der Ruhe beim Lesen des STBinfo und hoffe zugleich, dass du auch über unsere digitalen Kanäle auf dem Laufenden bleibst.

Aline Gloor

STB-Verband	4
Leichtathletik	5
Running	15
Grand-Prix	23
Basketball	24
Volleyball	25
Senioren-sport	27
Wir über uns	29

Donatorenfonds: Rückblick 2023

Zielsetzung Donatorenfonds

Die Zielsetzung (Zweck) des Donatorenfonds des Stadtturnverein Bern (Verband) bleibt unverändert:

1. Dem Verband und seinen Mitgliedsvereinen bei Engpässen einen finanziellen Rückhalt zu geben;
2. Aufwendungen des Verbandes und seiner Mitgliedsvereine bestreiten zu helfen, für die andere Mittel nicht ausreichen. Der Fonds wird durch Spenden und Zinserträge gespiesen.

Spenden

Leider sind im vergangenen Jahr keine Spenden eingegangen.

Unterstützung

Im Berichtsjahr wurden die Leichtathleten mit einem Beitrag von insgesamt CHF 7'500.– unterstützt.

Spendenkonto

Berner Kantonalbank
IBAN CH57 0079 0042 7675 9128 0
Verein STB Seniorensport,
Donatorenfonds

Im Voraus vielen Dank für Eure Spenden!

Kontakt

Christian Mäder,
Kassier Donatorenfonds
031 819 32 33
maeder.ch@bluewin.ch

Stadt- und Gemeinderatswahlen 2024

Der STB ist politisch unabhängig, aber trotzdem politisch aktiv, wenn es um unsere Interessen geht.

Der folgende Aufruf richtet sich deshalb an alle STB-Mitglieder, die bei den Stadt- und Gemeinderatswahlen vom 24. November 2024 kandidieren.

Wer im STBinfo 03-2024 (erscheint Ende September) vorgestellt werden möchte, melde sich bei der Redaktion mit folgenden Angaben:

- Name und Vorname
- Geburtsdatum
- STB-Mitgliedsverein oder Mitglieder-kategorie, evtl. Funktion
- Politische Partei
- Mein politisches Credo in einem Satz
- Eigene Homepage o.ä.
- Foto (wird nur bei genügend Platz im Heft veröffentlicht)

Die Meldungen sind bis spätestens **Montag, 10. August 2024** zu senden an: redaktion@stb.ch

Das Redaktionsteam



Treffen der SVM-Siegermannschaft von 1974

Vor 50 Jahren erreichten wir ein Ziel, auf welches wir seit ungefähr 1950 kontinuierlich hinarbeiteten. Ein erster wichtiger Schritt gelang 1957, als wir den B-Final der Schweizer Vereinsmeisterschaft gewannen und anschliessend in der Kategorie A starteten. 1971 schnupperten wir erstmals an diesem Titel, wo wir beim einmaligen Berner Final TVL, GGB und STB Rang 3 erreichten. Und dann gelang 1974 ein überzeugender Sieg gegen den LC Zürich und den BTV Aarau. Diesen Erfolg wollen wir zusammen mit allen noch unter uns weilenden Kameraden feiern.

Wir treffen uns am

Mittwoch, 18. September 2024

um 11 Uhr zum Apéro mit anschließendem Mittagessen im Restaurant Schöngrün in der Schosshalde, direkt neben dem Klee-Museum.

Wir haben die Namen und Adressen aller an diesem denkwürdigen Tag Beteiligten herausgefunden und werden diesen im Juli die Einladung mit allen weiteren Angaben zusenden, mit der Bitte um Anmeldung bis Ende August. Sollten es STB-Mitglieder geben, die im September 1974 im Einsatz standen und keine Einladung erhalten haben, so bitten wir um Meldung an die STB-Geschäftsstelle. Selbstverständlich möchten wir auch diese Kameraden bei der Feier begrüßen dürfen und senden Ihnen die Unterlagen ebenfalls zu.

Wer noch zusätzliche Auskünfte wünscht, meldet sich an die nachstehende Adresse des OK-Mitgliedes.

Pi Wenger

Cäcilienstrasse 5, 3007 Bern,

**Telefonnummer 031 371 76 80 oder
coulaines@bluewin.ch**

Wir freuen uns auf das Wiedersehen nach 50 Jahren.

Für die Organisation:

*Ueli Scheidegger,
Roger Schneider II und
Pi Wenger*



TST FITNESS

ÖFFNUNGSZEITEN
SEPTEMBER – JUNI

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

DAS TST IST QUALICERT ZERTIFIZIERT

STB Trainingszentrums AG
Seilerstrasse 21 | 3011 Bern

+41 (0) 31 381 02 03

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

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

tstfitness_crossfit_tst311

TST Fitness + CrossFit TST 311

**DAS FITNESSZENTRUM
IN DER STADT BERN**

**LST TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE**

**GYM
SQUASH
GALILEO
CROSSFIT
MASSAGE
SOLARIUM
HAIRSTUDIO
GROUP FITNESS
SAUNA & DAMPFBAD
PERSONAL COACHING**

TST311

Aarno Liebl mit erneutem U20-Rekord und Limite für die U20 WM

In Karlsruhe verbessert Aarno den 48-jährigen U20-Rekord über 3000m Steeple. Mit einer Zeit von 8:43,94 unterbietet er die alte Bestmarke um über drei Sekunden und erfüllt die Limite für die U20 WM in Lima (Peru). Schon in der Hallensaison hatte Aarno mit zwei nationalen U20-Rekorden über 1500m und 3000m brilliert und damit sein grosses Talent unter Beweis gestellt.

Ebenfalls in Karlsruhe startete Ramon Wipfli über 800m so schnell wie noch nie in die Saison (1:46,87). Seine guten Leistungen früh in der Saison ermöglichten ihm gar eine Teilnahme an der EM in Rom.

Wir gratulieren herzlich zu diesen grossartigen Leistungen und freuen uns auf weitere tolle Rennen.



Aarno Liebl (links) und Ramon Wipfli (rechts) (Foto: ATHLETIX.CH/Pierre-Adrien Lagrange)



www.freude-herrscht.ch

IM ANDENKEN AN
MATHIAS ADOLF OGI



Wir freuen uns über jede Spende!

Die Stiftung *Freude herrscht!* will Kinder und Jugendliche für Sport und Bewegung begeistern. Als Stiftung unterstützen wir Projekte und Organisationen des Kinder- und Jugendsports sowie Programme zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.

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

A handwritten signature in black ink.



Adolf Ogi
Ehrenpräsident
Alt Bundesrat

SPENDEN

Postkonto 60-259787-0

IBAN CH88 0900 0000 6025 9787 0



Stiftung Freude herrscht



Trainingslager Mittelstreckengruppe

Da es für viele aus der Mittelstreckengruppe von Rolf Kopp nicht möglich war, für ein Trainingslager zu verreisen, trainierten wir zuhause in Bern. Die Intensivwoche war für uns alle eine gute Vorbereitung auf die Saison, bereichert mit tollen Gruppenevents.

Abwechslungsreiche Trainings

Am Montagnachmittag trafen wir uns zum ersten Training im Wankdorf. Während die Älteren am Morgen bereits selbstständig einen Dauerlauf absolvieren mussten, war es für uns Jüngeren das erste Training der Intensivwoche. Koordination und Sprintausdauer standen auf dem Programm. Bei (noch) schönem Wetter übten wir uns an verschiedenen Laufschulübungen und absolvierten In- und Outläufe. Nach dem Training dehnten und plauderten wir noch etwas.

Am nächsten Tag folgte die erste harte Einheit: Hügelläufe standen auf dem Programm. Nicht nur wir absolvierten ein Trainingsprogramm, sondern auch Rolf, der die Treppe hoch- und runterrennen musste. Wir überstanden die Einheit alle gut, doch das Wetter hatte leider umgeschlagen.

Schon kam die Mitte unseres Trainingslagers auf uns zu. Am Morgen mussten die Älteren selbstständig 60 Minuten auf dem Velo absolvieren. Nachmittags standen ein Dauerlauf und ein Circuit an. Ein Training, bei dem man sich gut mit seinen Trainingskolleg*innen austauschen konnte. Die Motivation sollte also hoch sein, doch durch das schlechte Wetter (Regen, Schnee, Wind und Kälte) war unsere Lust aufs Training nicht auf dem Höhepunkt. Als wir dann aber den Circuit zu Musik in



Gruppenfoto nach dem ersten Trainingstag

der Halle absolvieren konnten, wurde unsere Stimmung besser.

Am Donnerstag hatten wir Jüngeren einen Ruhetag, während die Älteren bei kalten und nassen Bedingungen 5x5min Mitteltempo und 5x1min intensiv absolvierten.

Am folgenden Tag stand für die Älteren morgens ein Dauerlauf auf dem Programm und am Nachmittag für alle ein Schnelligkeitstraining. Leider hatte sich das Wetter nicht verändert und es windete uns die Hütchen bei den Kadenzläufen weg. Trotz diesen Wetterbedingungen und den vielen Trainings in den Beinen gaben wir bei den abschliessenden Sprints unser Bestes. Bei den anschliessenden Stabi-Übungen hatten wir noch Zeit für lustige Gespräche.

Inzwischen wurde es Samstag und das Finale stand an: Ein Bahntraining. Leider war es immer noch sehr kalt und während des Einlaufens hagelte es sogar. Doch rechtzeitig zum Bahntraining wurde es doch noch trocken. Obwohl das Training hart war und wir ganz schön kämpfen mussten, freuten wir uns, dass endlich wieder Bahntrainings auf dem Programm standen.

Spassiges Programm neben dem Laufen

Auch das Gesellschaftliche kam in unserer Intensivwoche nicht zu kurz: Am Donnerstag gingen wir zum Bowling. Neidlos mussten wir anerkennen, dass Rolf ein richtiger Bowlingprofi ist.

Ausserdem hatten wir auch Zeit mit Rolf unsere Wettkampfsaison zu planen und unsere Ziele zu besprechen. Schliesslich startet die Bahnsaison schon bald, auch wenn das vielen vielleicht erst beim ersten Bahntraining so richtig bewusst wurde. Nach diesem Training schlossen wir die Intensivwoche gemütlich mit einem Essen im Restaurant 'Cavallo' und einem Quiz ab.

Wir Mittelstreckenläufer*innen bedanken uns ganz herzlich bei Rolf für sein Engagement und seine Herzlichkeit. Er konnte uns auch bei diesem Wetter immer motivieren. Wir freuen uns nun auf die Bahnsaison und werden bis zum Start in den Trainings nochmal alles geben.

Text und Fotos: Aline Jenni



Gruppenfoto nach dem Bahntraining, sogar mit etwas Sonnenschein

Trainingslager Chur: Intensive Vorbereitung für U18/U20 und U16 Mehrkampfgruppe

Die Vorfreude war spürbar, als sich die Athlet*innen der Mehrkampfgruppe U18/U20 und U16 am Bahnhof Bern versammelten. Endlich war es so weit, das Trainingslager stand vor der Tür. Zeit, um intensiv zu trainieren und als Team zusammenzuwachsen.



Die Gruppe beim Hürdenttraining (Foto: Gian Pfister)

Tag 1 – Ankommen in Chur

Die Reise begann früh am Morgen und führte die Athlet*innen nach Chur, wo im Restaurant und Backpackers Meiersboden die Unterkunft für die nächsten Tage reserviert war. Alle wurden herzlich empfangen und konnten bereits am späten Mittag ihre Zimmer beziehen. Am Nachmittag begann das erste Training auf der nahe gelegenen Sportanlage Sand. Hürdengymnastik und Techniksprints standen auf dem Programm. Nach dem Training kehrten die Athlet*innen erschöpft, aber zufrieden, in die Unterkunft zurück, um sich bei einem guten Abendessen zu stärken.

Tag 2 – Intensive Trainings

Nach einer erholsamen Nacht machte sich die Gruppe erneut auf den Weg zur Sporthalle Sand. Dies in Form eines morgendlichen Joggings – zur Freude der Einen und zum Leidwesen der Anderen. Dort angekommen standen zwischen 9 und 12 Uhr sowie zwischen 15 und 17 Uhr die nächsten Trainingseinheiten auf dem Programm. Alle Disziplinen des 7- und 10-Kampfes konnten in dieser Woche abgedeckt werden. Am ersten Vormittag stand Kugelstossen auf dem Programm. Die Athlet*innen konnten ihre Technik verbessern und sich den letzten Schliff für die kommende Saison holen. Nach einem stärkenden Mittagessen ging es mit einer Einheit im Krafraum weiter. Bei verschiedenen Übungen wurden persön-

liche Bestleistungen erzielt und die Stimmung stieg mit jedem Lied. Nach einem Training, das in die Beine ging, war am Abend Regeneration angesagt. Blackrolls und Massage Guns waren heissbegehrt. Nach dem Abendessen klang der Tag mit Spielen im Gemeinschaftsraum aus.

Tag 3 – Ruhetag

Der Mittwoch war als «Ruhetag» ausserkoren. Natürlich wurde nicht den ganzen Tag gefaulenzt. Am Vormittag gab es noch eine Trainingseinheit, wo ein Staffelttraining stattfand. Am späteren Nachmittag stand es den Athlet*innen frei, ihren freien Tag in der Unterkunft zu verbringen oder nach Chur zu fahren, um die Stadt zu erkunden. Die Älteren fuhren für einen Nachmittag nach Landquart (wo später das Mehrkampfmeeting stattfinden wird).

Tag 4 – Besuch aus Bern

Am Donnerstag kam Stefan Bichsel extra aus Bern nach Chur, um unsere Athlet*innen bei einigen Disziplinen zu unterstützen. So zum Beispiel beim Weitsprung und beim Stabhochsprung der Jungs. Nachmittags stand noch eine zweite Krafteinheit auf dem Programm.

Tag 5 – Abschlussabend

Am Freitag wurden die Hürden aufgebaut. Durch den Gegenwind auf der Anlage eine kleine Herausforderung, die

aber gut gemeistert wurde. Für die Älteren gab es ein zweites Mal Kugelstossen, für die Jüngeren Speerwerfen. Da sich das Lager dem Ende zuneigte und der letzte Abend gekommen war, hatten sich die Athlet*innen etwas überlegt. Nach Absprache mit den Trainern verbrachten die Älteren den letzten Abend in Chur, während die Jüngeren bei Pizza und Spielen auf das Lager zurückblickten. Aber es war noch nicht vorbei. Trotz sinkender Energie, stand für alle noch das Abschlusstraining am Samstagmorgen an.

Tag 7 – Finalissima im Schnee

Am Samstagmorgen wurden bei Schnee und Wind die Koffer gepackt und die Gruppe zog auf den Trainingsplatz. Zunächst wurde auf etwas besseres Wetter gewartet, bevor sich die U16 auf ihre Staffeleinheit und die anderen auf Sprints, Langsprints und Mittelstreckenläufe vorbereiteten. Auch diese wurden mit dem einen oder anderen Ausrutscher absolviert und man blickte stolz auf die sportlichen Leistungen der letzten Tage zurück. Mit diesem Gefühl und der Vorfreude auf die kommende Wettkampfsaison trat die Gruppe die Heimreise an.

*Text: Ayleen Marti,
Glodie Malanda Poza*

Trainingslager Pesaro Langhürden U18/U20



Kleine, aber feine Langhürdengruppe in Pesaro (Foto: Beat Steiner)

Die Hürden standen hoch,
das war uns klar,
doch mit Ehrgeiz und Einsatz,
kamen wir dar.

Unsere Trainer motiviert,
stets zur Videoanalyse bereit,
brachten uns voran, von
Morgenfrüh bis Abendzeit.

Zur Regeneration ins Meer, da
freuten sich die müden Beine,
das Wasser erfrischend, doch
wer kalt hatte, war nicht alleine.

Gemeinsam lachten wir,
genossen den Vibe der Gruppe,
bis die Sonne versank und
verschwand hinter der Kuppe.

Viele Fortschritte gemacht,
die Stimmung super im Team,
nun ready für die Saison,
das ist unser Ziel, unser Dream.

Danke den Trainern,
für ihre Mühe, ihre Zeit,
in Pesaro war's großartig,
wir sind bereit.

Eine Langhürdengruppe,
nicht gross, aber fein,
zog Anfang April mit zwei
Trainern nach Pesaro hinein.

Eine Woche voller Training, Spass
und Spiel,
die Sonne lachte,
das Wetter war stabil.

Im Hotel mit Meeresblick,
jeden Morgen ein Traum,
das Essen war köstlich,
so duftete es im Essraum.

Das Personal freundlich,
immer gut gelaunt,
versorgte uns bestens,
wir waren erstaunt.
Mit Velos zur Bahn,
durch Wald und Natur,
zur Leichtathletikanlage,
das war die Tour.

Über Stock und über Stein,
wir waren bereit,
für harte Trainings,
zu jeder Zeit.

Text: Marilena Scheidegger



Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

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

(Sport-)Physiotherapie,
Trainingstherapie und
(Sport-)Medizinische Massage
Michael von Arx & Team

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



Weitere
Informationen

Förderverein in der Brauerei Felsenau Bier-Tradition seit 1881



Bernhard Fuhrer, CEO Brauerei Felsen
(Foto: zvg)

An einem regnerischen Abend im März, kurz nach Redaktionsschluss des letzten STBinfo, luden der Förderverein des STB Leichtathletik und die Brauerei Felsenau zum Förderevent im Brauereiareal an der Aare in Bern ein.

Nach einer kurzen Begrüssung durch Benedikt Weibel stellte Bernhard Fuhrer, Inhaber und Geschäftsführer der Brauerei, den Betrieb und seine Geschichte vor. Durch seine Tätigkeit als Unternehmensberater kam er eher zufällig zu seinem heutigen Traumjob, wie er ihn bezeichnet. Seine Beziehung zum STB basiert auf einer kurzen Läuferkarriere im STB Nachwuchs.

In seiner Einführung kam er auch auf die Bierbranche im Allgemeinen zu sprechen. Bern kann zu Recht als 'Bierhauptstadt' bezeichnet werden, gab es doch im Braujahr 2022/23 über 200 Brauereien, wobei die Brauerei Felsenau die zweitgrösste ist. Nach dem Fall des Bierkartells 1992 und dem Verkauf zahlreicher Brauereien an internationale Konzerne blieben nur noch 32 Schweizer Brauereien übrig. Durch die zunehmende Nachfrage nach Spezialbieren stieg diese Zahl bis 2023 wieder auf knapp 1200 Brauereien in unserem Land.



Alte Steuerungsanlage, die digitale Steuerung befindet sich direkt dahinter und ist so nicht sichtbar. (Foto: Simon Scheidegger)

Die Brauerei Felsenau wurde 1881 durch Johann Gustav Hemmann gegründet und konnte mit der Industrialisierung ab 1890 ihre Produktion rund verzehnfachen. Der Standort war ideal: Lage am Wasser, eigene Quelle und eigener Felsenkeller. Durch die zwei Weltkriege fiel der Biermarkt stark zusammen. Als 2018 eine externe Nachfolgelösung für die Brauerei gesucht wurde, ergriff Bernhard die Chance, stieg ein und übernahm den Betrieb mit heute 20 Mitarbeitenden. Mit einer Jahresproduktion von ca. 26'000 Hektolitern erreicht Felsenau einen CH-Marktanteil von 0,6 Prozent. Die bekannteste Sorte ist wohl das 'Bärner Müntschi'.

Kurz vor der Führung durch den Betrieb fuhr eine schwarze Limousine vor: Der neue Bundeskanzler Viktor Rossi besuchte den Anlass als Überraschungsgast. Herzliche Gratulation an dieser Stelle nochmal für die glanzvolle Wahl im Dezember 2023!

Auf der Hausführung konnten wir sowohl museale wie auch die modernen Räume und Einrichtungen mit neuester Technologie – vom Sudhaus über den Gärungsprozess in offenen Bottichen, die neue, hochmoderne und nachhaltige Filtrationsanlage, die Lagerung bis zur modernen Abfüllungsanlage – besichtigen.

Den Abschluss des Abends bildete das Zusammensitzen bei Bierbretzel und Bier nach persönlicher Wahl – offeriert von der Brauerei Felsenau. Herzlichen Dank für diesen interessanten Abend sowie Speis und Trank!

Text: Simon Scheidegger



Heutige Abfüllmaschine
(Foto: Simon Scheidegger)

Sie alle unterstützen uns

*Danke
schön*

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förder*innen:

Altes Tramdepot, Bern
 Auto Werthmüller AG, Thun
 Baeriswyl Beatrice und Stefan
 Böhme AG
 Bohnenblust Peter & Conny
 Bommer + Partner / H.P. Kienberger
 Buser Daniel
 Dallmaier Kurt
 Fontana Daniel
 Grand-Prix von Bern
 Hepp Hans, CSP Meier AG
 Jampen Management AG
 Jost Susi-Käthi
 Kellerhals Christoph
 Kurzmeyer Yvonne
 Lack Stephan
 Markus Ryffel's GmbH
 Migros Bank Bern
 Müller Hansruedi
 Neuenschwander Walter und Esther
 Noripa AG, Riedwyl Hansjörg
 Privatbank Von Graffenried AG
 Rolli Platten – Keramische Wand-
 & Bodenbeläge, Oberbalm
 Rossi Monica
 Sandstrahlerei Hänni AG
 Schefer Andreas

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

Ehemalige Förder*innen:

El-Idrissi Cédric
 Gervasi David
 Gigandet-Donders Mireille
 Glauser-Rohr Nadine
 Krebs Adi
 Neuenschwander Maja

Rohr Alain
 Vögeli Daniel
 Weibel Xaver

Partner:

Auto Werthmüller AG
 Bernapark AG – Quartier für mehr
 Lebensqualität
 Brauerei Felsenau, Bernhard Fuhrer
 Burgergemeinde Bern, Bruno Wild
 Hotel Grand Resort Bad Ragaz
 Hotel Bern / Restaurant Volkshaus /
 Attika Bar / Seminare
 Restaurant Il Grissino und Luce, Bern
 Schneider AG, Print
 Swiss Life
 TST Fitness
 UBS / Regionalleiter Michael Langhart
 Valiant Bank AG Bern
 Visana Generalagentur Bern
 Weibel Benedikt und Verena
 YB loves STB

**Und weitere Förder*innen,
 die nicht genannt werden möchten.**



*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*



Schweizer Final Kids Cup Team



Das STB U14 Girls Team freut sich über die Silbermedaille.

Beim Schweizer Final Kids Cup Team vom Samstag, 23. März 2024 in der Zürcher Saalsporthalle gewann das STB U14 Girls Team (Coralie Spicher, Océane Spicher, Mona Wanner, Leni Conrad und Lea Schenk) die Silbermedaille.

Nach zwei Disziplinen waren die STB-Modis mit Zwischenrang vier noch nicht ganz auf Medaillenkurs. Dank den zweiten Rängen im Biathlon und im Team-Cross sicherten sie sich hinter den überlegenen Girls von Lausanne-Sport die Silbermedaille.

Das STB U14 Mixed-Team ist ambitioniert in den Wettkampf gestartet.

Bereits die erste Disziplin, die Hürden-Stafette, missriet leider. Die Medaillenhoffnungen verfliegen deshalb schon ganz zu Beginn des Wettkampfes.

Die STB U14 Boys konnten nicht um die Medaillen mitreden, klassierten sich mit Rang neun aber in den Top Ten. Am Nachmittag war der STB mit zwei Teams vertreten. Die U12 Girls (Rang sechs) und die U10 Mixed (Rang acht) zeigten solide Wettkämpfe.

Erfolgreiche Bilanz

Der STB-Nachwuchs darf auf eine sehr erfolgreiche Kids Cup Team-Saison zurückblicken. Beim Regionalfinal vom 10. März 2024 in Burgdorf schnitt der STB am erfolgreichsten ab. Unser Nachwuchs ist insbesondere in der Breite sehr stark aufgestellt. Herzliche Gratulation.

Text und Foto: Daniel Kamer

Die schnellste Mittuländer

Am Sonntag, 5. Mai 2024 herrschte im Berner Neufeld Stadion Hochbetrieb. Mit dem schnellsten Mittuländer fiel für unseren Nachwuchs der eigentliche Startschuss in die Saison 2024. Mit dabei 120 STBler*innen!

Die Mädchen und Knaben der Jahrgänge 2009 – 2017 kämpften um die Qualifikation für die Kantonalfinals. Jeweils die sechs erstklassierten Läufer*innen pro Kategorie und Disziplin (Sprint und 1000 m) sind für diesen startberechtigt.

Zahlreiche STB Kids haben die Chance gepackt und sind beim Berner Kantonalfinal Sprint vom Samstag, 30. Juni in Thun oder beim Berner Mille Gruyère Final vom Freitag, 16. August in Lyss dabei.

Der STB-Nachwuchs ist gut für die Saison gerüstet. Herzliche Gratulation zu den starken Leistungen.

Text: Daniel Kamer

Schüler*innen Trainingslager Willisau 2024

Am Mittwoch, 8. Mai 2024 um 14:00 Uhr dominierten beim Treffpunkt im Bahnhof Bern die STB-Farben. 57 Kinder und 6 Nachwuchs-Trainer*innen freuten sich auf das traditionelle Auffahrtstrainingslager im Sportzentrum Willisau.

Kaum in Willisau angekommen, stand um 17:15 Uhr das erste Staffel-Training auf dem Programm. Sieben Kinder verabschiedeten sich bereits eine Viertelstunde früher vom Training zum Küchendienst. Punkt genau um 18.30 Uhr stand das Nachtessen bereit.

Am Donnerstagmorgen konnten wir bei kühlen Temperaturen mit dem Training starten. In sechs Gruppen wurde geworfen, gestossen, gesprintet und gesprungen. Am Ende des Lagers sollten alle Kinder für sämtliche Leichtathletik-Disziplinen fit gemacht sein. Auch am Freitagmorgen gab es noch einmal zwei LA-Lektionen.



Lagerolympiade

Schon lange wurde unter den Teilnehmenden darüber debattiert, wie denn die Teams für die Lagerolympiade am Freitagnachmittag aussehen würden. Die Trainer*innen hielten bis fünf Minuten vor Beginn dicht. In sechs Disziplinen waren einmal mehr Geschicklichkeit, Taktik und etwas Mut gefragt. Die Kinder haben für ihre Teams mit viel Engagement und Einsatz ihr Bestes gegeben.

Grosses MERCI an die Betreuenden und an das Küchenteam

Ein ganz grosses Dankeschön geht an alle Trainer*innen, welche die Kids immer wieder für die Leichtathletik begeistern können. Auch das Küchenteam hatte einen grossen Anteil am guten Gelingen des Lagers. Vielen Dank ebenfalls für die unzähligen feinen Cakes, Kuchen, Muffins und weiteren Leckereien, welche die Kinder mitgebracht haben.

Wir blicken auf ein rundum gelungenes Lager mit lauter fröhlichen Kindern zurück. Es herrschte ein schöner Spirit.

Text und Fotos: Daniel Kamer



GP-Training und STB-Sportbörse

Endlich wieder Grand-Prix-Atmosphäre spüren

Am Sonntag, 7. April 2024 trafen sich zahlreiche Läufer*innen bei schönstem Wetter im Leichtathletikstadion Wankdorf, um die GP-Strecke kennenzulernen. Gleichzeitig fand auch die sehr gut besuchte STB-Sportbörse statt.

Sportbörse und Trophy Sport

Die STB-Sportbörse ist jedes Jahr eine gute Gelegenheit, den Kleiderschrank mal wieder auszumisten. Wer alte STB-Tenues und andere Sportbekleidung fand, die nicht mehr benötigt wurden oder zu klein waren, konnte diese am Sonntagmorgen am Verkaufsstand anbieten. Auch alte Laufschuhe und Nagelschuhe wurden angeboten. Die Kleider waren alle in einem sehr guten Zustand.

Gleichzeitig konnten bei Trophy Sport neue STB-Bekleidung anprobiert und bestellt werden.

Natürlich war auch für das leibliche Wohl gesorgt. In der kleinen Festwirtschaft konnte man sich mit leckerem Kuchen, Kaffee, Tee, Sandwiches und Hot Dogs stärken. Den ganzen Sonntagvormittag über herrschte reges Treiben und viele Kids verliessen strahlend die Sportbörse.

Bären-GP Training

Um 9:30 Uhr versammelten sich die Jüngsten, die anstreben den Bären-GP zu laufen. Die Kinder wurden in fünf Gruppen aufgeteilt und besichtigten gemeinsam, unter kundiger Leitung von STB-Coaches und STB-Nachwuchsatlet*innen, die 1,6 Kilometer lange Strecke. An verschiedenen Schlüsselstellen wurde den Kindern und Jugendlichen Tipps und Tricks gezeigt.

Nach der Streckenbesichtigung fand für die Kinder, die noch genügend Energie hatten, ein einstündiges Leichtathletiktraining statt. Sie konnten unter den Augen von Simon Wieland ihre Wurf Fähigkeiten unter Beweis stellen, beim Weitsprung den warmen Sand unter den Füßen spüren und mit Meret Baumgartner über die Hürden springen. Für alle war etwas dabei und die Freude an der Leichtathletik war deutlich zu spüren. Um 11:30 Uhr wurden die Kinder in die wohlverdiente Mittagspause entlassen.

Altstadt-GP

Um 9:50 Uhr versammelten sich alle Läufer*innen, ob jung oder alt, um die 4,7 km lange Grand-Prix-Strecke durch die Altstadt zu absolvieren. Auch in diesem Jahr hatten sich wieder viele Kinder für diese Strecke entschieden. Wie gewohnt wurden die Läufer*innen in drei Gruppen eingeteilt. Nach einer kurzen Aufwärmphase ging es los: Vom Wankdorfstadion führte die Strecke über den Aargauerstalden hinunter in die schönen Gassen der Berner Altstadt. Bei schönstem Wetter und angenehmen Temperaturen war die Grand-Prix-Atmosphäre bereits wieder spürbar. Nach und nach trudelten alle wieder im Leichtathletikstadion Wankdorf ein. Zur Stärkung nach dem Training gab es für alle Teilnehmenden noch Isostar und Riegel.

Somit war das offizielle GP-Training 2024 bereits wieder Geschichte und die Läufer*innen waren nun bestens vorbereitet für den Startschuss am 18. Mai 2024 (S. 22/23).

*Text: Eliane Hintermann
Fotos: Selma Bergmann*



STB-Marathongeschichten

Von Januar bis April 2024 haben zahlreiche STBler*innen starke Marathonergebnisse erzielt. Jeder Marathon hat seine Geschichte – nachfolgend erzählen euch die Marathonis ihre persönliche Story. Herzliche Gratulation zum Finish!

Chris Heemskerk, Polar Night Marathon, Tromsø/NOR, 6. Januar 2024, Finisherzeit: 4:05:14

«Ich bin im Januar den Polar Night Marathon in Tromsø gelaufen. Unglaubliches Erlebnis! Dunkel, 100% auf Eis und Schnee (mit Spikes) und in den letzten 10 km mit starkem Gegenwind und horizontalem Schnee. True arctic experience!»



Chris im Ziel Silbermedaille. (Foto: zvg)

Ueli Kübli, Milano Marathon, 7. April 2024, Finisherzeit: 2:59:23

«Vor 10 Jahren habe ich mit dem Laufsport mit einer Pace von 6 Minuten pro km angefangen. Ich hatte mir das Ziel gesetzt, irgendwann den Marathon unter 3 Stunden zu schaffen. Vor 4 Jahren bin ich zum STB gekommen und fühlte mich sofort sehr wohl in der Gruppe 3 mit Coach Ralf Jäger. So konnte ich in Mailand diesen April mein lang ersehntes Ziel erreichen. Mit

2 Stunden 59 Minuten und 23 Sekunden bin ich voller Emotionen im Ziel angekommen. Ich habe bereits nach 25 km gespürt, dass ich die Pace von 4:14/km halten kann. Ich konnte den Lauf geniessen und im Ziel war ich überglücklich, nach langer Vorbereitung und viel Verzicht mein Ziel erreicht zu haben!»

Nicolas Michel, Milano Marathon, 7. April 2024, Finisherzeit: 2:39:42

Mit einer Gruppe von STB-Läufern sind wir nach Milano gereist, um dort den Marathon zu laufen. Nach einem gemeinsamen Einlaufen konnte ich bis KM 32 gemeinsam mit meinem Coach Dani laufen. Hintenraus konnte ich das Tempo gut halten und bin – getragen von der guten Stimmung in Mailand – mit einer neuen PB ins Ziel gelaufen.»



STBler nach gefinishtem Milano-Marathon (Foto: zvg)



Nicolas unterwegs zur PB (Foto: zvg)

Dimitri Lüthi, Boston Marathon, 15. April 2024, Finisherzeit: 2:29:41 (Bester Schweizer!)

«Es sind gleich zwei Träume in Erfüllung gegangen: Erstens wollten wir nach der coronabedingten Absage 2020 und verpassten Quali-Zeiten als Familie endlich den Boston Marathon laufen (Anmerkung: man muss sich mit einer schnellen Zeit im Vorjahr jeweils für Boston qualifizieren). Zweitens wollte ich mal die 2h30 Zeitgrenze knacken. Das dies ausgerechnet in Boston vor der Kulisse gelang, ist unbeschreiblich. In keiner anderen Stadt wird der Marathon so gelebt und dessen 'Finisher' so gefeiert wie in Boston. Daher kann ich jedem Läufer nur empfehlen, den Mythos Boston Marathon selbst mal zu erleben!»



Dimitri & Familie (Foto: zvg)

Andrea Tilliot-Lüthi, OCHSNER SPORT Zürich Marathon (Marathon-SM), 21. April 2024, Finisherzeit: 3:09:07 (Schweizermeisterin W50!)

«Nichts ist stärker als eine Idee, deren Zeit gekommen ist. Getreu diesem Zitat von Victor Hugo habe ich meinen lang gehegten Wunsch, einmal einen Marathon zu finishen, im April erfüllt. Trotz widrigen Bedingungen lief ich beim Zürich Marathon nach drei Stunden und 9 Minuten stolz über die Ziel-

linie und war in diesem Augenblick unglaublich glücklich. Glücklich, es geschafft zu haben, glücklich über meine Zeit, aber auch glücklich, dass es nun vorbei war! Dass es bei meinem ersten Marathon gleich zum Kategoriensieg W50 reicht, hätte ich mir nie träumen lassen.»



Schweizermeisterin Andrea Tilliot-Lüthi
(Foto: Alex Arens)

Dominik Rolli, OCHSNER SPORT Zürich Marathon (Marathon-SM), 21. April 2024, Finisherzeit: 2:16:06 (Vize-Schweizermeister und Team-Bronze!)

«Am 21. April war ich zum zweiten Mal beim Zürich Marathon am Start. Nach einer guten Vorbereitung war ich zuversichtlich, ein gutes Rennen zeigen zu können. Bis KM 32 lief alles super, wir waren flott unterwegs und ich dachte, heute gewinne ich das Ding (bzw. die Schweizermeisterschaft). Leider kam bei KM 35 der Hammermann und es wurde ein langer Weg bis ins Ziel. Ich verlor noch einige Plätze und viel Zeit. Am Schluss schauten der 5. Gesamtrang (2. Schweizer) und eine Zeit von 2h16 heraus. Sicher nicht ganz das, was ich mir vorgenommen habe, aber die nächste Chance kommt schon bald...»



Dominik musste in Zürich leiden
(Foto: Mirko Blättler)

Adrian Leuenberger, OCHSNER SPORT Zürich Marathon (Marathon-SM), 21. April 2024, Finisherzeit: 2:50:59 (Team-Bronze!)

«Als der freundliche Herr an der Hotelrezeption sagte: 'Den Schnee heute musste ich einfach fotografieren', fragte ich mich, welches Marathonabenteuer wohl bevorstehen würde. Am Lauftag war es dann tatsächlich sehr kalt und nass, doch glücklicherweise blieb mir der Schnee während meinem Rennen erspart.»



Adrian vor dem Start, schneefrei (Foto: zvg)

Korrigenda

Nr. 1-2024 / S. 29

Im Bericht zum Winterwochenende 2024 in der letzten Ausgabe hat sich ein Fehler eingeschlichen. Korrekt muss es am Schluss heissen:

Text: Andreas Moser

Foto: Josua Ambrosi

Das Redaktionsteam bittet um Entschuldigung.

Alex Arens, OCHSNER SPORT Zürich Marathon (Marathon-SM), 21. April 2024, Finisherzeit: 3:17:32 (Team-Bronze!)

«2-3 Grad, Wind, Regen, Hagel, Schnee: alles andere als optimale Bedingungen am Zürich Marathon 2024. Trotzdem super Lauf, am Ende sogar mit einer Medaille in der Teamwertung dank Dominik Rolli, Ruedi Becker und Adrian Leuenberger. Merci Giele!»



Das STB-Bronzeteam kurz vor der Siegerehrung (Foto: Sandra Gasser)



Stefanie in Chicago...

Stefanie Reber, Bank of America Chicago Marathon, 8. Oktober 2023, Finisherzeit: 3:36:22 und OCHSNER SPORT Zürich Marathon, 21. April 2024, Finisherzeit: 3:55:46

«Am 8. Oktober 2023 habe ich meinen ersten Marathon, den Bank of America Chicago Marathon, zusammen mit meinem Freund bestritten. Ich fühlte mich gut vorbereitet, dennoch hatte ich grossen Respekt vor der Distanz.

Die Stimmung und der Support an der Strecke waren ununterbrochen absolut überwältigend! Ganz konstant und ohne Einbruch, gefühlt locker, überquerten wir nach 03:36:22 die Ziellinie. In Zürich (bei meinem zweiten Marathon) war es dafür richtig zäh. Die Bedingungen – Kälte und Schneeregen – waren nicht unterstützend und mein

Trainingszustand, aufgrund einer vorgängigen Verletzung, nicht optimal.

Ich habe schon ab der Hälfte gekämpft und musste das Tempo reduzieren. Zwei total unterschiedliche Marathonerfahrungen – wie wohl der 3. Marathon ausfallen wird?»

Text: Cédric Lehmann und Marathonis



... und beim Zieleinlauf in Zürich (Fotos: zvg)

42.
GRAND PRIX VON BERN 2024

herzlichen DANK

allen STB'lern für die Mithilfe beim GP 2024

Wir sehen uns am 43. Grand-Prix von Bern am **10. Mai 2025**

gpbern.ch

Hauptsponsoren

CRAFT ●●● **groupemutuel**

MIGROS **BERNEXPO**

Partner

Stadt Bern

Vom Boden in die Luft – Sabe und Röfe Hauswirth treten und heben ab!



Röfe in seinem Element beim Powerman in Zofingen, wo er seine grössten Erfolge feiern konnte

Sabine und Rolf Hauswirth vertraten über mehrere Jahre die Schweizer Farben in ihren jeweiligen Sportarten und sind beide langjährige STB-Mitglieder. 2019 bzw. 2023 traten der Duathlet Röfe und die OL-Läuferin Sabe aus ihren jeweiligen Nationalkadern zurück. Im Doppelinterview blickte das Ausdauer-Pärli auf die Glanzlichter ihrer Karrieren zurück und sprach über die Verbindung zum STB sowie künftige Ziele.

STBinfo: Seit wann bist du im STB und wie bist du in den Verein bzw. ins STB Running gekommen?

Sabe: «So genau weiss ich das nicht mehr... Zum STB kam ich als Juniorin und trainierte mit der Laufgruppe von Rolf Kopp. Zuvor habe ich in der Mädchenriege beim Satus Belp trainiert, bis mich die damalige Leiterin – Therese Rytz – zum STB schickte, um an meinen Laufskills zu arbeiten. Damals war ich auch sehr regelmässig im Kraftcircuit am Donnerstagabend.»



In den Gassen von Bern und im STB-Shirt fühlt er sich aber auch ganz wohl – hier beim Grand-Prix von Bern 2021. Und das, obwohl Röfe die STB-Trainings ausserhalb der Stadt bevorzugt

Röfe: «Ich bin seit 2018 beim STB. Sabe hatte mich 'überredet', an meinem Laufstil zu arbeiten, was ich mir natürlich zu Herzen nahm. Zudem 'fägt's' mehr, die Intervalle in der Gruppe zu absolvieren und nicht immer allein.»

STBinfo: Was ist dein Lieblingstraining in der Schönau und was schätzt du am STB?

Sabe: «Das Dienstag-Intervall ist für mich so etwas wie eine 'Hassliebe'. Es braucht immer Überwindung, um überhaupt anzutreten. Das Gefühl nach dem Training ist dafür umso schöner: müde Beine, aber glücklich und zufrieden nach dem Auspowern. Eine meiner Lieblingsrunden ist die abwechslungsreiche Altstadt-Treppenrunde. Wobei

meine Stärke nicht etwa darin liegt, die Nydegg- oder Münstertreppe hochzuspurten, sondern vielmehr, Überholmanöver beim Downhill über die Fricktreppe und den Bubenbergrain durchzuführen (lacht).»

Röfe: «Mein Lieblingstraining ist im Efenau Park – in der Natur und nicht mitten in der Stadt. Auf dieser Runde werden die kompletten Fähigkeiten gefordert: Flacher Start, progressive Steigung und flacher Schlussteil. Dieses Profil trifft man unter anderem in den coupierten Duathlons, den Trailruns und am GP an.»

STBinfo: Du bist in den letzten Jahren aus dem Nationalkader im OL bzw. Duathlon zurückgetreten. Auf welche Leistungen und Erlebnisse während deiner Spitzensportkarriere bist du besonders stolz bzw. blickst du besonders gerne zurück?

Röfe: «Es gibt mehrere Resultate, auf die ich stolz bin: Am Powerman Zofingen, der Langdistanz Duathlon WM, erzielte ich 2016 den 8. Rang und 2017 Rang 6. Am Powerman über die Mitteldistanz in Tramelan 2019 wurde ich 3. und gewann Silber in der SM-Wertung. Zudem wurde ich 2017 zum Swiss Duathlet of the year ausgezeichnet.»

Sabe: «Es war eine sehr lange und intensive Zeit im Spitzensport, mit vielen emotionalen Momenten, einfach unbezahlbar. Neben den internationalen WM-Medaillen (WM-Staffelgold, 2x WM-Staffelsilber, 1x WM-Sprintstaffelbronze und 1x WM-Langdistanzbronze), bleiben mir viele schöne Erinnerungen an Wettkämpfe und Trainingslager in den unterschiedlichsten Regionen. Zum Beispiel der exotische Weltcup in China oder das Trainingslager mit anschliessendem



Sabe vertrat bei unzähligen Bergläufen erfolgreich die STB-Farben

Weltcup in Tasmanien, wo man nie so sicher war, ob man hinter dem nächsten Stein oder Busch eine der giftigen Schlangen antraf... Besonders gerne denke ich aber auch an die vielen schönen Begegnungen und Freundschaften mit anderen Athletinnen und Athleten zurück, welche mich auf meinem sportlichen Weg begleitet haben und bis heute geblieben sind.»

STBinfo: An was erfreust du dich nun besonders nach deiner Spitzensportzeit und was sind deine (sportlichen) Ziele?

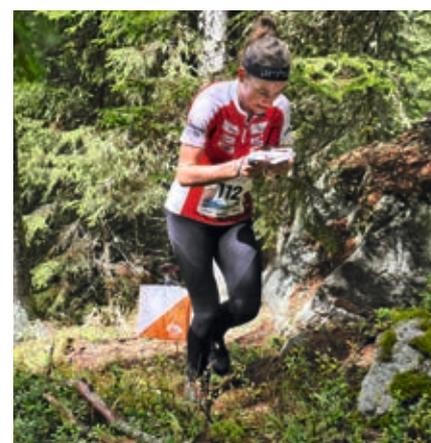
Röfe: «Nach meinem Rücktritt aus dem Duathlon-Nationalkader 2019 habe ich mich Berglauf-Marathons und Trailruns

gewidmet. Damit ich in meinem fortgeschrittenen Alter meine Lauffitness aufrecht halten und mit den Jüngeren noch einigermaßen mithalten konnte, besuchte ich dienstags regelmässig das STB-Intervalltraining. Mittlerweile bin ich nicht mehr ganz so oft in der Schönau, da es Sabe und mich seit letztem Herbst nun in ein anderes Element, die Luft, 'verschlagen' hat. Wir haben gemeinsam das Gleitschirmfliegen entdeckt und darin eine neue Passion für unsere 'Pensionierung' gefunden. Die Lauf- und Trailschuhe bleiben jedoch weiterhin unsere Weggefährten, denn schliesslich wollen wir beim hike and fly möglichst rasch oben auf dem Startplatz ankommen (lacht).»

Sabe: «Ich freue mich auf mehr Spontantät und darauf, etwas weniger 'seriös' sein zu müssen, indem ich mein Training nach Lust und Laune gestalten kann. Trotzdem will ich noch das eine oder andere Rennen bestreiten und vielleicht endlich auch mal die 10 Meilen am Grand-Prix von Bern in Angriff nehmen. Momentan gleite ich aber auch am liebsten lautlos durch die Luft, um die Trails und Trainingsgebiete mal aus der Vogelperspektive zu betrachten.»

Wir wünschen Sabe und Röfe alles Gute, gratulieren zu zwei sagenhaften Spitzensportkarrieren und danken herzlich für die spannenden Antworten!

*Text und Interview: Cédric Lehmann
Fotos: alphafoto.com*



Sabe in ihrem Element, hier beim Weltcupfinale 2022 in Davos

Mit Passion am Bau
erreichen wir gemeinsam
die Ziellinie.

garbani.com

Malerei | Gipserei | Industrielackierung

garbani

FASZINIERT MIT FORM & FARBE

Der STBRunningCUP 2024 ist erfolgreich gestartet



Infos & Rangliste



STB Running Fahne (Foto: Daniel Werthmüller)

Mit dem **STB CROSS**, **Thorberg-Trail**, **Chäsitzer-Louf** und **Grand-Prix** ist der **STBRunningCUP** erfolgreich ins neue Jahr gestartet. Neben Einlaufen und Wettkampf stehen die gemeinsamen Erlebnisse im Vordergrund.

Neu mit 10 Wertungsläufen

Nach dem erfolgreichen Comeback des STBRunningCUP im letzten Jahr, wurden folgende Anpassungen vorgenommen: Die Anzahl Wertungsläufe wurden von 8 auf 10 erhöht. Neben den etablierten regionalen Laufveranstaltungen stehen neu der STB CROSS, Thorberg-Trail, STB Aarelouf und Münsiger Louf als Laufveranstaltung zur Wahl. Mit dem STB Aarelouf findet eine Neuauflage, des letztmals 2017 durchgeführten STB internen Laufes, statt.

Wertung

Gewertet wird, wer mindestens 5 von 10 der vorgegebenen Laufveranstaltungen zu Ende gelaufen ist. Die 5 besten Laufergebnisse aus den 10 vorgegebenen Laufveranstaltungen werden gewertet. Pro Running-Veranstaltung werden 10 Ranglistenauszüge der STB Läufer*innen erstellt. Diese Ranglistenauszüge werden mittels einer Formel ($2'000 \text{ Pkt.} \times \text{Zeit erste Cupteilnehmer*in} / \text{Zeit Cupteilnehmer*in}$) zu einer Zwischenrangliste und Ende Jahr zur Schlussrangliste verarbeitet. Die STB-Ranglisten werden auf der STB-Webseite veröffentlicht.

Kategorien

Es gibt pro Runningbereich A, B und C eine Frauen- und eine Männer-Kategorie. Um eine STB-Rangliste erstellen zu können, ist es unerlässlich, den Vereinsnamen STB und den Runningbereich (STB A, STB B oder STB C) anzugeben. Dies bereits bei der offiziellen Anmeldung der jeweiligen Laufveranstaltung.

Ehrungen / Rangverkündigungen

Pro Kategorie (Frau / Mann) und Runningbereich werden die Ränge 1 – 3 geehrt. Die Erstklassierten erhalten zudem den Titel STBRunningCUP MEISTER*IN 2024. Die Ehrungen werden anlässlich der HV STB Leichtathletik stattfinden.

Mach' mit!

Interessierte und motivierte Teilnehmende können jederzeit in den STBRunningCUP einsteigen und mitlaufen. Wir freuen uns, dich bei der nächsten Running-Veranstaltung, begrüßen zu dürfen.

Diese Laufveranstaltungen sind Teil des STBRunningCUP 2024:

- Samstag, 20. Januar, **STB CROSS** (3 + 8.1 km)
- Samstag, 23. März, **Thorberg-Trail** (5 + 13 km)
- Samstag, 27. April, **Chäsitzer-Louf** (4.2 + 12 km)
- Samstag, 18. Mai, **Grand-Prix von Bern** (4.7 + 16.093 km)
- Sonntag, 30. Juni, **Murilauf** (5 + 10 km)
- Dienstag, 6. August, Toffen – Bütschelegg im Rahmen des **Bärner Bärgloufcup** (5 km)
- Donnerstag, 22. August, **STB Aarelouf** (5 + 10 km)
- Sonntag, 27. Oktober, **GurtenClassic** (9 + 15 km)
- Sonntag, 1. Dezember, **Steinhölzlilouf** (5.1 + 10,5 km)

STB CROSS

Über 300 Läuferinnen und Läufer drehten bei klirrender Kälte ihre Runden auf der schneebedeckten Allmend. STB Leichtathletik mit 18 Medaillen an den Kantonalen Meisterschaften erneut erfolgreich. Judith Wyder, Anouk Danna und Linus Strittmatter holen den Titel. Merci VALIANT für die grosszügige Unterstützung!

Text: Josua Ambrosi

Mehr solche News?

Folge uns jetzt auf dem
STB Running & Walking
Instagram Kanal:
[instagram.com/stb_running/](https://www.instagram.com/stb_running/)

running



Laufend unterwegs ...



Das STB-Cross-Team am Teameuropacup
(Foto: zvg)

Querfeldein

Unsere STBlerinnen erlebten beim Senior Women Race am European Champion Clubs Cup Cross Country (Cross-Teameuropacup) im portugiesischen Albufeira Ende Februar den tollen Team-Rang 18. Herzliche Gratulation!

Durch die Gassen

Mit unterschiedlichen Trainingsformen à la STB-Running bereiteten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Bern jeweils dienstags in der Mittagspause mit unseren Coaches Michaela Frutiger und Martin Michel und einem umfassenden Gruppentrainingsplan auf den Grand-Prix von Bern oder den Schweizerischen Frauenlauf vor.

Mathys und Peter Wicki siegten in ihrer jeweiligen Kategorie beim Kerzerslauf über 15 bzw. 10 km. Und in Oberriet lief Rawa Iseli in 1:23:38 zu Halbmarathon U20-SM-Gold. Das Team mit Rawa, Rachel Meili und Livia Hofer sicherte sich Teambronze.

Über Stock und Stein

Ramon Manetsch gewann Ende April den Madeira Island Ultra Trail (MIUT) über 85 km mit rund 4800 hm in neuer Rekordzeit von 8:44:28. Der alte Rekord stammte von Tom Evans aus dem Jahr 2022, welcher im selben Jahr seinerseits beim renommierten UTMB in Chamonix Dritter wurde. Gratulation!



Die teilnehmenden Mitarbeitenden der Stadt mit unseren Coaches beim Trainingsstart
(Foto: Stadt Bern, Fabian Salvisberg)

10, 15 oder 21.1 km

Im März gab's starke STB-Resultate bei den 10 km de Payerne, dem Kerzerslauf und der Halbmarathon-SM in Oberriet/SG. Dominik Rolli gewann in Payerne mit neuer PB von 29:14 und wurde in Kerzers in 46:43 als Gesamtvierter schnellster Schweizer. Odilia



Ramon hoch über dem atlantischen Ozean auf der Insel Madeira (Foto: Canofotosports)

Master of running

Im Mai brachte Odilia Mathys von den Masters-Europameisterschaften gleich vier Medaillen nach Hause. Im Up-and-down an der Berglauf-Masters-Europameisterschaft auf Madeira/POR wurde sie Vize-Europameisterin bei den W70. An den Strassenrennen-Masters-Europameisterschaften auf Porto Santo/POR nur eine Woche später wurde Odilia Europameisterin über 10 km und Halbmarathon bei den W70 sowie im Team W60. Bravo, Odilia!

Fotoimpressionen STB Running und Walking am 42. Grand-Prix von Bern

Auch dieses Jahr war der STB mit zahlreichen Läuferinnen und Läufer von jung bis alt am GP vertreten. Die Fotos sprechen für sich.

Die bärenstarken Resultate der Läuferinnen und Läufer sind unter den untenstehenden QR-Codes zu finden:



Weitere Fotos
STB Running

Fotos: Rolf Baumann und zvg



Grand-Prix von Bern in der Champions-League

Die erste Live-TV-Übertragung, die Anzahl Weltklasseläufer aber auch die knapp 30'000 Anmeldungen liessen die 42. Austragung des Grand-Prix von Bern in bestem Glanz erstrahlen. Der GP ist weltweit gesehen in der Königsklasse angekommen.

Das Rennen an der Spitze verlief ganz im Sinne des Vorjahressiegers Dominic Lobalu. Schon nach Rennhälfte konnte er die anderen Favoriten um hundert Meter distanzieren und lief von da an einem ungefährdeten Sieg entgegen. Nach dem letztjährigen Sieg ist das die zweite GP-Goldmedaille für den südsudanesischen Läufer, der in Zukunft für die Schweiz starten wird.

Kyburz überrascht alle

Als Zweiter im Ziel erschien – zur Überraschung aller – der OL-Weltmeister Matthias Kyburz (SUI). Er bestätigte somit seine eindruckliche Form von Anfang April, als er sich beim Marathon für die Olympischen Spiele in Paris qualifizieren konnte. Kyburz verwies den Kenianer Kevin Kibet und den amtierenden Marathonweltmeister Victor Kiplangat (UGA) auf die Plätze drei und vier.



v.l.n.r. Kevin Kibet, Dominic Lobalu, Matthias Kyburz (Foto: Sandra Blaser)

Fabienne Schlumpf kommt wieder

Zum ersten Mal mit dabei war die Siegerin bei den Frauen, Fabienne Schlumpf. «Überall an der Strecke riefen sie meinen Namen und feuerten mich an. Das habe ich noch nie erlebt. Gerne komme ich im nächsten Jahr wieder», frohlockte die Marathon-Schweizerrekordhalterin nach dem Rennen.



Fabienne Schlumpf (Foto: Sandra Blaser)

Knapp 30'000 Leute am Start

Schon vor dem Start in Feststimmung war das Organisationskomitee. Denn mit den knapp 30'000 Anmeldungen konnte der Grand-Prix von Bern wieder an die Vor-Corona-Zeiten anknüpfen. «Lange Zeit lag die Anmeldezahl gar über derjenigen im Rekordjahr 2017», sagt GP-Geschäftsführerin Livia Stämpfli. Damals meldeten sich 33'618 Läuferinnen und Läufer an. Aufgehoben sei nicht aufgeschoben, meint Stämpfli: «Mit den neuen BERNEXPO-Hallen wird der Grand-Prix im nächsten Jahr noch attraktiver. Anmelden kann man sich jetzt schon.»

Jetzt anmelden für den Grand-Prix 2025!

Auch das ist neu beim GP. Am Tag des Grand-Prix 2024 wurde das Anmelde-tool für den Grand-Prix 2025 aktiviert. Ziel ist es, mit digitalem Marketing

schon jetzt möglichst viele Läuferinnen und Läufer für einen Start im nächsten Jahr zu motivieren.

Mehr als zufrieden mit der Ausgabe 2024 ist auch OK-Präsident Matthias Aebischer. Die Live-TV-Übertragung sei ein grosser Erfolg gewesen und müsse von nun an zum Standard gehören, sagt Aebischer. Am meisten Freude jedoch habe ihm in diesem Jahr die Disziplin der Läufer*innen gemacht, welche sich trotz grosser Baustelle auf dem Expo-Gelände nicht aus der Ruhe bringen liessen. «Ich danke den Läufer*innen für ihre Flexibilität und den rund 1300 Helfer*innen für ihren Einsatz. Denn ohne sie, würde am GP gar nichts gehen.»

Es ist Zeit, dass wir den Rekord knacken.

Im nächsten Jahr werden dem Grand-Prix von Bern die neuen BERNEXPO-Hallen zur Verfügung stehen. Wir sind daran, Pläne zu erstellen, wie die neuen Räumlichkeiten optimal bespielt werden können, sagt Aebischer: «Es ist Zeit, dass wir den Anmelderekord aus dem Jahre 2017 knacken.»



Läufermasse in der Altstadt (Foto: Andy Mettler, swiss-image)

Periklis Kountoudis, Trainer U16

Das U16-Team hat die Saison 2023/24 im Mai mit den Playoffs abgeschlossen. Ihr Trainer, Periklis Kountoudis, ordnet die Leistung ein und wagt einen Ausblick in die Zukunft.

Wie bist du mit der Entwicklung und den Resultaten deines Teams zufrieden?

Periklis: «Mit der sportlichen Entwicklung der Spieler bin ich sehr zufrieden. Die grossen Fortschritte der Spieler auf sowie neben dem Feld, machen mich sehr stolz. Mit Marcos (Co-Trainer) zusammen haben wir mit der Mannschaft tolle Arbeit geleistet. Zwar konnten wir uns nicht aus eigener Kraft für die Playoffs qualifizieren (wir waren in der letzten Runde auf einen Auswärtssieg von Genf angewiesen). Schlussendlich hatten wir es aber geschafft und durften in den Playoffs als 16. Team gegen den Erstplatzierten aus Vevey antreten. Die erste Partie ging klar mit 60:116 an Vevey. Es gilt zu erwähnen, dass vier Spieler ihrer «Starting Five» sehr wahrscheinlich für das diesjährige U16 Nationalkader aufgeboden werden.

Im Rückspiel in Vevey konnte unser U16 bis zur Halbzeit (34-30) mithalten. Am Ende ging die Partie 72-57 aus. Somit werden wir die Saison auf Platz 15/16 beenden, also in den Top 16 der Schweiz! Darauf können wir alle sehr stolz sein. Danke an alle, die uns unterstützt haben.»

Wann hat deine Basket-Karriere im STB-Basket begonnen?

«Im 2012 bin ich zum STB gestossen und habe als U16-Trainer begonnen.»



Peri Kountoudis im aktiven Coaching mit seinem U16-Team (Foto: zvg)

Was waren deine wichtigsten Erlebnisse dieser Zeit?

«Aus meiner Sicht waren die letzten beiden Jahre die Besten. Vorher hatte ich zehn Jahre lang jeweils die ganze Saison allein organisiert. Ab 2022 konnte ich mit einem Assistant Coach das Team führen. Ohne Marcos Novelli hätte ich die letzten zwei Jahre nicht geschafft.»

Du hast immer Nachwuchsteams betreut; dir scheint die Arbeit mit den Jugendlichen zu liegen?

«Genau, ich habe seit 2012 immer mit Nachwuchsteams gearbeitet. Von 2012 bis 2016 war ich Headcoach der U16. 2016 bis 2021 Headcoach der U19 / U20. Während Corona hatte ich einmal sechs Monate «Pause». Im August 2022 habe ich dann wieder mit einer U16 gestartet.

Die Arbeit mit den Jugendlichen ist anspruchsvoll. Man braucht Einfühlungsvermögen, aber auch ein gesundes Selbstbewusstsein und Courage. Ohne viel Ausdauer und Verständnis für die Heranwachsenden geht gar nichts.»

Was gibst du dem Team und dem STB-Basket weiter?

«Dem STB-Basket wünsche ich viele motivierte Mitglieder, Durchhaltewillen und Konstanz. In all den Jahren beim STB-Basket war es oft ein Auf und Ab. Etwas mehr Fokus auf die Nachwuchsteams könnte nicht schaden, um dann aus einem gut organisierten Nachwuchs heraus auch in der Elite weiter nach oben zu zielen.»

Danke für dieses Interview!
(die Fragen stellte Theo Pfaff)

Zeit für etwas Nostalgie – STB Volley ist Geschichte

Just im selben Jahr, wie wir das 30-jährige Vereinsjubiläum feiern, verabschieden wir uns auch von unserem geliebten STB Volley.

Dieser Verein war etwas ganz Besonderes, die Präsident*innen haben ihn mit viel Herzblut geführt. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für euren Einsatz und die Aufgleisung der Fusion mit volley muri bern. Doch dazu später.

Sechs verschiedene Teams spielten beim STB Volley

30 Jahre ist es her, dass der STB Volley 1994 gegründet wurde. In diesen 30 Jahren spielten zwei Herrenteams, ein Damenteam, ein Mixed-Team sowie ein Juniorinnenteam beim STB Volley.



2017 stellte STB-Spieler Patrick Herren zudem unser Unified-Team auf die Beine und ermöglichte mit diesem Angebot von Special Olympics Switzerland Kindern und Jugendlichen mit einer Beeinträchtigung im Alter von 8 bis 14 Jahren Volleyballtrainings. Auch dir, Pädu, herzlichen Dank für dein super tolles Engagement.

Zu den besten Zeiten waren vier Teams gleichzeitig aktiv. Viele Mitglieder sind dem STB jahre- wenn nicht jahrzehntelang treu geblieben. Daraus haben sich viele enge und schöne Freundschaften entwickelt. Das ursprünglich als Trainingslager durchgeführte Reisli über Auffahrt nach Asti ist bis heute fester Bestandteil der Agenda vieler (Ex-) STBler*innen – diese Tradition wird ziemlich sicher auch das Ende des Vereins überleben. Volleyfeste im Beachcenter Bern, gemeinsame Helfereinsätze am GP – danke Beat! – und

Ab 1994 war der STB Volley ein eigenständiger Mitgliedsverein.

Die Präsident*innen seit Gründung bis heute

- 1975 – 1976 Hans Salm
- 1977 – 1983 Bruno Krähenbühl
- 1984 – 1986 Daniel Bläuer
- 1987 – 2006 Beat Burri
- 2006 – 2015 Martin Häberlin
- 2015 – 2020 Domenica Custer
- 2020 – 2024 Stefanie Richter

unzählige Matches und Trainings haben uns im Team und als Verein zusammengeschweisst.



Immer weniger Mitglieder und keine Trainer*innen

Mit der Zeit litten aber auch wir unter Mitgliederschwund. Das Herrenteam 2 löste sich vor einigen Jahren auf, das Herrenteam, das in der 1. Liga spielte, verabschiedete sich auf die Saison 2022/2023 leider auch in corpore. Auch das Juniorinnenteam musste sich wieder auflösen – zu wenig Spielerinnen und keine Trainer*innen, die es am Leben erhalten konnten. Es ist schwieriger geworden, Leute zu finden, die sich in ihrer Freizeit verpflichten möchten. Sei es für regelmässige Trainings, Matches oder freiwillige Einsätze als Trainer*in und/oder Coaches. Das Freizeitangebot ist riesig, die Zeit knapp. Umso schöner, dass wir diesem Verein trotzdem so lange die Treue halten und solch viele wunderbare sportliche und wertvolle Stunden gemeinsam verbringen konnten.

Absorptionsfusion mit volley muri bern

Die Geschichte des STB Volley hört 2024 zwar auf, doch wir verbleibenden Spieler*innen aus dem Damen- und Mixed-Team haben uns dazu entschlossen, per 1. Mai 2024 den Verein mit volley muri bern zu fusionieren und uns dort einzugliedern. So lassen wir den STB Volley, wenn auch nicht mehr auf



dem Trikot, so doch im Geiste weiterleben. Danke Stefanie für deinen Extraeinsatz in Sachen Absorptionsfusion und allen engagierten Mitgliedern, die sich mit Herzblut und Zeit für diesen tollen Verein eingesetzt haben. Hopp STB!

Text: Sara Steinmann

Fotos: zvg



Treberwurst zum Zwölften!



Klassenfoto mit 11 Damen und 16 Männern

Unter den fünf jährlichen «Outdoor»-Aktivitäten des STB-Seniorensports ist der Treberwurst-Ausflug die Einzige, die – abgesehen vom kleinen Aufstieg ab dem Schafiser-Bahnhöfli hinauf zu Andreys Winzergutshof – keine sportlichen Ansprüche stellt. Da führt erst ein Treppenaufgang aus gefügten Kalksteinplatten hinauf zur rebwirtschaftlichen Erschliessungsstrasse, welche nach einem 10-minütigen Bummel zu Andreys führt.

Rechts und links der Strasse schützt starkes Mauerwerk die Rebärten vor der Begehrlichkeit der Passanten.

Diese Mauern scheinen die gleichen, wie wir sie im Lavaux und La Cote, im Burgund, der Pfalz oder auch im Bordeaux antreffen. Mal gut oder weniger gut erhalten, sie gehören zum Bild und tun ihre Dienste.

Arbeit am 24er Schafiser

Jetzt im Februar 2024 begegnen wir in diesem Rebberg einem der ersten Winzer, der die Kultur für das kommende Weinjahr vorbereitet. Am Boden liegen die abgeschnittenen, verdorrten Zweige des letztjährigen Gewächses – aus dem knorrigen, knüppeligen Rebstock ragen nur noch zwei Ruten heraus, die er am Vorspanndraht zu einem Bogen zusammenbindet. Er erklärt, dass dieser starke Rückschnitt wesentlich zur Spitzenqualität des Weines beiträgt. Ein Stock – ein Kilo Reben – eine Flasche Wein – das ist die Faustregel für die Qualität. Nach diesem Gespräch wird uns der baldige Weingenuss noch besser schmecken.

In Andrey's Katakomben

Die 27-köpfige Festgemeinde sucht sich durch die verwinkelte Architektur der Andrey'schen Gastronomie. Zweifellos dienen die Räumlichkeiten frü-

her der Weinmanufaktur. Unser Ziel ist der Gewölbekeller, in welchem in früheren Zeiten wohl die grossen Fässer standen.

Der berufene Gastgeber

Max-Peter hat den Gewölbesaal gebührend mit den Insignien des STB geschmückt. Als Mitglied der STB-Jugendriege mit Eintritt 1954 und nachmaliger bekränzter Vor- und Vize-Oberturner tut er das mit Herzblut.

In seinen packenden Begrüssungsworten arbeitet er die Vorteile der «karnivoren» Ernährungskultur gegenüber den vegetarischen und veganen Irrwegen heraus, die zu Schwindsucht und Bestäubungsproblemen führen können. Er genießt breite Zustimmung.

Speisekarte brauchen wir keine: «same procedure as every year». Abweichungen oder gar Innovationen würden



höchstens Stirnrunzeln und Argwohn auslösen. So wird bald der obligate Salat aufgetragen. Der gemischte grüne Salat und der «salade de pommes de terre». Zweiterer an einer leichten geschmeidigen Sauce – nicht in Mayonnaise ertränkt. Und natürlich wird jetzt der weisse Schafiser des Hauses kredenzt. Der Schreiber ist sich nicht sicher, wieso er dieses Jahr noch besser schmeckt. Liegt's am Winzer-Gespräch oder am Wein selber: Er ist in seiner vollen Blume und seiner klaren Straffheit einfach begeisternd. Die Temperatur und das Ambiente tun das übrige dazu. Die Gläser sind leicht beschlagen, die Gespräche plätschern. Prosit! Süsser die Gläser nie klingen!

Auftritt des Hauptganges

Am Anrichtetisch im Torbogen kündigt sich nun der Hauptgang an. In grossen Schüsseln liegen die fast 10 Zentimeter starken Saucissons, geschnitten und dampfend bereit. Vor dem Service auf die Teller träufelt Madame Andrey etwas Marc dazu – ein Flambée der ganz zärtlichen Art tanzt in kaum sichtbaren blauen Flammen über diese köstlichen Gaben.

Nach dem Hörensagen sind die Treberwürste von einem Rebgut zum andern von verschiedenem Charakter. Für unsere Delikatesse hier ist der Begriff «Wurst» eine krasse Unpässlichkeit – diese Saucisson ist eine edle Komposition!

Flink werden nun die grosszügigen Scheiben auf die warmen Teller gelegt. Jetzt verstummen die Gespräche und nur noch das Picken von Messer und Gabeln auf dem Porzellan ist zu hören. Ohne Übertreibung: Äs isch souguet! Der Nachschlag erfolgt so selbstverständlich wie grosszügig. Jeder und jede wird zufrieden gestellt.

Marc und Kaffee

Langsam beginnen wieder die Gespräche. Unten am Tisch doziert unser Doyen und Alt-Präsident Bruno in bester Form: Mit Jahrgang 1936 und STB-Mitglied seit 1949, bzw. Senior seit

1962, dekorierter Kunstturner und Volleyballtrainer sei auch er an dieser Stelle persönlich erwähnt! Die helleren Tonlagen in der Gesprächskomposition belegen, dass unter den 27 Gästen 11 Frauen mitreden.

Die Tafelrunde geniesst nun den aufgetragenen Kaffee, nippet am oder spricht dem köstlichen Marc zu, die andern bleiben beim Schafiser. Es herrscht beste Stimmung.

Hätten wir ein STB-Gesangsbuch, würden nun einige Hymnen gesungen.

Wir freuen uns auf den 5. März 2025!

Text: Willi Fischer

Fotos: zvg



Der spezielle Teller für einen besonders hungrigen Gast. Er hat's gemeistert.

10% RABATT*
FÜR STB-MITGLIEDER

FÜR LANGSAME UND SCHNELLE BERNER...

4feet
Der Berner Laufen

*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Aarberggasse 29, 3011 Bern

Im Gedenken

Sergio Ponzio

16.02.1948 bis 24.05.2024



Sergio Ponzio (links im Bild)

Der Verstorbene machte schon in der Jugendriege Bekanntschaft mit dem STB. Nach Schulaustritt wurde er Mitglied und nahm an der legendären Griechenlandreise von 1964 teil. Das war auch der Beginn seiner Karriere als Weitspringer, die 1967 mit einem Sprung auf 7,01 Meter einen frühen Höhepunkt kannte. Während einigen Jahren wurde er dann in der SVM-Mannschaft in seiner Spezialdisziplin eingesetzt. Später trainierte er oft für sich auf der Turnanlage Schönau oder im vereinseigenen Fitness-Center TST. Zudem traf man ihn häufig als kritischen Zuschauer an LA-Meisterschaften oder grösseren Meetings.

Eine Gruppe von STB-Athleten seiner Generation pflegte den Kontakt zu ihm bis zu seinem Hinschied, im Wissen, dass er gesundheitlich geschwächt war.

*Text: Pi Wenger
(gestützt auf Hinweise von
Beat Pfister und Christof Noti)*

Foto: 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



Neueintritte

Februar – April 2024



Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Aebli	Pascal	Orchester / Aktive
Barendregt	Thijs	Basket / Aktive U18 fun
Ben Rhouma	Emin	LA / U18
Besson	Virginie	LA / Running
Biedermann	Marcielle	LA / Running
Bohren	Sara	LA / Fremddathletin
Botticelli	Damiano	LA / U18
Buser	Hans	LA / Running
Buser	Nathalie	LA / Running
Chrysolalis	Danai	Orchester / Student/in
Döbeli	Simon	LA / Aktive
Ellend Liebl	Anna-Lisa	Orchester / Aktive
Eroglu	Mustafa Can	LA / Running
Ganzert	Charlotte	LA / Walking
Gerber	Stephan	LA / Running
Gilgen	Mateo	Basket / Aktive U18 fun
Gwerder	Laurin	LA / U16
Gwerder	Janis	LA / U18
Haussener	Vanessa	LA / Running
Hierholzer	Livia	LA / Running
Hug	Dafina	LA / U12
Hug	Florian	LA / Running
Kneubühler	Monika	LA / Running
Kocher	Henri Theodor	LA / U12
Kocher	Paulina	LA / U14
Lietz	Tonio	Basket / Aktive U18 fun
Mosimann	Heinz	LA / Running
Osangola	Shilo	LA / U18
Ramic	Ajla	LA / U12
Ruch	Lou Lara	LA / U12
Rusch	Luzius	Orchester / Aktive
Sahli	Emil	LA / U12
Schneider	Louis Conrad Isaak	LA / U12
Schweizer	Alessandra	LA / Running
Senn	Nora	Orchester / Student/in
Sollberger	Liam Leo	LA / U10
Spack	Amelie	LA / U16
Spack	Sophie	LA / U16
Späti	Aline	LA / Running
Stojic	Leon Linus	LA / U12
Viguier	Pascal	LA / Running
von Rütte	Tobias Noah	Basket / Aktive U18 fun
Winter	Sandro Andrin	LA / Aktive
Wollmann	Jakob	Basket / Aktive U18+ fun
Zbinden	Fleur Joëlle	Fitness / Aktive

Agenda

Ehrenkollegium

Führung Wasserkraftwerk Hagneck
Sa 14. September

Leichtathletik

EM U18, Banska (SK)
18. – 21. Juli

Stamm der LA-Senior*innen

Do 25. Juli, ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

Olympische Spiele, Paris (FRA)

1. – 11. August

SM U20 / U23, Langenthal

Sa / So 17. / 18. August

ATHLETISSIMA, Lausanne

Do 22. August

SM Mehrkampf, Martigny

Sa / So 24. / 25. August

Weltklasse Zürich

Do 5. September

SM Team, Genf

Sa 7. September

SM Staffel, Genf

So 8. September

SVM NLA, Winterthur

Sa 14. September

Running und Walking

STBRunningCUP, Toffen-Bütschelegg

Di 6. August

STBRunningCUP, Aarelauf

Do 22. August

STBRunningCUP, Münsingern Louf

Sa 14. September

SM 10 km, Staufen (AG)

So 18. September

STB Trailrunning Weekend Diemtigtal

Sa / So 21. / 22. September

Senioren sport

Pétanque auf der Anlage im Altenberg

jeweils Do 8. und 15. August

13.30 – 16.00 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 5.–

pro Teilnehmer und Tag

Sommerwanderung

Do 18. Juli

Ferienwandern Schruns / Montafon

(AUT)

26. – 31. August

Wir gratulieren herzlich!

98 Jahre

Max Schroer 03.07.1926

96 Jahre

Rolf Gerber 13.08.1928

92 Jahre

Hans Christen 18.08.1932

Hans Ruchti 31.08.1932

91 Jahre

Roland Mury 21.08.1933

90 Jahre

Nelly Gast 29.07.1934

Erich Bachofner 30.07.1934

85 Jahre

John Moser 06.07.1939

Walter Rohner 12.07.1939

Peter Schürch 06.09.1939

80 Jahre

Kurt Walther 08.07.1944

Samuel Knopf 03.08.1944

Annelies Messerli 03.08.1944

Beat Hofmänner 16.09.1944

Hannelore Weber Sarr 22.09.1944

75 Jahre

Beat Pfister 05.07.1949

Gerhard Gort 19.07.1949

Eduard Wymann 31.07.1949

Walter Aebischer 15.08.1949

Silvia Pecka 17.08.1949

Hugo Diener 02.09.1949

Ueli Scheidegger 09.09.1949

70 Jahre

Urs Salzmann 03.07.1954

Hansruedi Schläpfer 07.08.1954

Josef Stirnimann 18.08.1954

Hans Rohrer 27.09.1954

65 Jahre

Monika Bornhauser 12.07.1959

Markus Riggenschach 16.07.1959

Anita Herzig 31.07.1959

Theo Pfaff 17.08.1959

Rose Zaugg-Giro 18.09.1959

Felix Trösch 19.09.1959

60 Jahre

Paul Heer 11.07.1964

Marcielle Biedermann 12.07.1964

Beat Bollinger 20.09.1964



Impressum

Redaktion STBinfo 2024 / 2

Aline Gloor (verantwortlich)

Simon Scheidegger

Cédric Lehmann

Daniel Kamer

Theo Pfaff

Roger Schneider

Redaktionsschluss

STBinfo 2024 / 3

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Montag, 26.08.2024

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

1600 Exemplare

(WEMF-beglaubigt)

Gedruckt auf

Refutura Recycling

100% Altpapier

DAMIT DU MEHR ZEIT FÜR SPORT HAST!

Deine Druckerei in Bern.



Jacob/Luna-stock.adobe.com



schneiderdruck.ch



Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern
Telefon 031 333 10 80