

STB info

Nr. 3 | September 2015



STB-Verband	5
Leichtathletik	6
STB-Running	19
Volleyball	23
Senioren sport	24
TST	27
Wir über uns	29





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

Der Mujinga-Effekt



Ungebremst ist der Zulauf von Schülerinnen und Schülern in unsere fünf Leichtathletik-Stützpunkte. Wenn Mujinga siegt, so löst dies immer wieder neue Anfragen von Eltern aus. Livia Stämpfli, Head Coach Nachwuchs und u. a. im Stützpunkt Kirchenfeld tätig, sagt ohne zu zögern: «Ja, wir stossen an Grenzen punkto Trainingsleiter und Hallen-Kapazitäten». Allein bei den 5- bis 10-Jährigen Kindern sind 60 Kids eingeschrieben, 20 Namen stehen auf einer Warteliste. Volle Hallen auch in der Schönau. David Känzig, hier verantwortlich für das U12/U14-Training,

ergänzt: «Leider liegt es an unseren Ressourcen. Wir haben Wartelisten und könnten gut und gerne doppelt so viele Kids aufnehmen». Im Trainingszentrum Schönau sind es momentan 87 SchülerInnen. Nicht anders die Situation in Bremgarten, in Wittigkofen und in Hinterkappelen. Daniel Kamer erklärt: «Wir sind auch ein ‚Opfer‘ des eigenen Erfolgs. Die jahrelange, systematische und engagierte Arbeit im Nachwuchsbereich zahlt sich aus». Nun gelte es auch die Strukturen zu überprüfen. «Es ist sehr schwierig, einerseits einen Trainingsbetrieb ‚für alle‘ anzubieten und gleichzeitig Talente gezielt zu fördern». Konkret: Wir brauchen dringend mehr TrainingsleiterInnen! Vielleicht bringt eine Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft der Uni Bern eine Lösung und Entspannung?

Strukturelle Probleme hat auch der neue Präsident der STB-Leichtathletik ausgemacht. Im Interview mit Leistungssport-Chefin Esther Urfer spricht Viktor Rossi diese Fragen an (siehe Seite 12).

Ähnliches erlebt derzeit der SK Langnau. Im «Tal der heulenden Winde» erfahren nicht nur die «Tiger» einen bisher nie gekannten Zustrom (an

Passiven, d.h. Sitzplatz-Abonnenten). Im Zentrum des Emmentals spielt der «Zbären-Effekt», und 140 Kilometer ostwärts, in Bütschwil, im unteren Toggenburg ist es Selina Büchel, welche einen Lauf-Boom auslöst. Fazit: Auch in kleinen Leichtathletik-Zellen wird hervorragende Arbeit geleistet. Besonders interessant und pikant: Gaby Schwarz die Trainerin von Noemi Zbären, hat kein einziges Trainer-Diplom vorzuweisen. Vater Ueli Lehmann meint lakonisch: «Gaby macht es mit Intuition, mit Sachverstand und vor allem mit Herzblut» und fügt an: «Noemi, (die WM-Sechste), trainiert stundenmässig und auf die Woche projiziert, tatsächlich vergleichsweise deutlich weniger als andere. Dafür klar strukturiert, zielgerichtet, konsequent»!

Heinz Schild

I AM ACTIVE.



LIENBERGER • ZUBERBÜHLER AG
Dipl. Augenoptiker SBAO
Sport + Vision

Daniel Kamer und sein Sportoptik-Team von Lienberger und Zuberbühler heissen Sie herzlich willkommen an der Gurtengasse 3 in Bern.

www.l-z-ch



RODENSTOCK
See better. Look perfect.

Historische Dokumente aus der STB-Geschichte

Jahrzehnte lang wurden die aufzubewahrenden Dokumente des STB in Estrichräumen, Abstellschuppen oder Kellerlokalen aufbewahrt. Sie wurden mehrmals gezügelt und landeten schliesslich im mehr oder weniger offenen Materialraum des TST. Als ein Historiker im Rahmen der Erarbeitung einer Jubiläumsbroschüre zum 100-jährigen Bestehen des (damaligen) «Stadtturner» diesen Zustand sah, war er schockiert und riet uns dringend, die wichtigsten «Zeitzeugnisse» vor dem Zerfall zu retten – denn die Geschichte des Stadtturnverein Bern sei auch ein Teil der (Sport)Geschichte der Stadt Bern.

So haben wir entschieden, unseren historischen Fundus im Rahmen eines

Schenkungsvertrages an das Stadtarchiv zu übergeben. Das Stadtarchiv dient der Sicherstellung, Aufbewahrung, Erschliessung und Auswertung von Akten, die für die Stadt Bern von rechtlicher oder historischer Bedeutung sind.

Nun sind wir daran, die historisch relevanten Dokumente zusammenzutragen und für die Übergabe bereitzustellen. Es geht dabei primär um Versammlungs- und Sitzungsprotokolle, Berichte, gesammelte Vereinsorgane, Jahrbücher, Fotoalben und Aufnahmen. Dies sowohl vom STB (und ehemaligen Bürgerturnverein Bern!), dem Grand Prix von Bern und dem TST. Wir hoffen, die Arbeit gegen Ende September abzuschliessen, so dass

künftige Interessenten an der Geschichte des Stadtturnverein Bern ihren Nachforschungen in bestens eingerichteten Lesesälen nachgehen können.

Wer zu Hause oder irgendwo privat noch

- alte Stadtturner,
- Berichte
- Protokolle
- Bilder (gerahmte Fotos von besonderen Anlässen, Festen, Zusammenkünften) besitzt, ist gebeten, diese möglichst umgehend ins TST bringen.

Pokale, Hörner, Kränze, Wimpel, Fahnen und Ähnliches bleiben bis auf weiteres im TST-Materialraum.

Roland Maurer

Nationale Wahlen 2015 Kandidierende aus dem STB

Der STB ist politisch unabhängig, aber trotzdem politisch aktiv, wenn es um unsere Interessen geht. Aus diesem Grund führen wir alle STB-Mitglieder auf, welche für die kommenden Nationalratswahlen kandidieren.

Matthias Aebischer, Bern, Jg. 1967
Listennummer 04.01.4, SP Männer;
Grand-Prix, Präsident seit 2011.

Sandra Ryser, Bern, Jg. 1976
Listennummer 13.18.8, Grünliberale;
Volleyball, Passivmitglied seit 2005.

Aline Trede, Bern, Jg. 1983
Listennummer 09.03.2, Grüne;
Leichtathletik, Gönnerin seit 2009.

Wer im STB mitwirkt und sich engagiert, kennt unsere Anliegen und kann diese sach- und fachgerecht in der Po-

litik vertreten. Aus dieser Überzeugung heraus publizieren wir partei-unabhängig, alle Kandidatinnen und Kandidaten, aus der ganzen STB-Familie.

Theo Pfaff

Mujinga Kambundji glänzt in Peking

**Schweizer Rekord:
100 m Halbfinal 11.07**
**Schweizer Rekord:
200 m Halbfinal 22.64**

-Id. Nur die Weltmeisterin Dafne Schippers und die Britin Dina Asher-Smith sind in Europa schneller! Mujinga sprin-

tete in beiden Weltmeisterschafts-Halbfinals zu neuen Schweizer Rekorden und ist endgültig im exklusiven Kreis der Weltbesten angekommen. Fünf Sprint-Rekorde in dieser Saison auf höchstem Niveau!

Wir sagen ganz einfach: **Mujinga, wir sind stolz auf dich!**



www.awt-treuhand.ch



Treuhandbüro für KMU und Private

**Treuhand
Unternehmens-
beratung
Steuern
Revisionen**

AWT Andreas Wirth Treuhand
Bellevuestrasse 116
3095 Spiegel b. Bern
031 971 77 11
info@awt-treuhand.ch



Vier Athleten, fünfmal Gold! Oben Mujinga Kambundji, welche die Schweizer Meisterschaften in Zug mit zwei Sprint-Rekorden prägte, neben ihr der neue Speer-Schweizermeister Lukas Wieland. Unten: Andreas Graber, zum dritten Mal in Folge Titelhalter im Dreisprung, rechts der Überraschungssieger, Kugelstösser Michel Edzimi. (Bilder Fritz Berger und links oben athletic)

Schweizer Meisterschaften 2015: 5 x Gold, 2 x Silber und 13 Finalplätze

Mujinga Kambundji überstrahlt alles: Erneut das «Double» erkämpft – und wie! 200-m-Schweizer Rekord in 22.80 Sekunden und 100 m in 11.19, nur 2/100 über ihrer eigenen Bestleistung. Gleich drei Meistertitel gibt es für die STB-Athleten auch in den technischen Disziplinen: Gold für Andreas Graber im Dreisprung, Gold für Lukas Wieland im Speerwerfen und – die grosse Überraschung – Gold auch für Michel Edzimbi im Kugelstossen.



Silber im Speerwerfen: Nathalie Meier. (Foto Fritz Berger)

Es war ein wahrhaft goldenes Wochenende in Zug. Aber nicht nur. Auch zweimal Silber dank Vanessa Zimmermann über 400 m und Nathalie Meier im Speerwerfen. Hinter dem LC Zürich schneiden die STB-lerInnen klar am besten ab (siehe «Finalstatistik»). Sie fighten, leiden und strahlen. Vanessa Zimmermanns Kämpferherz hätte ihr beinahe den Sieg gebracht. In einem beeindruckenden Finish ringt sie auf der Zielgeraden fast noch die favorisierte Pascale Gränicher nieder. Auch unsere Speerwerfer kämpfen. Nathalie Meier, die Meisterin der beiden letzten Jahre und Saisonbeste mit 53.63 m, anfangs Mai im SM-Nachbarort Cham

erzielt, kommt in der zweiten Saisonhälfte nicht mehr an ihre starken Ergebnisse heran. Dennoch: Silber ist auch schön! Strecken muss sich ebenfalls Lukas Wieland: Er, der im Vorjahr von Verletzungspech geplagt war und im Winter enorm an Kraft zugelegt hat,

kämpft wie Nathalie um jene Marke, die ihn zum Champion macht. Trotz technischer Probleme, hält er die Konkurrenz auf Distanz und wird nach 2013 zum zweiten Mal Schweizer Meister. Ähnlich Dreispringer Andreas Graber: Vor zwei Jahren erreichte er mit 16.44 m



1500-m-Läufer Luca Noti und an der Spitze Marc Bill. (Foto Fritz Berger)

Gold

Mujinga Kambundji	100 m	11.19 (Wind 0,4)
Mujinga Kambundji	200 m	22.80 Schweizer Rekord
Andreas Graber	Drei	15.74 m (Wind -1.1)
Michel Edzimbi	Kugel	15.25 m
Lukas Wieland	Speer	66.55 m

Silber

Vanessa Zimmermann	400 m	54.97
Nathalie Meier	Speer	50.40 m



für Aufsehen. In dieser Saison ringt auch er um die Top-Form. Seine Gegner kommen dennoch nicht an ihn heran, Meistertitel Nummer drei in Serie ist der verdiente Lohn.

Michel Edzimbis erster Streich

Zum ersten Mal Schweizer Meister! Mit Wettkampfglück (Gregorie Ott fehlt), aber mit Kämpferherz bezwingt Michel Edzimbi seinen härtesten Rivalen, Sandro Ferrari, der in der Bestenliste 30 cm vor ihm liegt. Und somit steigt erstmals seit Werner Günthörs Kugel-Phalanx wieder ein STB-ler zuoberst aufs Podest. Übrigens: Gleich drei STB-Kugelstösser stehen im Final. Thomas Bigler wird Fünfter mit 14.70 m, der erst 17-jährige Stefan Wieland Sechster mit 14.67 m!

Lichtblicke...

...gibt es auch in den Lauf-Distanzen: Mit neuen persönlichen Bestleistungen warten die jungen 1500-m-Läufer Marc Bill (3:54.93) und Luca Noti (3:55.81) auf, ebenso wie 5000-m-Läufer Matthias Castrischer (Sechster in 14:44.33). Platz sechs (hinter einer Französin) erkämpfte sich auch Ursula Keller im 400-m-Rennen mit persönlicher Bestzeit im Vorlauf vom 57.87.

Die beiden Zuger Leichtathletik Klubs, LKZ und Hochwacht, organisierten diese Meisterschaft mit enormem Engagement. Dennoch ist es schade, eine Landesmeisterschaft (im ziemlich reichen Zug!) auf nur 6 Rundbahnen austragen zu müssen. Und unerklärlich ist, wie Infield-Interviews nur ein bis zwei Minuten nach Zieleinlauf mit um Luft und Worte ringenden Athleten gemacht werden «müssen».

Heinz Schild

Nur ein Hauch hat Vanessa Zimmermann zum Sieg gefehlt. (Foto Fritz Berger)

Final-Statistik

	Gold	Silber	Bronze	4.	5.	6.	Pkte.
1. LC Zürich	5	4	3	5	3	3	86
2. ST Bern	5	2	0	1	3	2	51
3. GG Bern	1	0	6	1	2	2	39
4. Old Boys	3	2	0	1	0	2	33
LV Winterthur	0	3	1	3	2	1	33
6. BTV Aarau	2	1	1	1	0	1	25
7. Amriswil Athl.	0	2	0	2	1	2	20
8. TV Unterstrass	2	0	0	2	0	1	19
9. TV Wohlen AG	0	3	0	0	1	1	18
10. LC Schaffhausen	0	1	2	1	0	0	16
Lausanne-Sports	0	1	1	2	0	1	16

Medaillenregen für die STBler

14x Gold – 7x Silber – 8x Bronze: Die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften bescherten dem STB eine eindrückliche Erfolgsbilanz. Bei prächtigem Sommerwetter fanden die Titelkämpfe in Riehen (U18/U16-Kategorie) und auf der Basler Schützenmatte (U23/U20) statt.

U18/U16

Gaëlle Maonzambi (U16) steigerte sich nach dem Wimperschlag-Final über 60m in eine Art «Goldrausch». Direkt



So fliegt nur Gaëlle Maonzambi!
(Foto athletic)

nach dem 60-m-Rennen gewann Gaëlle mit tollen 5.87m im Weitsprung und dominierte am Sonntagvormittag auch in hervorragenden 12.10m den Dreisprung. Drei Goldmedaillen waren ihre Ausbeute! Mit Jahrgang 2001 reiht sie sich neben Géraldine Ruckstuhl (STV Albüron) und Gian Vetterli (US Ascona) zu den erfolgreichsten Nachwuchsathleten der beiden jüngeren Kategorien ein. Gegen starke Konkurrenz über die 100-m- und 200-m-Distanz ersprintete sich Aline Gloor (U18) mit kämpferischen Einsatz Bronze und Silber. Eindrückliche 18.71m im Kugelstossen brachten Stefan Wieland (U18) die goldene Auszeichnung und kurz darauf auch noch Bronze im Diskuswerfen. Für die dritte Wurfmedaille war sein jüngerer Bruder Simon (U16) im Speerwurf verantwortlich. Mit knapp 60 Metern durfte er sich Gold umhängen. Für eine Überraschung besorgt war Damian Wild (U16), der mit einer Steigerung von über 40cm seine Bestleistung im Weitsprung auf 6.26 m steigerte und sich damit die Bronzemedaille sicherte. An seiner ersten Teilnahme an der Schweizermeisterschaft auf der Bahn, erzielte Binyam Furui (U18) im 3000-m-Rennen nicht nur eine persönliche Bestleistung, er holte sich auch gleich den Meistertitel. Freuen durfte man sich auch über Tim Meichtry (U18), welcher sich dank einem beherzten Lauf im spannenden 1500-m-Rennen den dritten Platz sicherte. Im 2000-m-Rennen der Kategorie U16 freute sich Maurice Christen über Silber und mit einem clever eingeteilten Rennen Derek Buccassi über Bronze.

Kategorien U23/U20

Muswama Kambundji (U20) krönte ihre erfolgreiche Saison mit dem Titel über 200 m und ergänzte die Medaillen-

sammlung als Vizemeisterin über 100 m. Im Springerlager brillierte Melanie Fasel (U23) mit der Titelverteidigung in Stabhochsprung, und eine überglückliche Mélodie Schneider (U20) durfte die Silbermedaille mit persönlicher Bestleistung entgegen nehmen. Raphael Clemencio (U23) biss sich über die 400m Hürden eindrücklich durch

Medaillenübersicht

Gold

- U23 – Matthias Castrischer, 5000m, 15:19.08
- U23 – Lukas Wieland, Speer, 63.65m
- U23 – Raphael Clemencio, 400mH, 54.56
- U23 – Melanie Fasel, Stab, 3.70m
- U23 – Nathalie Meier, Speer, 50.67m
- U20 – Kerstin Rubin, 1500m, 4:39.99
- U20 – Marc Bill, 1500m, 4:12.15
- U20 – Muswama Kambundji, 200m, 24.89
- U18 – Binyam Furui, 3000m, 9:09.77 (PB)
- U18 – Stefan Wieland, Kugel, 18.71m
- U16 – Simon Wieland, Speer, 59.89m
- U16 – Gaëlle Maonzambi, Drei, 12.10m (PB)
- U16 – Gaëlle Maonzambi, 80m, 10.06
- U16 – Gaëlle Maonzambi, Weit, 5.79m (PB)

Silber

- U23 – Alexander Wieland, Kugel, 14.14m
- U23 – Linda Seiler, 400mH, 63.70s (PB)
- U20 – Muswama Kambundji, 100m, 12.01
- U20 – Mélodie Schneider, Drei, 11.62m (PB)
- U20 – Elena Rossi, Speer, 42.34m
- U18 – Aline Gloor, 200m, 25.16
- U16 – Maurice Christen, 2000m, 6 :07.77

Bronze

- U23 – Luca Noti, 5000m, 15:40.65
- U23 – Livia Hofer, 5000m, 18:43.65
- U23 – Marc Scülfert, 400mH, 56.4 (PB)
- U18 – Tim Meichtry, 1500m, 4:10.27
- U16 – Derek Buccassi, 2000m, 6:11.45
- U16 – Damian Wild, Weit, 6.26m (PB)
- U18 – Stefan Wieland, Diskus, 43.20m

und wurde mit Gold belohnt. Im gleichen Rennen sicherte sich Marc Scülfert mit Bronze seine erste Medaille an einer Schweizermeisterschaft in einer Einzeldisziplin. Ebenfalls zur ersten Einzelmedaille lief Linda Seiler (U23) über die Langhürden zu Silber in persönlicher Bestleistung. Zu einem wahren «Medaillenrausch» setzen die Mittel- und Langstreckenläuferinnen und -Läufer auf der Schützenmatte zu Basel an. 1500m: Gold an Kerstin Rubin und Marc Bill (beide U20) – 5000m: Gold an Matthias Castrischer (U23), Bronze für Livia Hofer und Luca Noti (beide U23). Sie alle trotzten der grossen Hitze und konnten sich mit kluger Taktik, schnellen Beinen und «mit viel Luft» die Auszeichnungen erlaufen. Im Speerwurf erklimm einmal mehr Nathalie Meier (U23) mit über 5 Meter Vorsprung auf die Konkurrenz die oberste Treppe. Eine überraschende und deshalb umso schönere Silbermedaille gewann Elena Rossi in einer engen



Raphael Clemencio, Stilstudie 400 m Hürden. (Foto Fritz Berger)



Muswama Kambundji, kraftvoll zum Sieg. (Foto Fritz Berger)

U20-Entscheidung mit 42.34 m im Speerwerfen. Für das grosse Finale waren die beiden älteren Wieland-Giele verantwortlich. Lukas gewann eine weitere Goldmedaille im Speerwurf und Alexander jubelte, dass er sich mit über 14 Meter mit der 7,26kg Kugel Silber sicherte.

Neben den Medaillengewinner gab es in Riehen und Basel zahlreiche Finalplätze, zudem wurden viele persönliche Bestleistungen erzielt. Herzlichen Glückwunsch an alle und bitte: Macht weiter so ☺!

Die dreissigste Medaille gehört den Trainerinnen und Trainern. Sie begleiten die Athletinnen und Athleten und sind bedacht, dass sie an den Meisterschaften ihre Topform erreichen. Diese Medaille hat nur eine Farbe: Gold!

Toni Walther

Viktor Rossi Neuer Leichtathletik-Präsident



An der Leichtathletik-Hauptversammlung vom 29. Januar 2015 hat der 46-jährige Viktor Rossi das Präsidium von Mike Schild übernommen. Der neue Präsident stellt sich im Interview vor, berichtet von seinen Beobachtungen im ersten Halbjahr als Präsident des grössten Leichtathletik-Vereins der Schweiz und markiert erste Zielsetzungen.

Viktor, vor deinem Präsidium warst du im STB ein unbeschriebenes Blatt. Wie bist du zum Präsidium gekommen?

Zwar habe ich während vieler Jahre als grösster Fan meiner Tochter, welche im STB als Speerwerferin aktiv ist, praktisch Woche für Woche auf irgend einem Sportplatz verbracht; selber war ich aber nicht STB-Mitglied. Als ich Ende 2014 von meinem Vorgänger, Mike Schild, angefragt wurde, das Präsidium zu übernehmen, zögerte ich nicht lange und habe zugesagt.

Warst du als Leichtathlet aktiv?

In meinen Jugendjahren war ich während einiger Zeit bei der GGB aktiv. Meine Stärken lagen beim Mittelstreckenlauf. Doch meine Freunde waren mehrheitlich am Fussballspie-

len, so habe auch ich zum Ballsport gewechselt und während vieler Jahre beim FC Länggasse gespielt.

Vom GGB-Mitglied zum STB-Präsident...

Die vor einigen Jahren zur Diskussion gestandene Fusion von GGB, TVL und STB sowie die Gründe für das Nicht-Zustandekommen sind mir bestens bekannt. Aus meiner Sicht könnten von einer engeren Zusammenarbeit der drei Vereine alle profitieren. Ich bin da sehr offen. Meine GGB-Vergangenheit könnte dabei helfen, eine engere Zusammenarbeit unverkrampfter anzugehen.

Was sind deine Erkenntnisse?

Ich durfte feststellen, dass unser Verein von sehr vielen engagierten Personen getragen wird und dass das Angebot, von den Kids bis zum Leistungssport aber auch im Running-/Walking-Bereich, enorm breit ist. Gerade auch in der Abteilung Running/Walking wird sehr viel mehr geboten, als «nur» ein gemeinsames Joggen/Walken. Auch hier werden Leistungsklassen vom Genuss- bis zum ambitionierten GP-Läufer mit engagierten Trainern angeboten.

Was müsste verbessert werden?

Ich bezeichne mich als Macher und es liegt in meinem Naturell, Dinge zu hinterfragen und ständig Verbesserungen anzustreben. So sehe ich noch sehr viel Entwicklungspotential. Bevor dieses abgerufen werden kann, müssen wir jedoch Klarheit darüber haben, wohin die Reise gehen soll. Wollen wir Trainings für alle Leichtathletik-Interessierten anbieten oder sehen wir uns als Verein, welcher systematisch und regelmässig die besten Schweizer Leichtathleten hervorbringen will? Wollen wir ausschliesslich mit ehrenamtlich

tätigen Trainerinnen und Trainern arbeiten oder streben wir auch im personellen Bereich eine Professionalisierung an? Für mich gibt es hier (noch) keine richtigen oder falschen Antworten. Aber ohne Klarheit in solch wichtigen Fragen laufen wir Gefahr, selbstzufrieden dahinzutreiben.

Wie willst du Klarheit schaffen?

Wir sind intensiv daran, eine Strategie 2015 – 2022 zu erarbeiten, welche an der nächsten Hauptversammlung verabschiedet werden soll. Diese Strategie soll diese Klarheit bringen. Dann gilt es, diesen Weg konsequent zu gehen. Auf die konkrete Umsetzung freue ich mich sehr, denn ich bin überzeugt, dass wir bei Klarheit der Ziele rasch sehr positive Ergebnisse erzielen werden.

Interview: Esther Urfer

Persönlich

- 46-jährig (Jg. 1968)
- verheiratet mit Monica
- Töchter Elena (18) und Alessia (15)

Ausbildung/Beruf

- Kochlehre Rest. du Théâtre, Bern (1984 – 1987)
- Gym. Humboldtianum (1987 – 1990)
- Uni Bern, mag. rer. pol. (1990 – 1996)
- Lehrer Wirtschaft und Recht Kaufm. Berufsfachschule Biel (1996 – 1999)
- Rektor BFB Biel-Bienne (1999 – 2010)
- Leiter Geschäftsverwaltung & Logistik Bundeskanzlei (2010 –)
- DAS in Law, Universität Bern (2012 – 2014)

Eindrücke – Erlebnisse – Erfahrungen

Zwei STBlerinnen berichten von ihren Eindrücken an einer grossen Meisterschaft. Tallinn, die Hauptstadt der jungen baltischen Republik Estland, beherbergte 27 Schweizer Hoffnungen, welche mit dem EM-Titel durch Noemi Zbären gekrönt worden sind. Dass die U23-EM ein Sprungbrett sein kann, verdeutlicht auch ein Blick in die Siegerlisten von 2013: Da findet man die Sprinterin Dafne Schippers aus Holland, die Siebenkämpferin Katarina Johnson-Thompson und Norwegens Lauf-Ass Henrik Ingebrigtsen in den Siegerlisten.

Eveline Rebsamen, 100 m Hürden

Nach der U20 Europameisterschaft 2013 durfte ich mich nun auf meinen zweiten Grossanlass in Tallinn an der

U23 EM freuen. Das Wetter in Estland machte dem nordischen Klischee alle Ehre. An meinem Rennmorgen war es nass und knapp 14 Grad «warm». Dies liess meine Motivation aber kein bisschen dämpfen. Ich freute mich sehr auf mein Rennen. Ich kam schnell aus den Startpflöcken und konnte meiner Konkurrenz bis Mitte des Laufes gut folgen, danach machte mir den starke Gegenwind von 1.9 zu schaffen und ich erreichte das Ziel als Siebte mit einer Zeit von 14.28 Sekunden. Am Ende belegte ich den 26. Schlussrang. Mit meinem Resultat bin ich nicht zufrieden, hätte ich doch mindestens die Limite nochmals bestätigen wollen. Die Enttäuschung war aber schnell vergessen, dank der guten Stimmung unter den Schweizer Athletinnen und Athleten. Gemeinsam freuten wir uns über den sensationellen Europameis-

tertitel von Noemi Zbären und die Bronzemedaille der 4x100-m-Frauenstaffel.

Ich durfte an meinem letzten Junioren-Grossanlass nochmals viele wertvolle Erfahrungen für die Zukunft sammeln und Motivation für die kommenden harten Trainings tanken. So dass es später vielleicht mal für eine Teilnahme an einer internationalen Meisterschaft bei den «Grossen» reicht.

Melanie Fasel, Stabhochsprung

Mit der Teilnahme an der U23-EM ging für mich ein Kindheitstraum in Erfüllung, einmal die Schweizer Farben zu tragen und unser Land an einem Wettkampf vertreten zu dürfen.

Wir reisten frühzeitig nach Tallinn, so dass wir vor Ort noch Trainingseinheiten absolvieren konnten. Am Wettkampftag wärmten wir uns im Einlaufstadion ein. Anschliessend ging es zum Call Room, in dem es sehr zackig und mit strengen Vorschriften zu und her ging. Auf dem Wettkampftplatz aber war es für mich wie an jedem anderen Meeting. Zuerst kam das Einspringen, anschliessend fokussierte ich mich voll und ganz auf meine Sprünge. Die Höhe von 4.00 m – was sogleich auch neue persönliche Bestleistung bedeutet hätte – riss ich dreimal knapp. So beendete ich den Wettkampf mit einer Höhe von 3.85 m als 19. von 32 Teilnehmerinnen – womit ich sehr zufrieden bin. Es war cool viele Bekanntschaften mit Leichtathleten aus anderen Ländern zu knüpfen und sich mit ihnen zu messen. Die Teilnahme war für mich eine grosse Erfahrung, und der starke Zusammenhalt im Schweizer-Team war einfach super, zumal man sich erst vor Ort richtig kennengelernt hat.



Eveline Rebsamen. (Foto Fritz Berger)

Mein Trainer, Stefan Müller, begleitete mich an die EM. Dies war für mich nicht selbstverständlich! Ich habe das

sehr geschätzt und es war für mich eine wichtige Grundlage, um meine Leistung abrufen zu können.

Bedanken möchte ich mich beim STB-Team für die tolle Unterstützung während der ganzen Saison, meinen Sponsoren, die mich speziell für die EM finanziell unterstützt haben, bei meinem Hauptsponsor «Milco-Shop», sowie bei Freunden und Verwandten. Es war toll zu wissen, dass so viele zu Hause mitgefiebert haben.

Lukas Wielands schwerer Entscheid

Der Speerwerfer Lukas Wieland hatte sich, trotz erfüllter Limite, entschieden, auf die EM-Teilnahme zu verzichten. Nach einem verheissungsvollen Saisonauftakt mit der Schweizer Saisonbestleistung von 71.65 m, kam er leider nicht mehr an diese Leistung heran und verzichtete in Absprache mit dem Verband auf die Reise in den Norden. Die 71.65 m hätten für die Final-Qualifikation gereicht...



Links Melanie Fasel, rechts Trainer Stefan Müller. (Foto Fritz Berger)

Viel Spass und Leistung

Vom 3. bis am 7. August konnten 30 Nachwuchsathleten von einer Intensiv-Trainingswoche im Wankdorf profitieren.

Jeweils um neun Uhr morgens versammelten sich die Kids im Leichtathletikstadion. Etliche wirkten oft noch müde, bei Trainingsbeginn jedoch waren sie voller Eifer und Begeisterung dabei. Einzig die Hitze machte vielen zu

schaffen, doch die verschiedenen Wasserschlachten hoben die Stimmung und brachten die willkommene Abkühlung. Eine Americaine sorgte am Donnerstag noch einmal für einen wettkampfmässigen Höhepunkt zum Abschluss dieser effektiv intensiven Trainingswoche. Noch einmal Vollgas geben und der peinigende Muskelkater war vergessen. Schliesslich stand am Freitag der verdiente Ausflug ins «Bern Aqua» im

Programm, als Genuss und zur verdienten, wohltuenden Erholung. Und da war zwischendurch auch noch viel Aufregung bei den Autogrammträgern angesagt, welche die Top-Athleten Caroline Agnou, Mujinga Kambundji und Amarou Schenkel belagerten.

Meret Anneler

Schweizer Kids-Cupfinal



Verstärkung durch Dreisprung-Weltmeister Christian Taylor. Von links: Noa Ovalle, Naemi Rodriguez, Mia Hiltbrunner, Meret Tschannen, Safeeya Ramis und Sarah Keller. (Text und Bild: Daniel Kamer)

Beim grossen Schussmeeting um den UBS Kids Cup vom 5. September im Zürcher Letzigrund war der STB (nur) mit zwei jungen Nachwuchskräften vertreten. Damian Wild (M15) klassierte sich mit 2388 Punkten auf dem 5. Rang. Sean Meyer (M9) erzielte

in seinem Dreikampf 1111 Punkte und belegte damit Rang 16.

Im Rahmen dieser Finalwettkämpfe konnten sich auch Teams in der Puzzle-Biathlon-Stafette messen. Das STB-Team (siehe oben) hat den Finalplatz

nur knapp verpasst. Heiss begehrt waren dennoch die Autogramme der anwesenden Leichtathletik-Stars. Rucksäcke, T-Shirts und Schuhe wurden damit geschmückt.

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

Athletissima-Erinnerungen



Fünf junge STB-ler verfolgten die Athletissima Lausanne für einmal nicht vor dem Fernseher oder auf den Sitzplätzen des Stade Olympique in Lausanne. Die fünf SchülerInnen stellten sich im Vorprogramm mit der 5x80-m-Staffel den sieben starken Teams aus der Westschweiz und durften sich über einen grossen Fan-Club freuen. Mit dabei erfreulich viele Eltern, Geschwister und STBlerInnen, welche nicht enttäuscht wurden: Unsere fünf Nachwuchs-SprinterInnen legten mit 51.93 Sekunden eine super Zeit auf die Tartanbahn und holten den Sieg!

Daniel Kamer

Von links: Iven Schafer, Philipp Shaha, hinten Ludovic Schatzmann, Ditaji Kambundji und Jael Brunner. (Foto Daniel Kamer)

mrs markus ryffel's

RUNNING
IS OUR PASSION

www.markusryffels.ch

A promotional banner for 'mrs markus ryffel's' featuring a group of runners in blue and white athletic gear participating in a race. The text 'RUNNING IS OUR PASSION' is overlaid in large, white, bold letters. The website address 'www.markusryffels.ch' is visible at the bottom.

Neuer U14-Staffel-Rekord



Philipp Shaha, Ludovic Schatzmann, Joel Küng, Louis Probst und Omri Bakare verbesserten beim «Grossen Meeting für die Kleinen» den STB-U14-Rekord mit der «freien» 5x80-m-Staffel. Die neue Bestmarke liegt bei 52.25 Sekunden. Der alte Rekord hielt acht Jahre lang stand. Mit dieser Zeit übernahm das Quintett die Führung in der Schweizer Saisonbestenliste. Insgesamt 11-mal standen die STBlerInnen auf dem Podest – viermal zuoberst. Mit über 100 Nachwuchskräften stellte der STB das mit Abstand grösste Team.

Von links: Louis Probst, Omri Bakare, Ludovic Schatzmann, Philipp Shaha, Joel Küng.

Daniel Kamer

**Freude an Printmedien
Layout, Druck und Versand**
www.schneiderdruck.ch



SCHNEIDER AG

Schneider AG, Grafisches Unternehmen, Stauffacherstr. 77, 3014 Bern
Tel. 031 333 10 80, www.schneiderdruck.ch, info@schneiderdruck.ch

medbase



Gesundheit und Sport im Zentrum

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

Wir stehen Ihnen gerne für alle sportmedizinischen Fragen zur Verfügung.

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

Team-SM: 2x Silber für die 400-m-Läuferinnen und das Kugelstoss-Team



In der Bahnsaison stehen mit Team- und Staffelschweizermeisterschaften zum Saisonschluss spannende Teamwettkämpfe an. Am Sonntag, 6. September in Olten, liessen Temperaturen um die 15 Grad den nahen Herbst zum ersten Mal erleben. In den festgelegten Disziplinen haben sich bis Mitte August jeweils die besten acht Vereine oder Leichtathletik-Gemeinschaften LG's für den Final in Olten qualifiziert. In die Wertung kommt der Mittelwert der besten drei Wettkampfergebnisse. Maximal vier Athletinnen und Athleten konnten zum Wettkampf antreten.

Silber Kugel Männer

In der Besetzung Michel Edzimbi, Alexander Wieland, Stefan Wieland und Simon Ruchti gewannen unsere Kugelstösser mit dem Durchschnitt der drei besten Weiten von 14.17 m verdient Silber. Das Duell mit den Männern vom STV Wangen, welche die Goldmedaille gewannen, ging mit der Differenz von nur 9 cm aus.

Silber 400m Frauen

Mit der Mittelwert von starken 57.45 Sekunden, sicherten sich Vanessa Zimmermann, Ursula Keller, Kerstin Rubin und Saana Laaksonlaite die silberne Auszeichnung. Trotz starkem Gegenwind auf der Gegengerade erzielten unsere Viertelmeilerinnen tolle Zeiten und mussten sich einzig dem favorisierten Team «Züri plus» um 12 Hundertstel Sekunden geschlagen geben.

Gaelle Maonzambi, Mélodie Schneider, Sarah Kluser und Selina Weissleder belegten im 100-m-Rennen den vierten Rang. Mélodie gelang mit 11.71 m eine neue persönliche Bestleistung und wurde im Einzelklassement Zweite,



während Aline Gloor, Aurélie Schneider, Saana Laaksonlaite und Regina Beyeler den 5. Platz erreichten.

Toni Walther

Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Kurznachrichten

Warum die Gelateria im Marzili ihren Umsatz markant steigerte und wo sich auch beim Laufen alles ums Geld dreht, wer wo mitmachte oder ferienhalber den herrlichen Sommer 2015 genoss. Dies und mehr in diesem «Live-Ticker».

- 10 Laufrunden, 130 Sponsoren, 3'500 CHF Einnahmen. Das Berner Lauffest-Organisationskomitee darf jubeln. Un-



Claudius Berger schwitzt und sammelt laufend für Behinderte im Bremgartenwald

ser langjähriges Running-Mitglied Claudius Berger hat mit diesem Einsatz einen massgeblichen Anteil zum Erfolg des Sponsorenlaufs zu Gunsten von Pro Infirmis beigetragen.

- «Goodbye Münsterergasse – Hello Marktgassee-Run». Mit diesem Laufevent über eine 5-km-Strecke, verabschiedete sich Markus Ryffel und sein Sportgeschäft von der Berner Altstadt. Am anschliessenden Apéro wurden auch die STB-Runners Anne Müller, Ueli Zesiger und weitere gesichtet.
- Im Rahmen von «srf bewegt» organisierte Radio srf ein Städteduell. Meter um Meter sollten laufend auf

der Tartanbahn zurückgelegt werden. Mit dabei auch Anne Müller, Martin Amstutz und Frank Buchli.

- Sommerzeit – Ferienzeit! Immer wieder erreichen uns Feriengrüsse aus aller Welt. Samuel Krebs schreibt aus Monterosso, Anne Müller aus Norwegen, Dominik Scherrer mit Papagei auf seinem Arm aus Costa Rica und Anita Stalder weilte in Kuba. Aus einer Laufwoche in Pontresina lachen uns Isabel Morales und Rita Portner mit Organisator Viktor Röthlin entgegen.

- «Ferien in Bern – soo schön». Nach diesem Credo lebt «Best of... (Smiley mit Herz)», eine lose STB-Running-Gruppierung. Teilnehmende um das Kernteam von Christine Ruppen, Carmen Hofer, Katja Jutzeler, Anja Brocks und Matthias Hänni (alle Laufgruppe 9) übten sich nach den Lauftrainings im Aareschwimmen und gönnten sich anschliessend Schleckereien von der Gelateria im Marzili.

- Stefanie Tritten wie auch ihr Partner Karl Kronig erholen sich von lästigen Sportverletzungen und möchten im Winter wieder einsteigen. Mit Rennen und nicht mit Rollen auf Michelin-Pneus. Deshalb der Verzicht auf Glacen.

- Weg von Bern zieht Lisa Keller. Die begeisterte Läuferin beginnt ihr Physio-Praktikum in Landquart (!) und betont gleichzeitig, dass sie mit STB-Running verbunden bleiben möchte.

- Sackstark am Berg! Dreifachtriumph von STB-Running am 2. Bärner Bärnlouf-Cup vom 3.–7. August 2015. Julia Bodenmann, Chantal Schöni und Rahel Ammann füllten das Podest der Kategorie W20, beinahe gelang dieses Husarenstück auch bei den W30: 1. Sandra Sager, 2. Andrea Aeberhard. Und noch eine weitere Spitzenklassierung von Urs Schönholzer als 3. M40.

- Äusserst Bemerkenswert an diesem Bärnlouf-Cup die Teilnahme von Anita Mödinger Singh und Kurt W. Lüthi: Als wackere STB-NordicWalker mischten sie sich unter die Läuferschar.

- Anlässlich der S2-Challenge in Schwarzenburg erzielte Paul Hügli im Tri-Team-Wettbewerb die zweitbeste Zeit auf der Laufstrecke. Schön, dass der Burgdorfer im STB-Outfit beste Vereinswerbung betrieb.



STB-Running-Athletic-Circuit ab Donnerstag, 29. Oktober 2015

- Wie wenn wir Vereinswerbung nötig hätten: Im laufendend Jahr durften wir bereits 28 STB-Newcomers in unseren Reihen begrüßen. Herzlich willkommen und viel Spass mit uns an die neusten Zuzüge Catherine Claro, Ulrike Dümmel und Gudrun Maurer.

«Trainiere ganzheitlich und vielseitig!» Wir hören auf den Experten Vali Belz und halten uns fit für den Laufsport. Ab Donnerstag, 29. Oktober 2015 bieten wir – unter neuem Namen und mit frischem Wind – Athletic-Circuit mit Roland Schütz an.

Text und Bild: Markus Reber

STB Running laufend unterwegs

14.6.2015 – Schweizer Frauenlauf



What «A Kind Of Magic». Was für ein Fest! Was für eine Menge von Frauen und keine strahlt schöner als **Ladina Guidon**. Das Lachen unseres Bündnermeitschis hat mehrere Gründe, einer davon dürfte der erste Start im STB-Outfit sein und das am Frauenlauf!

Und dann die Frauenlauf-Podestplatz-Besteigerin **Jeannette Zahler**! Hoch oben, auf dem Bundesplatz, mit Blumenstrauss (3. W70). Was für ein Gefühl! Klammheimlich erkämpfte sich auch **Julia Vogel** (3. W35) eine Spitzenklassierung. Weitere Podestplätze im 10 km-Lauf: **Odilia Mathys** (1. W60) und **Agnes Fischer** (2. W30)

7.6.2015 – Meilenlauf Laufen BL



Kleine aber feine STB-Delegation in Laufen BL. **Roland Fischer, Susanne Portner, Jeannette Zahler** und **Ciro Pistillo** (v.l.) vertraten unsere Vereinsfarben an diesem mit viel Herzblut organisiertem Anlass im Baselbiet (sorry,

ex-Bernbiet). Für die nötige Professionalität sorgte übrigens STB-Coach **Gabriel Lombriser** als OK-Präsident. Für das Treppchensteigen reichte es nicht ganz, aber die STB-ler erkämpften sich durchwegs beachtenswerte Ehrenplätze.

8.8.2015 – Münsiger Louf



Vor der Belpbergkulisse eilt **Frank Buchli** dem Ziel entgegen (39. M). Für den Rubiger ein Heim- wie auch ein Familienrennen! Ehefrau **Tinka Buchli** (43. F) sowie die Kinder Ella und Nils bildeten das Familienteam.

Ein Vater-Tochter-Gespann aus unseren Reihen war mit **Daniel Hofer** und Tochter Livia ebenfalls dabei. Bei beachtlicher Hitze zeigten einige STB-Runners auch ihr sportliches Können. **Odilia Mathys** (1. W60), **Martin Kühni** (1. M50), **Livia Hofer** (3. W20), **Dora Rodriguez** (3. W60) und **Jeannette Zahler** (3. W70).

15.8.2015 – Thuner Stadtlaufl

Neue Streckenführung und Regen prägten den diesjährigen Thuner Stadtlaufl. An diesem Anlass glänzten die STB-Runners vor allem mit einem Kategoriensieg und gleich vier 2. Plätzen, die Präsenz blieb aber eher bescheiden. Ehrenmeldungen ebenfalls für **Thomas Spahr** (Bild, 8. M50) und **Verena Stegmann**, welche die 10km einmal mehr unter 50 Min. schaffte.



Die Topresultate: **Odilia Mathys** 1. W60, **Dora Rodriguez** 2. W60, **Christoph Friedli** 2. M20, **Paul Hügli** 2. M30 in STB-Bestzeit und **Urs Schönholzer** 2. M40.

28.8.2015 – Wabere Louf



Ideales Laufwetter, perfekte Organisation mit unserem STB-Coach **Daniel Messerli**, engagierte STB-Supporter und tolle Stimmung auch im Festzelt. Warum nahmen nur 12 STB-Runners an diesem Rennen vor der Haustüre teil? Das sportliche Feuerwerk zündete **Saikou Barrow** mit dem Tagessieg auf der Kurzstrecke: Die 13:20.4 über 4,3 km bedeuten gleichzeitig neuer Streckenrekord. Ganz knapp an einem Podestplatz vorbei schrammte **Isabel Morales** (Bild). 4,1 Sek. fehlten nach 8,3km.

(Text Markus Reber, Fotos MR und Matthias Hänni)

Running Ratgeber

STB-Runners fragen – STB-Experten antworten

Ein STB-Running/NordicWalking-Angebot für alle. Sibylle Matter, medbase, beantwortet medizinische Fragen rund um das Laufen. Und weitere Experten beschäftigen sich mit Anliegen, Unklarheiten und Mythen aus der Trainingslehre.

Frage zum Thema Dehnen

G.G.: Muss ich mich nach dem Laufen/ Training dehnen? Sollen als Vorbeugung die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur speziell gedehnt werden?



Dehnen für Läufer/-innen: Pflicht oder Kür?

Antwort:

Über Stretching und Dehnen wurde in den letzten Jahren viel diskutiert. Die Resultate von Studien sind nicht einheitlich und lassen keine allgemeingültigen Aussagen zu. Unklar ist, ob Dehnen vor sportlicher Aktivität vor Muskelverletzungen schützen kann. Dehnen schützt jedenfalls nicht vor Muskelkater. Im Gegenteil, ist der Muskelkater schon vorhanden, so wird dieser durch Dehnen noch verschlimmert.

Unmittelbar vor dem Training oder Wettkampf sollte höchstens ein leichtes dynamisches Dehnen stattfinden. Nach dem Training kann problemlos ein leichtes Dehnen durchgeführt werden, wenn man sich dabei wohl fühlt.

Wenn Dehnen unabhängig von der sportlichen Aktivität ausgeführt wird, kann das zur allgemeinen Beweglichkeit positiv beitragen oder auch ent-



STB-Running Laufgruppe 10 mit Leiterin Ursula Wyss im gelben Dress. Leichtes Dehnen nach einem leichtem Training.

spannend wirken. Es gibt auch Hinweise, dass ein leichtes (nicht bis ans Limit gehendes) Dehnen das Auftreten von Muskelzerrungen reduzieren kann.

Dagegen haben Untersuchungen eindeutig ergeben, dass eine höhere Verletzbarkeit der Muskelstrukturen nach



Fazit: Dehnen Ja – aber richtig und im richtigen Zeitpunkt. (Fotos MR)

sportlichen Anstrengungen vorliegt. Intensive Dehnübungen an erschöpften Muskeln erhöhen das Risiko für einen Muskelfaserzerfall (Rhabdomyolyse) und eine allgemeine Schädigung der ermüdeten Muskulatur.

Anders verhält es sich bei Sportarten, die einen grossen Bewegungsumfang benötigen wie z.B. Kunstturnen. Dort ist ein regelmässiges Dehnprogramm unbedingt notwendig. Auch bei verkürzter Muskulatur kann durch regelmässiges Dehnen eine Verbesserung der Situation erfolgen.

Wichtig zu wissen ist: Unmittelbar nach erschöpfendem harten Training/Wettkampf und Bergablauf ist statisches Stretching ein absolutes NO GO!

Sibylle Matter

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

Salome Weber – neue Running-Leiterin



«In dir muss brennen was du in Anderen entzünden willst». Mit dieser Botschaft versucht Salome Weber ihre Laufleidenschaft weiterzugeben. Salome Weber übernahm die STB-Running-Laufgruppe 5 ab 1. Juli 2015 als Nachfolgerin von Eva Bruhin (Rücktritt) und Barbara Belz (Schwangerschaft). Sehr rasch und spontan sagte die 21-jährige Langenthalerin auf die Anfrage zu. Bereits eine Woche später stand sie in der Sportanlage Schönau vor der Laufgruppe. Ein Glücksfall für STB-Running! Die begeisterte Sportlerin kommt von der OL-Szene und feierte dort ihre ersten Erfolge. Wir wünschen Salome gutes Gelingen und weiterhin viel Spass am Laufsport in Bern.

Gleichzeitig danken wir der abtretenden langjährigen Leiterin Eva Bruhin für ihr wertvolles und geschätztes Engagement. Eva trug wesentlich an der Weiterentwicklung der STB-Running-Strukturen bei und genoss grosse Beliebtheit bei den Athleten.

Barbara Belz möchte die Situation nach der Geburt ihres ersten Kindes abwarten und verbleibt im STB-Running-Coach-Team.

Markus Reber

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

Volleyfest «indoor»



Ein Fest, ein Team. (Foto Harry Müller)

Am 14. August fand das diesjährige STB-Volleyfest im Beach-Center Bern statt, dieses Jahr organisiert vom Herren-1-Team. Leider meinte es das Wetter ausgerechnet an jenem Freitag nicht gut mit uns, nach der langen Hitzewelle

erwartete uns ein verregener Abend. Damit mussten wir in die Beachhalle wechseln und das Turnier Indoor durchführen. Durch das schlechte Wetter war auch die Beteiligung etwas weniger zahlreich als erwartet. Für die drei

Disziplinen Beachtennis, Beachvolleyball und Tischfussball wurden die Mannschaften gelost und das Turnier konnte mit viel Einsatz gestartet werden. Nach Ende der Spiele durfte natürlich aus der gesellige Teil nicht fehlen, Essen vom Grill und Getränke von der Bar sorgten für gute Stimmung. Einen grossen Dank an unsere Organisatoren!

Harry Müller

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**

Ferienwanderung 2015

19 Teilnehmende in Sils Maria

Zeit:

24. – 29. August 2015

Standort:

Hotel «Maria», 7514 Sils-Maria

Um es vorwegzunehmen: In Sils-Maria verbrachten wir eine in allen Teilen voll gelungene, unfallfreie Wanderwoche. Mit Ausnahme des Montags (leichter Regen) erlebten 18 Männer und eine Dame ideale, sonnige Tage mit abwechslungsreichen Ausflügen. Wiederum hatten die Teilnehmer Gelegen-

heit, ihre täglichen Leistungen in zwei verschiedenen Gruppen zu absolvieren. Die Stimmung, Kameradschaft und Toleranz waren stets ausgezeichnet. Im Hotel «Maria» waren wir bestens untergebracht. Karin Möckli, die Wirtin, und ihr fleissiges Team schufen eine familiäre Atmosphäre. Und, nicht ganz unwichtig: Jeden Abend spendierten Kameraden einen feinen Apéro. In der **ersten Wochenhälfte** wanderten wir dem Silvaplanersee entlang nach St. Moritz. Erlebnisreich war die

Fahrt nach Soglio (1090 m) im Bergell, das 2015 durch den Schweizer Heimatschutz mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet worden ist, «in Würdigung einer Talschaft am Rande der Schweiz, die aus dem baukulturellen Erbe Kraft schöpft, um eine eigenständige Entwicklung voranzutreiben». In Chiavenna (333 m) genossen wir die gut erhaltene Altstadt. – Eindrücklich war auch die Fahrt nach Marguns (2273 m), der Aufstieg nach Corviglia (2486 m), die Fahrt auf den Piz Nair (3057 m) mit einer grossartigen Rundschau und die Wanderung von Corviglia hinunter zur Alp Giop bei der Signalbahn (2130 m).

In der **zweiten Wochenhälfte** ging es ins Bernina-Gebiet, wo wir eine schöne Wanderung zur Alp Grüm (2103 m) im Puschlav erlebten. Einige gut trainierte Gipfelstürmer stiegen von der Station Diavolezza der Berninabahn (2093m) auf die Fuorcla Pisch (2848m) und von dort Richtung Pontresina auf die Alp Languard (2330 m) hinunter. – Der letzte Wandertag brachte uns mit der Gondel auf die Furtschellas (2313 m), mit dem anschliessenden happigen Auf- und Abstieg ins Fexstal zur Alp Curtins (1973 m).



Das STB-Senioren-Team auf dem 3056 m hohen Piz Nair ob St. Moritz.

Die 19 Teilnehmer			Die 19 Teilnehmer		
		Anzahl			Anzahl
		Wanderwochen			Wanderwochen
Schaukelberger Werner	1935	2	Hörler Ernst	1943	3
Girsberger Heinz	1936	6	Singer Christian	1944	5
Krähenbühl Bruno	1936	12	Baumann Jürg	1945	8
Meier Urs	1936	5	Dörig Hansruedi	1945	2
Buri Hansueli	1939	12	Kleefeld Max-Peter	1945	6
Caroti Graziano	1939	2	Glauser Marc	1946	3
Hirschi Peter	1942	5	Spescha Geli	1948	5
Maurer Roland	1942	4	Boss Caroti Elsa	1950	2
Staempfli Niklaus	1942	2	Signer Karl	1953	3
Bigler Hans	1943	3	Durchschnittsalter:		72,4 Jahre

Auf der Hinfahrt hatten wir den Weg über Klosters, Vereinatunnel, Zernez nach St. Moritz gewählt. Die Rückreise führte vom Oberengadin über Bergün und Filisur nach Chur und weiter nach Bern.

Herzlichen Dank einmal mehr unserem ruhigen Wanderleiter Ernst Hörler. Er hat die traditionsreiche Wanderwoche hervorragend vorbereitet und durchgeführt. Mit viel Einfühlungsvermögen und Geschick hat er uns eine traumhaft schöne Ferienwoche ermöglicht.

Hansueli Buri



Steiler Aufstieg zur Fuorcla Pischa zwischen dem Val da Fain (Heutal) und der Alp Languard.

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



nutriJuice
Die Vitaminkapseln



**100% FRÜCHTE,
GEMÜSE UND BEEREN**

natürlich pulverisiert



JETZT CODE: STB15
15% BIS GUTSCHEIN GÜLTIG
15% BIS: 12.12.2015

› www.vitaminkapseln.ch ‹

Sommerausflug zur Griesalp

Eine ansehnliche Gruppe von siebzehn Seniorinnen und Senioren erlebte im obersten Kiental eine Wanderung mit vielen bleibenden Erinnerungen. Nur die Sonne wollte sich, ausgerechnet in diesem subtropischen Sommer, bei der Mittagspause nicht zeigen.



Trübes Wetter, fröhliche Stimmung!

Der Wandergruppe, die am 30. Juli, morgens mit dem Zug von Bern nach Reichenbach ins Kandertal reiste, schloss sich in Spiez noch eine kleinere Fraktion an. So bildeten wir eine «Senioren-Reisegruppe», bestehend aus sieben Frauen und zehn Männern.

Ab Reichenbach wurde die Reise zuerst mit dem «normalen» Postauto bis Kiental-Tschingel fortgesetzt. Hier hiess es Umsteigen in das «schlankere», kleine Postauto, welches die steilste Bergstrecke der Alpen, mit den engen Kurven hinauf zur Griesalp, dank dem Einsatz des geübten Chauffeurs problemlos meisterte.

Nun galt es für uns alle ernst: Ein kurzer Aufstieg vom Griesalp-Kurhaus zum ältesten Naturfreundehaus der Schweiz

*** Das Begleitbuch «Kiental-Griesalp» von Beatrice Jost-Ghirardin steht zur Lektüre bei Jürg Baumann zur Verfügung.**

auf Gornern. Hier wurden wir von Margreth und Heinz Steiger gastfreundlich empfangen.

Gestärkt und gut gelaunt starteten wir gemeinsam die Halbtageswanderung auf dem Alpwirtschafts- und Naturlehrpfad*. Bei der Alpkäserei «Steineberg» gab es bereits den ersten Halt. Im Sommer werden hier Käse, diverse Milch- und weitere Produkte hergestellt und frisch ab Hof verkauft. Viele von uns haben diese Gelegenheit mit einem Einkauf genutzt.

Der nächste Zwischenhalt war beim «Bundsteg», wo eine Brücke über den Gornernbach auf die andere Talseite führt. Hier wurde die Wandergruppe zweigeteilt: Die erste Gruppe wählte den Aufstieg (200m) zur «Unteren Bundalp», die zweite entschied sich für den «gäbigen» Rückweg zum Kurhaus Griesalp. Die Picknick-Pausen wurden leider unprogrammgemäss verkürzt, weil sich die Sonne an diesem kühlen Tag hinter weissen Nebelschwaden versteckte.

So trafen sich die Wandergruppen etwas früher als geplant in der gemütlichen Gaststube der Griesalp-Hotels zum verdienten Kaffee oder Gerstensaft. Hier formierte sich eine 8-köpfige Wandergruppe, welche spontan beschloss, den Wanderweg hinunter zum Tschingelsee und weiter talauswärts unter die Füsse zu nehmen. Die andere Gruppe bestieg, wie geplant, das Postauto nach Reichenbach. Unterwegs an einer Haltestelle warteten die «Nicht-Träppeler». Gemeinsam fuhren wir im Zug nach Bern.

*Der Tageswanderleiter,
Jürg Baumann*



Tschingelsee-Griesalp, steilste Postauto-Strecke Europas.

atelier 82

Werkstatt für Einrahmungen

alle Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

- Holzrahmen, Alu-Rahmen, Wechselrahmen
- Passepartout-Zuschnitte,
- 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

Ein grosser Schaffer tritt zurück

Nach 30 Jahren Mitarbeit verlässt Pietro Garbani den TST-Verwaltungsrat. Er gehört zum Kreis jener Idealisten, die dieses Trainingszentrum gemeinsam zur Blüte gebracht haben.

Am 18. April 1985 orientierte ich ausgewählte STB Mitglieder über das Projekt «Trainingszentrum Brüggerhaus» – Pietro Garbani war damals mit dabei und befürwortete die Weiterverfolgung der Idee. So nahm er Einsitz in der im Mai 1985 geschaffenen Projektkommission und half mit, wichtige Planungsgrundlagen zu erarbeiten. Anschliessend wurde er Mitglied der Betriebsplanungskommission, in der er wertvolle Beiträge zur Schaffung eines funktionierenden Betriebes lieferte. Er war auch mit dabei, als am 11./12. Januar 1986 im Bergheim Gurnigel der Grundstein zur Gründung der STB-Trainingszentrums AG gelegt wurde.



Die AG wurde im Februar 1986 gegründet; das TST im November desselben Jahres eröffnet. Als der damalige Chef der Feusi-Schulen, Fred Haenssler, 1993 aus dem VR trat, übernahm Pietro seinen Sitz im Verwaltungsrat.

Nach 30 Jahren Unterstützung in der Planung, der Organisation und der Infrastruktur in den Bereichen Ausbauten und Informatik; bei der Beurteilung von Offerten, Projekten, Ausbauplänen und bei technischen Problemen und 22 Jahren aktiver Mitverantwortung für das TST als Verwaltungsrat, ist Pietro

Garbani an der vergangenen Generalversammlung von seiner Funktion zurückgetreten.

Das TST, und damit auch der STB, sind Pietro für sein langjähriges, grosszügiges und effektives Engagement zu grossem Dank verpflichtet. Wir hoffen, Pietro weiterhin im TST anzutreffen damit er mitverfolgen kann, wie das von ihm mit gestaltete Zentrum weiter prosperiert.

*Roland Maurer,
Präsident TST-Verwaltungsrat*

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

**TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE**

Das TST ist Qualitop zertifiziert

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



*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*

SAVE
THE
DATE

DIE
SCHÖNSTEN
10 MEILEN DER WELT



35. GRAND PRIX VON BERN
14. MAI 2016

Hauptsponsoren



MIGROS

Partner



Engagement
Stadt Bern

Grand-Prix von Bern 16,093 km
Altstadt Grand-Prix 4,700 km
Altstadt Walking 4,700 km
Bären Grand-Prix 1,600 km
(Kinder laufen beim Bären Grand-Prix dank der Migros gratis)

www.gpbern.ch

Kontaktliste STB Vereine

STB Sport Services AG

Geschäftsführerin Beatrice Fuchs
Thunstrasse 107, 3006 Bern
G: 031 381 26 06
info@stb.ch

STB Verband

Verbandspräsident Theo Pfaff
Schlösslistrasse 11, 3008 Bern
079 668 19 52
praesident@stb.ch

Ehrenkollegium

Schultheiss Roland Maurer
Kornmattgasse 7, 3700 Spiez
P: 033 654 59 76
r.maurer@spiez.ch

Badminton

Präsident Pascal Schumacher
Bernastrasse 46, 3005 Bern
079 664 66 00
pascal.schumacher@gmx.net

Ballsport

Präsident Felix Muster
Daxelhoferstrasse 18, 3012 Bern
076 319 70 43
ballsport@stb.ch, muster.felix@gmail.com

Basketball

Präsident Daniel Wahli
Brüggliweg 33, 3113 Rubigen
079 220 09 89
danielwahli@bluewin.ch

Dance & Motion

Präsident Peter Fuhrer
Ziegel mattstrasse 49, 3113 Rubigen
P: 031 721 75 22 079 414 17 51
peter.fuhrer@rubigen.ch

Fitness

Präsidentin Karin Strehl
Mühlemattweg 22, 3608 Thun
P: 033 335 30 63
fitness@stb.ch

Grand-Prix von Bern

Präsident Matthias Aebischer
Marzilistrasse 10A, 3005 Bern
079 607 17 30
matthias.aebischer@gpbern.ch

Korbball

Präsident Marcus Pfister
Bellevuestrasse 112, 3095 Spiegel
P: 031 971 65 56 G: 031 971 90 70
marcus.pfister@bluewin.ch

Leichtathletik

Präsident Viktor Rossi
Höheweg 39, 3054 Schüpfen
P: 031 879 21 74 079 577 65 85
victor.rossi@stb-la.ch

Orchester

Präsident Roman Winzenried
Holligenstrasse 87b, 3008 Bern
031 371 62 77
romanwinzenried@gmx.ch

Senioren sport

Präsident Bruno Krähenbühl
Weissensteinstrasse 108, 3007 Bern
P: 031 376 12 15 079 407 83 75
b.krahenbuhl@bluewin.ch

Skiclub

Präsident Stefan Baumann
Schlösslistrasse 39, 3008 Bern
079 439 84 13
baumann.st@bluewin.ch

Volleyball

Präsident Domenica Custer
Cäcilienstrasse 25, 3007 Bern
P: 031 371 47 70 076 478 47 52
domicacuster@gmail.com

Bergheim

Anita Hofer
Riedbachstrasse 56, 3027 Bern
P: 031 991 44 24
bergheim@stb.ch

Agenda

Ehrenrat

Hauptbott Ehrenkollegium

Freitag, 16. Oktober 2015, abends
Details folgen mit Einladung

Leichtathletik

Saison-Abschluss Trainerinnen/Trainer

Freitag, 23. Oktober 2015
18.00 Uhr Rest. Zunft zur Webern, Bern

Seniorenstamm

Donnerstag, 29. Oktober 2015, ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

Party

Freitag, 30. Oktober 2015
«STB Jungs ab 22gi und Mädels ab 20gi
Simon Moser schmeisst deine Party»
«Le Ciel Club Bern»,
Infos/Anmeldung über Facebook

Running

Ekiden Marathon Basel

Team-Wettkampf
Sonntag, 27. September 2015

STB- Long Run/Walk

Samstag, 14. November 2015

Seniorensport

Herbstwanderung

Freitag, 09. Oktober 2015

100 Jahre Grümpelturnen

Dienstag, 10. November 2015

Weihnachtsfeier

Samstag, 19. Dezember 2015
Bern, Kultur-Casino

Volleyball

Meisterschaftsauftakt, Schönau

Samstag, 17. Oktober 2015
13:00 Uhr Juniorinnen U23
15:00 Uhr 1. Liga Herren
18:00 Uhr 3. Liga Pro Damen

Wir gratulieren herzlich!

92 Jahre

Berthoud Samuel
Eggmann Ulrich

Hostalenweg 32, 3047 Bremgarten, 23.10.23
Wabernstrasse 51, 3007 Bern, 11.11.23

91 Jahre

Schild Hans-Rudolf

Oeltrotte 1, 6373 Ennetbürgen, 09.10.24

90 Jahre

Werder Max

Tillierstrasse 56, 3005 Bern, 18.10.25

85 Jahre

Roth Ernst

Kilchgrundstr. 29, 3072 Ostermundigen, 11.12.30

80 Jahre

Röthlisberger Willy
Philipona Anton

Erlenweg 7, 3005 Bern, 28.11.35
Alpenweg 4, 3185 Schmitten, 10.12.35

75 Jahre

Ruch Fritz
Rudolf Georges
Christ Felix

Schwandenhubelstr. 41, 3098 Schliern b. Köniz, 25.10.40
Rainallee 146, 4125 Riehen, 10.11.40
Sandrainstr. 58, 3007 Bern, 26.11.40

70 Jahre

Wullschleger Ruedi

Bötmeweg 152, 4303 Kaiseraugst, 02.10.45

65 Jahre

Bauen Andreas
Pache Sylviane
Lötscher Robert
Wenger Robert

Hangweg 14, 3098 Köniz, 17.10.50
Brunngasse 10, 3011 Bern, 03.11.50
Postfach 121, 2552 Orpund, 16.11.50
Bifangweg 7, 3125 Toffen, 20.12.50

60 Jahre

Vifian Bernhard

Tödiweg 22, 4852 Rothrist, 08.10.55

Neueintritte

vom 1. Mai bis 31. Juli 2015

Name Vorname	Art
Aeschlimann Clara	Leichtathletik / U12
Aigbe Samirah	Leichtathletik / Aktiv
Aliji Serkan	Basket / Aktiv
Baumgartner Chantal	Leichtathletik / U16
Baumgartner Katja	Leichtathletik / U18
Brechbühl Alfred	Leichtathletik / Walking
Brocks Anja	Leichtathletik / Running
Burri Anna Emilia	Leichtathletik / U10
El Hussein Mohamad	Basket / Aktiv
Fabel Nicolas	Leichtathletik / U10
Flury Annalena	Volleyball / Aktive
Garcia Jorge	Leichtathletik / Aktiv
Giuri Lara	Leichtathletik / U10
Glaser Lara	Leichtathletik / U12
Graber Joel	Leichtathletik / U18
Häner Michèle	Leichtathletik / Running
Heinonen Jutta	Leichtathletik / Aktiv
Hofer Carmen	Leichtathletik / Running
Hofer Tobias	Leichtathletik / Aktiv
Kerkhoven Josephine	Volleyball / Jugend
Largiadèr Gioia	Leichtathletik / U10
Lehmann Sarah	Volleyball / Aktive
Marchand Pascal	Basket / Aktiv Jugend
Meier Souza Beatriz	Leichtathletik / U14
Michel Sebastian	Leichtathletik / Running
Münger Valentin Jim	Leichtathletik / U10

Name Vorname	Art
Offinger Amelie	Leichtathletik / U12
Pacheo Pita Hugo Luis	Basket / Aktiv
Palmieri Paride	Leichtathletik / Running
Philipp Janis	Leichtathletik / U14
Pintul Adna	Leichtathletik / U10
Reichenau Julie	Leichtathletik / U10
Ristor Hristian	Basket / Aktiv
Ruppen Christine	Leichtathletik / Running
Saleh Ismail	Leichtathletik / Aktiv
Schärz Daniela	Dance & Motion / Vorstand
Schneeberger Elias	Leichtathletik / U12
Schwindl Nathanael	Basket / Aktiv
Siegenthaler Marcel	Leichtathletik / Running
Simon Laura	Volleyball / Aktive
Vido Morris	Leichtathletik / U10
von Wattenwyl Aline	Leichtathletik / U12
Wallart Céline	Leichtathletik / U14
Weber Salome	Leichtathletik / Funktionär
Xasan Zakariye	Basket / Aktiv Jugend

Impressum

Redaktion STB-Info 2015/3

Heinz Schild (verantwortlich)

Simon Scheidegger

Fritz Berger, Fotos

Ursula Jenzer

Markus Reber

Roger Schneider

Esther Urfer

Pi Wenger

Roman Winzenried

Theo Pfaff

Redaktionsschluss

STB-Info 2015/4

Freitag, 30. Oktober 2015

Simon Scheidegger (verantwortlich)

redaktion@stb.ch

Inserate

STB Sport Services AG

Geschäftsstelle STB Sport Services AG

Thunstrasse 107, 3006 Bern

Telefon 031 381 26 06

info@stb.ch

Internet

www.stb.ch

www.stb-sport-services.ch

Druck und Verlag

Schneider AG

Grafisches Unternehmen

Stauffacherstrasse 77

3014 Bern

Telefon 031 333 10 80

info@schneiderdruck.ch

www.schneiderdruck.ch

Layout

Gisela Staudenmann

Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare

Alles drin

UBS Bankpakete mit Konten,
Karten und **vielen Extras**



Einfach bequem: Wir haben für jede Phase im Leben das passende Bankpaket. Inklusiv Konten, Karten, Zahlungsverkehr, mit kostenlosen Bargeldbezügen an allen Geldautomaten in der Schweiz, ausgezeichnetem E- und Mobile Banking und UBS KeyClub-Bonusprogramm. Zum günstigen Pauschalpreis und für Neukunden im ersten Jahr kostenlos. ubs.com/bankpakete

Jetzt Beratungstermin vereinbaren und profitieren.

UBS Switzerland AG
Bubenbergrplatz 3
3011 Bern

Im ersten Jahr
kostenlos*



* Im 1. Jahr kostenlos für Neukunden oder bestehende UBS-Kunden ohne V PAY Karte oder Maestro Karte. © UBS 2015. Alle Rechte vorbehalten.