

STB info

Nr. 1 | März 2015

STB-Verband	4
Basketball	7
Leichtathletik	8
STB-Running	18
Senioren sport	22
Skiclub	25
Grand-Prix von Bern	26
TST	26
Wir über uns	28





ingenta
ingenieure + planer

projekte realisieren - www.ingenta.ch

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



Bella Vita

ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi

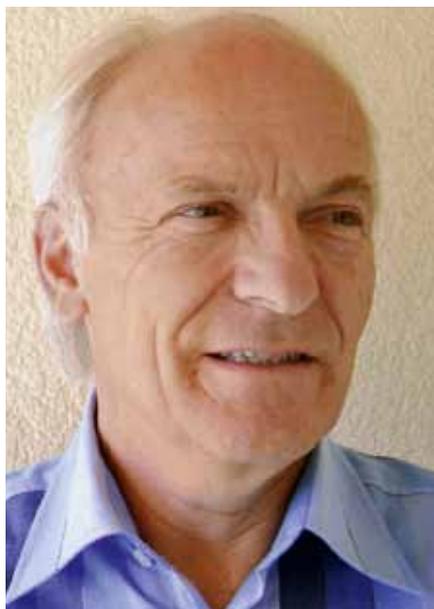
Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08
info@ristorantebellavita.ch | www.ristorantebellavita.ch

Öffnungszeiten

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

Sponsor STB-Seniorensport

«Verachtet mir den Letzten nicht!»



lösen Emotionen aus und manchmal jahrelanges Erinnern. Was wäre der Spitzenkampf ohne die Gastmannschaft, die ohnehin immer ausgepiffen wird, wenn sie das Terrain betritt? Der FC Basel alleine im Joggeli? Alleine mit 28'000 Zuschauern...

Der Präsident der Langnau-Tigers sagte es einmal mit hörbarer Genugtuung und sichtlichem Stolz: «Toll finde ich bei unseren Fans, dass kaum einer pfeift, wenn die Gastmannschaft aufs Spielfeld kommt!» Doch das war einmal. Vor über dreissig Jahren.

Bald vier Jahrzehnte sind es her, als im deutschen Fachmagazin ‚Leichtathletik‘ ein Artikel erschien mit dem Titel: «Verachtet mir den Letzten nicht!» Nicht nur aus Sport-ethischen, sondern ebenso aus ökonomischen Gründen. Auf genau diesen Letzten würden wir vielleicht später zählen können. Der Verlierer als künftiger Funktionär, als Berater, als unverzichtbares Vereinsmitglied in Chargen, bei deren Besetzung allzu oft nicht auf einstige Spitzenathleten/-athletinnen gebaut werden kann. Wie wahr doch diese Feststellung ist.

Heinz Schild

Auch in der ersten STBinfo-Ausgabe dieses Jahres nehmen Resultate und Analysen einen breiten Raum ein. Wir freuen uns über Erfolge und feiern die Siege, zählen die Medaillen.

Sport bedeutet per Definition vor allem «Freude an der Bewegung»! Leistung eingeschlossen. Beim Spielen im Turnunterricht wollen Schüler und Schülerinnen gewinnen. Breaktänzer versuchen sich immer weiter zu steigern, Choreographien bei Dance & Motion werden optimiert, Alpinisten suchen immer neue Herausforderungen. Sport impliziert Leistung – aber nicht nur!

Erfolg hat, wer auf dem Treppchen steht. Aber siegen kann ich nur, wenn sich auch Besiegte finden. Es gibt keinen Sieger ohne einen Zweiten, Dritten, Letzten. Ohne Konkurrenten wäre der faszinierende Sprint eines Usain Bolt spannungslos, reizlos, sinnlos. Erst der Kampf, das Duell, der Showdown,

Mujingas 6 Rekorde

-Id. Ist das ein Start in die neue Saison! Fünfter Rang an den Hallen-Europameisterschaften und vor allem 6 Schweizer Rekorde auf der 60-m-Sprint-Distanz. Zwei davon im Stahlbad einer Kontinental-Meisterschaft, im Halbfinal und im Final. Mujinga Kambundji ist endgültig in Europas Sprint-Elite angekommen! Die Saison wird lang und spannend. Schon am 2./3. Mai geht's nach Nassau (Bahamas) an die Staffel-Weltmeisterschaften, im August folgt die WM in Peking. Dazwischen gruppieren sich die internationalen Meetings.

Wie stark diese Sprint-Leistungen einzustufen sind, zeigt der Vergleich mit der letztjährigen 60-m-Bestleistung. Mujingas Schweizer Rekord stand mit 7.33 Sekunden zu Buch, erzielt an den Hallen-Meisterschaften am 15.02.2014 in Magglingen. In diesem Winter unterbot sie diese Zeit 13 mal.

Mujingas Schweizer-Rekorde

7.26	Magglingen, VL	24.01.2015
7.18	Magglingen, F	24.01.2015
7.18	St. Gallen, SM	14.02.2015
7.18	Birmingham	21.02.2015
7.15	Prag, EM, HF	08.03.2015
7.11	Prag, EM Final	08.03.2015

142. Delegiertenversammlung vom 25. Februar 2015

Weisch no? Dr Brächtu, mit em Gwehr am Rügge?

Was mich an solchen Anlässen immer wieder berührt, das sind die Begegnungen, das Auffrischen der alten Kontakte und das allseits prä-sente «weisch no?»

Auch dieses Jahr bildeten die Ehrungen (25 und 50 Jahre im STB sowie zwei neue Ehrenmitglieder, siehe Seite 5) ein langes, aber eben auch sehr interessantes und unverzichtbares Traktandum! Was es da nicht alles zu erfahren gab! Der STB zu früheren Zeiten, STB-Super-Athleten noch ohne Sponsoring und finanzielle Unterstützung,

jahrelange Administration und Trainingsleitung für ein Sandwich und ein Getränk am Wettkampf! Und doch gilt es heute immer noch, einzelne Leistungen «von damals» zu unterbieten!

Doch der Reihe nach:
Wie schon in den letzten Jahren, fand die diesjährige Delegiertenversammlung unter der Leitung von Verbandspräsident Theo Pfaff im Haus des Sports in Ittigen statt. 56 Delegierte folgten aufmerksam den Erläuterungen des Vorsitzenden und analog früherer Versammlungen bildete ein Thema den erwarteten Schwerpunkt: Die

Ehrungen

Im Schlussdrittel der DV durften dann die Ehrungen vorgenommen werden. Alle fünf für ein halbes Jahrhundert Mitgliedschaft Geehrten waren anwesend und durften den vom leider erkrankten Pi Wenger vorbereiteten und darum abwechselnd von Heinz Schild und Theo Pfaff vorgetragenen Laudationes lauschen und die eine oder andere Anekdote einstreuen. Anschliessend wurden mit Martin Häberlin (Volleyball) und Toni Walther (Leichtathletik) zwei Persönlichkeiten zu Ehrenmitgliedern ernannt, welche in den letzten Jahren herausragende Arbeit für den STB geleistet haben (siehe Seite 5).

Zum Ausblick 2015 gehören weiterhin die Regelung der Zukunft für das Bergheim im Gurnigel, unsere wichtigen Anliegen gegenüber Behörden und Politikern zu vertreten, die Suche nach einem Co-Chefredaktor für das STBinfo wie auch die Pflege des Zusammenhalts innerhalb unseres grossen Sportverbands! Für den STB ist das wichtig – ganz wichtig!
Weisch no?

Ursula Jenzer

Zusammenfassung der Jahresberichte

Da wurden die Höhepunkte des letztjährigen Vereinsjahrs der einzelnen Mitgliedsvereine präsentiert (www.stb.ch, Rubrik Aktuelles). Aus allen Sportarten – und den weiteren zur STB-Familie gehörenden Einrichtungen – wurden die Erfolge, besondere Veranstaltungen oder andere Glanzlichter beleuchtet. Den Abschluss dieses Teils bildete das kurze, ganz toll gemachte Video zum Grand-Prix von Bern.

Die ordentlichen Traktanden wurden informativ, weil gut vorbereitet, und rasch abgehandelt. Jahresrechnung (inkl. Beerfonds und Abschluss Bergheim) wurden einstimmig genehmigt und somit auch die STB Sport Services AG als Rechnungsführerin und der Ehrenrat als Verbandsvorstand entlastet. Die Jahresbeiträge (Anteil der Vereinsmitglieder an STB-Verband) bleiben 2015 unverändert:

atelier 82

Werkstatt für Einrahmungen

alle Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

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

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

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

www.bern-foto.ch

ArtBern-Shop - Online-Shop für Bilder

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

www.stb.ch
Rubrik Aktuelles

Zwei neue Ehrenmitglieder

Seit vielen Jahren wirken sie in ihren Vereinen als Leader-Figuren, als Motoren in der Leichtathletik und beim STB-Volleyball. Der eine als Trainer und Coach, der andere als Präsident. Der Stadtturnverein Bern dankt diesen beiden engagierten Persönlichkeiten und Kameraden mit der Verleihung der Ehrenmitgliedschaft.

Martin Häberlin (Volleyball)

Er wirkt seit dem Jahr 2000 im STB Volleyball und seit 2006 (bis März 2015) als Präsident. Als Machertyp und als Präsident hat er während fünfzehn Jahren viel bewegt. Unter seiner Federführung wurden beispielsweise der Auftritt vereinheitlicht, das Sponsoring neu organisiert und ein neuer Internetauftritt realisiert. Weiter hat sich Martin Häberlin stark bei der Förderung von Juniorinnen-Teams engagiert. Das Vereinsleben im STB Volley ist sehr lebhaft

und dies ist zu einem grossen Teil auch das Verdienst von Tinu. Überall ist er mit grosser Leidenschaft dabei!

In seiner Laudatio hat Dominik Meier genau diese hervorstechenden Eigenschaften von Martin Häberlin prägnant und humorvoll gewürdigt. Kein Weg ist Martin zu lang, kein Aufwand zu gross!

Toni Walther (Leichtathletik)

Ebenfalls seit eineinhalb Jahrzehnten bildet Toni Walther eine der tragenden Säulen in der STB-Leichtathletik. Als Chef Leistungssport ist er verantwortlich für den Trainings- und Wettkampfbereich der Frauen, der Männer und des Nachwuchses, inklusive U18 und U16. Als aufgestellte, freundliche und um keinen Witz verlegene Person, spricht er die Sprache der Athleten und steht diesen bei jedem Problem, ob sportlich oder privat, zur Seite. Er inves-



Toni Walther und Martin Häberlin.
(Foto Theo Pfaff)

tierte in diesen vielen Jahren extrem viel Zeit in sein Aufgabenvolumen und setzt sich immer wieder für Optimierungen in allen Bereichen ein.



Peter Schmid, auch er seit 50 Jahren im STB. (Foto Theo Pfaff)

Als Wegbegleiter fasste Adrian Krebs Tonis Werdegang in launigen Worten zusammen. Sein eindrückliches und manchmal unbequemes Engagement für seine Athletinnen und Athleten, mit Trainings von Montag bis Samstag, mit dem Ziel: Individuelle Verbesserung und Optimierung von Alltag – Training und Leistung.

Heinz Schild



Fünf Mitglieder konnten für ihre 50-jährige Mitgliedschaft geehrt werden: Von links: Albrecht Moser, einer der grossen Langstrecken- und Waffenhäufiger; ein weiterer Grosser, Artur Hess, 1970 Schweizerrekord im 10-Kampf (7715 P!), Ueli Scheidegger, der langjährige Pressechef und Info-Redaktor, sowie Peter Baumgartner, ex-Stabhochspringer und Enkel von Präsident Adolf Baumgartner (1907–1908). (Foto Theo Pfaff)



LIENBERGER • ZUBERBÜHLER AG

Dipl. Augenoptiker SBAO
Sport + Vision

LIENBERGER UND ZUBERBÜHLER WÜNSCHT VIEL ERFOLG AM GP BERN 2015.

Mit Daniel Kamer und seinem Sportoptik-Team
von Lienberger und Zuberbühler haben
Sie den besten Durchblick.

www.l-z.ch



RODENSTOCK
See better. Look perfect.

STB-Basket – Club für den Nachwuchs

Vor- und Rückrunde (insgesamt 26 Spiele) der NLB Regular Season sind vorbei. Die STB-Giants stehen auf Rang 11 der 14 Teams und haben somit den Playoff-Einzug der besten Acht klar verpasst, für die Berner geht es also in der Platzierungsrunde weiter. Auf den ersten Blick sieht das nicht gerade nach einem tollen Erfolg aus.

Immerhin darf der STB-Basket für sich in Anspruch nehmen, dass er zu den wenigen Klubs gehört, der nur einen einzigen «Ausländer» in seinem Kader

hat; die fünf Spitzenteams haben alle zwei oder gar drei Spieler in ihren Reihen, welche als (Halb-)Profi tätig sind.

Was die Statistik (auch) aufzeigt

Die minutiös bei jedem Spiel geführte Statistik bringt für den STB durchaus Erfreuliches zu Tage. Bei den «Joueur Suisse» (gemessen in Einsatzminuten aller Spieler) stehen sie nämlich mit 81.8% an erster Stelle der NLB-Teams (so nebenbei: in der NLA hat kein Team mehr als 42%) und auch bei den «Jou-

eur formé en Suisse», also den Spielern, welche ihre erste Juniorenlizenz in der Schweiz erworben haben, sind die STB-Giants nach der «Academie Fribourg (U23)» an zweiter Stelle. Damit belegen diese Zahlen, dass der STB mit Fug und Recht als «Ausbildnerklub» betitelt werden darf.

Theo Pfaff

Kadetten-1 U16

Das Team der Kadetten-1 hat sich nach der Vorrunde in der regionalen Gruppe erfolgreich für die Conférence Ouest qualifiziert und wird damit in der Rückrunde gegen die Teams aus Genf, Lausanne und dem Wallis spielen. Dieser Schritt ist nicht selbstverständlich. Die meisten STB-Spieler weisen Jahrgang 2000 auf und sind somit oft ein Jahr jünger als ihre Gegenspieler. So gelang beispielsweise gegen ein starkes Neuchâtel in einem hart umkämpften Spiel ein knapper Sieg mit 53:51 – weitere solche Taten sollen folgen. Übrigens durfte schon der eine oder andere Spieler eine Altersklasse höher, bei den U19, erste Einsätze absolvieren.

Nebenbei sei erwähnt, dass die Spieler beider Kadetten-Teams jeweils bei den NLB-Heimspielen der STB-Giants in der neuen Weissenstein-Halle für den Buffetbetrieb sorgen.

Periklis Kountoudis



U16 Kadetten-1, nach dem gewonnenen Spiel in Genf vom 18. Februar. Vordere Reihe v.l.: Karim Touhami, Daniel Windecker, Fabien Marchand. Hintere Reihe v.l.: Periklis Kountoudis (Coach), Jakob Ritler, Khalid Yussuf, Olivier Brunner, Art Dauti. Es fehlen: Joshua Pohl, Jonas Muvunyi, David Demirovski, Simon Molnar.

Von Mike Schild zu Viktor Rossi

Vier Jahre lang hat Michael Schild die STB-Leichtathletik souverän geleitet, jetzt hat er Stab und Verantwortung an Viktor Rossi weitergegeben. Mike stellt sich aber weiterhin für das Fünfer-Vorstands-Gremium zur Verfügung. Mit Viktor Rossi übernimmt erneut ein Macher die Führungsrolle.

In Mike Schilds Amtszeit fällt die mehrfach-Auszeichnung von Swiss Athletics als «besten Leichtathletik-Verein der Schweiz». Doch die Mehrfach-Belastung ist ihm doch zu gross geworden: Beruf, Leichtathletik-Präsident und Rennleiter beim Grand-Prix von Bern. Und vor allem: Er kann einen interes-

santen, vielversprechenden Nachfolger vorstellen, Viktor Rossi (siehe unten). Viktor Rossi ist ein leichtathletischer «Quereinsteiger». Aber fremd ist ihm diese Sparte nicht. Als Vater unserer Jugend-Rekordhalterin im Speerwerfen (400g, 44.88m, U16) Elena Rossi, hat er direkten Kontakt «zur Szene». Wir freuen uns auf den dynamischen neuen Mann an der Spitze der STB-Leichtathletik. Ein Interview mit Viktor Rossi ist für die Juni-Nummer vorgesehen.

Leider müssen im Vorstand auch die Rücktritte von Roger Schneider II und Andreas Burri kompensiert werden. Beide zeichneten sich jahrelang als zuverlässige, grosse Schaffer aus: Roger Schneider als Leichtathletik-Experte und Kampfrichter sowie als Präsident (2004–2005), Andreas Burri bildete das «juristische Gewissen» und auch er amtierte als Präsident, von 2007 bis 2010. Beide wurden mit grossem Applaus verabschiedet, bleiben aber zum Glück «in leichtathletischer Nähe». Als Nachfolgerin wurde neben Viktor Rossi die langjährige Athletin Anja Mosimann (beruflich für das Qualitätsmanagement im Hotel «Schweizerhof» verantwortlich) gewählt.

Fünfköpfiger Vorstand

Der Leichtathletik-Vorstand wird gebildet durch Viktor Rossi, Michael Schild, Andreas Moser, Anja Mosimann und Geschäftsführerin Esther Urfer. Esther wirkt weiterhin als Sportliche Leiterin, unterstützt von Leistungssport-Chef Toni Walther, Nachwuchs-Chefin Livia Stämpfli und Markus Reber (Running/Walking).

Grösster LA-Klub der Schweiz

Mit sichtlichem Stolz konnte Mike Schild an der 22. Hauptversammlung

im «Alten Tramdepot» auf den grössten Leichtathletik Verein der Schweiz hinweisen. 1116 Mitglieder sind es (Stand 3. Februar), inkl. 261 Mitglieder der Running/Walking-Fraktion.

Die Jahresrechnung schliesst positiv ab, bei einem Eigenkapital von 112'000 Franken. Gegenüber den Schausportarten Fussball und Eishockey nimmt sich das Trainer- und Athleten-Budget, angesichts der Leistungspotenz höchst bescheiden aus. Es spiegelt die wohl krasseste Diskrepanz im «Sport made in Switzerland».

Heinz Schild

Viktor Rossi



Kochlehre Rest. «Du Théâtre», Bern
Zweiter Bildungsweg Betriebswirtschafts-Studium Uni Bern
Leiter BFB Bildung Formation Biel-Bienne
Präsident Berufsschulverband
Aktuell: Schweiz. Bundeskanzlei,
Leiter Geschäftsverwaltung und Logistik.

Professionalisierung – was heisst das eigentlich?

In den letzten Wochen wurden dem an der Hauptversammlung vom 29. Januar 2015 neu gewählten Vorstand viele wertvolle Ideen und Gedanken mit auf den Weg gegeben. Dabei wurde häufig zum Ausdruck gebracht, dass die STB Leichtathletik noch professioneller werden müsse. Kopfnickend werden solche Voten in angeregten Runden zur Kenntnis genommen – doch was heisst für den STB Leichtathletik eigentlich «Professionalisierung»?

Die STB Leichtathletik gibt es seit 98 Jahren und wird es, davon sind wir überzeugt, nochmals mindestens so viele Jahre geben. In all diesen Jahren hat sich die STB-LA vom einfachen Sportverein zu einem kleinen «Unternehmen» mit Strukturen entwickelt, die über einen rein ehrenamtlich betriebenen Sportverein hinausgehen. So wird die STB-LA operativ von einer vierköpfigen Geschäftsleitung geführt (Esther Urfer, Livia Stämpfli, Toni Walther, Markus Reber), welche in (kleinen) Teilzeitpensen angestellt sind. Die Trainerinnen und Trainer erhalten nebst «Befriedigung und Freude» an der Trainingsleitung und den Erfolgen ihrer Athletinnen und Athleten eine bescheidene Entschädigung. Die Internet-Seite wurde von einer anerkannten Agentur erstellt. Die Sponsoren- und Partnerliste enthält diverse lokal und regional bekannte Unternehmungen und Institutionen. Die Aufzählung könnte weitergeführt werden.

Hobby-Verein – Profi-Betrieb

Der STB Leichtathletik befindet sich mit dieser Ausgangslage typischerweise im «Niemandland» zwischen «Hobby-Verein» und «Profi-Betrieb». Dieser

Zustand ist nicht auf irgendeinen strategischen Fehler in der Vergangenheit zurückzuführen – sondern im Gegenteil – er ist ein Zeichen dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Denn diesen Übergang kann man nicht über Nacht vollziehen, er ist das Ergebnis einer in der Regel mehrjährigen Entwicklung.

Doch was erwartet uns mit einer stärkeren Professionalisierung? Eine «professionellere» STB Leichtathletik verbinden wir mit:

- Head-Coaches, welche beim STB-LA eine über eine Spesenentschädigung hinaus gehende Anstellung und Entschädigung finden und so die Coaches und Athletinnen und Athleten kompetent und intensiv begleiten können;
- einem Förderprogramm für aktuelle und potentielle Top-Athletinnen und Athleten. Zu dieser Förderung gehört nebst einer finanziellen Unterstützung z.B. auch eine Begleitung und Unterstützung im Bereich der schulischen und beruflichen Entwicklung oder des individuellen Sponsorings.
- der Anwendung von ausgewiesenen Sportmanagement-Instrumenten; d.h. eine strategische Planung, ein Marketing-Konzept, eine Kommunikationsplanung, ein Fundraising- und Sponsoring-Konzept etc.

Diese nicht abschliessende Aufzählung zeigt die Stossrichtungen auf, welche die STB Leichtathletik in Richtung einer stärkeren «Professionalisierung» bewegen soll. Dies immer mit dem Ziel, unserer im 2011 formulierten Vision «Wir sind der Spitzenklub mit den kompetentesten Trainern und verleihen der Schweizer Leichtathletik mit Innovation neue Impulse.» wieder einen Schritt näher zu kommen.

Wir freuen uns, in den nächsten Wochen und Monaten gemeinsam mit unserer Geschäftsleitung, unseren Trainerinnen und Trainern sowie Athletinnen und Athleten weiter an der Zukunft des STB-LA zu arbeiten.

Viktor Rossi, Präsident

Wir empfehlen uns für

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

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

Mujinga – Athletin des Jahres!

-Id. Mujinga Kambundji kommt nicht aus den Schlagzeilen: Zusammen mit 400-m-Hürden-Europameister Kariem Hussein wurde die STB-Sprinterin von den Fans und einer Fachjury zur Athletin des Jahres 2014 erkoren. Mujinga verbesserte an den Europameisterschaften in Zürich bekanntlich die Schweizer Rekorde über 100 (11,20 Sek.) und 200 m (20.83) und lief zudem mit der 4x100-m-Nationalstaffel einen neuen Landesrekord (42,94). 1400 Personen machten bei der Online-Abstimmung mit. Die Mitglieder der Fachjury: Hansruedi Müller, Präsident Swiss Athletics; Peer Haas, Chef Leistungssport; Andreas Kopp, NZZ; Isabelle Musy, Sportjournalistin RTS; Nadine Glauser-Rohr und Laurent Clerc, ehemalige Spitzenathleten.



Peter Haas, Leistungssport-Chef bei Swiss Athletics und Dieter Aeschimann, Leiter Marketing bei der UBS, rahmen Mujinga ein. (Foto Swiss Athletics)

Inzwischen hat Mujinga weitere Rekorde gebrochen: Mit 7,18 Sekunden auf der 60-m-Sprint-Distanz, hat sich die STB-lerin bei den Indoor-Meetings gleich mit drei Schweizer Rekorden, deren Egalisierung, eindrücklich ins Gespräch gebracht

7,18 Sek. Magglingen 24.01.15
7,18 Sek. SM St. Gallen 14.01.15
7,18 Sek. Birmingham 21.02.15

Wie stark diese 60-m-Leistungen sind, zeigt ein Blick auf die Hallen-Saison 2014. Letztes Jahr lief Kambundji 7,33 und 7,41!

Gut möglich, dass nach Redaktionsschluss (3. März) noch weitere Taten gefolgt sind. www.la-stb.ch gibt Antwort.

www.xmet.ch

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

Xmet AG
METALL- UND BEHÄLTERBAU

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

für Ihr Zuhause

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



Aussenbahn

Reisen bildet und kann für Überraschungen sorgen. So in Luang Prabang, im bergigen Norden von Laos. Dort trifft sich, nicht zum ersten Mal, Ex-Marathon Nationaltrainer Christian Singer mit Heinz Girsberger und Sepp Suter (10'000m in 29:57, 1969 – Nurmi von Uri), letztere schon seit etlichen Jahren «eingeborene Südostasiaten» mit Sitz in Vientiane, der Hauptstadt des Landes. «Die Alt-STB-ler sind überall auf der Welt», stellt das Trio per Kartengruss fest. Und: «Da ist uns am Mekong plötzlich noch ein Sprinter in die Quere gekommen» – Markus Minder (200m in 21,5, 1970)!

Zusammen mit meiner Frau hetzen wir zum Bahnhof Rubigen. Gleis 2, der Regionalzug aus Bern fährt um 09:27 Uhr pünktlich ein. Beim Einsteigen kreuzen wir eine braungebrannte Athletin samt ziemlich schwerem Rollbag. «Hallo zäme, i chume vo Kenia!» – es reicht nicht mal für einen Händedruck. Keinen Kultur-, aber doch einen Temperatur-Schock muss Maja Neuenchwander erlebt haben. Später wird sie im Schneetreiben sagen: «Nicht das Wetter, die Motivation ist entscheidend für den Erfolg!»

Auch beim Reisen angetroffen, in der Meiringen-Innertkirchen-Bahn: Albert Andereg, 10-facher Senioren-Weltmeister. Im August will er in Lyon an den Start gehen, bei den WMA Outdoor Championships. WMA steht für World Master Athletics: «Sicher im

Cross, dann auch über 5000m und 10'000m, ev. Halbmarathon». Vorher aber hat er noch den 34. Grand-Prix im Visier. 30 Mal (!) ist er unter der 1-Stunden-Grenze ins Ziel gelaufen. Keiner kommt ihm nahe. Sein Jahrgang: 1945. In diesem Jahr winkt eine neue Kategorie, M70! Wer kann den Andereg in dieser Form je schlagen? Das Gedankenspiel, das sich der Senior-Masterschmunzelnd macht: «Wenn ich am diesjährigen GP in genau 1 Stunde ins Ziel komme und in jedem der darauffolgenden Jahre ,nur' 1 Minute langsamer bin, werden es mit ziemlich viel Glück in 30 Jahren genau eineinhalb Stunden sein...» 2045: 64. Grand-Prix von Bern, Kategorie M100: 1. Albert Andereg, 1:30:00!

Übrigens: Wie hält sich dieser 70-Jährige derart top-fit? Indem er z.B. von seiner Ferienwohnung in Oberwald im Goms nach Hause fährt. Wohnort Innertkirchen. Weil der Grimselpass im Winter geschlossen ist, steigt Andereg mit den Schneeschuhen und geschultertem Board aufs Sidelhorn, 2764m hoch. «Erstens hat man hier eine Traumsicht auf die Hochalpen und zweitens folgt sie nun, die grosartige Abfahrt hinunter zur Grimsel und weiter über die Handegg und Guttannen nach Innertkirchen!»

A propos «Jahrringe»: Geburtstage sollen würdig gefeiert werden, besonders «runde». Da wird unser einstiges Mittelstrecken-Ass, Rolf Egli (800m 1:51,8 – 1961), man glaubt es nicht, 80-jährig.

Pi Wenger hat es erklärt: «Nicht vergessen, am 18. November 2014!» Und so brechen wir auf nach Meikirch. Unter der Türe steht ein lachender Jubilar: «Das isch ja super, dass dir chömet – allerdings genau e Monet z' früeh!» Lustig ist es dennoch geworden in Eglis Stube. In der Runde sassen – zufälligerweise – auch Rolfs Jass-Kollegen, Ernst Lienhard (9x Nationalteam) und Siegfried Allemann (Schweizer Meister 200m H. – 1960).

Heinz Schild



www.steimle.ch

Steimle Fenster AG
Rosenweg 38
CH-3007 Bern

T 031 379 14 14
F 031 379 14 15
info@steimle.ch

**STEIMLE
FENSTER**

Maja Neuenschwander fühlt sich gut in Form. Der Trainingsaufenthalt in Kenia hat sich, wie schon letztes Jahr, gelohnt. Das nächste Ziel heisst Wien Marathon. An der Donau will sie ihre Bestleistung von 2:29:42 (Frankfurt, 2013) unterbieten. Übrigens: Zum 25-km-Schweizer Rekord vom letzten Frühling in Berlin (1:27:01) befindet sich in Majas Händen ein weiteres, ziemlich unbekanntes Schweizer-Rekord-Attest: 2:31:08, die Zeit, welche die EM-Marathon-Neunte in Zürich erzielt hat, bedeutet SR in einem reinen Frauen-Rennen! Last News: Sieg am 08.03. am Halbmarathon von Den Haag: 1:11:08!

Lukas Wieland: 10 Wochen nach der Fuss-Operation (Bruch im letzten Sommer), hat der Schweizer Junioren-Rekordhalter im Speerwerfen (75.11m) das Training wieder aufnehmen können. «Es geht mir gut», erklärt der Betriebswirtschafts-Student heute. «Ich habe den ganzen Winter an der Physis gearbeitet, bei 9–10 Trainings pro Woche». Das Ergebnis Ende Februar: 20kg mehr als letztes Jahr im

Bankdrücken, bei 8 Wiederholungen! Lukas visiert nichts weniger als die 80-m-Grenze an. «Im Juli möchte ich an der U-23-Europameisterschaft in Tallin (Estland) dabei sein». Den STB-Rekord hält Rudolf Steiner mit 79.94m (1989).

34. Grand-Prix von Bern, Samstag, 9. Mai 2015: Erster Startschuss um 12:30 Uhr für die Kinderläufe (Bären-Grand-Prix) 1,6 km / ab 14:15 Uhr Altstadt-GP, 4,7 km / ab 16:00 Uhr der Klassiker, 10 Meilen = 16,093 Kilometer.



Meraf Bahta, 2004, Fahrt aufs Jungfrauojoch.

Eine **Traumgeschichte** in wenigen Zeilen: 2004 startete ein 13-jähriges Mädchen aus Eritrea auf der 4,7-km-Strecke des Altstadt-Grand-Prix. Meraf

Bahta wurde sensationelle Vierte im über 2000-köpfigen Feld der Frauen, mit «unantastbarem» Streckenrekord der Kategorie U14 (17:46,5). Zehn Jahre später startet Meraf Bahta wieder, diesmal in Zürich, an den Europameisterschaften 2014 und gewinnt das 5000-m-Rennen, diesmal im schwedischen Dress.

Heinz Schild



Meraf Bahta, 2014: 5000-m-Europameisterin.

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

Ausflug mit dem «Train du fromage»

Bern-Montreux-Château d'Oex, so lautete die Zugstrecke des Erlebnisausflugs, auf welchen die fleissigsten Helfer der STB Leichtathletik eingeladen wurden. Präsident Viktor Rossi empfing uns beim Bahnhofftreffpunkt mit Brötli und Schoggistengeli und liess es sich nicht nehmen, uns persönlich einen schönen Ausflug zu wünschen. Pünktlich trafen wir in Montreux ein um auf den nostalgischen «train du fromage» umzusteigen. Bereits auf dem Perron durften wir den ersten Käse degustieren und ein Glas Wein trinken. Die Betonung liegt auf einem Glas – denn auch im Zug wird weiter Käse probiert, aber mit dem Nachschenken wollte es nicht klappen. Unserer guten Stimmung tat dies keinen Abbruch. Nach einem kurzen Spaziergang in Château d'Oex erreichten wir das Restaurant «Le Chalet» und konnten dort aus erster Hand die Käseherstellung mitverfolgen. Selbstverständlich legten auch wir selber Hand an zum



Roland Küng am Chessi. (Foto Esther Urfer)

guten Gelingen. Das herrliche Fondue mundete ausgezeichnet, und mit dem anschliessenden Besuch im Scherenschnitt-Museum beendeten wir unsere Welschland-Visite.

Allen Helferinnen und Helfern, welche jeweils bei Wind und Wetter auf dem Wettkampfplatz stehen und so die vielen Wettkämpfe in Bern erst ermöglichen, danken wir nochmals ganz herzlich!

Esther Urfer, Sportchefin

Du möchtest auch an einem Wettkampf helfen?

Wir freuen uns über jede Hilfe.
Anmelden kannst du dich unter:

<http://www.stb-helferclub.ch/registrierung-anmeldung/>

IHR ONLINESHOP
RUND UM
SPORTERNÄHRUNG!

JETZT 10%
CODE: STB2015
GUTSCHEIN GÜLTIG
BIS: 30.4.2015



NEU



MYSPORTFOOD^{.CH}



Final-Vorfreude am Kids-Cup



Omri Bakare, Leon Stein, Timo Lüthi, Philipp Shaha, Ludovic Schatzmann.
(Foto Esther Urfer)

Startschuss am 29. November für unseren Nachwuchs in Herzogenbuchsee zur neuen Kids Cup Team-Saison. Die lokalen Ausscheidungen des UBS Kids Cup Team sind Schweizweit in sechs Regionen unterteilt. An allen Ausscheidungen qualifizieren sich jeweils die

drei besten Teams pro Kategorie für die Regionalfinals. Der Schweizer Final ist auf den 21. März 2015 in Oberriet SG angesetzt worden.

Für die STB-Teams ging es in Herzogenbuchsee darum, bereits die eine



Tobias Eberhard, Matthias Widmer, Yara Müller, Amy Dickson, Divia Buccassi.
(Foto Esther Urfer)

oder andere Qualifikation für den Regionalfinal zu schaffen. 4 STB-Teams nahmen diese Hürde schon bei der ersten Gelegenheit.



Mit Tempo und Eleganz. (Foto athletic)

Am 13. Dezember 2014 stand für die STBler das Heimspiel in der nigel-nagelneuen Weissenstein-Sporthalle in Bern auf dem Programm. Weitere 9 STB-Teams holten sich hier das Ticket für den Regionalfinal.

Die Ausscheidung in Thun vom 25. Januar bildete die letzte Gelegenheit, sich für Langenthal zu empfehlen. Noch einmal packten 4 STB-Teams diese Chance, sodass sich insgesamt 17 Teams qualifizieren konnten.

Der Regional- und der Schweizer Final fanden im März nach Redaktionsschluss statt.

Daniel Kamer

5 Podest-Plätze an Cross-SM

Der STB-Nachwuchs zeigte mit fünf Podest-Plätzen, dass mit ihm in den nächsten Jahren zu rechnen ist. Bei den Frauen und Männern gab es zudem je eine Medaille in der Kategorie U23. Gleichzeitig sicherten sich die STB-Frauen die Teamwertung und dürfen im nächsten Jahr die Schweiz am ECCC vertreten.

Die diesjährige Cross-Schweizer Meisterschaft fand in Lausanne auf dem flachen Rundkurs des traditionellen «Cross de Vidy» statt. Die Strecke gilt als sehr schnell, zumal der Boden gewöhnlich nicht sehr tief ist.

Starke Junioren

6 Runden à 1 km hatten die U20-Läufer zu absolvieren. Bereits nach dem Startschuss riss es das Feld, aufgrund des forschen Anfangstempos, auseinander. Nur eine Woche nach seinem bravourosen Rennen an den Hallen-Meisterschaften, legte Marc Bill die ersten 1000 m im unglaublichen Tempo von 2:48 zurück! Diesem Start-Furioso musste der grösste Teil der Konkurrenz Tribut zollen, so dass sich an der Spitze bald ein Quartett bildete, dem auch Abraham Ashene angehörte. Bis in die Schlussrunde blieb das Rennen völlig offen. Am Schluss vermochte Marc dem Tempo des um ein Jahr älteren Siegers Jonas Schöpfer nicht mehr ganz zu folgen, verteidigte aber seinen 2. Platz souverän. Und in einem langen Spurt erkämpfte sich Ashene Abraham die Bronze-Medaille. Aufgrund ihres jungen Alters (sowohl Marc als auch Abraham haben Jahrgang 1997) und des läuferischen Potenzials keimt Hoffnung auf, dass der STB wieder einmal über Läufer verfügt, die dereinst in die Fusstapfen eines Markus Ryffel treten könnten.



Spannendes Junioren-Rennen mit von links: Marc Bill (2.), Jonas Schöpfer (Sieger), Abel Mulugeta (4.) und Ashene Abraham (3.). (Foto athletix)

Team-Sieg bei den Frauen

Im Frauenrennen gab es aus STB-Sicht eine kleine Überraschung. Bereits nach der ersten Runde erschien eine Vierergruppe an der Spitze mit den meist genannten Favoritinnen, darunter erstaunlicherweise auch Marlies Bütikofer! Erst als ab der 4. Runde die grosse Favoritin Fabienne Schlumpf aufs Tempo drückte, verlor Marlies den Anschluss. Den 4. Schlussrang konnte sie aber souverän verteidigen. Die drei übrigen STB-Läuferinnen Melanie Friedli, Livia Hofer und Silje Ekroll klassierten sich innerhalb von 2 Sekunden auf den Rängen 11–13. Livia Hofer belegte zudem in der Kategorie U23 den ausgezeichneten 3. Rang.

Im gut besetzten Männerrennen galt es in erster Linie, sich auf dem Rundkurs von der Spitze des Feldes nicht überrunden zu lassen. Bravourös haben sich unsere beiden U23-Läufer Matthias Castrischer und Cédric Lehmann geschlagen. Der eher auf Bergläufe spezialisierte Cédric hatte gegen Matthias am Schluss das Nachsehen und musste sich mit dem undankbaren

Rang 4 begnügen, während Matthias die Bronzemedaille gewann. Für Cédric bedeuten die 33:37,7 bedeuten immerhin neue pB über 10 km und das an einem Cross...

Jörg Reinmann

STB-ler unter den Top-10

Männer

10. Gabriel Lombriser 10'000m 33:05,1

U12M

2. Ramon Wipfli 2000m 7:03,0

U16M

3. Maurice Christen 4000m 13:53,5

4. Derek Boucassi 14:01,6

U18M

2. Binyam Furui 5000m 16:27,9

U20M

2. Marc Bill 6000m 18:42,0

3. Ashene Abraham 18:44,6

U23M

3. Matth. Castrischer 10'000m 33:24,2

4. Cédric Lehmann 33:37,7

Frauen

4. Marlies Bütikofer 8000m 29:38,6

7. Melanie Friedli 30:51,6

8. Silje Jahren Ekroll 30:53,3

U10W

4. Noée Wipfli 1000m 4:03,3

U14W

4. Sebene Sina Michael 2000m 7:14,0

U20W

8. Kerstin Rubin 4000m 15:24,1

10. Sol Kislig 15:31,7

U23W

3. Livia Hofer 8000m 30:52,9

Hallen-SM Nachwuchs

Eine Woche nach der Elite kämpfte der Nachwuchs in Magglingen an den Schweizer Hallen-Meisterschaften um die Medaillen. Wie in jedem Jahr herrschte am «End der Welt» eine tolle Stimmung, und unsere Athletinnen und Athleten konnten beim ersten Saisonhöhepunkt überzeugen.



Eine neue STB-Sprint-Generation: Aline Gloor (U18) und Junioren-Meisterin Muswama Kambunji. (Foto Fritz Berger)

Der Werfer – Als einziger STB-Werfer wusste einmal mehr Stefan Wieland (U18) zu überzeugen. Und wie! Er wuchtete die 5-kg-Kugel auf 17.48m und verbesserte damit seine persönliche Bestleistung um satte 68cm. Mit

Alle Resultate unter:

<http://www.stb-la.ch/de/news#a#ResultatHNSM>

über 3m Vorsprung gewann er Gold und liegt mit dieser Leistung nur noch 26cm hinter der Schweizer Bestleistung von Gregori Ott. Ein Saison-Start nach Mass.

Die Sprinterinnen – 1x Gold, 2 x Silber und 2 x Bronze konnten unsere Sprinterinnen erkämpfen. Muswama Kambunji sprintete mit neuer PB (7.64) zu Gold über 60m bei den U20, und kurz darauf konnte sie mit der Silbermedaille über 200m (24.76) ihre tolle Form unterstreichen. Die Neu-STBlerin Anna Lüber gewann im gleichen Rennen Bronze in 25.82. In der Kategorie U18 gewann Aline Gloor Silber über 200m (25.56) und Bronze im 60-m-Sprint (7.92).

Die Springer – Gleich bei ihrer ersten Hallen Schweizermeisterschaft gewann Gaelle Maonzambi (U16) Gold mit starken 5.49m im Weitsprung. Lange musste Mischa Kyburz warten bis sein 3. Platz endlich feststand. Mit übersprungenen 3.00m sicherte er sich dank weniger Fehlversuchen Bronze in der Kategorie U16 im Stabhochsprung.

Die Läufer – Das erfolgreiche Läufer-Team konnte sich gleich über 3 Podest-Plätze auf der Mittelstrecken-Distanz von den 1000m freuen. Gold für Tim Meichtry (U18) mit neuer Bestleistung in 2:39.92. Ein Superrennen lief Marc Bill (U20) in einem spannenden Kampf mit dem neuen Schweizer Rekordhalter Tom Elmer (LCZ). Marc blieb Tom während fünf Runden dicht auf den Fersen, überholte diesen in einem spannenden Finish 100m vor dem Ziel, doch konterte Tom Elmer 40m vor dem Ziel, indem er eine Lücke fand. Ein neuer Schweizer Juniorenrekord war der Lohn. Mit 2:25.90 unterbot auch



Stefan Wieland (U18) mit Kugel-Gold. (Foto athletic)

Marc Bill den bisherigen Rekord deutlich – nur 4/10-Sekunden trennten ihn schliesslich vom Sieg. Bleibt der feine 3. Platz bei den U16, den sich Derek Buccassi mit 2:53,75 ebenfalls auf der 1000-m-Distanz erkämpfte.

Senta Kleger

Hallen-Schweizermeisterschaften in St. Gallen: Mujinga und Andreas – wer sonst?

Klein aber fein war die Gruppe von STB-Athletinnen und -Athleten die am 14. und 15. Februar an den Hallen-Schweizermeisterschaften in St. Gallen startete. 2x Gold und 1x Bronze war diesmal die Ausbeute.

Über 60m standen gleich vier STB-Athletinnen im Einsatz – bereits im Vorfeld war klar, dass der Titel nur über Mujinga führen kann. Souverän gewann die 22-Jährige alle ihre Rennen und konnte im Final den eigenen Schweizerrekord von 7.18s egalisieren und sich somit in der Saison 2015 die erste Goldmedaille umhängen lassen. Mit Muswama Kambundji schaffte es auch ihre Schwester in den Final. Muswama wurde in 7.76s Siebte. Saana Laaksonlaita (8.12s) und Anna Lüber (7.97s), die das erste Mal die STB-Farben an einer Schweizer Meisterschaft trug, waren bereits im Vorlauf ausgeschieden.

Dreisprung mit Favorit Andreas

Wenn man vor der SM in die Bestenliste geschaut hat, sah man auch hier, dass der Titel nur über Andras Graber führen konnte. Mit einem beachtlichen

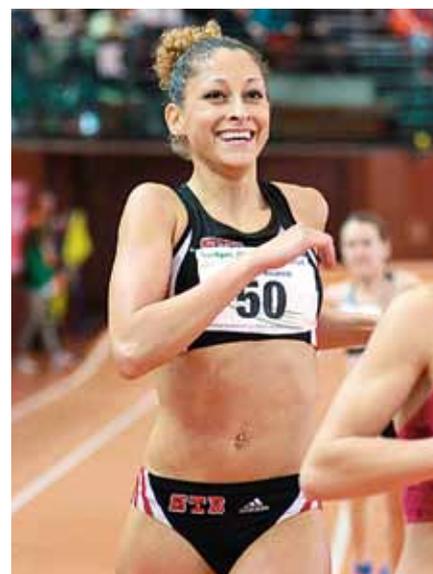
Abstand von 75 cm führte er die Saisonbestenliste an. An der Schweizer Meisterschaft konnte er seine Saisonbestleistung um 13 cm steigern – er schlug die Konkurrenz mit 15.60 m.

400m – Vanessa verteidigt Bronze

Nach den Vorläufen über die zwei Bahnrouden war klar: es wird ein spannendes Rennen um Silber & Bronze zwischen Selina Büchler und Vanessa Zimmermann geben. Im Final wurde Vanessa in 50.40s Dritte hinter den beiden Hallen-EM-Teilnehmerinnen Lea Sprunger (53.72) und Selina Büchel (55.11). Nach 2014 zum zweiten Mal Bronze.

Weitere Top-10-Plätze

Melanie Fasel übersprang mit dem Stab 3.80m und erreichte damit den 5. Platz. Auf 12.65m stiess Thomas Bigler die Kugel, was ihm Rang 7 einbrachte. Ebenfalls Siebenter wurde Matthias Castrischer über 3000m (8.54.08). Ins B-Finale schaffte es Muswama im 200-m-Sprint und erreichte dort 25.17, was ihr insgesamt



Vanessa Zimmermann: Bronze über 400m.
(Foto athletic)

den 8. Platz sicherte. Anja Gyger sprang mit 5.15 m, auf Platz 10 im Weitsprung. Über 200m verpasste Anna Lüber in 26.17s den Einzug ins Finale nur knapp.

Senta Kleger



RYFFEL RUNNING – DIE SPEZIALISTEN

RUNNING · WALKING · TRIATHLON · AQUA-FIT

Ryffel Running Shop Bern

Kramgasse 15 / Münstergasse 14 · 3011 Bern
Telefon 031 311 29 94 · shopbern@ryffelrunning.ch

Ryffel Running Shop Uster

Seestrasse 98 · 8612 Uster 2
Telefon 044 940 87 87 · shopuster@ryffelrunning.ch



STB Running laufend unterwegs

30.11.2014 – Steinhölzlilauflauf, Liebefeld



Hans Schönholzer mit Sohn Urs erzielte an diesem sympathischen Quartierlauf den ersten STB-Tageserfolg (2. Staffellauf Ü100). Gar als Kategoriensieger durfte sich **Martin Kühni** (Bild) feiern lassen (1. M50). An diesem Sonntagmorgen bewiesen aber auch die STB-Running-Coaches, dass sie den gewissen «Kick» brauchen, das Kribbeln lieben – und erfolgreich laufen können. **Roland Giger** (16. M40), **Dominik Scherrer** (Gesamt-2. Kurzstrecke), **Jeannette Zahler** (1. W70) und **Ändu Moser/Markus Reber** (3. im Staffellauf Ü100) freuten sich über das coole Wettkampferlebnis.

6.1.2015 – Running/NordicWalking Neujahrsapéro, Restaurant Dählhölzli



Unbestrittener Höhepunkt dieses gelungenen Anlasses bildete das Referat

von Laufexperte **Vali Belz**. Allein der Titel der Präsentation «STB-Running – Training mit Köpfchen – so profitierst du maximal vom Laufen in der Gruppe» tönte vielsagend. Und der Vortrag hielt was er versprach, die Worte von Vali tröpfelten wie Balsam in die Ohren der rund 70 Teilnehmenden. Für die Erstklassierten der 1. STB-Aarelouf-Serie gab es dann noch ein weiteres Zückerli. **Roland Giger** übernahm die Ehrung und Preisverteilung, hier im Bild v.l.n.r. die drei erstklassierten Frauen **Anne Müller** (3.), **Julia Bodenmann** (2.) und **Agnes Fischer** (1.).

16.–18.1.2015 – Schneesport Wochenende



Das STB-Sneesport-Wochenende am Gurnigel war ein toller Erfolg, dieses Jahr bereits zum 5. Mal durchgeführt, dies mit Rekordbeteiligung von 41 Personen. STB-lerInnen tauschten Lauf-Schuhe mit Lauf-Skis. Der gesellige Austausch folgte am Abend in der STB-Hütte bei feinem Essen von **Anna Künzi Anneler** und den mitgebrachten Kuchen. Im Bild: Langlauflehrerin Antonia Bünter erklärt das Programm und zeigt Langlauftechnik Klassisch und Skating.

12.1.–30.3.2015 – Laufkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger, Sportanlage Schönaue



Weil das Running-Standardangebot für Einsteigende serbelte, suchte man nach neuen Wegen. Anstelle der Laufgruppe 10b – so die Idee – soll ein kostenpflichtiger 12-teiliger Laufkurs ausserhalb des STB-Running-Betriebes angeboten werden. Die äusserst engagierten Running-C-Coaches **Ruth Schmitz** und **Ursula Wyss** leiten und führen den Kurs unter dem Titel «Der Laufeinstieg leicht gemacht» jeweils montags in zwei Gruppen mit 23 begeisterten Teilnehmenden!

Kurznachrichten

Emotionen gehören zum Sport. Vom ultimativen Kick bis zur verletzungsbedingten Laufpause und was das Laufen sonst noch alles bewirken kann. Wer ist der schnellste STB-Runner und wie kriegt man die Kurve wieder?

• Gefühlsausbruch eines STB-Running-Newcomers: «Letzte Woche, am Dienstag, war ich zum ersten Mal beim Lauftraining dabei, eine fantastische Erfahrung. Das war sozusagen der



Mit Herz und Leidenschaft dabei: Isabel Kurt und Viviane Ulrich. (Foto Markus Reber)

Startschuss zu meinem Running-Life! Ich merkte sofort, dass mir einmal in der Woche nicht genügt um glücklich zu werden. Ich will auch Fortschritte erzielen und das innere Feuer ausbauen und schon heute erlebte ich viele persönliche Bestleistungen. Eine weitere Überraschung folgte dann am Abend: Das Nachtessen nahm ich auf der Zunge besser wahr und sogar das Wasser schmeckte besser.» Der abschliessende Dank von Boris Wasser richtete sich vor allem an Ursula Wyss und Ändu Moser. • Eine ähnlich pointierte Meinung über das Laufen vertritt unsere routinierte Rita Portner: «Es git nüt Bessers, als nach eme Kack-Tag d'Loufschueh alege u ga ds renne. Chli

ga «uschotze» u d'Wäut gseht doch scho grad wieder viu besser us». • Unterdessen rennt Anne Müller von Erfolg zu Erfolg! Nach der Ehrung am Neujahrs-Apéro für den 3. Gesamtrang in der STB-Aareloufserie folgte in der gleichen Woche ebenfalls der 3. Podestplatz am Cross Düdingen. Ein weiterer Coup dann am Bärner Cross. Hier erkämpfte sich Anne einen feinen 2. Platz W40 und besiegte dabei unsere ehemalige Running-A-Läuferin Gaby Wyss. • Anderen genügt «gewöhnliches Laufen» nicht. Vom Swiss Snow Running Event in Arosa grüsst Erika Kneubühl und freut sich bereits heute herzhafte den ergatterten Startplatz am Jungfrau-Marathon 2015. • Die Kurve wieder gekriegt hat Claudia Meier Magistretti. Nach fast zwei Jahren STB-Running-Absenkenheit startet die rüstige Seniorin den Lauf-Wiedereinstieg im Kurs für Einsteigende (siehe Bericht «STB-laufend unterwegs») • Warten auf das Comeback muss Christoph Boos. «Leider lassen meine Knie und der Rücken noch nicht zu, dass ich zielorientiert trainieren kann. Aber zum Glück gibt es auch Rennvelo und Langlauf». • Ui, ui, ui, das war ein Schock! Sportpause auch für Regula Schärz. Tramschienen hätten ihr beim Rennen in Laufschuhen nichts anhaben können, aber Regula war mit dem Velo unterwegs. • «Laufen und Gesundheit». Von diesem Thema liess sich auch Giovanni Ferrieri begeistern. Am Grand-Prix Symposium 2015 im Insepsital Bern liess sich der STB-Runner aus Stettlen vom Spitzen-trainer Lubos Bilek erklären: «Was kann der Amateur vom Profi lernen?» Hier zwei Antworten komprimiert zusammengefasst: «Weniger ist oft mehr» und «Regeneration». Weitere Veranstaltungen dieser Art finden am 18. März und 22. April 2015 statt. • Beat Hinni,

Erika Amrein und Matthias Hauswirth (der Bruder von Sabine) beanspruchen als Erste das neue Angebot von STB-Running: Ab sofort erhalten sämtliche Neueintretenden automatisch und natürlich gratis das offizielle STB-Running-Shirt. • Die Show des Daniel Hofer kurz vor Zielankunft am Hallwilersee. In keinem STB-Running «Leistungskatalog» aufgeführt machen eben diese Aspekte



Lauf-Emotionen von und mit Daniel Hofer.

den Unterschied aus: Emotionen aus Erlebnissen und Laufen mit Herz und Leidenschaft. • Ein Kommen und Gehen im STB-Running: Es gibt auch Austritte, in einem Falle aus besonders süssem Grunde: Barbara Hirsbrunner wechselt auf 100%-Job zur Mandelbärli AG. • Die schnellste STB-Runnerin: Keine zwei Minuten nach Versand des Aufruf-Mails für den GP-Helfereinsatz hatte sich Ursula Frühwirth bereits angemeldet. • Das Sportamt Bern und STB-Running lancierten gemeinsam das von Sportministerin Franziska Teuscher abgesegnete Projekt «Schönau-Loop». Unter der Führung von Gabriel Lombriser wirken weitere fünf STB-Running-Coaches an diesem interessanten Projekt mit und arbeiten intensiv auf das geplante Endergebnis hin.

Markus Reber

Running Ratgeber

STB-Runners fragen – STB-Experten antworten

Ein Angebot für Alle. Exklusiv für unsere Mitglieder beantwortet Sibylle Matter, medbase, medizinische Fragen aller Art rund um das Laufen. Und weitere Experten beschäftigen sich mit Anliegen, Unklarheiten und Mythen aus der Trainingslehre.

Frage 1: Laufen im Alter

Ist es sinnvoll im Alter (über 65) Trainingsintervalle gemäss den Trainingsplänen z.B. Running Gruppe 5 und 6 zu absolvieren? Sind jährliche Check-up's mit weiterführenden Untersuchungen empfehlenswert (Leistungstest, Belastungs-EKG, Ultraschalluntersuchung vom Herzen ev. Blutentnahme)? Wenn bei diesen jährlichen sportkardiologischen Leistungstests keine Einschränkung für ein intensives Ausdauertraining und/oder Teilnahme an Wettkämpfen diagnostiziert wurde.
G.G.

Antwort:

Gemäss den aktuellen Empfehlungen sollte bei gesunden, wettkampftaktiven Sportlern >35 Jahre (Sportlerinnen >45 Jahre) eine Analyse der möglichen Risikofaktoren, körperliche Untersuchung und ein Ruhe-EKG durchgeführt werden, um einen plötzlichen Herztod möglichst verhindern zu können. Danach wird eine jährliche sportärztliche Untersuchung empfohlen, ein zusätzliches Ruhe-EKG ist bei unveränderter Situation nicht jährlich notwendig. Weiterführende Untersuchungen wie Belastungs-EKG, Ultraschalluntersuchung des Herzens durch den Kardiologen sind nur bei vorhandenen Risikofaktoren/Symptomen, Auffälligkeiten im Ruhe-EKG oder bei auffälliger klinischer Untersuchung empfohlen. Mittels Leistungstest kann oft nur wenig über ein Problem mit dem Herzen



Der Ratgeber macht Mut für alle Altersläufer. Bei angepasstem Trainingsaufbau und genügend Erholung ist die Zeit zum (intensiven) Laufen noch längst nicht abgelaufen.

ausgesagt werden, da dort meist nur das Laktat und der Puls gemessen werden. Wenn dort jedoch z.B. ein unerklärlicher Leistungseinbruch, eine unerwartete Pulsveränderung oder Unwohlsein während der Belastung auftritt, so kann dies auch ein Grund für weiterführende Abklärungen sein. Wenn also bei den jährlichen sportärztlichen Untersuchungen alles in Ordnung ist, so kann bei angepasstem Aufbau- und Intervalltraining auch ein Intervalltraining im Trainingsalltag eingeplant werden.

Frage 2: Knochen- oder Gelenkbelastung

Können oder werden sich Knochen- oder Gelenkprobleme, bei körperlicher Belastung, verschlechtern, dies bei einem wöchentlichen Trainingsumfang von 30 bis 60 km? Gibt es eine Empfehlung wie viele km pro Woche nicht überschritten werden sollten? Muss der km-Umfang mit zunehmenden Alter reduziert werden?
G.G.

Antwort:

Insgesamt wirkt sich sportliche Aktivität positiv auf die Knochen und Gelenke aus und kann möglicherweise sogar eine Arthrose verhindern. Bei einer bestehenden Arthrose ist Sport sogar

ein wichtiger Faktor der Therapie. Knochen/Sehnen oder Bänder gewöhnen sich nur langsam an eine erhöhte Belastung, deshalb sollte das Training langsam gesteigert werden und auch immer mal wieder belastungsfreie Tage enthalten. Bei gutem Trainingsaufbau ertragen insgesamt gesunde Personen einen wöchentlichen Laufumfang von 30-60 km pro Woche normalerweise problemlos. Es gibt aber keine Angaben oder mir bekannte Studien über ein oberes Limit an Laufkilometern pro Woche. Die Toleranzgrenze ist individuell unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dies kann z.B. die korrekte oder abweichende Gelenkstellung, Art der Trainingsbelastung, Untergrund, Schuhwahl, etc. sein. Auch im Alter sind noch relativ grosse Umfänge möglich. Durch die hormonellen Veränderungen und den verlangsamten Stoffwechsel nimmt jedoch die Kraft und die Erholungsfähigkeit ab, weshalb intensive und lange Trainingseinheiten mehr Erholung brauchen. Auch da sind die Grenzen jedoch individuell.

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

STB-Running – Unsere Leistungen

STB-Running versteht sich als Dienstleistungszentrum für Läufer, Jogger und NordicWalker. Die Sportanlage Schönau bietet sich mit der vorhandenen Infrastruktur und der naturnahen Lage idealerweise an. Für den neu angesetzten Jahresmitglieder-Beitrag von CHF 220.– bieten wir folgende Leistungen:

- **Geführte Lauftrainings in 10 verschiedenen Leistungsgruppen**
2 x wöchentlich jeweils DI und DO, geleitet durch kompetente und ausgebildete Coaches
- **Geleitetes Kraft/Athletik-Hallen-training am DO im Winterhalbjahr**
- **Automatische Zustellung der abgestimmten Trainingsprogramme aller Laufgruppen**
- **Vielseitiges Jahresrahmenprogramm mit Long-Jog, Teamwettkämpfen, Geselligkeit usw.**
- **TST Training-Schulung-Therapie: Spezielle STB-Running Angebote**
- Running-Abo Kraft 450.–/Jahr (statt 850.–)
- TST für Kraft/Kurs/Sauna.
(Das TST ist Qualitop zertifiziert, d.h. die Krankenkassen zahlen einen Beitrag).
- 2 x jährlich geführtes Gruppentraining mit Hallenparcours im TST
- **Grand Prix von Bern: Gratisstart**
- **Gratis offizielles STB-Vereinsshirt für alle Neueintretenden**
- **4 x jährlich Vereinsmagazin STBinfo**
- **Kostenloser Ratgeber von medbase (Dr. Sibylle Matter)**
- **Vaucher Sport AG: 20%-Rabatt-Tage an bestimmten Daten**
- **Lienhard+Zuberbühler: 10%-Rabatt auf Alles**

Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Traditionsreiches Grümpeltturnier

Am 11. November war es wieder so weit. In der Schönau-Turnhalle konnte Präsident Bruno Krähenbühl 34 Wettkämpferinnen und Wettkämpfer, aufgeteilt in sechs Mannschaften, zum traditionsreichen Grümpeltturnen begrüßen.

Eingeladen waren wie immer alle Mitglieder des Seniorensports, die Präsidenten der übrigen Mitgliedervereine, die Geschäftsleitung der STB Sport Service AG und der Präsident des STB-Verbandes. 14 Kampfrichter sorgten dafür, dass die Wettbewerbe in insgesamt sieben originellen Disziplinen, diesmal ausgeheckt von der Bolligen-Riege, regelkonform abliefen.

Der gesellige Anlass bildet sozusagen eine spielerisch-lockere Ergänzung zum ordentlichen Trainingsbetrieb und bietet zudem eine Plattform, um auch Vertreterinnen und Vertreter der verschiedenen STB-Teilbereiche treffen zu können. Erfreulicherweise liessen sich beachtlich viele der speziell eingeladenen für dieses doch ziemlich spezielle Meeting begeistern.

Ernst Albrecht hatte ein interessantes Wettkampf-Puzzle zusammen gesetzt, bestehend aus Medizinball stossen, Federball Zielschiessen, Korbball, Biathlon-Schiessen, Hindernislauf sowie Schoggi-Kopf-Schleuder: Originell, inte-

ressant, teilweise echt schwierig und vor allem amüsant für alle Teilnehmer und Zuschauer. Ein Wettkampf der besonderen Art, bei dem zwar Spiel und Spass im Vordergrund stehen, mit aber trotzdem kompetitivem Charakter. Beim anschliessenden gemütlichen Teil mit Rangverkündigung, Preisverteilung und feinem Nachtessen im Restaurant Dählhölzli, wurde es nochmals laut und fröhlich, als die Gewinnerinnen und Gewinner in den verschiedenen Disziplinen durch den Technischen Leiter, Hansruedi Guggisberg, bekannt gegeben wurden. Dem gesellig-entspannten Charakter des Anlasses entsprechend, wurden nicht nur die Spitzenleute (in der Einzel- und Mannschaftswertung) gefeiert, sondern auch die Inhaber der letzten Ranglistenplätze. Trost- und Siegerpreise spendete das STB-Fitnesszentrum für Training, Schulung, Therapie (TST), und rief sich damit der gesamten STB-Gemeinde nachdrücklich in Erinnerung. Mann und Frau waren sich einig: Einmal mehr war dieser Anlass ist ein wirklicher Farbtupfer im Jahresprogramm. Weiterleben wird er, wenn sich immer wieder genügend engagierte und phantasiebegabte Vereinsmitglieder für die Organisation zur Verfügung stellen.

Hansruedi Dörig



Ernst Albrecht instruiert. Links aussen, LA-Präsident Mike Schild, unter dem Basketball-Korb GP-Präsident Matthias Aebischer, rechts im orangen Dress Ehrenpräsident Roland Maurer.

Vor 100 Jahren!

Kaum einer ahnt es: Das «Grümpeltturnen» hat ein ganzes Jahrhundert und zwei Weltkriege überdauert. 2015 sind es genau hundert Jahre sind her seit der Erstaustragung! Für all jene, die beim Lesen des ‚STBinfo‘ jeweils schmunzeln, wenn vom «Grümpeltturnen» der Senioren die Rede ist: Dieses «Turnier» feiert ein wahrhaft stolzes Jubiläum: Im März 1915 findet in der Monbijou-Turnhalle der erste fröhliche Wettkampf statt. Spassend stellt der Berichterstatter im damaligen Vereinsorgan fest. «Grümpel» heisst nichts anderes als *«altes, minderwertiges zusammengewürfeltes Zeug. Schwieriger ist schon die Frage, ob sich der Ausdruck auf die Personen, die Produktionen oder auf die Gaben bezieht. Auf die Personen auf keinen Fall, denn da war noch nichts von Altersschwäche und morschen Wesen zu bemerken»*, hingegen wohl eher auf die minderwertigen Gaben. Der Wettkampf besteht in dieser Erstaufgabe aus obligatorischen Disziplinen wie Steinstossen aus dem Stand, links und rechts, Korbballwerfen, Kegeln mit Fussball und einem Hindernislauf mit Sprüngen. Ergänzt wird das «Grümpeltturnen» mit zwei freigewählten Übungen, «eine Freiübung und eine Übung am Reck». Interessant ist die Altersstruktur: *«Vom 60-Jährigen bis hinab zum reiferen Jünglingsalter waren alle Altersstufen vertreten. Das Kampfgericht wurde zum vornherein mit dem päpstlichen Unfehlbarkeitsdogma ausgestattet»*.

Heinz Schild

Frühjahrswanderung Frienisberg

Freitag, 24. April 2015

Schüpfen – **Chutzenturm** (wunderbare Aussicht) –
Frienisberg – Seedorf

Znünihalt: Schüpfen, Rest. Bären
Mittag: Frienisberg, Rest. Hirschen
Ausklang: Seedorf, Rest. Schützen

Hinfahrt: Bern – Schüpfen (Zug)
Rückfahrt: Seedorf – Bern (Bus)

Einladung: Geht Ende März 2015 an die Mitglieder
der Wandergruppe

Leitung/Auskunft/
Anmeldung: Hansueli Buri, Telefon 031 352 29 41

Ferienwanderung Sils/Maria

24. bis 29. August 2015

Anforderungen an die Teilnehmer:

- Leichte Wanderungen: 1:30 bis 2:30 Std.
Ohne grosse Höhenunterschiede
- Grössere Wanderungen: 2:30 bis 4:30 Std.
↗300 m, ↘600 m

Anmeldeschluss: 10. April 2015

Wanderleiter:
Ernst Hörler, Kornweg 8, 3084 Wabern
e.hoerler@bluewin.ch
031 961 33 73; 079 779 82 93

medbase



Gesundheit und Sport im Zentrum

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

Wir stehen Ihnen gerne für alle sport-
medizinischen Fragen zur Verfügung.

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

Weihnachtsfeier

Traditionen sind im STB fest verwurzelt. Nicht erstaunlich bei einem Verein, der 1873 gegründet worden ist. Seither hat sich auf sportlicher und organisatorischer Ebene viel bewegt auf dem langen Weg zur heutigen modernen Struktur einer «Holding» mit eigenständigen Vereinen, die mit gutem Erfolg verschiedene Sportarten pflegen.

Zu den wertvollsten Traditionen gehört zweifellos die jährliche Weihnachtsfeier im Kulturcasino Bern. Seit Jahrzehnten übernimmt der Verein Seniorensport



die Organisation, wobei an dieser Feier alle STB-Mitglieder willkommen sind. Am 20. Dezember 2014 war es wieder so weit. Im weihnächtlich geschmückten Burgerratssaal konnte Bruno Krähenbühl eine knappe Hundertschaft festlich gestimmter Vereinsmitglieder sowie verschiedene Gäste wie Ehrenpräsidentin Anita Hofer, Ehrenpräsident und Schultheiss Roland Maurer, STB-Verbandspräsident Theo Pfaff sowie den Präsidenten des Grand-Prix von Bern, Matthias Aebischer begrüßen. Letzterer hatte sich bereit erklärt, dieses Jahr die traditionellen «Worte zu Weihnachten» an die Festgemeinde zu richten. Erfreulicherweise fand sich unter den Teilnehmenden auch eine Schar jüngerer Vereinsmitglieder, ein

Hoffnungsschimmer in einer Zeit nachlassenden Willens zur Bindung, eben auch an Vereine, wie in den nachfolgenden Ausführungen von Matthias Aebischer zu hören war.

Die eigentliche Weihnachtsfeier war wie immer eingebettet zwischen einem Apéro (eine ausgezeichnete und rege benutzte Gelegenheit zum Wiedersehen und ersten Austausch von Erinnerungen) und dem anschliessenden gemeinsamen Nachtessen. Musikalisch eingerahmt und begleitet wurde sie vom STB-Orchester (auch dies eine langjährige erfolgreiche STB-Institution) unter der Leitung von Stefan Däppen und dem Kammerensemble Michael Rubeli. Die sorgfältig ausgewählten Musikstücke waren dem feierlichen und doch auch fröhlichen Anlass bestens angemessen, wie auch die Begleitung zum gemeinsamen Gesang der Weihnachtslieder.

In seinen «Worten zu Weihnachten» zeigte sich Matthias Aebischer als geschickter Sprachartist, indem er die versammelte Gesellschaft mit einem glänzend durchkomponierten Text in Versform überraschte. Mit launigen Worten beschrieb er, wie er den STB, dank den von einigen Exponenten erzählten Geschichten, kennen gelernt hat und erntete dafür spontane Lacher. Ein eher besinnlicher Kernpunkt waren seine Überlegungen zum heutigen Trend, sich nicht mehr binden zu wollen, sei es in Politik, in Parteien oder in Vereinen, ein wohl kaum wirksam zu steuerndes Phänomen, das auch dem STB trotz seiner immer noch stolzen Mitgliederzahl zu schaffen macht. Insgesamt jedoch attestierte er dem Verein ein gesundes Leben, mit der heutigen Feier als Beweis.

Mit der Ehrung der acht im zu Ende gehenden Jahr verstorbenen Vereinskameraden folgte der besinnliche Schwerpunkt der Feier. Anschliessend wandte sich auch Verbandspräsident Theo Pfaff an die feiernde Gemeinschaft. Mit seinen witzigen, auf persönlichen Erfahrungen beruhenden Überlegungen zum Spracherwerb und -gebrauch in einem mehrsprachigen Land – Stichworte Frühfranzösisch und nationaler Zusammenhalt – verstand er es, sein Publikum wiederholt zu erheitern. Eindrücklich war vor allem aber auch seine Schilderung eines berührenden Erlebnisses aus dem Behindertensport, ein eindrückliches Beispiel, wie Sport Freude und Begeisterung wecken kann.

Hansruedi Dörig

Skiclub-Revival Nr. 1

Samstag, 28. März 2015,
Schwarzenbühl



training im Sommer und im Winter und gemeinsame Teilnahme an Langlauf-Rennen.

Plus: Gemeinsames Fondueessen, Anmeldung erforderlich bis 25.3. bei LiLLa

Crew: Stefan Baumann, Bern und Regula Hulliger, Riffenmatt

Special: Zur Planung weiterer Aktivitäten unter der Woche wird noch eine Doodle-Umfrage gestartet, um den passendsten Termin für ein Abend-Training zu koordinieren.

Anmelden: Bis 27. März 2015 an 078 677 83 74 oder r.hulliger@bluewin.ch

Wo: Treffpunkt Berghaus Selital Samstag, 28.3.2015, 13:00 – ca. 18:00h.

Was: Gemeinsames Langlaufen, Season-End Training, Techniktraining, kleiner Skicross für Kinder und Spiele.

Material: Klassisch- und Skating Ausrüstung inkl. Wachs bringt jeder selber mit. Je nach Bedarf kann diese auch günstig im Berghaus Schwarzenbühl gemietet werden.

Wer: Ehemalige und Zukünftige des Skiclub STB und Zugewandte. Der Trainingstag ist offen für alle Langlauf-Fans von 0–99 Jahren.

Warum: Nachdem der Skiclub STB einige Jahre keine Aktivitäten mehr angeboten hat, hat sich eine kleine Gruppe Ehemaliger zusammenschlossen, unsere Skiclub wiederzubeleben. Das Angebot umfasst ein regelmässiges Ausdauer- und Technik-



*Ausflüge
Reisen
Garage
Vermietung von Kleinbussen*

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



30'000 Finisher am GP?

-Id. Am 9. Mai soll das 34. Grand-Prix-Fest steigen. Mit dabei Hunderte von STB-lern als Organisatoren, Helfer und Athleten/-innen. Und 70 bis 100'000 Zuschauer entlang der Strecke.

Seit 2010 wächst der GP, nach einem kleinen Rückschlag, unaufhaltsam. Die Entwicklung ist beeindruckend:

	gemeldet	klassiert
1982	3 139	2 861
1990	7 904	6 767
1995	10 612	9 223
2000	15 584	13 799
2005	21 715	19 222
2010	25 521	22 668
2014	32 116	28 813

Letztes Jahr hat uns allerdings der Genfer Volkslauf «Escalade» eingeholt und mit 32 156 Finishern eine neue Schweizer Rekordmarke gesetzt. «Das soll uns Ansporn sein», heisst es im OK. Präsident Matthias Aebischer hält fest: «Wichtig ist nicht allein die Dimension, entscheidend für den Erfolg ist die Qualität der Organisation.» Und da sind die über 1000 Helferinnen

und Helfer gefragt, in jeder Charge, an jeder Ecke des Parcours. Wie im Tourismus gilt auch hier: Engagement, Freundlichkeit – der Kunde ist König! Längst ist der Grand-Prix nicht nur Wettkampf. Er ist Fest und Erlebnis zugleich, für Teilnehmer und Zuschauer.

A propos «Escalade»: In Genf wurden 9065 Schüler klassiert, das sind 28 Prozent der Gesamtveranstaltung. Beim GP waren es 3864 (13,4 Prozent).

Die Fachzeitschrift «Fit for Life» meint dazu: «Während beim GP Bern über die Hälfte der Teilnehmer (15 326) 10 Meilen unter die Füsse nehmen, sind bei der Escalade die Teilnehmer auf sechs verschiedenen Distanzen (zwischen 1,7 und 7,3 km) unterwegs.

Einladung

**zur ordentlichen
Generalversammlung der
STB Trainingszentrums AG**

**Donnerstag, 14. Mai 2015,
19.00 Uhr
Restaurant Allresto,
Effingerstrasse 20, 3008 Bern**

Traktanden

1. Abnahme des Geschäftsberichtes (Jahresbericht und Jahresrechnung 2014)
Bericht der Revisionsstelle
2. Entlastung des Verwaltungsrates
3. Verwendung des Bilanzgewinns
4. Wahlen (Revisor)
5. Verschiedenes

Den Geschäftsbericht können die Aktionäre 20 Tage vor der Generalversammlung am Sitz der Gesellschaft, Seilerstrasse 21, 3011 Bern, einsehen.

Wir freuen uns auf Ihr Erscheinen und verbleiben mit freundlichen Grüssen.

Für den Verwaltungsrat der
STB Trainingszentrums AG

Charlotte Liechti



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



**TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE**

Das TST ist Qualitop zertifiziert

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

Wir bieten Ihnen den umfassenden Service für Printmedien.

Fotografie, Grafik, Druck, Weiterverarbeitung und Versand.



Grafisches Unternehmen · Stauffacherstrasse 77 · CH-3014 Bern · Telefon 031 333 10 80 · www.schneiderdruck.ch · info@schneiderdruck.ch

TRAININGSLÄUFE

LA-Stadion Wankdorf
09.30 Uhr

29. März 2015

19. April 2015
(mit Bären-GP Training)

Hauptsponsoren



MIGROS

Partner



Engagement
Stadt Bern



DIE
SCHÖNSTEN
10 MEILEN DER WELT



34. GRAND PRIX VON BERN
9. MAI 2015

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

www.gpbbern.ch

Im Gedenken

Harald Mümmler

**11. Oktober 1932 –
1. Dezember 2014**

In Dornbirn/Vorarlberg geboren, kam der gelernte Kürschner schon im Alter von 20 Jahren nach Bern und fand damals Arbeit in einer renommierten Berner Firma. Einige Jahre später machte er sich selbständig und eröffnete an der Neuengasse ein Pelzgeschäft, das er bis vor einigen Jahren mit gutem Erfolg betrieben hat. Jahrelang unterstützte er unser Vereinsorgan mit Inseraten seines «Pelzsalon Mümmler». Dort trafen sich denn auch oft Stadtturmer zu einem kurzen Schwatz oder zu einer Kaffeerunde in einem nahegelegenen Restaurant.

Dem STB trat Harald 1960 als Handball-Spieler bei und wurde meistens als Verteidiger im damals noch praktizierten Feldhandball eingesetzt. Als in unserem Verein, kurz nach dem Jubiläumsjahr 1973, die Sportart Handball zu kriseln begann, versuchte Harald Mümmler mit einem strengeren Trainingsbetrieb die Sache zu retten. Die Mitglieder waren jedoch nicht bereit, den verlangten Einsatz zu zeigen und so verloren wir diese einst blühende Abteilung.

Schon früh fand unser Mitglied auch Gefallen am Curling-Spiel, diesem blieb er bis zum Ableben treu. Während vielen Jahren besuchte er mit seinen Kameraden aus dem Berner Curling-Club ein Turnier in St. Moritz. Zugleich war er aber auch Mitglied in einem Platzger-Verein und frönte diesem Sport in den Sommermonaten.

Für seine Treue zum STB durfte Harald Mümmler 2010 die goldene Ehrennadel entgegen nehmen. Uns verbleibt nun, ihm für diese Verbundenheit still zu gedenken.

Pi Wenger

Esther Hofmänner-Gilomen

**23. März 1924 –
5. Januar 2015**

Esther Hofmänner trat 1938 der Mädchenriege bei und war dann 37 Jahre lang Mitglied des Damenturnvereins. Als junge Athletin, Esther war eine talentierte Weitspringerin, waren ihre Wettkampfmöglichkeiten im damaligen Schweizerischen Frauenturnverband SFTV sehr eingeschränkt. Und nach dem Verbot der offiziellen Wettkämpfe für Frauenturnerinnen (!) übertrug sie ihre Liebe zur Leichtathletik zwangsläufig auf den Korb- und später Volleyball.

1970 begann sie ihre fruchtbare Leiter-tätigkeit im STB mit der Gründung einer Mädchen LA-Abteilung in Bethlehem. Erfolge ihrer grossen Hingabe für den LA-Nachwuchs stellten sich bald ein, reihte sich ihre Frauenmannschaft doch nach wenigen Jahren in die

höchste SVM-Klasse ein. Die Mitgliederzahl in den Riegen vervielfachte sich; zahlreiche Meisterinnen und Me-daillengewinnerinnen an Kantonalen und Schweizer Meisterschaften gingen aus ihren Riegen hervor.

Esther bildete sich laufend weiter und war in den Leichtathletik-Verbänden tätig. Im BLV wurde sie Ehrenmitglied; dem SFTV und MFTV diente sie über Jahre als Betreuerin der LA-Zentren. An der HV 1980 wurde sie zum Ehrenmit-glied des Stadtturmerverein Bern ernannt.

Esther blieb, auch als sie nicht mehr aktiv leiten konnte, dem STB treu. Im Lebensabend bereiste sie, meist mit einem damals beliebten «Hotel-Bus» (Bus mit Schlafkojen-Anhänger) praktisch ganz Europa. An Meisterschaften, Wettkämpfen und Vereinsanlässen war sie, solange ihre Mobilität dies noch zuliess, oft zu sehen, und an den STB-Weihnachtsfeiern im Casino war sie noch bis vor wenigen Jahren dabei.

Die STB-Leichtathletik wie auch der Gesamtverein haben Esther Hofmänner sehr viel zu verdanken. Der Dank gilt auch ihrer Familie, die sie über Jahrzehnte bei ihrer Vereinstätigkeit unterstützte. Wir Stadtturmer bewahren Esther Hofmänner in dankbarer Erinnerung.

Wenige Wochen vor ihrem 91. Geburtstag verstarb Esther Hofmänner am 5. Januar 2015 in Spiez; ihre Familie nahm am 9. Januar von ihr Abschied.

Roland Maurer

Leo Hochstrasser Kurt Bürgi

**27. Juli 1930 –
10. Januar 2015**

Als 23-Jähriger trat Leo Hochstrasser 1953 dem STB bei und war bereits in den Jahren 1955–1957 als Sekretär für den Hauptverein tätig.

Leo trat als Athlet oder Einzelturner wenig in Erscheinung, nahm aber an etlichen Eidgenössischen Turnfesten als Sektionsturner teil. Zudem liess er es sich nicht nehmen, während vielen Jahren als interessierter Zuschauer und aktives Vereinsmitglied den STB zu unterstützen.

Beruflich wirkte Leo Hochstrasser jahrelang bei den SBB im Versicherungsdienst, wo er für Signal und Sicherheit verantwortlich war. Zudem war er ebenfalls am Bahnhofneubau in Bern beteiligt. 2003 wurde Leo für seine 50-jährige Mitgliedschaft im STB die goldene Ehrennadel überreicht.

Wir werden diesen liebevollen Kameraden gerne in guter Erinnerung behalten.

Bruno Krähenbühl

**18. September 1923 –
20. Februar 2015**

Schon in der Schulzeit tat Kurt Bürgi als Jugendriegeler seine ersten Schritte mit dem STB.

Diese Bande lockerten sich während der beruflichen und militärischen Aus- und Weiterbildung, weshalb das Eintrittsjahr in unseren Verein (1949) mit seiner definitiven Rückkehr nach Bern zusammen fällt. Bereits 1952 übernahm Kurt Bürgi eine Vorstandsfunktion als Aktiv- und Versicherungskassier. Diese aufwendige Tätigkeit besorgte er mit der ihm eigenen Gewissenhaftigkeit während 5 Jahren. In dieser Zeit half er auch spontan bei vielen Vereinsnähen wie Lotto und Familienabend tatkräftig mit. 1968 wurde er zum Rechnungsrevisor ernannt und in den folgenden 20 Jahren kamen seine buchhalterischen Fähigkeiten bei der Kontrolle der zahlreichen Rechnungen der STB-Abteilungen und der diversen Fonds dem Verein zugute.

Als Kurt 1971 zur Mitarbeit im Vorstand der Männerriege (heute Seniorensport) angefragt wurde, sagte er spontan zu. Diese Tätigkeit als Sekretär führte er während 30 Jahren aus. Er zeigte dabei ebenfalls ein starkes Engagement beim Werben neuer Mitglieder, indem er eigene Ideen einbrachte und diese auch umsetzte.

Wir durften Kurt Bürgi 1995 zum Ehrenmitglied ernennen und ihm vier Jahre später die goldene Ehrennadel für 50 Jahre Vereinstreue überreichen.

Pi Wenger

Agenda

Leichtathletik/Running

GP Training auf der Originalstrecke

So. 29. März und So. 19. April 2015
LA-Stadion Wankdorf, 09:00–12:00 Uhr

Laufferien Mallorca

Samstag, 4. – Samstag, 11. April 2015
Samstag, 11. – Samstag 18. April 2015

Jugend trainiert für den GP

Sonntag, 19. April 2015
LA-Stadion Wankdorf, 09:00–12:00 Uhr

Leichtathletik Nachwuchsbörse

Mittwoch, 29. April 2015
Leichtathletikstadion Wankdorf

STB-Aarelouf Serie, 1. Lauf

Donnerstag, 30. April 2015

Seniorenstamm

Donnerstag, 30. April 2015
ab 17 Uhr, Rest. Bahnhof Weissenbühl

Lauf-Trainingsweekend LA LA LA, Lauenen

Freitag, 1. – Sonntag, 3. Mai 2015

GP-Helfereinsatz

Donnerstag, 7. Mai und Sonntag, 10. Mai

Grand-Prix von Bern

Samstag, 9. Mai 2015

STB-Aarelouf Serie, 2. Lauf

Donnerstag, 4. Juni 2015

STB-Running Long Jog

Samstag, 6. Juni 2015

TST Opening CrossFit

Freitag/Samstag, 24./25. April 2015
Seilerstrasse 21, 3011 Bern
Freier Eintritt für Crossfit-Interessierte

Orchester

Konzerte

Samstag, 27. Juni 2015
Nydeggkirche Bern, 20 Uhr

Sonntag, 28. Juni 2015
Kirche Wohlen b. Bern, 18 Uhr

Seniorensport

Frühjahrswanderung, Chutzen-Frienisberg

Freitag, 24. April 2015

Sommerwanderung Griesalp, Kandertal

Donnerstag, 30. Juli 2015

Wir gratulieren herzlich!

97 Jahre

Ziegler Hans

Viererfeldweg 7, 3012 Bern, 07.04.18

93 Jahre

Spahr Erich

Mettlengässli 8/10, B204, 3074 Muri b. Bern, 24.04.22

90 Jahre

Dick Werner

Postfach 324, 7500 St. Moritz, 23.04.25

85 Jahre

Kuhn Alexandre
Ragonesi Giovanni
Donze Jacques

Route de la Vannaz 27, 1565 Vallon, 05.04.30
Pal.Coni 2, 6835 Morbio Superiore, 05.05.30
Paul Charmillot 42, 2610 St. Imier, 13.06.30

80 Jahre

Herzog Paul
Weiss Jutta

Längackerstrasse 18, 4513 Langendorf, 14.05.35
Gyrischachen 20, 3400 Burgdorf, 27.05.35

75 Jahre

Fankhauser Magdalena
Hartmann Martha
Läderach Ueli

Laubeggstrasse 41, 3006 Bern, 24.05.40
Mattenweg 38, 3322 Urtenen-Schönbühl, 12.06.40
Druckerei Läderach, 3000 Bern 25, 28.06.40

70 Jahre

Kurt Monika
Burckhardt Lisbeth
Schneiter Katharina
Bätscher Hans
Dörig Hansruedi
Burckhardt Hans
Anderegg Albert
Semadeni Andrea
Kleefeld Max-Peter
Weber Peter

Schwabstrasse 70/19, 3018 Bern, 18.04.45
Tieracker 17A, 3065 Bolligen, 01.05.45
Schulhausstrasse 67, 3076 Worb, 05.05.45
Mühledorfstrasse 11, 3018 Bern, 17.05.45
Weststr. 4, 3005 Bern, 26.05.45
Tieracker 17a, 3065 Bolligen, 07.06.45
Grundstrasse 25, 3862 Innertkirchen, 16.06.45
Kutscherweg 5, 3047 Bremgarten, 22.06.45
Weststrasse 4, 3005 Bern, 25.06.45
Hofmeisterstrasse 28, 3006 Bern, 28.06.45

65 Jahre

Engel Heinz
Baumann Walter
Müller Barbara
Müller Heinz
Wenger Willi
Umberg Richard
Boss-Caroti Elsa
Andri Reto
Lüthi Kurt-W.
Gasner Christian

Höheweg 15, 3074 Muri, 10.04.50
Grüenastrasse 8a, 9602 Bazenhaid, 15.04.50
Jungfrauweg 4, 3303 Jegenstorf, 18.04.50
Dorfstrasse 29, 2514 Ligerz, 19.04.50
Worbstr. 72, 3074 Muri b. Bern, 08.05.50
Hausmattenstr. 32, 3210 Kerzers, 10.05.50
Bisiweg 16, 3818 Grindelwald, 21.05.50
Chutzenstrasse 56, 3007 Bern, 01.06.50
Stapfenstrasse 45/115, 3018 Bern, 02.06.50
Ziegelried, 3054 Schüpfen, 19.06.50

60 Jahre

Bill Markus
Schürch Werner
Müller Ruedi
Gutzwiller Beat
Schaffner Brigitta
Zobrist Beat
Bühlmann Jürg

Prime Travel, V7V1J6, West Vancouver, 01.04.55
Emmenhof, 3400 BURGDORF, 27.04.55
Käsereistrasse 22, 3145 Niederscherli, 30.04.55
Mettlen 11, 3116 Kirchdorf BE, 01.06.55
Elfenastrasse 29, 3074 Muri, 11.06.55
Greyerzstrasse 33, 3013 Bern, 12.06.55
Aebnitstrasse 47, 3073 Gümligen, 19.06.55

Neueintritte

vom 1. November 2014 bis 31. Januar 2015

Name Vorname	Art
Amstutz Martin	Leichtathletik / Running
Bettosini Gina	Leichtathletik / Running
Bigler Daniel	Leichtathletik / U16
Binkert Alex	Leichtathletik / U10
Bisten Finn	Leichtathletik / U10
Boss Sina	Leichtathletik / U18
Brechbühler Melanie	Leichtathletik / Walking
Brönnimann Christine	Leichtathletik / Running
Brunner Ivan	Leichtathletik / Funktionär
Burren Lisa	Leichtathletik / U10
Colbrelli Eleonora	Leichtathletik / U16
Cornu Lean	Leichtathletik / U10
Djellal Malik	Leichtathletik / U16
Erard Basile	Leichtathletik / U10
Etter Lukas	Leichtathletik / U16
Favre Dimitri	Leichtathletik / U12
Fischer Valentin	Leichtathletik / U12
Furui Binyam	Leichtathletik / U18
Gravino Marco	Basket / Aktiv
Hänni Matthias	Leichtathletik / Running
Hennig John	Badminton / Aktive
Hiltbrunner Jara	Leichtathletik / U10
Hopf Jelena	Leichtathletik / U10
Hopf Leonie	Leichtathletik / U10
Hunziker Désirée Domino	Leichtathletik / U14
Ipote Bless	Leichtathletik / U16
Iten Zoé Amélie	Leichtathletik / U10
Kislig Sol	Leichtathletik / U20
Kopf Céline	Volleyball / Aktive
Kummer Andreas	Leichtathletik / Running
Kurmann Jakob	Leichtathletik / Running
Lagana Francesco	Leichtathletik / Running
Lauchenaer Lena	Leichtathletik / U10
Leuenberger Lara	Leichtathletik / U10
Loretan Ariane	Leichtathletik / Running
Lubasch Mischa	Leichtathletik / U18
Lüder Anna	Leichtathletik / U18
Luchsinger Chiara	Leichtathletik / U10

Name Vorname	Art
Meier Nicolas	Ballsport / Aktiv
Michael Sebene (Sina)	Leichtathletik / U14
Monnat Xavier	Fitness / Aktiv
Monteil Michel	Leichtathletik / Gönner
Moser Franziska	Leichtathletik / Running
Müller Bettina	Leichtathletik / U16
Nick Dinah	Leichtathletik / U12
Nri Florence	Leichtathletik / U16
Oertle Rahel	Leichtathletik / U12
Pache Sylviane	Leichtathletik / Walking
Pfeuti Yanic	Leichtathletik / U12
Ponzio Sergio	Senioren-sport / Passiv
Probst Louis	Leichtathletik / U12
Probst Lucine	Leichtathletik / U10
Rebsamen Eveline	Leichtathletik / U23
Ritter Soraya	Leichtathletik / U16
Saikou Barrow	Leichtathletik / Running
Sarfoadjei Stephanie	Leichtathletik / U10
Sinnathurai Saranyan	Basket / Aktiv
Spycher Sabrina	Leichtathletik / Running
Steiner Romy	Leichtathletik / U20
Sterchi Carmen-Celine	Dance&Motion / Jugend
Thöny Lorenza	Leichtathletik / U14
Veljkovic Jovan	Leichtathletik / U10
von Känel Beat	Leichtathletik / Running
Walther Amelie	Leichtathletik / U10
Wanger Lisa	Leichtathletik / U14
Wilhelm Hannah	Leichtathletik / U10
Wipfli Sarah	Leichtathletik / Funktionär
Wyss Yannik Cyrill	Leichtathletik / U20
Zuberbühler Beni	Leichtathletik / U16

Impressum

Redaktion STB-Info 2015/1

Heinz Schild (verantwortlich)

Ueli Scheidegger
 Fritz Berger, Fotos
 Ursula Jenzer
 Markus Reber
 Roger Schneider
 Esther Urfer
 Pi Wenger
 Roman Winzenried
 Theo Pfaff
 STB SSAG, Inserate

Redaktionsschluss

STB-Info 2015/2

Freitag, 29. Mai 2015

Ueli Scheidegger (verantwortlich)

redaktion@stb.ch

Geschäftsstelle STB Sport Services AG

Thunstrasse 107, 3006 Bern
 Telefon 031 381 26 06
 info@stb.ch

Internet

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

Druck und Verlag

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

Layout

Gisela Staudenmann
 Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare

Gemeinsam durchs Leben gehen. UBS Family.



Leben in einer Familie oder Partnerschaft heisst, gemeinsam die Zukunft zu planen. Auch die finanzielle. Mit dem attraktiven Bankpaket UBS Family erhalten Familien und Paare alles, was für ihre täglichen Bankgeschäfte wichtig ist: Privatkonten für Lohneingänge und Zahlungen, Konten zum Sparen, Debitkarten sowie Kredit- oder Prepaidkarten. Zudem haben Sie jederzeit Zugang zu UBS e-banking und mit der UBS Mobile Banking App haben Sie Ihre Bank immer dabei.

Alles aus einer Hand, und erst noch zum Vorzugspreis.
Im ersten Jahr kostenlos.*

Wir beraten Sie gerne.
Ihr UBS-Team Bern Bubenbergrplatz

UBS AG
Bubenbergrplatz 3
3011 Bern
Tel. 031-336 21 11

Spezialangebot:
Bei Eröffnung eines UBS Family
40 KeyClub-Punkte geschenkt.**



www.ubs.com/family

* Bei erstmaligem Abschluss einer Paketlösung. Inklusive Privatkonto, Debitkarten, Kreditkarte, E-Banking, Mobile Services, Zahlungsverkehr und Teilnahme am UBS KeyClub.

** 40 KeyClub-Punkte im Wert von 40 Franken, einzulösen bei unseren attraktiven KeyClub-Partnern. Angebot gültig bis 31.12.2014; ausschliesslich bei der UBS-Geschäftsstelle Bern Bubenbergrplatz.

© UBS 2014. Alle Rechte vorbehalten