

STB info

Nr. 4 | November 2016



STB-Verband	4
Leichtathletik	6
Running	17
Grand-Prix	25
Volleyball	26
Basketball	29
TST	30
Senioren sport	34
Orchester	39
Wir über uns	40





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

Danke Heinz!



Heinz Schild (Foto: Simon Scheidegger)

Mit dieser Nummer verabschiedet sich Heinz Schild als Co-Chefredaktor des STBinfo aus dem Redaktionsteam. Dieser Rücktritt war zwar schon länger angekündigt, wird aber trotzdem eine Zäsur in unserem Redaktionsteam bedeuten.

Nach seiner Läuferkarriere, vor allem über 3000m Steeple mit etlichen Nationalmannschaftseinsätzen, war Heinz im STB seit den 60er Jahren in verschiedensten Funktionen tätig, so beispielsweise als Jugendriegeleiter, Lauftrainer und Entdecker von Markus Ryffel, Gründer des Grand-Prix von Bern, Präsident der Leichtathleten usw. Es erstaunt also nicht, dass Heinz schon lange Ehrenmitglied des STB ist. Immer war für ihn, dem ausgebildeten Kartografen, das Schreiben etwas vom Wichtigsten im Leben. Jahrelang war

er als Journalist bei den Emmentaler Nachrichten, den Berner Nachrichten (heute Berner Zeitung) und beim Regionaljournal von Radio DRS tätig.

In Zeiten, als die Leichtathletik in der regionalen Presse noch mehr Platz einnahm, war er auch eifriger Leichtathletik-Korrespondent. Zudem betätigte er sich über viele Jahre als Speaker an regionalen und nationalen Leichtathletik-Veranstaltung sowie auch bei Weltklasse Zürich.

Der Name Heinz Schild taucht auch in der Festschrift «125 Jahre STB 1873 – 1998» auf. In diesem ausgezeichneten Band hat er als einer von drei Chronisten sehr viel Wissenswertes zum STB im Allgemeinen und zur STB-Leichtathletik im Besonderen auf sehr spannende Weise aufbereitet.

Bei der Erstellung der Jubiläumsausgabe «100 Jahre STBinfo / Stadtturner» wurde uns bewusst, dass Heinz zusammen mit seiner Frau Vreni von 1977 bis 1985 verantwortlicher Redaktor des Stadtturners war. Später sind viele Stadtturner-Artikel aus der LA mit dem Kürzel «-Id» gekennzeichnet, dem alternativen Kürzel von Heinz.

Beim Neustart des «Stadtturners» unter dem neuen Titel «STBinfo» schliesslich hat Heinz zusammen mit Roger Schneider II als Herausgeber und Ueli Scheidegger als zweitem Co-Chefredaktor für ein neues Erscheinungsbild und einen Qualitätsschub bezüglich Inhalt und Aufmachung unseres Vereinsorgans gesorgt. Waren frühere Stadt-

turner-Jahrgänge durch die üblichen Vereins-Berichterstattungen und den Resultate-Meldungen gekennzeichnet, wurde das «STBinfo» unter seiner Ägide zum wortwörtlichen und sinnbildlichen «farbigen Magazin» mit vielen fesselnden Berichten.

In diesem Sinne: Danke Heinz für deinen unermüdlichen Einsatz für ein spannendes und hochstehendes Vereinsorgan! Und wir werden uns auch weiterhin freuen, wenn sich in zukünftigen Ausgaben wieder ein Artikel mit der Zeichnung «-Id» findet.

Theo Pfaff und Simon Scheidegger

Einladung zur STB-Adventsfeier

Zur traditionellen STB-Adventsfeier im Hotel Bern sind die Mitglieder aller STB-Vereine herzlich eingeladen.

**Samstag, 10. Dezember 2016, ab 16:00 Uhr im Hotel Bern,
Zeughausgasse 9, im Foyer 2. Stock**

Die Adventsfeier organisieren der Seniorensport und das Ehrenkollegium gemeinsam.

Programm

16:00 h Apéro
17:15 h Beginn der Adventsfeier mit dem STB-Orchester
19:30 h Nachtessen
Anschliessend gemütliches Beisammensein bis 23:00 h.

Kosten

CHF 60.00 (inkl. Apéro, Nachtessen, Kaffee, Mineralwasser).

Alle Mitglieder vom Seniorensport und Ehrenkollegium haben im November eine persönliche Einladung erhalten.

Die Organisatoren werden sich dafür einsetzen, dass alle Mitglieder des gleichen STB-Vereins gemeinsam an einem Tisch sitzen können.

Da beim Erscheinen des STBinfo 4/2016 die offizielle **Anmeldefrist** vom 21. November abgelaufen ist, verlängern wir die Anmeldefrist bis zum **30. November**.

Anmeldungen an:

Max-Peter Kleefeld, Weststrasse 4, 3005 Bern
oder mpkleefeld@gmail.com

Die Anmeldung muss enthalten:

Name, Vorname, Jahrgang, STB-Verein,
Teilnahme am Apéro: ja / nein,
an der Adventsfeier: ja / nein,
am Nachtessen: ja / nein,
erstmalige Teilnahme: ja / nein.



Vorschau auf die DV 2017

Am Montag 27.02.2017 um 19:00 wird im Haus des Sports in Ittigen wiederum die ordentliche DV des STB stattfinden. Neben den üblichen Traktanden werden diesmal neue Statuten und anschliessend die Wahl eines Verbandsvorstandes im Zentrum stehen.

Vor sieben Jahren wurde ein neuer Abschnitt des STB eingeläutet. Mit der damaligen Statutenrevision 2010 wurde einerseits der STB als reiner Verband definiert, die STB-Mitglieder sind alle selbständige Mitgliedsvereine. Dem STB-Präsidenten wurde der Ehrenrat (also der Vorstand des Ehrenkollegiums) als gleichzeitiger Verbandsvorstand zur Seite gestellt, dafür aber die Geschäftsleitung und der Zentralvorstand abgeschafft. Zudem wurde die STB Sportservices AG als neue STB-Geschäftsstelle und professionelle administrative Drehscheibe geschaffen.

Erneute Statutenrevision

Warum sollen nun bereits wieder neue Änderungen der Statuten erfolgen? Ganz eindeutig hat sich herausgeschält, dass die Konstellation des Ehrenrates mit der Doppelfunktion Ehrenkollegiums- und Verbands-Vorstand nicht die ideale Lösung ist. Die DV als oberstes Organ soll, wie in anderen Vereinen oder Verbänden auch, nicht

nur einen Präsidenten, sondern auch einen (kleinen) Vorstand sowie die Revisionsstelle wählen können. Dies ist die Hauptmotivation und Kernpunkt der Statutenrevision. Diverse weitere Anpassungen sollen vor allem mehr Klarheit gegenüber den bisherigen Formulierungen bringen.

Den Mitgliedsvereinen wurde der Entwurf der neuen Statuten anlässlich der Beiratssitzung vom 9. November 2016 vorgestellt und um Stellungnahme bis Mitte Dezember gebeten. Damit soll erreicht werden, dass die neuen Statuten an der DV selbst ohne grosse Diskussion zur Abstimmung gelangen können. Bereits an dieser Stelle bitte ich um ein Ja für diesen wichtigen Schritt.

Neuer Verbandsvorstand

Mit diesen neuen Statuten wird dann die Wahl eines neuen, maximal fünfköpfigen Vorstandes nötig. Vier Gesichter, die sich diesbezüglich für eine Wahl zur Verfügung stellen, sind heute bereits bekannt: Esther Urfer, Charly Pfister und Daniel Kamer als Vorstandsmitglieder, ich selbst (nochmals) als Präsident. Für ein weiteres Vorstandsmitglied, zum Beispiel aus einem der Ballsport-Vereine, hat es durchaus noch Platz. Interessierte dürfen sich gerne bei mir melden.

Weitere Traktanden wie üblich

Selbstverständlich werden auch die «normalen» Traktanden wie Jahresberichte, Rechnungsabschluss, Budget und als Schlussbouquet die Ehrungen über die Bühne gehen. Anfang Februar wird die definitive Einladung mit Beilagen an die Mitgliedsvereine zugestellt, die ihrerseits für ihre stimmberechtigten Delegierten besorgt sein werden. Die DV darf grundsätzlich von allen Mitgliedern der STB-Vereine besucht werden. Ich hoffe auf eine so grosse Beteiligung wie bereits an der letzten DV.

Euer STB-Präsident Theo Pfaff



Nachwuchs Schweizermeisterschaften in Langenthal und Aarau



Emir Dridi im Ziel des 400 m Hürdenlaufs.
(Foto: Fritz Berger)

Schweizerrekord von Stefan Wieland im Kugelstossen. Medaillensiegen für unseren STB Leichtathletiknachwuchs in Langenthal und Aarau.

23 STB-Medaillen an den Nachwuchsschweizermeisterschaften in Langenthal (U23/U20) und in Aarau (U18/U16), so lautet die Bilanz der beiden parallel ausgetragenen nationalen Titelkämpfen des Leichtathletiknachwuchses. Allein bei den U23/U20 Meisterschaften errangen die STB AthletInnen 17 Medaillenränge.

Läufer und Werfer setzen Ausrufezeichen

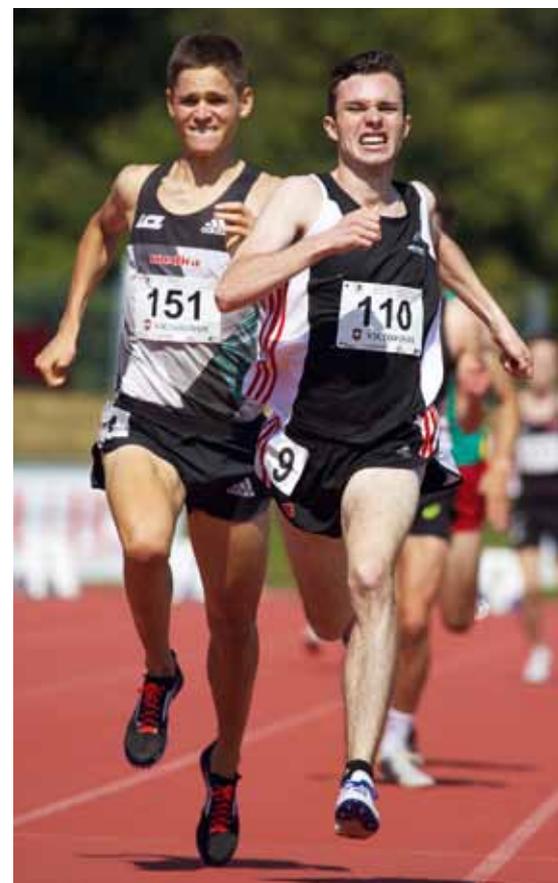
Nicht weniger als 14 Podestplätze gingen auf das Konto unserer LäuferInnen und WerferInnen. Stefan Wieland ver-

besserte nochmals den Schweizerrekord der U20 im Kugelstossen. Seine aktuelle Bestmarke liegt nun bei 17.99m! Ebenso hervorragend war die Leistung von Marc Bill über 800m und 1500m. In beiden Finalläufen lieferte er sich spannende Duelle mit Tom Elmer vom LC Zürich. Über 800m behielt noch Tom Elmer das bessere Ende für sich. Die 1.53,05 waren für Meisterschaften eine gute Siegerzeit. Über 1500m war es hingegen Marc Bill, der in einem taktisch gelaufenen Rennen obsiegte und Schweizermeister wurde. Kerstin Rubin (siehe Titelbild) übertrumpfte die Superleistung von Marc noch: Sie wurde Doppelmeisterin über 800m und 1500m. Sie lief zwei überlegene Siege nach Hause. Nach einer unglücklich verlaufenen Saison dürften diese beiden Medaillen Ansporn für das anstehende Wintertraining sein.

Weitere Medaillengewinner

- Luca Noti gewann über 5000m (U23) den Meistertitel.
- Bei den U20 über 400m Hürden führte kein Weg an Emir Dridi und Oksana Aeschbacher vorbei. Beide wurden mit persönlicher Bestleistung Schweizermeister respektive -meisterin.
- Die «Meyerzwillinge» Lars und Lena trugen ihren Teil zur Medaillenbilanz in Aarau bei. Lars gewann das Diskuswerfen mit persönlicher Bestleistung; Lena wurde etwas unter Wert Zweite im Speer bei den U18.
- Mit Matthias Castrischer holte ein weiterer STB-Läufer gleich zweimal Edelmetall: Er wurde bei den U23 über 1500m sowie über 5000m jeweils Dritter.
- Furiu Binyam und Ashene Abraham belegten die Ränge 2 und 3 über 5000m bei den U20.

- Nicht weniger als 5 STB-Läufer standen im Final über 1500m bei der U20! Mit Tim Meichtry als Dritter stand somit ein weiterer STB-Athlet neben Marc Bill auf dem Podest.
- Anna Lüber sammelte gleich zweimal Edelmetall: über 100m, wo sie Zweite mit persönlicher Bestleistung wurde, und über 200m Dritte.
- Melodie Schneider meldete sich mit einem 2. Rang bei den U20 im Dreisprung zurück.
- Im Stabhochsprung der U23 Frauen musste Melanie Fasel erfahren, dass die Latte immer höher übersprungen werden muss, um zu Titelehren zu kommen. Mit guten 3.90m wurde sie Dritte.



Marc Bill ringt Tom Elmer über 1500 m nieder. (Foto: Fritz Berger)



Neuer Schweizer-Juniorenrekord für Stefan Wieland. (Foto: Fritz Berger)

- Ebenfalls im dritten Rang klassierten sich in Aarau Maurice Christen über 3000 m, Damian Wild im Weitsprung (mit persönlicher Bestleistung) und Anna-Lena Gnos im Stabhochsprung. Sie alle starteten in der Kategorie U18.

Neben den glücklichen Medaillengewinnern waren noch viele weitere STB AthletInnen am Start. Sie verpassten das Podest zum Teil nur knapp. Und viele erzielten zum Saisonabschluss persönliche Bestleistung. Dies dürfte Lohn- und Ansporn genug sein, um nach der Herbstpause wieder ins Wintertraining einzusteigen.

Burkhard Lippuner



Marco Noti im Ziel des 5000 m-Laufs. (Foto: athletic.ch)



Siegerehrung für Oksana Aeschbacher (Mitte). (Foto: Fritz Berger)

Wer es genau wissen will:

Unter

http://www.lvl.ch/images/resultate/2016/Rangliste_SM.2016.pdf

http://www.btv-athletics.ch/_downloads/ranglisten/2016-aarau2016-rangliste-gesamt.pdf

können alle Ranglisten angeklickt werden.

**Malerei | Gipserei
Industrielackierung
Werbetechnik
garbani.com**

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Team-Schweizermeisterschaften Delémont



Das siegreiche 1500 m-Team mit Coach Sandra Gasser (v.l.n.r.: Matthias Castrischer, Tim Meichtry, Marc Bill und Luca Noti).

STB 1 Team-Schweizermeister über 1500 m bei den Herren und STB Speer Team- Schweizermeisterinnen bei den Frauen.

Die Formel ist einfach: Mit den 3 besten Saisonresultaten qualifizieren sich die 8 besten Vereine der Schweiz in der jeweiligen Disziplin für die Team-Schweizermeisterschaften. Starten können jeweils 5 Athleten je Team.

Unsere jungen Läufer und unsere jungen Werferinnen

Über 1500 m gingen zwei Teams an den Start: STB 1, ein Mix aus U20- und U23-Läufern (Tim Meichtry, Marc Bill, Matthias Castrischer und Luca Noti), und STB 2, ein reines U20-Team.

Unsere Teams führten der Konkurrenz gleich ein taktisches Lehrstück vor: Tim Meichtry opferte sich als Tempomacher. Hat es sich gelohnt? Der Schnitt der 3 besten Läufer zählt. Nach dem grossen Rechnen war es klar: 6 Hundertstelsekunden haben für STB 1 entschieden. Knapp dahinter klassiert sich die LG Bern im 2. Rang.

Bezüglich Taktik hatten es da unsere Speerwerferinnen doch einfacher. Möglichst weit werfen war angesagt! Nathalie Meier, Lena Meyer, Elena Rossi und Carla Wild lösten diese Aufgabe am besten von allen und wurden verdient Schweizermeisterinnen.

Und da waren noch...

- Jahrgang 1979: Übersprungene Höhe 4.60 m und somit Sieger im Stabhochsprungwettkampf. Richtig geraten? Ja! Nachdem Stefan Müller seine Nachwuchsathleten betreut hatte (Leon Bühler und Mische Kyburz sprangen beide 3.85 m) stieg er selber in die «Leichtathletikhosen» und gewann den Wettkampf. Mit dieser Leistung wurden die «Jungs» (gilt dieser Ausdruck auch noch für einen Masterathleten?) gute Vierte.
- Unsere jungen Frauen, die eine Woche vorher über 4x100 m Schweizermeisterinnen bei den U20 wurden, traten über 200 m an. Anna Lüber, Florence Nri und Carla Wild wurden Fünfte.

Die Theorie und die Praxis

Die Team-SM wurde für kleine Vereine ins Leben gerufen. Für Vereine, die kein SVM-Team zusammenbringen, aber in einzelnen Disziplinen eine starke Gruppe haben, soll ein Anreiz geschaffen werden, um in ihrer Domäne um Schweizermeisterehren im Team zu kämpfen. So hätten in Delémont 40 Weitspringerinnen ihren Wettkampf bestreiten können. Stimmt nicht! Gemäss Reglement dürfen nur 32 AthletInnen je Disziplin antreten. Soviel zur Theorie.

Die Praxis zeigt aber, dass über Finessen (ob 32 oder 40 antreten) nicht gesprochen werden muss. Im Gegenteil. Nicht einmal alle ausgeschriebenen Disziplinen gelangten mangels Anmeldungen zur Austragung. Deshalb mussten unsere 400 m Hürden Frauen daheimbleiben, obwohl 3 Frauen an der EM und 2 Frauen unseres Vereins an den Olympischen Spielen dabei waren. Die Realität zeigt weiter, dass bei vie-



Das siegreiche Speer-Team mit Coach Beat Wieland (v.l.n.r.: Nathalie Meier, Lena Meyer, Carla Wild und Elena Rossi).

len Vereinen die AthletInnen, welche die Qualifikationsresultate erbrachten, gar nicht mehr angetreten sind. Eigentlich wäre ja die Idee, dass sich die besten Teams des Landes um einen Schweizermeistertitel in ihrer Disziplin konkurrieren. In Delémont traten zum Teil nur 4 Teams je Disziplin an, und diese waren vielfach nicht in Bestbesetzung anwesend.

Schade für die Idee. Mit etwas gutem Willen findet man aber sogar Kleinvereine, die sich einen Schweizermeistertitel erkämpft haben. Hoffen wir, dass diese Vereine Ihre Domäne noch lange pflegen können.

Aus Berner Sicht bildeten die Mittelstreckler die löbliche Ausnahme. Sie haben sich wirklich nichts geschenkt und gewonnen.

*Text: Burkhard Lippuner
Fotos: Christian Siegenthaler*

LAUFSCHUHE, DIE WIE ANGEKOSSEN SITZEN.

Ryffel Running
SPORTXX
WEIL WIR LÄUFER SIND.

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

Schweizerfinal UBS Kids Cup und Puzzle-Biathlon-Stafette



Oben: Tamino, Lucie, Josie, Clara, unten: Jan, Carolin.

Der STB-Nachwuchs war am Schweizerfinal im Stadion Letzigrund in Zürich am Samstag 3. September des UBS Kids Cups mit je drei Athletinnen und Athleten vertreten.

Sean Meyer (M10) und Noée Wipfli (W9) belegten in ihrer Kategorie jeweils den 11. Rang. Noa Ovale (W11) klassierte sich auf Rang 18.

Nur um Haaresbreite ist das STB-Team in der Puzzle-Biathlon-Stafette am Podestplatz vorbeigeschrammt. In der ersten von zwei Qualifikationen belegte unser Team noch Rang 1. Ohne einen einzigen Fehlwurf hatte unser Team damit die Final-Qualifikation schon fast im Sack. Und tatsächlich: Trotz einer weniger geglückten zweiten Runde mit einigen Patzern reichte es dazu.

Carolin Fahr, Lucie Widmer, Clara Aeschlimann, Josiane Richle, Tamino

nicht ganz verbergen. Die Bälle fanden ihr Ziel nicht mehr wie selbstverständlich, und auch die Beine fühlten sich nicht mehr so federleicht an. So blieb am Schluss für das STB-Team der undankbare vierte Platz.

Die Reise hat sich aber für die sechs STBler und STBlerinnen dennoch mehr als gelohnt. Schliesslich haben sie es geschafft, an einem gewöhnlichen Samstag gleich mit einer Handvoll Weltklasse-Athletinnen und -Athleten Modell zu stehen. Dies ist ja schliesslich auch nicht ohne, oder?

Herzliche Gratulation zu den tollen Leistungen.

Text und Fotos: Daniel Kamer

Schatzmann und Jan Keusen waren mit einigen Ambitionen in dieses Final gestiegen, konnten ihre Müdigkeit aber



Sandi Morris, USA (5m-Springerin im Stab und Olympia-Zweite) gibt Autogramme.

Schweizerfinal Mille Gruyère



Überlegener Sieger Derek Buccassi. (Foto: athletix.ch)

Am 24. September fanden in Freiburg die Schweizerfinals des Nachwuchs-Laufwettbewerbs über 1000 m – «Mille Gruyère» – mit STB-Beteiligung statt. Insgesamt hatten sich eine Läuferin und drei Läufer aus unserer Nachwuchsabteilung qualifiziert.

Grossartiger Sieger wurde in der Kategorie M15 (also bei den ältesten Schülern) Derek Buccassi in hervorragenden 2.34,40 (PB und STB-Rekord) mit einer Sekunde Vorsprung auf den Zweitplatzierten Ramon Wipfli holte sich bei den M12 in 2.56,21 (PB) die

Silbermedaille. Bei den W14 lief Aline Yuille zur Bronzemedaille in 2.29,90 (PB). Und schliesslich belegte Maxim Wyss in der Kategorie M12 den 19. Rang.

Wir gratulieren zu den schnellen Zeiten!

Simon Scheidegger

Wir gratulieren

zum erfolgreichen Abschluss der
Leiterausbildung Jugend & Sport

Thomas Segura
Grundkurs Leichtathletik

Nadja Kehrlé
Grundkurs Leichtathletik

Beatrix Grossen

Die schnällschte Bremgärteler 2016



Jil Reber, Ambra Pitussi, Meret Tschannen, Mia Hiltbrunner (v.l.n.r.).

Am Freitag 9. September 2016 stand der Sportplatz der Oberstufe Bremgarten im Rahmen des Sportfestes Bremgarten ganz im Zeichen des Schnällschte Bremgärtelers.

Wenn über die Lautsprecheranlage von Zehntel- und Hundertstelsekunden gesprochen wird, es nach feinem Risotto schmeckt und sich viele, viele Kinder über eine kühlende Burehof-Glace freuen, dann steht der Schnällscht Bremgärteler auf dem Programm. Rund 130 Kinder waren am Start. Zusammen mit Eltern und Geschwistern ergibt dies 290 Portionen Risotto und etwa gleich viele Glace-Chübeli.

Die Austragung 2016 fand nicht wie gewohnt im Sommer statt. Der Sprintanlass war ein Bestandteil des Sport-

festes Bremgarten. Die erstmalige Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendarbeit hat sich sehr bewährt. Deren Spielangebote und die kulinarischen Leckerbissen haben den Sportanlass bestens ergänzt und aufgewertet.

Sportlich gesehen bot der Wettkampf eine kunterbunte Startliste. Viele Kinder durften zum ersten Mal Wettkampfluft schnupfern. Mit Jil Reber war aber auch die Siegerin des Kantonalfinals Sprint 2016 dabei. Die Meisten sprinteten schnurgerade dem Ziel entgegen. Andere zogen es vor, zumindest zwischenzeitlich die Bahn zu wechseln. Ins Ziel kamen sie alle. Dort warteten ja ganz viele Fotografen – nicht Pressefotografen, sondern die stolzen Eltern. Herzliche Gratulation



Die Trainingsleiter Mario und Daniel Kamer, Gina Galli, Chantal Schöni (v.l.n.r.).

allen jungen Sprinterinnen und Sprintern. Die komplette Rangliste und eine Fotogalerie findet sich unter www.3047bewegt.ch.

Nächstes Jahr wird es zum Jubiläum des Schnällschte Bremgärtelers kommen. Für die 10. Austragung werden sich die Organisatoren des Stadtturnvereins Bern bestimmt etwas einfallen lassen. Man soll ja die Feste feiern, wie sie fallen. 30'000 Teilnehmer, wie beim Grand-Prix von Bern, werden es auch im nächsten Jahr nicht sein... Aber 300 Portionen Risotto sind das ambitionierte Ziel des OKs.

Text und Foto: Daniel Kamer

STB Nachwuchsrekorde 2016 (bis U18)

Wir gratulieren folgenden Athletinnen und Athleten zu den neuen STB-Bestleistungen:

Disziplin	Leistung	Name	Ort	Datum
Schülerinnen C – U10W				
600m	2.05,61	Wipfli Noée Luisa	Langenthal	12.06.2016
Ball 200g	31.43 m	Walther Tina	Niederwangen	17.06.2016
Kugel 2.5kg	5.17 m	Walther Tina	Rüegsauschachen	30.04.2016
Männliche Jugend B – U16M				
1000m	2.34.40	Buccassi Derek	Fribourg	24.09.2016
Weibliche Jugend B – U16W				
2000m	6.51,82	Yuille Aline	Lausanne	18.06.2016
3-Kampf UBS Kids Cup	2330 P.	Kambundji Ditaji	Liebefeld	21.05.2016
5-Kampf	3339 P.	Kambundji Ditaji	Hochdorf	25.09.2016
Männliche Jugend A – U18M				
Kugel 6kg	15.28 m	Meyer Lars	Düdingen	03.07.2016
Weibliche Jugend A – U18W				
Speer 500g	50.29 m	Meyer Lena	Halle / D	22.05.2016
Speer 600g	43.67 m	Meyer Lena	Delémont	04.09.2016



nutriJuice
Die Vitaminkapseln

**100% FRÜCHTE,
GEMÜSE UND BEEREN**
natürlich pulverisiert

**JETZT BIS 15%
GUTSCHEIN GÜLTIG
BIS: 30.3.2017**

CODE: STB15

www.vitaminkapseln.ch/stb

Förderathleten der STB-Leichtathletik



Melanie Fasel, Bronzemedallengewinnerin U23 an den Nachwuchs-SM in Langenthal. (Foto: Fritz Berger)

Seit vielen Jahren erhalten Athletinnen und Athleten der STB-Leichtathletik, welche zum Nationalkader oder zum Nachwuchs-Nationalkader gehören, eine finanzielle Unterstützung – keine Selbstverständlichkeit!

Gehören beispielsweise im Fussball bei den Super-League-Clubs vierstellige Monatsaläre bereits ab dem Jugendalter zum «Standard», sind in der

Leichtathletik die bestanden und angehenden Top-Athletinnen und -Athleten diesbezüglich nicht auf Rosen gebettet.

Dank der grosszügigen Unterstützung einer Vielzahl von Förderern ist es der STB-Leichtathletik gelungen, den eigenen Kader-Athletinnen und -Athleten seit Jahren eine finanzielle Unterstützung zu gewähren.

Swiss Starter / Swiss Starter Future

Als Kriterium für die Aufnahme in den Kreis der Förderathleten lehnt sich die STB-LA an die von Swiss-Athletics geschaffenen Leistungskategorien «Swiss Starter» (Nationalkader Elite) und «Swiss Starter Future» (Nationalkader Nachwuchs).

Im Jahr 2016 gehören 12 Athletinnen und Athleten unseres Vereins dem Nationalkader an. Es sind dies:

Swiss Starters

Maja Neuenschwander (Lauf)
Mujinga Kambundji (Sprint)

Swiss Starters Future

Abraham Ashene (Lauf)
Marc Bill (Lauf)
Melanie Fasel (Stab)
Muswama Kambundji (Sprint)
Nathalie Meier (Speer)
Lena Meyer (Speer)
Barblin Remund (Lauf)
Kerstin Rubin (Lauf)
Lukas Wieland (Speer)
Stefan Wieland (Kugel)

Dem Förderverein sei Dank!

Nachdem der für die Unterstützung unserer Kaderathleten geschaffene Förderverein bis Ende 2014 durch

Beat Aeschbacher geführt und auch finanziell namhaft unterstützt wurde, haben Verena und Beppo Weibel das Zepter ab 2016 (wieder) übernommen. In kurzer Zeit ist es den Beiden gelungen, eine Vielzahl neuer Förderer zu gewinnen. Herzlichen Dank an dieser Stelle für die wertvolle Arbeit! Dies erlaubt es, den beiden Swiss Starter-Athletinnen und den Swiss Starter Future-Athletinnen und -Athleten einen jährlichen Unterstützungsbeitrag zu gewähren.

Werde auch du Förderer!

Unter www.stb-la.ch oder bei verena@benediktweibel.ch sind weitere Informationen zum Förderverein erhältlich.

Viktor Rossi

Korrektur

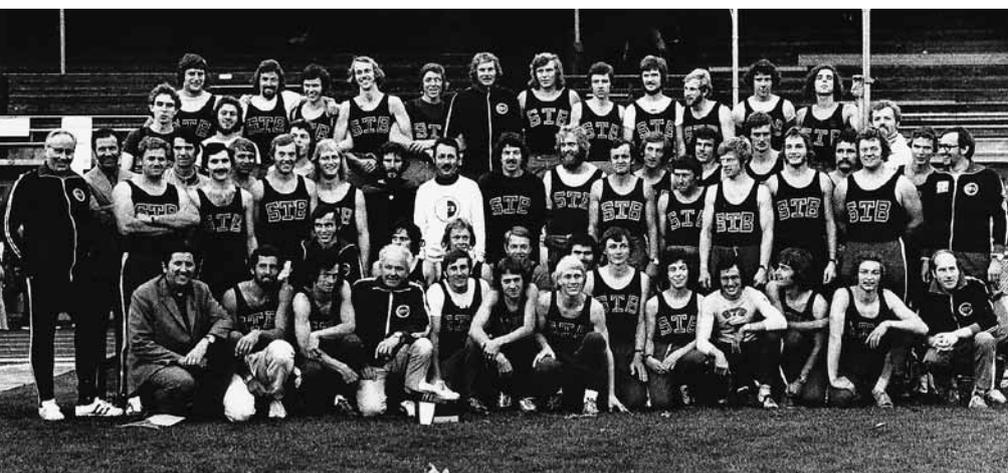
zur Liste «Die Förderer» im STBinfo Nr. 3/2016, Seite 15

Die Firma **Voberna AG** wurde fälschlicherweise als Vobena AG aufgelistet. Wir bitten um Entschuldigung.

Festschrift (siehe S.15)

Wer Unterlagen wie Fotos, Grafiken oder schriftliche Dokumente besitzt, die sich für eine Publikation in der Festschrift eignen könnten, sende diese doch an Heinz Schild, Eichlihubelweg 2, 3112 Allmendingen, Mail: heinz@schild.com.

100 Jahre STB Leichtathletik



Zum ersten Mal gewinnt das Männerteam des STB die Schweizerische Vereinsmeisterschaft (SVM) 1974 im Wankdorf. (Foto: Hansueli Trachsel)

Im nächsten Jahr wird die STB-Leichtathletik 100-jährig – ein Grund zum Feiern! Was war 1917 der Anstoss zur Gründung der «Riege für das volkstümliche Turnen»? Und wie werden wir das Jubiläumsjahr 2017 feiern?

Ein Auszug aus der Festschrift «100 Jahre Stadtturnverein Bern» aus dem Jahre 1973 blickt auf das Gründungsjahr des STB Leichtathletik zurück: «Im Frühling 1917 wurde die «Riege für das volkstümliche Turnen» gebildet. Der Vereinsvorstand sah zwar in dieser Neuerung eine gewisse Erschwerung des Turnbetriebs, liess sich aber von der Hoffnung leiten, mit der dadurch gewonnen Vielseitigkeit neue Mitglieder zu werben. Die von Fritz Müllener und Hans Meier geförderte neue Riege erhielt den Segen des Vereinsvorsitzenden durch Versammlungsbeschluss vom 3. November 1917.»

Riege für das volkstümliche Turnen

Weiter ist aus der Festschrift von 1973 folgendes zur neu gegründeten Riege

zu entnehmen: «Aus einem Schattendasein, hier und dort vorher nur scheinblickend zur Kenntnis genommen, hatte sich das volkstümliche Turnen im Laufe der Zeit nicht nur im Stadtturnverein Bern, sondern in allen grösseren Turnvereinen des Landes zur voll geltenden dritten Turngattung entwickelt.»

Besorgte Gemüter

«Sie war zwar bei uns noch gewissen Anfechtungen ausgesetzt, wobei es um die Einstellung der neuen Riege zum Sektionsturnen und zur Teilnahme am Gerätewettkampf ging. Unter Hinweis auf eine Diskussion an der Vereinsversammlung sah sich Hans Meier genötigt, die besorgten Gemüter in einem sachlichen, tiefeschürfenden Aufsatz im «Stadtturner» zu beruhigen. Die neue Riege gedieh prächtig und wurde in wenigen Jahren zu einem starken Eckpfeiler unserer Sektion.»

Drei Jubiläumsanlässe...

Das 100-jährige Bestehen der STB-Leichtathletik soll 2017 mit drei Jubiläumsanlässen gebührend gefeiert werden.

Ein erster Jubiläumsanlass findet im Rahmen des GP Bern vom 12./13. Mai 2017 statt. Anschliessend wird im September mit den Jüngsten (U14 und jünger) im Stadion Wankdorf ein Saisonabschluss-Event unter dem Titel «Spiel & Spass» stattfinden, welcher nach dem Jubiläumsjahr jährlich fest zur «Saisonplanung» gehören soll. Als krönender Abschluss wird Ende Oktober/Anfang November ein Gala-Abend den Abschluss der Jubiläumsfeierlichkeiten bilden.

Festschrift STB Leichtathletik 1917 – 2017

In der STB-Leichtathletik hat sich in den vergangenen hundert Jahren viel bewegt. Unser Verein hat aber auch viel erreicht!

Eine Festschrift unter der Chefredaktion von Heinz Schild soll auf das «STB-LA-Jahrhundert» zurückblicken und nebst historischen Fakten auch viele Anekdoten in der hundertjährigen Geschichte unseres Vereins zum Besten geben. Zudem werden diverse Persönlichkeiten (Athletinnen und Athleten, Trainer, Präsidenten und weitere Wegbereiter innerhalb und ausserhalb des Vereins) zu Wort kommen. Die Festschrift wird im Rahmen des Gala-Abends präsentiert.

Wir freuen uns bereits heute auf die vielen Begegnungen im Rahmen des Jubiläumsjahres und auf ein zahlreiches Erscheinen an unseren Anlässen zum 100-jährigen Bestehen der STB-Leichtathletik.

Viktor Rossi

20 Jahre Trainingsleiter im STB



Teilnehmende am Brunch mit Rolf Kopp (vorne links).

Am Sonntag 30. Oktober folgten über 40 Personen der Einladung von Lauftrainer Rolf Kopp und seiner Frau Ruth an alle LäuferInnen, welche aktuell oder in früheren Jahren in seiner Laufgruppe trainieren oder trainiert haben. Seit 20 Jahren ist er nun mit grossem Engagement als Coach im STB tätig, ein seltenes Jubiläum. Neben feinem Essen, lustigen Spielen und alten Geschichten gab es viele alte Bilder zu betrachten. Es war schnell festzustellen, dass sich vieles verändert hat. Doch das, was alle verbindet, ist geblieben: die Leidenschaft zum Laufen.

Eine ehemalige STB-Läuferin erinnert sich:

Es ist 18 Uhr – Schönau – Spass – Laufschule – Lachen-Anstrengen. Und nicht vergessen: Immer gut dehnen. Freund-

schaft. Laufspiele. Handschrift. Zugreifen. Mitnehmen: Lizenz, Stachelschuhe. Stempel. Sorgfalt. Lachen. Drei Steigerungsläufe. Trainingslager. Lachen. Wettkampf. Training. Und wieder: Lachen. Freundschaft. Erleben. Rolf mit Bart, Rolf ohne Bart, dazwischen eine Wette! Du hast uns begleitet, gecoacht, mit uns gefeiert und gelitten. Du hast uns angefeuert und motiviert. Du gingst bis zum Äussersten für uns und hast Haare gelassen. Zuerst die auf dem Kopf, dann die im Gesicht. Seither vermissen einige deinen legendären Bart. (Und einige auch nicht...). Am Anfang stand die Wette: Schaffst du den 800er unter 2:23? Lange Zeit sah es gut aus – für deinen Bart. Wir fanden uns schon fast damit ab, dass wir die Rasierklingen nicht zücken dürfen. Verhandelten weiter, wetteten wieder. Jasmins PB fiel, und

dein Kopf wurde geschoren. Noch nicht dein Gesicht... Und dann, ja dann... Ich schaffte es doch! Danke Rolf, hast du uns angetrieben zu Höchstleistungen. Danke auch, durften wir Spass haben, Spass machen. Danke, dass so viel auch neben dem Training Platz hatte. Mein Lebensentwurf führte mich weg vom STB. Aber nicht weg von den vielen schönen Erinnerungen an eine Zeit auf den roten Plätzen der Schweizer Stadien. Du aber bist immer noch da. Verlässlich, motivierend und echt.

Zum Schluss dankte Rolf allen, die er in den vielen Jahren begleiten durfte, für ihr Vertrauen. Er wünschte allen Athletinnen und Athleten der jetzigen Laufgruppe weiterhin viel Freude und Erfolg beim Laufen.

Jolanda Reber und Nadja Kehrlé

Laufend unterwegs



STB Running in der Morgendämmerung. (Foto: Markus Reber)

WAKE UP AND RUN, 9. September 2016, Bern Bundesplatz

Ist es Leidenschaft pur oder einfach nur Lifestyle, wenn sich Mann und Frau um 05:30 Uhr zum Laufen treffen? So oder so, STB Running war auch dabei, einige sogar eine Stunde früher, um die Stimmung der Morgendämmerung wahrnehmen zu können. Locker und ungezwungen starteten die rund 600 Teilnehmenden zum Gruppen-Jogging oder -Walking von 5 km (ohne Zeitmessung). Auf gings in eine attraktive Rundstrecke vom Bundesplatz durch die Altstadt, der Aare entlang bis zurück zum Bundesplatz. Munteres Geplauder durchbrach die morgendliche Stille in den leeren Strassen und Gassen und veranschaulichte auf diese Weise das besondere Erlebnis. «WAKE UP AND RUN fördert einen aktiven Lebensstil mit Sport, gesunde ausgewogene Ernährung und eine gemütliche Stimmung in deinem Lebenskontext». Allerdings entsprach das abschliessende Frühstück nicht ganz den Versprechungen des Veranstalters. Ein Event der besonderen Art und ein gelungener Start in den neuen Tag war es aber alleweil.

Markus Reber

Jungfrau Marathon, 10. September 2016, Interlaken



Oliver Rüeeggsegger am Ziel. (Foto: Rolf Baumann)

Grosse Unterstützung entlang der Strecke auf die Kleine Scheidegg. Zahlreiche STBlerinnen und STBler feuerten ihre Vereinskollegen an, allen voran Eliane als lebendige Kilometertafel. Davon profitierten der Langstreckler Marcel Limbach, Trainingsleiter Andreas Mahrer, Urgestein Dora Rodriguez und der angeschlagene Olivier Rüeeggsegger:

«Nachdem ich mir kurz vor Wengen eingestanden hatte, noch krank zu sein, habe ich wieder Plätze gutgemacht. Dabei habe ich doch noch einen Gang zurückgeschaltet...»

Olivier Rüeeggsegger

Sportliche Glanzlichter an den Herbstläufen 2016

Eine eindrückliche Siegermentalität demonstrierten Sabine Hauswirth (1. Overall Halbmarathon Luzern in 19:19.21,6) und Martin Kühni (1. M50 Marathon Luzern in 2:44.39,0). Sackstark auch die beiden 2. Plätze von Reto Schürch (M40 Lausanne Marathon in 2:41.42,7) und Odilia Mathys (W60 Bremgartenlauf 10,6 km in 50.33,7). Weitere Ausrufezeichen setzten nochmals Odilia Mathys (3. W60 Halbmarathon Luzern in 1:46.09,9), Andrea Torre (3. W20 Bürenlauf 11,5 km in 54.29,9) und Thomas Spahr (3. M60 Bremgartenlauf 10,6 km in 44.24,5).

Markus Reber

Ruth Schmitz' Laufgruppe 9 auf den Spuren von Ueli Steck

Mit der begeisterten «Bergfloh» Ruth schaffte die Running-Gruppe 9 ab Interlaken 750 Höhenmeter bis zum Harder Kulm. Viel Lachen, Kaffee und Gipfeli durften dabei nicht fehlen. Ein Teilnehmer erzählt:

«Als ich in Spiez zustieg, habe ich ein fröhliches Grüppchen angetroffen. Im Zug musste ich nicht lange suchen. Die Stimmung war bereits heiter, und die Teilnehmenden winkten mir schon von weitem aus dem Speisewagen zu.» Ab Bern waren die Fröhlichen bereits eine halbe Stunde unterwegs gewesen. Am Hardermandli erzählte ich noch nichts von unserem Vorhaben.



Running-Gruppe 9 mit Ruth Schmitz (Zweite von rechts) auf dem Harder Kulm.

Nach einer letzten Stärkung in der Jugi Interlaken zogen wir um 8:00 Uhr behutsam los. Bei sonnigstem Herbst-

wetter waren unsere Schweisstropfen von nun an die einzige Feuchtigkeit auf unserem Weg. Aber nicht für lange

Zeit. Beim Hardermannli machten wir wiederum Halt, nicht ohne vor unserer Weiterreise noch ein paar Selfies zu machen. Froh waren wir dabei um das Gelände, welches uns vor dem drohenden Absturz schützte. Nach weiteren 20 Minuten kamen wir auf dem Harder Kulm an. Und wiederum Fotosession, diesmal mit einer Kuh im Vordergrund. Nach 750 bewältigten Höhenmeter wurden wir mit einer prächtigen Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau belohnt. Und ja, Kaffee, Tee mit feinen Nussgipfeln durften auch hier in der Höhe nicht fehlen. Nach diesem auch kulinarischen Höhenflug machten wir uns fröhlich und zufrieden wieder auf den Heimweg. Jupee – bis zum nächsten Mal!

Ruedi Ursprung

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

atelier 82
 Werkstatt für Einrahmungen

Einrahmungsarbeiten, Foto Aufzieh-Service

- Holz- und Alu-Rahmen, Wechselrahmen
- Passepartout-Zuschnitte, Glas ersetzen
- Foto Aufzieh-Service auf Dibond-Platten
- Foto's drucken auf Papier oder Leinwand
- Leinwand auf Keilrahmen aufspannen

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

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

Online-Shop für Bilder und Drucke
www.bern-foto.ch



Drucken im Grossformat mit Epson
 11 Farben für perfekte Farbwiedergabe
 Fotopapier oder Canvas-Leinwand



**Öffnen, schliessen
 und geniessen!**

Grosse Auswahl an Qualitätsfenstern
 Holzfenster, Holz-Metallfenster, Kunststofffenster



Steimle Fenster AG
 3007 Bern
 T 031 379 14 14
 F 031 379 14 15
info@steimlefenster.ch

Die Porträt-Stafette

Diese Stafette der besonderen Art soll uns unsere Mitglieder bekannter machen. Eine Läuferin oder ein Läufer werden in jedem STBinfo in Kurzinterviews vorgestellt. Die Interviewten bestimmen jeweils, wer das nächste Mal zum Zug kommt. Sie wählen eine Läuferin oder einen Läufer einer anderen Running-Gruppe aus und können die Einstiegsfrage stellen.

Erika Kneubühl



Wohnort: Bern
Geburtsdag: 4.10.1983
Eintritt STB: 28.3.2013
Laufgruppe: Gruppe 7

Die Einstiegsfrage stellt Heinz Güntert:

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

Nach dem erfolgreichen und glücklichen Finish am Jungfrau-Marathon 2015 fragte ich mich: Was tue ich als nächstes? Da erinnerte ich mich daran, dass ich schon immer mal Rennradfahren wollte.

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

Herzlichkeit, Echtheit und zufrieden sein mit dem, was man hat. Und wenn dem nicht so ist, dann eben den Mut haben zur Veränderung.

Was bedeutet dir Erfolg?

Das Streben nach Erfolg löst in mir Stress aus. Aber natürlich ist es auch schön, durch Erfolge zu erfahren, zu was ich eigentlich fähig bin.

Ich laufe, weil...

...es den Kopf durchlüftet, das Herz auf eine gesunde Art zum Rasen bringt und die Atemlosigkeit für kurze Zeit sprachlos macht. Da bleibt nichts anderes übrig, als das zu geniessen, was gerade ist!

In meinem Leben erlebte ich noch nie...

...da gibt es vieles. Aber ich habe ja jeden Tag die Möglichkeit, etwas noch nie Erlebtes zu erleben.

Nach meinem Lauftraining...

... kommt die Entspannung auf der Black Rolle.

In meinem Läuferleben bevorzuge ich:

- Long Run oder Intervall?

Long Run.

- Heiss oder kalt?

Kalt.

- Gurten oder Aare?

Gurten.

- Lauftechnik oder Kraft?

Kraft.

- Erlebnis- oder Stadtlauf?

Erlebnislaf.

- Lang- oder Kurzdistanz?

Langdistanz.

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

Matthias Hänni: Du bist ehrgeizig am Trainieren, nimmst einen Berg nach dem anderen. Auf welches Ziel willst du hinaus?

Running-Ratgeber

STB-Runners fragen – STB-Experten antworten

Ein STB-Running/NordicWalking-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.

Wie stark darf die Belastung bei Husten sein?

Ich habe seit 2 Woche einen hartnäckigen Husten mit Auswurf. Da ich mich ansonsten körperlich wohl fühle, fällt es mir schwer, das Training zu reduzieren. Was sollte man beim Training mit Husten beachten? Entstehen ernstzunehmende Gefahren wenn man mit Husten weiter trainiert?

Rahel Meili

Antwort von Dr. med. Sibylle Matter, medbase

Husten mit Auswurf ohne Fieber oder Krankheitsgefühl kann verschiedene Ursachen haben. Wenn dieser mit einem Schnupfen oder Halsschmerzen begonnen hat, wird er häufig durch ein Erkältungsvirus verursacht. Es können grundsätzlich aber auch andere Ursachen, wie z.B. ein Asthma, dahinterstecken. Diese sollten gemäss entsprechenden Empfehlungen behandelt werden. Erkältungsviren führen zu einer Entzündung der Schleimhäute von Nase, Hals und Rachen. Manchmal geht die Entzündung auch weiter hinunter bis zu den Bronchien, was zu vermehrter Schleimproduktion und folgend Husten führen kann. Bei intensiver Belastung mit beschleunigter Atmung

werden die Bronchien weiter gereizt, was zu verzögerter Heilung oder auch zu einer zusätzlichen Infektion führen kann, schlimmstenfalls bis zur Lungenentzündung. Ebenfalls kann durch Training mit Erhöhung der Herzfrequenz bei vorhandenen Viren eine Herzmuskulentzündung mit gravierenden Folgen verursacht werden. Ich würde in deinem Fall also nur kurze Einheiten mit sehr niedriger Intensität empfehlen und als Alternative bis zur Besserung auf Kräftigungstraining wechseln, wodurch das Atmungssystem weniger gefordert wird. Sollte plötzlich Fieber auftreten oder der Husten länger als 5–6 Wochen andauern, empfehle ich einen Arztbesuch.

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

medbase



Gesundheit und Sport im Zentrum

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

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

Stechender Schmerz auf der linken Kreuz-/Beckenseite

Plötzlich ist er wieder da, der stechend-ziehende Schmerz auf der linken Kreuz-Beckenseite, der bis in die Kniekehle zieht. Manchmal strahlt er gar über die Vorderseite des Unterschenkels bis in den Fuss aus. Kein Dehnen oder Massieren hilft dann. Bei leichtem Traben wird's zum Glück meist besser – bis zum nächsten Mal. Zum Beispiel beim Vorbeugen im Sitzen mit ausgestreckten Beinen oder auch nach einem langen Büro-Tag. Welche Ursachen dieser Schmerz wohl haben mag? Wie sich diese Plage bekämpfen, besser verhindern lässt, das hätte ich gerne erfahren. Für eine aufschlussreiche Antwort danke ich bestens.

Katja Jutzeler

Antwort von Dr. med. Sibylle Matter, medbase

Für die beschriebenen Beschwerden kommen verschiedene Ursachen in Frage. Häufig sind leichte «Blockierungen» der kleinen Gelenke zwischen den Wirbeln oder dann auch im Gelenk zwischen dem Steissbein und dem Becken vorhanden, welche folgend die umliegende Muskulatur verkrampfen lassen. Dies kann sich in lokalen Schmerzen in diesem Bereich äussern, manchmal aber auch bis ins Bein ausstrahlen. Diese «Blockierungen» kön-

nen z.B. bei Fachleuten der Manuellen Medizin, beim Chiropraktor oder beim Osteopathen gelöst werden. Durch guten Kräftigung der feinen, rumpfstabilisierenden Muskulatur kann das Problem oft langfristig gelöst oder verbessert werden. Falls jedoch die Schmerzen bleiben oder sogar zunehmen, und dabei eventuell auch begleitet von Gefühlsstörungen oder Kraftausfällen sind, sollte zügig ein Arzt aufgesucht werden. Es könnte sich beispielsweise um eine Diskushernie, welche auf einen Nerv drückt, handeln.

Stechender Schmerz zwischen Ferse und Fussballen

Am Folgetag eines Trainings habe ich am Morgen oft Schmerzen an der Unterseite des Fusses, zwischen Ferse und Fussballen. Es ist ein stechender Schmerz. Sind das die Bänder oder ein Knochensplitter? Was kann ich dagegen tun? Behandlung? Art der Abklärung? Röntgen? Kann das ein Ermüdungsbruch geben? Jetzt ist Mittag und die Schmerzen sind noch da. Sibylle was meinst du?

Rolf Baumann

Antwort von Dr. med. Sibylle Matter, medbase

Die beschriebenen Beschwerden passen gut zu einer Entzündung des Ansatzes der Plantarsehne, manchmal auch Fersensporn genannt. Die genaue

Diagnose kann aber nur durch eine gute klinische Untersuchung gestellt werden. Als Ursache für diese Entzündung kommt z.B. eine kurzfristige Überlastung, falsches Schuhwerk, verkürzte und verhärtete Wadenmuskulatur oder auch eine Fehlstellung des Fusses in Frage. Empfohlen wird zuerst eine Entlastung, das heisst Reduktion des verursachenden Trainings für 1–2 Wochen. Danach können die Beschwerden häufig durch wiederholtes exzentrisches Training zum Verschwinden gebracht werden. Das heisst täglich 2x5–15 Wiederholungen von langsamem (!) Absenken des Fusses aus dem Zehenspitzenstand bis soweit es geht, am besten auf einer Treppe. Wenn dies nicht komplett hilft und falls die Schmerzen vor allem morgens auftreten, hilft oft auch eine Schiene, die den Fuss über Nacht in einem rechten Winkel hält. Ergänzend empfehle ich oft auch Physiotherapie. Die letzten 2 Therapien sollten aber von einem Arzt verschrieben (und vorher untersucht) werden.



*Ausflüge
Reisen in ganz Europa
Garage Reparaturen
aller Marken
Car von 15 - 84 Pl.*

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



Neu im Leitungsteam Running

Rahel Meili



Rahel hat bereits ab 1. Oktober 2016 die Laufgruppe 2 übernommen und ersetzt Aurel Waeber. Die 26-jährige gebürtige Bündnerin aus Malans wohnt seit sechs Jahren in Bern und ist zurzeit Doktorandin in der Forschungsgruppe Wirtschaftsgeographie an der Universität Bern. Rahel ist aktive Läuferin und durchlief im STB verschiedene Stationen: Von den 400m Hürden in der Gruppe von Alain Rohr über die Springer- und Sprintgruppe bei Beat Bollinger landete Rahel schliesslich bei der Laufgruppe von Rolf Kopp. Seit Anfang 2016 wird die ambitionierte Wettkämpferin von Jüre Reinmann betreut und hat sich nun entschieden, die anspruchsvolle Funktion einer Gruppenleiterin im Running A zu übernehmen. Wir sind vom guten Gelingen in ihrer neuen Tätigkeit überzeugt und wünschen Rahel einen erfolgreichen Start.

Roland Fischer



Roland wird ab 1. Januar 2017 die Funktion als Running-Coach in der Laufgruppe 5 übernehmen. Er wird jeweils das Donnerstagstraining leiten. Andreas Mahrer leitet weiterhin das Dienstagstraining.

Roland ist 54-jährig und hat 3 Kinder, wohnt in Bern und verdient sein Brot bei der Logistikbasis der Armee. Roland ist seit jeher ein laufbegeisterter Mensch und bewegt sich gerne in der Natur. Weiter liebt er es, immer wieder neue Herausforderungen in Angriff zu nehmen. So trainierte er z.B. mit Gleitschirm und Rucksack auf dem Rücken für den Jungfrau Marathon oder lief als Waffenläufer den Frauenfelder Marathon. Seit einigen Jahren trainiert Roland auch beim STB und sucht sich wenn möglich immer die Leistungsgruppe aus, bei welcher er am meisten profitieren kann. Seine Lauferfahrung wird er nun künftig auch als Leiter im STB einbringen können. Er freut sich darauf, abwechslungsreiche Trainings auszudenken und durchzuführen.

Markus Reber

Die STB-Leichtathletik hat mit der medbase Gruppe die Partnerschaft um weitere drei Jahre verlängert.

Dank dieser Partnerschaft können unsere STB Leichtathletik-Mitglieder u.a. von folgenden Leistungen profitieren:

- Fast Track für STB-Mitglieder bei sportmedizinischen und physiotherapeutischen Behandlungen bei medbase Bern oder medbase Bern Westside (bei der Anmeldung STB-Mitgliedschaft erwähnen).
- 15 Prozent Rabatt auf der Leistungsdiagnostik
- Sportphysiotherapeut vor Ort an ausgewählten Wettkämpfen (Leichtathletik & Running)
- Kostenloser Ratgeber im STBinfo.

Kontakt: Medbase, Schwanengasse 10, 3011 Bern, Telefon 031 990 31 11, bern-zentrum@medbase.ch, www.medbase.ch

Wir laden euch ein, bei Bedarf diese Leistungen zu nutzen.

Viktor Rossi

Viel Neues im 2017

Unter dem Projektnamen «Entwicklung 2017» baut STB Running/NordicWalking das Angebot aus und legt das Augenmerk auf Qualitätssicherung. Damit versuchen wir, die Bedürfnisse unserer Mitglieder noch besser abzudecken und die Trainingsleitung auf weitere Kräfte auszudehnen.

Running: Assistant Coaches

Mit der Zuteilung von stellvertretenden Leitenden pro Laufgruppe (Assistant Coaches) möchten wir die Stabilität des Betriebes erhöhen und damit gleichzeitig eine Qualitätssteigerung durch eine gewisse Abwechslung in der Trainingsgestaltung erzielen. Die Stellvertretenden sollen nicht nur als Gruppen-Begleitende, sondern als verantwortliche Leitende aushelfen und verpflichten sich zu einer einigermassen verbind-

lichen Mithilfe. Eine permanente Weiterbildung der Assistant Coaches in der Trainingslehre wird angestrebt. Ferner wird sich herausstellen, ob die Donnerstag-Trainings mit der lückenlosen Präsenz von Running Coaches und/oder Assistant Coaches aufgewertet werden können.

NordicWalking: Neue Gruppe Power NordicWalking

In der Power-Gruppe kommen die ambitionierten und leistungsorientierten Walker zum Zuge. Trainingsverantwortlicher ist Kurt W. Lüthi. Durch diese entsteht mehr Raum und weniger Leistungsgefälle in den anderen Gruppen. So werden in der Gruppe C Personen, die aus verschiedensten Gründen auf einer kürzeren Strecke und für sie zugeschnittenes Tempo trainieren möchten, angesprochen. Die

Gruppe C trainiert nur am Dienstag. Das Training ist für jüngere und ältere Personen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Schnuppertraining

Wir laden alle interessierten Personen herzlich zu einem Schnuppertraining ein. Stöcke stehen zur Verfügung, Anfänger werden durch ausgebildete Nordic Walkerinnen und Nordic Walker instruiert. Wir freuen uns.

*Christoph Scherz und
Markus Reber*



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

Als der Marathon laufen lernte

In der Schweiz zählte man vor 50 Jahren einen einzigen Marathon. Jahrzehntelang bildete die Schweizer Meisterschaft die alleinige inländische Start-Möglichkeit für Schweizer Marathonläufer! Das änderte sich erst 1982 mit der Lancierung des Zürich Marathons. Unterdessen zählen wir jährlich zwischen 16 bis 18 Marathon-Events.

Erst fünfzig Jahre sind es her, als in den USA Hobbyläufer die 42-km-Strecke entdeckten. Allerdings blieben diese Anfänge recht bescheiden. 1966 zählte man in den USA zwar 29 Marathons, allerdings kein einziger mit mehr als 100 Finishern. Auch New York startete mit kleinen Schritten:

1. NY-Marathon 1970: 55 Finisher
2. NY-Marathon 1971: 164 Finisher
3. NY-Marathon 1972: 187 Finisher

1976, vor 40 Jahren, wurde mit 1'549 Finishern erstmals die 1'000-er-Marke erreicht... Als wäre der Damm gebrochen, stieg die Zahl der Teilnehmenden und der Klassierten geradezu rasend schnell an:

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1979 – 10'000-er-Marke: | 10'477 Finisher |
| 1987 – 20'000-er-Marke: | 21'244 Finisher |
| 1997 – 30'000-er-Marke: | 30'477 Finisher |
| 2009 – 40'000-er-Marke: | 43'250 Finisher |
| 2015 – 50'000-er-Marke: | 50'062 Finisher |

1927: Wädenswil-Zürich-Baden

Auch hierzulande galt die Marathon-Distanz bis weit in die Sechzigerjahre als «ausserirdisch», ausschliesslich als Leistungstest für Ausnahmehelden, für mutige Spezialisten, für Spinner. Marathon als Massen-Event war schlichtweg undenkbar.

«Der erste schweizerische Marathonlauf» wurde im Oktober 1927 auf einer



Zürich Marathon.

42,2 km messenden Strecke mit Start in Wädenswil und Ziel in Baden ausge- tragen. Der Zürcher 'Tages-Anzeiger' hielt fest: «Die Veranstalter haben dazu einen grossen Teil dazu beigetragen, dass sie sich den sportärztlichen Dienst in weitgehendem Masse zunutze machten. So blieben die Tausende, die auf der ganzen Strecke Spalier bildeten, von hässlichen Bildern verschont.» Erstaunen löste die herausragende Siegerzeit von Constant Rieben (Lausanne-Sports) aus: 2:47:02.

In der Folge gab es in der Schweiz während Jahrzehnten keine einzige Marathon-Veranstaltung – ausgenommen die Schweizer Meisterschaft und der 1934 vom nachmaligen STB-Ehrenpräsidenten Dr. Max Beer gegründete Frauenfelder Militärwettmarsch, den er 1936 und 1937 gewann. Der «Frauenfelder» erhielt in der Waffenlauf-Szene Kult-Status mit jeweils über 1000 Klassierten in den 1970er und 1980er-Jah-

ren. Doch diese Zahlen gingen in den letzten zwanzig Jahren massiv zurück. Den vorläufigen Tiefstand erlebte der «Frauenfelder» 2012 mit gerade noch 191 Klassierten.

Neuf-Brisach und endlich Zürich

Für etliche Schweizer und gerade auch STB-Marathonläufer bildete die schnelle Marathonstrecke von Neuf-Brisach im benachbarten Elsass eine willkommene Gelegenheit die Ausdauer zu testen:

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1975: Albrecht Moser | 2:25:45 |
| 1977: Fritz Rüeegg | 2:30:03 |
| 1981: Bruno Lafranchi | 2:17:18 |

Dann kam Zürich. Auf Anhieb sind 1982 am 1. Zürich Marathon, von Zürich nach Wädenswil und zurück, 1211 Läuferinnen und Läufer klassiert worden. 1986 folgte der Swiss Alpine (Ultra-)Marathon auf der 78-km-Strecke in Davos (124 Finisher), 1993 der Lausanne Marathon (450) und der Jungfrau Marathon (1531 Finisher).

Die Finisher-Zahlen von 2016

- | | | | |
|-------------|-------|------------|--------|
| 1. Jungfrau | 3'649 | 860 Frauen | 23,6 % |
| 2. Zürich | 2'472 | 458 Frauen | 18,5 % |
| 3. Genève | 1'477 | 292 Frauen | 19,8 % |
| 5. Luzern | 1'426 | 276 Frauen | 19,4 % |
| 6. Lausanne | 1'287 | 210 Frauen | 16,3 % |

Auffallend, dass am Jungfrau Marathon der Frauen-Anteil deutlich höher ist als bei den City-Marathons. Auch in absoluten Zahlen klassierten sich hier mehr Frauen, als an den Marathons von Zürich und Genf zusammen.

Heinz Schild

Gratis Anreise an den GP



Anreise an den GP mit dem ÖV. (Foto: swiss-image.ch)

Als Mitglied der Swiss Runners profitiert der Grand-Prix von Bern von einer neuen Partnerschaft mit SBB Railway.

Dank der Zusammenarbeit zwischen SBB Railway und den Swiss Runners Veranstaltungen ist ab 2017 beim

Grand-Prix von Bern und bei 17 weiteren Laufsportevents die An- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr aus der ganzen Schweiz im Startgeld inbegriffen. Mit dieser Erweiterung des Angebots wird die Attraktivität des Grand-Prix von Bern nochmals gesteigert und vor allem können neue Ziel-



Swiss
Runners
Ticket

gruppen ausserhalb der Region Bern angesprochen werden. Ziel des GP-OKs ist jedoch nicht primär das Erschliessen neuer Teilnehmerfelder, sondern vor allem auch die Erhöhung des Anteils der mit dem ÖV anreisenden Personen von heute 70% auf mindestens 80%.

Der Grand-Prix von Bern und die weiteren Swiss Runners Mitglieder verdeutlichen mit dieser neuen Partnerschaft und den damit verbundenen Investitionen ihr Ziel, möglichst nachhaltige und umweltschonende Veranstaltungen durchzuführen.

Beatrice Fuchs

An folgende Veranstaltungen kann 2017 gratis mit dem ÖV angereist werden:

07.01.2017	Swiss Snow Walk & Run Arosa
04.03.2017	Bremgarter Reusslauf
18.03.2017	Kerzerslauf
09.04.2017	Zürich Marathon
22./23.04.2017	20 km Lausanne
29.04.2017	Luzerner Stadtlauf
13.05.2017	Grand-Prix von Bern
20./21.05.2017	Stralugano
25.05.2017	Auffahrtslauf St. Gallen
08.-10.06.2017	Bieler Lauftage
11.06.2017	Schweizer Frauenlauf Bern

Ausblick in die neue Saison



Team Herren 1 Saison 2016/2017.

Für einige bedeutet der Herbst, dass sich die Bäume in allen erdenklichen Farben zeigen, der Nebel sich am Morgen bis weit in den Tag hinein hält und die Sicht auf die schöne Umgebung trübt oder die Zeit von Wildessen und Maroni wieder begonnen hat. Für die Volleyballer bedeutet es aber vor allem, dass die neue Saison vor der Tür steht und man die Früchte des sommerlichen Trainings (oder eben Nichtstuns) ernten kann.

Team Herren 1

Die letzte Saison war äusserst erfolgreich. Erst im Playoff Finale wurde unser Lauf von einem sehr spielstarken und ambitionierten Team aus Colombier gestoppt. Unser Dank geht an Yvonne Haldimann, Trainerin und Coach. Sie hat einen wirklich tollen Job erledigt.

Personelle Änderungen

Die Tradition mit weiblichen Trainereinnen (Karin und Yvonne) wird fortgesetzt. Für diese Saison haben wir das Privileg, unter dem Regime einer bekannten (Beach) Volleyballgrösse spielen zu dürfen: Muriel Grässli hat den Weg vom Sand in die Halle zu den Stadtbernern gefunden. Sie wird ihre Entscheidung niemals bereuen. Wir werden sie nicht enttäuschen. Soviel sei schon mal vorweggenommen. Mit Müri gesellen sich weitere Hochkaräter zum Herren1-Team des STB: Lebende Berner Volley-Legende, Mänu («The Police-Officer») und Lulu («Einbrecher») bestücken uns aus der NLB und mit Dimi («Lebensretter») kommt ein «Volleyrentner» zurück aufs Feld. Herzlich willkommen! Hiube und Tinu verlassen uns Richtung Karibik und Konkurrenz.

Vorbereitung und Saisonausblick

Die Vorbereitung war, wie jedes Jahr, sehr intensiv. Mitten im Kraftaufbau (Querschnitt) ist die Saison nun gestartet. Je ein Sieg im Cup und Meisterschaft und eine harte Niederlage stehen bisher auf dem Konto. Die Saisonziele bleiben unverändert: Playoff und Nichtaufstieg! Neu werden unsere Heimspiele in der Turnhalle Matte ausgetragen. Kommt vorbei und lasst euch durch coole Jungs vom Volleyballvirus infizieren.

Fabio Zulauf

Team Damen 1

Motto: Neue Gegnerinnen, altes Ziel.
Die Mannschaften der 3. Liga Pro waren für uns bislang eine relativ konstante Bekannte. Doch diese Saison treffen wir mit dem VBC Herzogenbuchsee auf einen neuen Verein und damit auf neue Gesichter. Wir freuen uns darauf! Doch ebenso freuen wir uns auf die soeben gestartete Meisterschaft mit dem Ziel, Ligaerhalt sichern und in der oberen Tabellenhälfte landen. Der erste Auftritt am 22. Oktober 2016 in Riggisberg, wo wir auch unser einziges Vorbereitungsturnier absolvierten, liegt bereits hinter uns. Das Matchblatt war bis zum letzten Platz ausgefüllt: 12 Spielerinnen reisten an, eine Trainerin und sogar einige Fans. Die neue Saison war in Griffnähe. Momentan verfügen wir über ein breites Kader, so dass wir sogar verletzungs- (Sabine Häberlin) oder mutterschaftsbedingte (Sara Roloff, Domenica Custer und Claudia Bachmann) Ausfälle wettmachen können. Trotz des grossen Aufgebots an volleyballhungrigen Spielerinnen gelang es uns aber nicht, die ersten Punkte nach Bern zu holen. Der VBC Riggisberg zeigte uns in vier hart umkämpften Sätzen mal mehr und mal weniger

unsere Grenzen auf. 3:1 ging das Spiel schliesslich verloren, und die Punkte blieben auf dem Berg. Doch uns alte Hasen bringt diese Startniederlage nicht aus der Ruhe; schliesslich folgen noch 17 weitere Spiele.

Personelle Veränderungen

Claudia Bachmann, langjährige Trainerin, Coach und Captain in Personalunion, ist frischgebackene Mutter und wird uns diese Saison primär neben

Vorbereitung und Saisonausblick

Dieses Jahr haben wir auf den Cup verzichtet. Unsere Vorbereitung bestand aus einem Trainingssamstag inkl. einem Freundschaftsspiel, einem weiteren Freundschaftsspiel sowie dem Turnier in Riggisberg. Durch die personellen Änderungen sind wir auch im Training noch immer fleissig dabei, die Abläufe zu automatisieren und das Zusammenspiel von Passeuse und Angreiferinnen zu verbessern. Wir sind aber guter

Heimspielen in der Turnhalle Schönau oder auswärts. Alle aktuellen Spielpläne und Ranglisten sind auf www.volleybern.ch abrufbar. Hopp STB! Viel Erfolg, Freude und Verletzungsfreiheit!

Sara Steinmann

Team Herren 2

STB Volley auf Spielausuche

Leider musste die zweite Herrenmannschaft von STB Volley, welche etwa die letzten 25 Jahre zwischen der 3. und 4. Liga pendelte, wegen Spieler-mangels auf eine Teilnahme an den Meisterschaften verzichten und sich zurückziehen. Einige immer noch ambitionierte Spieler sind inzwischen abgesprungen und spielen bei anderen Volleyball-Clubs. Die verbleibenden 8 Spieler haben beschlossen, auch in kleinerem Rahmen einmal wöchentlich in die Turnhalle zu pilgern, um weiterhin dem Volleyballspiel zu fröhnen. Nach dem Einlaufen und ein paar kräftigenden Übungen spielen wir ein paar Sätze 2 gegen 2, 3 gegen 3 oder wie viele halt gerade da sind. Nach dem Training gibt's natürlich einen gemeinsamen wohlverdienten Umtrunk – auch ein wichtiger Teil unseres sportlichen Hobbies!

Die Halle und die Garderobe sind gross und bieten locker noch Platz für weitere Mitspieler. Wenn du schon Volleyball spielst oder gespielt hast und Lust hast auf plauschmässiges Volleyballspielen, dann bist du bei uns willkommen. Melde dich doch bei dominik.meier@bluewin.ch, 079 699 82 77, um auf ein Training vorbeizukommen. Unser Trainingsabend: jeweils Donnerstag, 19:50–21:45, Trainings-Ort: Sportanlage Schönau (untere Turnhalle), Lindenauweg 1 3007 Bern

Dominik Meier

Team Juniorinnen U23

Wie jedes Jahr, «női Saison, nōis Glück». Dieses Jahr haben wir einen grossen «Zustupf» an Spielerinnen erhalten. Ganze sieben motivierte und talentierte junge Damen haben sich



Team Damen 1 Saison 2016/17.

dem Feld unterstützen, genauso wie Domenica Custer und Sara Roloff. Hoffen wir auf ein Comeback in der Rückrunde – oder wann auch immer. Erfreulicherweise konnten wir neue Leute holen: Franziska Lanz, ehemals beim VBC Lyss aktiv, ist unsere neue Passeuse, die nicht nur für Claudia spielt, sondern zurzeit auch die verletzte Sabine ersetzt. Für junges Blut sorgen weiterhin Tatjana Jost und Janine Perroulaz (beide auch im U23 Team aktiv) sowie neu Nhu-y Le (U23) und Laura Gomez (U23, davor bei Köniz). Wieder aktiv dabei ist Helene Rohrbach. Nina Lischke dagegen hat unsere Mannschaft verlassen.

Dinge, dass die Saison erneut gut und unvergesslich wird. Die Stimmung im Team jedenfalls ist sehr gut! Unser Ziel ist es, Spiel für Spiel zu nehmen, natürlich alles zu geben und zu gewinnen. Rangmässig streben wir eine Platzierung in der oberen Hälfte an. Wir wollen sicher in der 3. Liga Pro bleiben, achten aber auch auf ein ausgeglichenes Coaching. Diejenige, die uns jeweils coachen wird, hat jedenfalls genügend Auswahl, um immer wieder die besten 6 aufs Feld zu stellen. Wir sind gespannt, wie sich die Saison entwickeln wird, und hungrig auf Erfolge. Wir freuen uns und hoffen auf viele Zuschauerinnen und Zuschauer bei den



Team Juniorinnen U23 Saison 2016/2017.

im Verlauf der letzten paar Monate in unserem Team integriert. An dieser Stelle möchten wir Sara Bühlmann (Diagonal), Nina Weber (Aussen), Laura Ecclesia (Mitte), Laura Gomez (Aus-

sen), Jana Kernen (Mitte) und Kim Zoé Bachmann (Motivationstrainerin und Team-Maskotchen) herzlich begrüßen. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Saison zusammen. Dieses Jahr spielen

wir das erste Mal am Junioren-U23-Berner-Cup mit. Unsere Erwartungen und unsere Motivation sind auch dank den neuen Spielerinnen sehr gross. Wir freuen uns auf eine zusätzliche Herausforderung neben der Meisterschaft und sind optimistisch gestimmt, uns ein paar Cupsiege zu erkämpfen.

Die neue Saison starteten wir mit einem 3:0 Überraschungs-Sieg gegen VBC Uettligen. Letzte Saison erkämpften wir uns knapp einen 5-Sätzer, welchen wir dann aber verloren. Darum legten wir uns mit diesem Sieg über VBC Uettligen die Messlatte hoch. Ziel: Tabellenerste, Ligaaufstieg und die Schweizermeisterschaft. Unser Talent ist gross, der Durchhaltewille präsent und das Ziel fixiert. Das erste Cupspiel steht vor der Tür und unser Fokus steht voll und ganz auf Sieg. Wir geben alles und hoffen auf das Beste!

Tatjana Jost

LAUFerien

Zwei Trainings-Ferien-Wochen im April

Samstag, 8. April bis Samstag, 15. April 2017
Samstag, 15. April bis Samstag, 22. April 2017

Sonne, Meer, Ferien und Training in den Frühlingsferien

Wir kombinieren Laufen und Ferien-Feeling in einer wunderschönen Umgebung. Der ideale Start in die neue Saison: Training an Sonne, Strand, Meer und natürlich auf den sprichwörtlich einzigartigen Trails in der Bucht von Alcudia. Verschiedene Lauf- und Nordic Walking-Gruppen bieten ein ideales Trainingsangebot mit abgestuftem Leistungsvermögen. Neben den Vormittag-Trainings winken am späteren Nachmittag fakultative Workshops: Krafttraining für LäuferInnen, Rücken-Gymnastik, richtig stretchen, Body-Forming und Aqua-Jogging. Referate zu neuen Erkenntnissen im Lauf-Training runden das Programm ab. Training und Siesta!

www.laufferien.ch
www.walkingferien.ch
Michael Schild, mike@laufferien.ch
Heinz+Vreni Schild, 031 951 75 61, info@laufferien.ch

Attraktiver Preis ab Bern, Basel, Zürich

Beispielsweise Flug ab/nach Basel, inkl. Halbpension, Standard-Doppelzimmer, Trainingsleitung, Wellnessbereich, ****Hotel
Ab CHF 1'250.- (Abflug ab Basel). Auch Flüge ab Bern möglich!
Kleingruppen (3 oder 4 Personen) im 2-Zimmer-Appartstudio ab 1050.-

Reisepartner

Mit fünf Teams in die neue Saison

Nach dem Rückzug aus der NLB ist der STB-Basket noch mit drei Jugend- und zwei Senioren-Teams auf Punktejagd.

Mit «Seniorenteam» ist im Basketballsport dank welscher Dominanz die Aktiv-Altersklasse (also ab 20 Jahren) gemeint: Nach der Auflösung des NLB-Teams sind also noch zwei Herren-Mannschaften bereit, in der 3. Liga wenigstens auf regionaler Ebene möglichst gut abzuschneiden. In der Vorrunde wird innerhalb des Kantons Bern gespielt, im zweiten Teil werden die Besten gegen die obere Hälfte aus

dem Neuenburger Verband antreten. Als Trainer/Coaches sind Stefan Gölz und Dario Cvorak für die beiden Teams im Amt.

Bei den Jugendteams wird die stärkere U19-Mannschaft, betreut von Periklis Kountoudis, in der COBB-Meisterschaft (Westschweiz) teilnehmen. Das zweite U19-Team (Trainer Thomas Taliouras) und die U16-Kadetten (Trainer Haaruun Ali Huseen und Jimmy Tran) werden in der regionalen Meisterschaft (BE, FR, NE) mittun.

Theo Pfaff

Vorstand neu zusammengesetzt

An der HV vom 10.11.2016 wurde auf Grund gleich dreier Rücktritte der Vorstand neu wie folgt gewählt: Daniel Wahli (Präsident), Marc Keller (Marketing), Vincent Lauterburg (Kassier), Dusan Duksanovic (Sportchef); Nils Feldmann (Sekretär).

Heimspiele im Dezember

Mi 07.12.2016 18:30,
STB-U16 – Hünibach, Kleeefeld
Sa 10.12.2016 16:00,
STB-H1 – Rapid Bienne 2, Brünnen
Mo 12.12.2016 20:00,
STB-H2 – La Chau-de-Fonds 3,
Kleeefeld
Mi 14.12.2016 18:30,
STB-U16 – La Chau-de-Fonds, Kleeefeld
Mi 21.12.2016 19:30,
STB-U19 (2) – Marly, Kleeefeld
(Spiele U19 (1) bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt)

**SAVE
THE
DATE**

DIE
SCHÖNSTEN
10 MEILEN DER WELT

**36. GRAND PRIX VON BERN
13. MAI 2017**

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

www.gpbern.ch

Hauptsponsoren

Groupe Mutuel
Assurances
Vorsicherungen
Assicurazioni

MIGROS

BERNEXPO
GROUPE

asics

Partner

**Engagement
Stadt Bern**

30 Jahre TST

Mit gewagten Ideen und grosser Ausdauer Ziel erreicht!



Im Weinkeller der Weinhandlung Brügger von Tobel.

Alles begann 1984: STB erfolgreichster Verein Europas an der Leichtathletik Hallen-EM in Göteborg (Peter Wirz: Gold über 1500m; Markus Ryffel: Silber über 3000m; Werner Günthör: Silber im Kugelstossen; Sandra Gasser: Bronze über 800m) – Teilnahme mit 200 Aktiven am Eidgenössischen Turnfest in Winterthur – Sensationelle Ausbeute an den Olympischen Spielen in Los Angeles mit drei STBlern in Finals (Markus Ryffel: Silber über 5000m; Peter Wirz: Fünfter über 1500m; Werner Günthör: Sechster im Kugelstossen) – in einem derart tollen Verein musste ja alles möglich sein!

Ich war damals Leiter der Medizinischen Berufsschule Feusi und seit Februar STB-Vereinspräsident. Die tolle Stimmung an der Leichtathletik HV nutzend führten Gespräche mit den beiden Physiotherapeuten Jürg Feldmann und Peter Kunz zur Idee, in Bern

eine private Sportphysiotherapieschule zu eröffnen und diese Schule mit einem Fitnesszentrum des STB zu verbinden. Im Dezember 1984 entstand das Projekt «Gesundheits- und Sportzentrum Chlywabere». Bald darauf verlagerte sich das Interesse auf ein freistehendes SRK-Lager in Wabern.

Der erste Verwaltungsrat:

Roland Maurer (VR-Präsident)

Mitglieder:

Roger Schneider I (Vertreter LA STB)

Peter Wenger (Vertreter Senioren STB)

Fred Haenssler (Vertreter Feusi)

Peter Kunz (Vertreter REHA AG)

Sekretär: Urs Karlen

Geschäftsführer: Thomas Wild

In beiden Fällen kam es zu Gesprächen mit den Besitzern und Besichtigungen. Mitten in diese Planungs- und Konzeptionsarbeit sahen wir, dass die renommierte Berner Weinhandelsfirma Brügger

von Tobel per Inserat einen neuen Mieter für die stillgelegte Weinkellerei an der Seilerstrasse suchte. Bald zeichnete sich ab, dass wir die Räume für die Verwirklichung unserer Idee gefunden hatten!

Dann ging es sehr rasch. Eine Projektkommission begann ihre Arbeit. Am 18. April 1985 wurden ausgewählte Stadttürner über die Projektidee «Trainingszentrum Brüggerhaus» informiert; am 24. September 1985 kam es zum

Die bisherigen Verwaltungsräte:

Roland Maurer (seit 1986)

Peter Kunz (1986 – 88)

Fred Haenssler (1986 – 92)

Roger Schneider (1986 – 92)

Peter Wenger (1986 – 97)

Thomas Wild (seit 1989)

Pietro Garbani (1993 – 2015)

Rudolph Schweizer (1993 – 99)

Silvia Pecka (1998 – 2004)

Jürg Schenk (2000 – 02)

Marianne Borel (2005 – 10)

Markus Spring (2005 – 10)

Peter Fuhrer (seit 2010)

Nathalie Nussbaum (seit 2010)

Roland Widmer (seit 2015)

Cristina Lestander (seit 2016)

entscheidenden Gespräch mit dem *Liegenschaftsbesitzer Fritz Brügger*. Am 1. Oktober 1985 erteilte das Bauinspektorat der Stadt Bern die Baubewilligung für den Abbruch der Lager Räume und das Einrichten eines Trainings-, Therapie- und Schulungszentrums im 1. und 2. Untergeschoss des Gebäudes Effingerstrasse 15 und den Anbau einer Squash-Anlage. Da das Bau- und Einrichtungsbudget gegen 1.9 Millionen anwuchs, galt es, die Finanzierung sicher zu stellen. So kam es im Oktober 1985 zur Gründung der

STB-Aktiengesellschaft. Die *Hasler AG*, die *Berner Versicherungen* und der *Schweizerische Bankverein* sicherten beträchtliche Beteiligungen am Aktienkapital zu. Da auch der STB-Hauptverein und seine Abteilungen und Fonds wie auch seine Mitglieder Aktien zeichneten, kam es am 7. Februar 1986 im



«Mister STB» Fritz Steiner im Einsatz als Bauhandlanger.

Restaurant Bürgerhaus zur konstituierenden Sitzung des Verwaltungsrates und anschliessenden *Gründungs-Generalversammlung der STB-Trainingszentrums AG mit einem Aktienkapital von 545'000 Fr.*

Über den ganzen Sommer 1986 folgten Sitzung auf Sitzung. Unter Leitung von Architekt *Peter Schild* wurden Bauaufträge vergeben, das Betriebskonzept überarbeitet und Frondienstesätze organisiert. Komplikationen und zusätzliche Einrichtungswünsche führten zu Verzögerungen gegenüber dem Bauprogramm und einer Überschreitung des Baubudgets um rund 230'000 Fr. Trotz diesen Problemen eröffnete das TST am 1. November 1986 seine Tore. Am Vormittag fand eine Pressekonferenz mit Besichtigung statt, am späteren Nachmittag die offizielle Eröffnungsfeier in Anwesenheit von

Stadtpräsident Werner Bircher, dem STB-Vorstand, dem STB-Orchester, den Hausbewohnern, Behördenvertretern und allen Mitgliedern der Kommissionen.

Unter der Leitung von *Geschäftsführer Thomas Wild*, Cheftrainingsleiter *Jörg Moor* und Chefsekretärin *Cristina Lestander-Wirz* nahm das TST seinen Betrieb auf, mit erfreulichem Anfangserfolg. Kurse, Saunas, Krafträume und Squash fanden Kunden und das TST bekam von Anbeginn an den Ruf eines sportlichen Zentrums ohne Body-Kult. Anfangs 1987 wurde die bisher von der REHA AG geführte Physiotherapie vom Feusi-Schulzentrum übernommen, und im Oktober 1987 *startete die im TST integrierte Physiotherapieschule mit 22 Studierenden.*

Die Baubudget-Überschreitung konnte im Juni 1987 dank Aktienzeichnung durch die *Schweizerische Mobiliarversicherungsgesellschaft* und weiterer Stadtturmer mit einer Aktienkapitalerhöhung und einem zinslosen Darlehen der Stadt Bern entschärft werden. Das AK betrug nun neu 611'000 Fr.

Die ersten Jahre verliefen erfreulich gut. Es zeigte sich aber bald, dass die Raumverhältnisse für eine Schule nicht ausreichten. Deshalb suchte das Feusi-Schulzentrum bald einmal zusätzlichen Schulraum, den es im 4. Stock der Liegenschaft fand. Die frei werden Räume wurden vom STB und dem OK GP übernommen, der Massageraum wurde ausgebaut, im zentralen Büroraum eröffnete *Intervoyage Leysin* ein Berner Büro, das vom STB-Läufer *Etienne Languetin* geführt wurde. Später übernahm *Shahzad Naderi* den ganzen hinteren Raum, richtete eine moderne Physiotherapie ein und führte diese, in enger Zusammenarbeit mit dem TST, über 10 Jahre lang mit grossem Erfolg. Ebenfalls erfolgreich verlief die mehrjährige Zusammenarbeit mit der *Steptanzschule Esther Krebs*, die sich im unteren Gymnastikraum einrichtete.

Ab 1988 stiegen die Zinsen auf dem Fremdkapital massiv, bis 1991 *hatten sie sich mehr als verdreifacht!* Dies führte das TST quasi in den Konkurs! In zähen Verhandlungen mit den Aktionären und Darlehensgebern musste das bisherige Aktienkapital abgeschrieben werden. Bestehende Darlehen konnten zum Teil aufgestockt und ein neues Aktienkapital von 207'200 Fr. beschafft werden. Die bisherigen Aktionäre verloren das ins TST investierte Geld. Nebst den Grossaktionären und dem STB mit seinen Abteilungen traf es vor allem viele STB-Mitglieder. *Das TST war aber gerettet. Heute darf man wohl behaupten, zum Glück!*

Ab 1992 ging es bergauf, und es folgten die guten Jahre des TST. Einzig 1997 musste nochmals ein Liquiditätseingpass mit neuen Darlehen überbrückt werden. Die Hypothekar- und Darlehenszinsen sanken wieder, Darlehen konnten zurückbezahlt werden und mit der Zeit stellten sich Gewinne ein, die eine laufende Sanierung des TST ermöglichten.

Die Geschäftsführung in den vergangenen 30 Jahren:

Thomas Wild
Etienne Languetin
Beat Messerli
Richard und Helen Umberg
Christian Sulzer mit Sandra Fuhrer
Michael Gabi mit Sandra Fuhrer
Ursula Knecht
Bernhard Zumbrunn mit
Charlotte Liechti
Charlotte Liechti (seit 2008)

Immer wieder überlegten wir uns, ob die finanzielle Situation nicht mit einem Schritt nach vorn, einem massiven Ausbau, nachhaltig verbessert werden könnte. Im «jugendlichen Übermut» planten wir die Übernahme der Partererräume der Firma NCR, die Kellerräume eines ehemaligen Bodybuilding-Zentrums, den Ausbau der Rampe und des Eingangsraums, die Übernahme des John Valentine Fitnessclub im City West und eines Fitnessclubs in Bümpliz



Augenoptiker Daniel Kamer zum Thema Sporthilfe Patenschaft

Wie übernehme ich eine Sporthilfe Patenschaft?

Bei uns kam die Anfrage betreffend Patenschaft für Muswama Kambundji von der Dynoptic Partner AG. Die DPAG ist ein Verbund von rund 100 inhabergeführten Augenoptik-Fachgeschäften in der ganzen Schweiz. Die Dynoptic Partner AG unterstützt den Schweizer Spitzensport rund ums "Gute Sehen im Sport". Dank der Partnerschaft mit Swiss Olympic profitieren die Spitzensportler von optometrischen Dienstleistungen und Sportkontaktlinsen der Dynoptic Partner, also auch von L+Z Optik Bern.

Wer ist berechtigt, sich für eine Sporthilfe-Patenschaft anzumelden?

Athletinnen und Athleten mit einer Swiss Olympic Talents Card National.

Wieso unterstützt L + Z Optik Bern Muswama Kambundji?

Wir haben uns sehr darüber gefreut, Muswama Kambundji als Leichtathletik Nachwuchstalent finanziell zu unterstützen. Dass es eine STB-Athletin ist, freut uns natürlich umso mehr. Es macht Spass, ihre sportliche Karriere mit zu verfolgen und mit der Patenschaft vielleicht auch ein bisschen zu vereinfachen. Ich persönlich kenne und schätze die Familie Kambundji schon viele

Jahre. Wenn wir einen kleinen Beitrag zum Erreichen von Muswamas sportlichen Zielen leisten können, dann hat sich der Einsatz gelohnt.

Wieso engagiert sich L + Z Optik im Sport?

Namhafte Schweizer Sportclubs, Swiss Olympic, eine Vielzahl von erfolgreichen Einzelsportlern und vor allem auch immer mehr Breitensportler vertrauen unseren Dienstleistungen im Bereich Sports-Vision. Jede Sportart hat ihre eigenen Anforderungen und Eigenheiten und jeder Sportler seine eigenen Bedürfnisse. Gutes und gesundes Sehen ist eine wichtige Voraussetzung für uneingeschränkte Freude beim Sporttreiben. Auch bei Kindern und Jugendlichen stellt man mit einer massgefertigten Sportbrille eine Leistungssteigerung fest – übrigens auch in der Schule.

Wie funktioniert das System L + Z Cash-Back-Karte?

L + Z Optik Bern hat jedem STB-Vereinsmitglied mehrere Cash-Back-Karten zugestellt. Diese wurden diversen Ausgaben des STBinfos beigelegt. Die Vereinsmitglieder können die Cash-Back-Karte einer beliebigen Person übergeben oder natürlich selber einsetzen. Kauft diese Person unter Abgabe der Cash-Back-Karte bei L+Z

Optik ein, so erhält die Nachwuchs-Abteilung der STB-Leichtathletik 10% auf den entsprechenden Betrag.

Wie profitieren die STB Leichtathletik-Top-AthletInnen von L + Z Optik Bern?

Die Top-AthletInnen erhalten kostenlos Sportlinsen angepasst. Ebenfalls die Nachversorgung und die jährliche Kontrolle ist für die Top-AthletInnen kostenlos. Diejenigen AthletInnen, welche keine Kontaktlinsen tragen können, erhalten eine korrigierte Sportsonnenbrille kostenlos.

Daniel, wie sind deine ganz persönlichen Erfahrungen mit Sportbrillen und Kontaktlinsen?

Seit über 30 Jahren bin ich gerne Brillenträger. Nicht nur im Alltag, auch beim Sporttreiben bin ich auf eine Sehhilfe angewiesen. Zur perfekten Sportausrüstung gehören bei mir die Sportbrille oder die Kontaktlinsen einfach dazu. Die Sportbrille habe ich mit massgefertigten Gläsern meiner Sehstärke gefertigt. Bei den Kontaktlinsen habe ich mich für Tageslinsen entschieden. Hier schätze ich die pflegleichte und unkomplizierte Handhabung. Mit der Sportbrille habe ich nicht nur optimale Sicht – die Brille sieht einfach cool aus!



Good Luck Muswama!



Wir unterstützen Muswama Maeva Kambundji mit einer Sporthilfe-Patenschaft und wünschen ihr viel Erfolg.

Muswama Maeva Kambundji
Leichtathletik
Bern



Lienberger+Zuberbühler AG
Gurtengasse 3
3011 Bern
www.l-z.ch info@l-z.ch



Eröffnung des TST 1986.

und gar die Eröffnung eines Fitnesscenters im entstehenden «Stade de Suisse»! Zur Realisierung dieser Vorhaben fehlte aber immer das Geld.

Das TST entstand mit der Idee, dass ein moderner Gross-Sportverein seine finanziellen Mittel selber erarbeiten müsse. Der STB besitzt zwei kommer-

zielle Institutionen, die über ein Event- oder Athletensponsoring hinaus Finanzen erwirtschaften können: den Grand Prix von Bern und das TST. Der Grand Prix bezahlt dem STB die administrative Infrastruktur und entschädigt Helfer. Das TST sollte dem STB eine Heimat für das Sekretariat als wichtige Organisations- und Informationszent-

rale bieten. Mit dem Auszug der STB Sportservices AG aus dem TST verlor diese Idee massiv an Wert.

Im freierwerdenden Raum wurden ein Massagestudio, ein Fusskosmetik-Studio und ein Coiffeursalon eingerichtet. Unter Geschäftsleiterin Charlotte Liechti gesundete das TST finanziell. Der Umsatz konnte gesteigert werden, die Fremdkapitalbelastung wurde verringert und die Abschreibungen konnten im notwendigen Ausmass erfolgen. Mit *Sovary Chheng* erhielten die Kurse Aufwind; *Sabrina Frutig* brachte das «CrossFit» ins TST, und ganz bedeutend war die Anerkennung des TST mit dem Qualitop-Label.

Mit der grossen Sanierung ab Ende 2015 konnten der Eingangsbereich und die Garderoben freundlicher gestaltet und der Kraftbereich massiv ausgebaut werden. Kundenfreundlicher Schaltdienst, kompetente Trainingsleitung, saubere Anlagen und stetiger Ausbau der Angebote führen dazu, dass sich das TST bis heute gegen immer mächtiger werdende Konkurrenz behaupten konnte.

Roland Maurer

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

Wanderwoche im Appenzellerland



Gasthaus beim Wildkirchli.

Vom 5. – 10. September 2016 verbringen 18 STB-Mitglieder ihre Wanderwoche im Appenzellerland mit Standort Urnäsch AR. Die Höhepunkte sind: Museum für Appenzeller-Brauchtum, Säntis, Ebenalp, Hoher Kasten.

17 Männer und eine Dame erleben sechs unvergessliche Tage. Im Hotel Krone sind wir bestens aufgehoben und werden kulinarisch reichlich verwöhnt. Täglich geniessen wir schönes, herbstliches Wandewetter. Am Nachmittag des Anreisetages besuchen wir das vielseitig eingerichtete Museum für Appenzeller-Brauchtum in Urnäsch. Es zeigt die Ausrüstung der Silvesterkläuse, Gegenstände aus der Sennearbeit, bäuerliche Wohnräume, festliche Trachten, z.B. für die Alpabfahrten und vieles mehr. Ein geglückter Einstieg in unsere Wanderwoche!

Am Dienstag geht es nach Jakobsbad, von wo der *Barfussweg* nach Gontenbad führt. Wir aber wandern gut beschuht durchs *Gontenmoos*. Das ist eine einzigartige Hochmoor-Landschaft. Unterwegs zeigen in einer Hütte – dem «Toobe-Museum» – Plakate und alte Fotos die Geschichte des *Torf-Abbaus*. Im Hauptort Appenzell bietet unser Kamerad Kari Signer einen eindrucklichen *Dorf Rundgang*: die stattliche katholische Kirche, wunderbare Hausfassaden, das Schloss, die Wirtshaus-schilder, den Landsgemeindeplatz. Am Abend beglückt uns das Heimat-Chörli «Seien» von Urnäsch mit Jodelliedern.

In den folgenden Tagen geht es in die Berge. Vom Kronberg begehen wir den für einige etwas mühsamen Abstieg auf die *Schwägalp*. Einer Schuhsohle von Urs Meyer wird es ebenfalls zu



«Silvesterchlausen» im Museum Urnäsch.

viel. Sie streikt, so dass unser Kamerad später die Schwägälp per Auto erreicht. Die Gondel bringt uns nun auf den *Sän-tis* (2502 m). Während 1 ½ Std. geniessen wir die einzigartige Weit- und Rund-sicht, gegen Westen fast über die halbe Schweiz! Anderntags ist die *Ebenalp* (1644 m) der Ausgangspunkt unserer Wanderungen. Die Gipfelstürmer unter der Leitung des rüstigen Seniors Peter Schild erreichen via Wildkirchli, Äscher (1454 m) und Chlus den Schäfler (1924 m). Die andere führt unser Peter Hirschi den gleichen Pfad bis

Chlus und von dort aus zur Ebenalp zu-rück. «Und dann geht es mit Gesang in das nächste Restaurant» (Max-Peter Kleefeld). Die *Wildkirchli-Höhlen* erlangten durch die prähistorischen Funde aus der Steinzeit Weltruf. Skelette von Höhlenbären und Steinwerkzeuge sind Zeugen der hier zur Urzeit wohnenden Jäger.

Am zweitletzten Tag ist der bekannte Aussichtsberg *Hoher Kasten* (1795 m) unser Ausflugsziel. Während dem der Elitetrupp den Aufstieg auf den Berg in

Angriff nimmt, benützen die andere die Gondelbahn. Hier oben geniessen wir faszinierende Ausblicke in den Alpstein, die Bündner-, Tiroler- und Vorarlberger-alpen sowie Tiefblicke in das St.Galler Rheintal bis weit über den Bodensee hinaus. – Später begehen wir auf einem Rundgang einen Alpengarten, einen speziellen Appenzeller-Kräutergarten, der fachkundig beschildert ist.

Für den Abreisetag sind am Vormittag *Alpabzüge* angekündet. Der erste von ihnen taucht mit kräftigem Glockengeläute auf. Voraus ein Küherbub mit 10 Geissen, dahinter 35–40 saubere Kühe, einige Älplerinnen und Älpler in der Sennentracht und 2 Pferd-ge-spanne. Dahinter eine lange Auto-schlange samt einem Postauto. Am Rand stehen viele Einheimische und Touristen mit ihren Fotoapparaten. Nach längerem Warten folgen weitere, eher kleine Alpabzüge. Am Nachmittag hat auch die STB-Mannschaft ihren «Alpabzug» nach Bern. Dort treffen wir um 17 Uhr ein. Ein grosses Merci geht an den Säckelmeister und Fotografen Bruno Krähenbühl sowie an Ernst Hörler, der seine dritte WW wiederum mit viel Geschick durchgeführt hat.

Text: Hansueli Buri
Fotos: Bruno Krähenbühl

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



Herbstwanderung Schwarzenburgerland



Wandergruppe im Rest. «Schwarzwasserbrücke». (Foto: B. Krähenbühl)

Für den 7. Oktober hat unser Tageswanderleiter Peter Hirschi als Ausgangspunkt seinen Heimatort Schwarzenburg gewählt. Die Wanderung führt von hier über die Schwarzwasserbrücke nach Thörishaus.

Peter kann am Bahnhof Schwarzenburg 21 wanderfreudige Teilnehmer begrüßen. Traditionsgemäss beginnen wir im Restaurant «Bären» mit Kaffee und Gipfeli.

Als Erstes kündigt er nun einen Dorfrundgang an. Auf diesem fasst er sich kurz, denn er hat für uns alle eine schriftliche Beschreibung der wichtigsten Objekte bereit. Super-Idee! Er zeigt uns den Standort des Regional-Museums Schwarzwasser «Es läbigs Museum». Dann führt uns Peter zum voralpinen Vielzweckhaus «Tätschhütte» (um1575) sowie zum Schloss (1576), welches als Herrschaftssitz und als Ersatz für die Grasburg erbaut wurde. Dann gelangen wir zum Schindelturm, der 1463 erbauten originellen Dorfkapelle «Chäppeli».

Wir verlassen nun Schwarzenburg und ziehen bei grauem Wetter via Kirche Wahlern nach Nydegg. Unterwegs erfreut uns der Leiter mit der Mitteilung, dass er nach der Wanderung eine Liste mit der wunderbaren Aussicht auf die Berner Alpen nachliefern werde!

Bei der Nydegg (801m) teilt sich die Wanderschar. Der Elitetrupp steigt in den Schwarzwassergraben (601m)



Der Schindelturm «Chäppeli». (Foto: P. Hirschi)

hinunter, die anderen erreichen um Mittag über Aeckenmatt das Restaurant «Zur Schwarzwasserbrücke». Dort treffen sich alle Wanderer wieder. Beim Mittagessen begrüsst Peter auch die fünf per Fahrzeug angereisten STB-Fans; damit sind wir nun 26 Teilnehmer (7 Damen und 19 Herren). Er erzählt kurz einiges über das Hirschi-Geschlecht. Nach dem Gruppenfoto folgt die überraschende Nachricht kurz zusammengefasst:

Am Vorabend, da war der Hirschi sehr arm dran.

Es hiess: *Notfall wegen einem Zahn. Heut Nachmittag da reist er drum ins Doktorhaus, und dort in Belp erfährt der Zahn dann den Garaus.*

Um 15 Uhr führt uns nun Dora Hirschi der Sense entlang nach Thörishaus. Während der Wanderung durch das romantische Sensegebiet werden wir eine Zeitlang von wohlthuenden Sonnenstrahlen beglückt. Beim «Heiti-Büffel», einem markanten Felsblock, entdecken wir eine Marke des Hochwasserstandes von Ende der 90er-Jahre, etwa einen Meter über dem Niveau des Weges. Im Gasthaus «Sternen» in Thörishaus lassen wir den herbstlichen Wandertag ausklingen.

Wir alle danken unserem Leiter und seiner Dora herzlich für den in allen Teilen gelungenen und abwechslungsreichen Ausflug. Was noch bemerkenswert ist, sind die Wanderzeiten: 3 $\frac{3}{4}$ bis 4 $\frac{1}{4}$ Stunden.

Hansueli Buri

Einladung

zur Hauptversammlung

Montag, 23. Januar 2017

**19:00 Restaurant Bella Vita
Bolligenstrasse 52, 3006 Bern**

Traktanden

1. Protokoll
2. Jahresbericht des Präsidenten
3. Bericht Wanderleiter
4. Rechnung 2016
5. Revisorenbericht
6. Mitgliederbeitrag 2017
7. Budget 2017
8. Bericht Donatorenfonds
9. Demissionen
10. Wahlen
11. Jahresprogramm
12. Anträge
13. Diverses

Anträge sind bis am 15. Januar 2017 an den Präsidenten einzureichen.

Foto- und Videopräsentation von der Ferienwanderung im «Appenzellerland»

Nach dem Vortrag offeriert der Verein wiederum 1 Stück Pizza.

Es würde mich freuen, recht viele Mitglieder an der HV begrüßen zu können.

*Der Präsident
Bruno Krähenbühl*

«Machs na»



(Foto: www.bernermuenster.ch)

Wenn man am östlichsten Strebe-
pfeiler des nördlichen Seitenschiffs
(Seite Münsterergasse) emporschaut,
so kann man die Kopie dieses – bei
Bernerinnen und Bernern wohl
bekanntes – Schriftzugs erkennen
(Original im Bernischen Histori-
schen Museum). Diese Empfehlung
wird Erhart Küng zugeschrieben, der
von 1483 – 1506 Münsterbaumeis-
ter war.

Warum der Hinweis?

STB-Lexikon Pi Wenger hatte an-
lässlich seines kürzlichen 80sten
Geburtstags eine kameradschaftlich
wie kulinarisch exquisite Einladung
ausgesprochen. Alle sind sie ge-
kommen: STB-Aushängeschilder,
LA-Größen wie auch «ganz ge-
wöhnliche» STB-Mitglieder. Und alle
haben sie mitgeholfen, den aufge-
stellten Hut gut zu füllen!

Resultat der Sammlung: Fr. 500
zugunsten des LA-Gönnerfonds und
Fr. 300 zugunsten des Donatoren-
fonds des STB-Verbands!

MERCI Pi für die gute Idee und
ebenfalls ein MERCI allen Spende-
rinnen und Spendern!

Machets na!

Text: Ursula Jenzer



BE ACTIVE.

Sportbrillen von Lienberger + Zuberbühler AG.
See better. Look perfect.

 **RODENSTOCK**



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

Ein Solist zu Weihnachten



Orchesterprobe des OSTB.
(Foto: Etienne Carjat)

Für dieses Winterkonzert gönnt das Orchester dem Publikum und auch sich wieder einmal einen Solisten. Diesmal wird es die Klarinette sein, die gleich in zwei Stücken soliert.

Gioacchino Rossini wurde 1792 in Pesaro an der Adriaküste geboren. Dank seinen Eltern erhielt Gioacchino schon früh Zugang zur Musik und erlernt als Kind bereits das Violin- und Cembalospiel. 1806 trat er in Bologna ins Liceo Musical ein, wo er unter anderem in Komposition unterrichtet wurde. Gioacchino Rossini verliess das Liceo jedoch einige Jahr später wieder ohne Abschluss. In seinem musikalischen Schaffen hat er weit mehr als 40 Opern komponiert, zahlreiche Kammermusikwerke, Werke für Orchester und Chorwerke. Er starb 1868 in Paris.

Gioacchino Rossini schrieb zwei Werke für Klarinette und Orchester: «Variazioni a Clarinetto» und die «Introduzione, Tema e Variazioni». Beide Werke weisen eine gewisse Ähnlichkeit mit seinen späteren Werken, insbesondere den Ouvertüren zu seinen Opern, auf. Dramatische Einleitung gefolgt meist von verspielten musikalischen Koloraturen, welche bei den Werken von der

Klarinette gänzlich übernommen werden, wobei das Orchester im typischen Rossini-Stil begleitet und mit musikalischen Kommentaren mit ins Solospiel eingreifen möchte.

Als Solist steht der in Livorno geborene Riccardo Parrino dem Orchester vor. Er ist an verschiedenen Musikschulen im Raum Bern als Klarinetten- und Saxophonlehrer tätig.

Eingebettet in die beiden Rossini Solowerke ist die Sinfonie in Es-Dur von Anton Eberl, 1765 in Wien geboren. Er machte sich bereits früh als Klavierspieler einen Namen. Legenden zufolge war er Schüler bei Wolfgang Amadeus Mozart, was wohl daher rührt, dass zahlreiche Klavierwerke Anton Eberls unter dem Namen W.A. Mozart veröffentlicht wurden. Anton Eberl war auch für einige Jahre am Zarenhof als Kapellmeister tätig, bevor er sich 1803 in Wien niederliess. Hier entstanden weitere Klavierwerke, welche nun in Konkurrenz zu Ludwig van Beethovens standen. Neben zahlreichen Klavierwerken schrieb er Opern, Kammermusiken und 5 Sinfonien. Anton Eberl starb 1807 an Scharlach in Wien.

Seine Sinfonie in Es-Dur erlangte grossen Ruhm und Anerkennung als diese im Jahre 1803 mit Ludwig van Beethovens Sinfonie Nr. 3 «Eroica» im Rahmen einer Konzertreihe uraufgeführt wurde. Es mag kaum überraschen, aber Ludwig van Beethovens «Eroica» fiel nicht nur beim Publikum, sondern auch bei den Kritikern, durch. Ganz im Gegensatz zu Anton Eberls Sinfonie. Diese enthält, gemäss Kritikern «so viel Schönes und Kräftiges und ist mit so viel Genie und Kunst



Gioacchino Rossini. (Foto: Johanna Schenk)

behandelt, dass sie ihre Wirkung schwerlich irgendwo verfehlen wird, wo man sie gut einstudiert hat». Die Sinfonie umfasst 4 Sätze.

Am besten lässt man die Musik selber sprechen und besucht eines der beiden Konzerte des OSTB am 17. oder 18. Dezember 2016 (siehe Agenda auf Seite 42).

Roman Winzenried

Im Gedenken

Hansruedi Dörig



**26. Mai 1945 –
17. September 2016**

Hansruedi Dörig – gebürtiger Appenzeller «Innerrhödler», aufgewachsen in Zürich, studierte in Bern – trat nach seiner Pensionierung im darauffolgenden Frühling 2011 dem STB Seniorensport (Schönaurige) bei, wo er sich sofort sehr wohl fühlte. Bei seinem Einstand (nach dem Turnen beim Bier im Restaurant Schönau) wandte er sich an uns Turnkameradinnen und -kameraden mit den Worten: «Nun lebe und arbeite ich seit über 40 Jahren hier. Mit meinem Eintritt in den STB bin ich erst jetzt richtig in Bern angekommen!».

Sein grosses Wissen und Können (studierter Historiker und ehemaliger stellvertretender Generalsekretär UVEK)

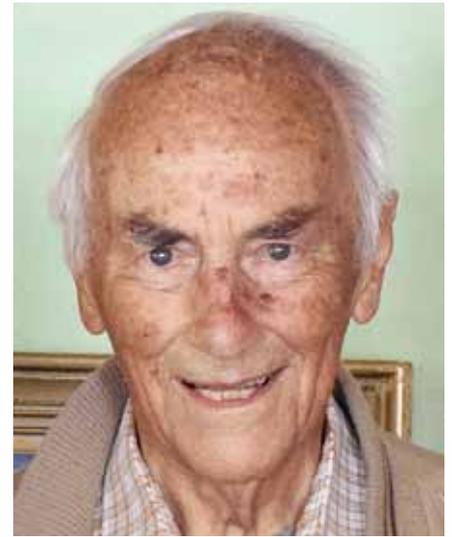
stellte er uns auf Anfrage spontan in der Funktion als Sekretär des Vorstandes Seniorensport zur Verfügung. Seine Protokolle, Berichte und Briefe sind in Sachrichtigkeit, Klarheit und Stil unübertroffen.

Als Neu-Stadttürner war er sehr interessiert an der Geschichte und den Geschichten des STBs und an den prägenden Erlebnissen vergangener Zeiten der «alten» STBler. Mit Interesse und Engagement verfolgte er die Strukturierung des neuen STB-Verbandes und die daraus resultierenden Konsequenzen für unseren Seniorensport. Seine Begeisterung für und seine Kenntnisse in Geschichte kamen dem Seniorensport auch im Bereich Kultur zugute. In bester Erinnerung bleibt uns die eindrückliche kulturhistorische Führung 2012 zu den alten Römern in Aventicum (Avenches).

Die vielen schönen gemeinsamen Erlebnisse und Momente mit ihm machen Hansruedi für uns unvergesslich! Die nun ausbleibenden Fortsetzungen werden wir vermissen. Wir haben einen stets aufgestellten, humorvollen, feinen, verlässlichen und treuen Turnkameraden und Freund verloren und trauern mit seiner Familie.

Max-Peter Kleefeld

Werner Dick



**23. April 1925 –
10. September 2016**

Im 91. Lebensjahr verstarb Werner Dick am vergangenen 10. September in Sankt Moritz.

Werner war von 1947 bis 1951 als Handballspieler und Leichtathlet im STB. Nach seinem beruflich bedingten Wegzug von Bern nach Sankt Moritz blieb er dem STB bis zu seinem Ableben treu!

Als Werner im Frühjahr 1947 nach Bern kam, nahm er Kontakt zum STB auf und trat vorerst der Handballsektion bei, da diese ein ganzjähriges Training anbieten konnte. Bald war er aber auch als Leichtathlet im Einsatz. Als guter Läufer über 800 m und 1500 m ergänzte

er die STB-Leichtathletikmannschaft bei Vereinswettkämpfen, Meisterschaften und Turnfesten. So gehörte er an den beiden Eidgenössischen Turnfesten 1947 in Bern und 1951 in Lausanne zur STB-Sektion. Als talentierter Zehnkämpfer steuerte er beim Sieg des STB 1950 an den Schweiz. Zehnkampfmeisterschaften das zweitbeste Resultat bei. Werner war aber auch OL-Läufer und Bergwanderer. Rasch lernte er die STB-Berghütte in der Sülfternen kennen, wo er gleich Mitglied der Hüttenkommission und engagierter Hüttenwart wurde.

Seine OL-Wettkämpfe bestritt er als Mitglied der SAC Sektion Bern; später gewann er im Oberengadin mehrerer OL-Wettkämpfe. Mit den Handballern reiste er 1948 nach Den Haag und 1950 nach Wien, mit den Leichtathleten später nach London. Mit dabei war jeweils sein Filmapparat. Anlässlich seines Besuchs der STB-Senioren während der Wanderwoche in Sils Maria übergab er mir drei «historische» Filme betreffend STB-Wettkampf in London, LA-Europameisterschaften 1954 in Bern und Ausstellung für Hygiene und Sport (HYSPA) 1961 auf der Berner Allmend. 1997 erhielt Werner Dick für seine 50-jährige Vereinstreue die STB-Ehrennadel und wurde damit Mitglied des Ehrenkollegiums.

Solange er gesundheitlich konnte, nahm Werner Dick trotz seiner weiten Anreise an den STB-Weihnachtsfeiern im Casino teil. In Werner verlieren wir einen engagierten Sportskameraden und einen über Jahre sehr treuen Stadturner.

Roland Maurer

Agenda

STB-Verband

STB-Adventsfeier

Samstag, 10. Dezember 2016, ab 16 Uhr
Hotel Bern, Zeughausgasse 9

Delegiertenversammlung

Montag, 27. Februar 2017, 19:00 Uhr
Haus des Sports, Ittigen

STB-Basket

Nächste Spiele: siehe Beitrag STB-Basket
auf Seite 29

Leichtathletik

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

(!) **Mittwoch**, 25. Januar 2017, ab 17 Uhr (!)

Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

Winner Apéro

Donnerstag, 12. Januar 2017, 19:00 Uhr

Restaurant Schmiedstube, Bern

(Teilnahme auf Einladung)

Kant. Crossmeisterschaften, Allmend Bern

Samstag, 21. Januar 2017

Hallenmeetings in Magglingen

Sa/So 28./29. Januar 2017, Biel-Bienne Athletics

Sa/So 4./5. Februar 2017, LA Bern

Hallen-SM, Magglingen

Sa/So 18./19. Februar 2017

Schweizer Crossmeisterschaften, Spiegel BE

Sonntag, 5. März 2017

Hauptversammlung

Freitag, 10. März 2017, 19:00 Uhr

Restaurant Schmiedstube, Bern

Die Traktanden werden spätestens ab dem

10. Februar 2017 auf www.stb-la.ch publiziert.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Running und Nordic Walking

2. Bärner Brüggelouf

Samstag, 7. Januar 2017, 10:00 Bierhübeli

STB Running Laufkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

16. Januar – 03. April 2017, jeweils montags

18:30 Uhr, Sportanlage Schönau

Neujahrsapéro Restaurant Dählhölzli

Dienstag, 17. Januar 2017

STB Running Schneesportwochenende

Fr 20. Januar – So 22. Januar 2017,

STB-Bergheim Gurnigel

Seniorenport

Hauptversammlung

Montag, 23. Januar 2017, 19:00 Uhr

Restaurant Bella Vista, Bern

Volleyball

Meisterschaftsspiele 1. Liga (Herren 1),

Turnhalle Matte

Sonntag, 11. Dezember 2016, 15:00 Uhr

Samstag, 17. Dezember 2016, 18:00 Uhr

Samstag, 14. Januar 2017, 15:30 Uhr

Samstag, 28. Januar 2017, 17:00 Uhr

Samstag, 4. Februar 2017, 15:30 Uhr

Samstag, 11. Februar 2017, 14:30 Uhr

Orchester OSTB

Konzert in der Nydeggkirche Bern

Samstag, 17. Dezember 2016, 20:00 Uhr

Konzert in der Kirche Wohlen

Sonntag, 18. Dezember 2016, 17:00 Uhr

Wir gratulieren herzlich!

98 Jahre

Rhyner Kaspar Turmhuus/Turmeggässli 1, 3661 Uetendorf 28.03.19

95 Jahre

Kälin Hans Birkenstr. 66, 6390 Engelberg 11.01.22

90 Jahre

Heiniger Fritz Wernerstrasse 8, 3006 Bern 08.02.27

85 Jahre

Bichsel Beat Kasthoferstrasse 42, 3006 Bern 12.01.32

Kilchenmann Klaus Seftigenstrasse 305, 3084 Wabern 02.02.32

Bürgy Franz Seftigenstr. 117, 3007 Bern 26.02.32

80 Jahre

Loosli Willy Holenackerstrasse 85/10D, 3027 Bern 23.02.37

75 Jahre

Beyeler Res Neueneggstrasse 11, 3177 Laupen BE 30.01.42

Alioth Hanspeter Obere Zollgasse 17A, 3072 Ostermundigen 04.03.42

70 Jahre

Weber Beat Schützenrain 8, 3042 Ortschaftswaben 21.01.47

Kund Jürg Bolligenstrasse 128, 3065 Bolligen 30.01.47

Schmid Ernst Gertrud-Kurz-Weg 1, 3006 Bern 30.01.47

Reber Fritz Lerchenweg 7, 3114 Wichtrach 21.02.47

Poncet Ruedi Gartenstadtstrasse 33, 3097 Liebefeld 27.02.47

Jörg Peter Paul Steinauweg 20, 3007 Bern 22.03.47

65 Jahre

Bernhard Beat Lysstr. 10, 3322 Urtenen-Schönbühl 23.01.52

Beyeler Ruedi Rudolf von Erlachweg 17, 3177 Laupen BE 22.02.52

60 Jahre

Müller Willy Blüemlisalpweg 12, 3123 Belp 15.01.57

Schmidlin Markus Sulgenauweg 22, 3007 Bern 15.01.57

Muhmenthaler Markus Lienthal 136 B, 3088 Oberbütschel 23.01.57

Hügli-Kohler Ursula Gyrisbergstr. 128, 3400 Burgdorf 03.02.57

Bläuer Daniel Chemin des Grèves 43, 1568 Portalban 17.02.57

Schwarz Daniel Gryphenhübeliweg 31, 3006 Bern 22.02.57

Neueintritte

vom 1. August bis 31. Oktober 2016

Name Vorname	Art
Allemann Marc	Leichtathletik / Running
Allenbach Leon	Leichtathletik / U10
Bärtschi Nadia	Leichtathletik / Aktiv
Baumann Jade	Leichtathletik / U10
Bösiger Raoul	Leichtathletik / U10
Bukovac Niko	Leichtathletik / U10
Bula Beat	Leichtathletik / Running
Cavin Lukas	Volleyball / Aktive
Darwish Samy	Leichtathletik / Running
Eggenschwiler Lukas	Volleyball / Aktive
Fahrni Lorin	Leichtathletik / U10
Fasolini Isea	Leichtathletik / U10
Finger Maurice	Basket / Aktiv Jugend
Fischer Willi	Seniorensport / Aktiv
Flammer Alexander	Leichtathletik / U10
Frutiger Fabienne	Leichtathletik / Aktiv
Garinolo Chiara	Leichtathletik / U10
Götschmann Noemi	Leichtathletik / U12
Graber Lia	Leichtathletik / U12
Grässli Muriel	Volleyball / Leiter
Grindat Dario Armando	Leichtathletik / U18
Gurung Lachha	Volleyball / Aktive
Gutweniger Fabian	Leichtathletik / U10
Hardegger Nils	Leichtathletik / U10
Häusler Flavia	Leichtathletik / U14
Häusler Sofia	Leichtathletik / U14
Hegg Melina	Leichtathletik / U10
Herren Oliver	Leichtathletik / U10
Hertig Tom	Leichtathletik / Running
Huber Luan	Leichtathletik / U16
Hürlimann Olivier	Leichtathletik / U14
Jakovatchouk Nicolas	Basket / Aktiv Jugend
Jans Sadie	Leichtathletik / U10
Joss Manuel	Volleyball / Aktive
Joss Christian	Leichtathletik / Running
Kyburz Aaron	Leichtathletik / U10
La Nave Valentina	Leichtathletik / U14
Lottenbach Lucy	Leichtathletik / U10
Mäder Philipp	Leichtathletik / Running
Meier Fabienne	Leichtathletik / U18
Michel Adam	Leichtathletik / U10
Moser Leo	Leichtathletik / U10
Mürner-Binzegger Ramona	Leichtathletik / Running
Nussbaum Sacha	Leichtathletik / U10
Peters Jasmin	Leichtathletik / U16
Piscitelli Stefania	Leichtathletik / Running
Poyau Lili Zoë	Leichtathletik / U10

Name Vorname	Art
Ramke Mareike	Leichtathletik / Running
Rexroth Florentin	Leichtathletik / U10
Ribeli Milla Nora	Leichtathletik / U10
Ruegger Lukas	Leichtathletik / U20
Schindler Eva	Leichtathletik / U16
Schlange Carling	Leichtathletik / Running
Schmid Johannes	Leichtathletik / U10
Schneebeli Thomas	Leichtathletik / Running
Schriek Marjolein	Leichtathletik / Running
Seck Ismael	Basket / Aktiv Jugend
Senn Dominic	Leichtathletik / Running
Shabani Eliana	Leichtathletik / U10
Singh Manjit	Leichtathletik / U20
Stacher Tiffany	Leichtathletik / U10
Stalder Josua	Leichtathletik / U10
Staub Thierry	Leichtathletik / U10
Stucki Francis	Fitness / Aktiv
Vido Remy	Leichtathletik / U10
Wallentin Linnea	Leichtathletik / U10
Walter Lauriane	Leichtathletik / U12
Weiss Salome	Leichtathletik / Running
Werder Lilian	Leichtathletik / U16
Witschi Michael	Leichtathletik / U16
Zaugg Tobias	Volleyball / Aktive
Zaugg Mariis	Leichtathletik / U10
Zuberbühler Nik	Leichtathletik / U16
Zurbruggen Mia Elina	Leichtathletik / U10

Impressum

Redaktion STB-Info 2016/4

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Ursula Jenzer
 Theo Pfaff
 Markus Reber
 Viktor Rossi
 Heinz Schild
 Roger Schneider
 Geli Spescha
 Pi Wenger
 Fritz Berger (Fotos)

Redaktionsschluss STB-Info 2017/1

Montag, 27. Februar 2017
Geli Spescha (verantwortlich)
 redaktion@stb.ch

Inserate

STB Sport Services AG

Geschäftsstelle STB Sport Services AG

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

Internet

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

Druck und Verlag

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

Layout

Gisela Staudenmann
 Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare

Notizblöcke: Einer der nützlichsten Werbeträger!



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

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

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

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

Unser Angebot:

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

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

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



Schneider AG
Stauffacherstrasse 77
3014 Bern

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

