

# STB info

Nr. 3 | September 2019



# Mit bester Sicht Olympia im Visier

**L+Z: Simon, ganz herzliche Gratulation zu deiner Goldmedaille an den U20 Europameisterschaften. Hast du mit einem solchen Leistungssprung gerechnet?**

Simon: Ich wusste, dass die Form stimmt und ich habe natürlich von einer Medaille geträumt. Dass ich meine bisherige Bestweite (73.07 m) noch deutlich übertreffen kann, davon war ich überzeugt. Aber, dass es gleich zum EM-Titel reicht und ich die persönliche Bestleistung um mehr als 6 Meter steigern konnte, ist für mich immer noch fast unglaublich.

**L+Z: Die Wieland's gelten weit über den Kanton Bern hinaus als die Werfer-Familie schlechthin. Trainierst du oft mit deinen Brüdern und gibt es da auch hin und wieder einen familiären Konkurrenzkampf?**

Simon: Wir trainieren immer gemeinsam. Wir spornen uns gegenseitig in jedem Training zu Höchstleistungen an und tragen oft familieninterne Duelle aus.

**L+Z: Lukas, du warst lange Zeit verletzt, Wie geht es dir gesundheitlich?**

Lukas: Anfangs Juli warf ich den Speer bei «Spitzen Leichtathletik Luzern» auf 74,13 m. Ich konnte schmerzfrei werfen und bin zuversichtlich, dass ich meine Bestleistung endlich übertreffen kann.

**L+Z: Immerhin hat dieses Jahr nur 1 Schweizer den Speer weiter geworfen als du.**

Lukas: Ja richtig, einzig mein 6 Jahre jüngerer Bruder Simon liegt mit 79.44 m in der Schweizer Bestenliste 2019 vor mir. Seine Leistung ist enorm stark, fast 80 Meter als 18-jähriger zu werfen ist schlicht Weltklasse. Natürlich motiviert mich dies zusätzlich, den familieninternen Rekord zurück zu holen.

**L+Z: Stefan, noch fehlen dir 2.20 m, um mit der 7,26 kg-Kugel die 20 m zu knacken. Was denkst du, ist dies ein realistisches Ziel?**

Stefan: Natürlich denke ich ab und zu an diese magische Weite – diese ist für mich definitiv möglich. Ich bin mir aber sehr wohl bewusst, dass dazu alles passen muss und ich weiter Schritt für Schritt an mir arbeiten muss.

**L+Z: Gab es bei dir eigentlich eine Alternative zum Kugelstossen?**

Stefan: Als Schüler und Jugendlicher habe ich natürlich auch andere Leichtathletik-Disziplinen trainiert. Es war aber bald einmal klar, dass ich im Kugelstossen am meisten Freude habe.



**L+Z: Susanne, jetzt mal ehrlich – um eine achtköpfige Werfer-Familie zu ernähren, benötigt ihr einen riesigen Kühlschrank?**

Susanne: Ja das stimmt – die Portionen, die ich jeweils koche, sind etwa so gross wie in einem Schullager. Die gemeinsamen Essen schätze ich aber sehr.

**L+Z: Beat, wie prägend ist die Leichtathletik für eure Familie?**

Beat: Die Leichtathletik ist bei uns natürlich omnipräsent. Wir alle schätzen unser gemeinsames Hobby sehr. Jedes Familienmitglied mag dem andern den Erfolg von Herzen gönnen, schliesslich sieht auch jeder, wie hart die anderen dafür trainieren.

**L+Z: Alice, bei so vielen kräftigen Brüdern wird es zuhause sicher nie langweilig?**

Alice: Endgültig nicht. Aber es ist ja nicht so, dass meine Geschwister zuhause gleichermaßen explosiv sind, wie auf dem Sportplatz. Zu wehren wüsste ich mich aber schon.

**L+Z: Alex, du spielst auch regelmässig Golf. Nützt dir hier deine Erfahrung als ehemaliger Spitzen-Leichtathlet?**

Alex: Ja, auf jeden Fall. Das Abschlagen beim Golfen ist technisch und koordinativ anspruchsvoll und hat eine grosse Ähnlichkeit mit den Wurfbewegungen. Natürlich bringt mir die Wurfexplosivität viele weite Schläge mit dem Golfball.

**L+Z: Florian, neben dem Werfen bist du noch Fechter. Scherst du innerhalb der Familie etwas aus?**

Florian: Ich versuche mich tatsächlich noch in anderen Sportarten. Das Fecht-Training bringt mir aber eine schnelle Beinarbeit beim Werfen. Wir als Familie sind allgemein sehr interessiert am Sport.

**L+Z: Die Familie Wieland vertraut auf die Kompetenz von L+Z Optik in Bern. Sei es im Bereich Spitzensport, Alltag, Freizeit und Beruf. Wir sind in allen Seh-Bereichen der kompetente Ansprechpartner und voller Stolz auf all die schönen Erfolge. Ganz herzlichen Dank für das Interview.**



## MEHR ALS SEHEN

# Spitzenleichtathletik in Bern



Anfang August fand im Leichtathletikstadion Wankdorf die zweite Ausgabe des CITIUS Meetings statt: internationale Leichtathletik in Bern. Vom jungen OK des letzten Jahres war nur noch einer dabei. Aber was dieses neue Team auf die Beine stellte, war wiederum beeindruckend. Während fast 6 Stunden präsentierte sich die nationale Elite und viele internationale Top-Leute dem Berner Publikum, welches noch etwas zahlreicher hätte erscheinen können. Den Schlusspunkt setzte ausgerechnet unsere Mujinga Kambundji mit einem tollen 100m-Sprint in neuer Saisonbestleistung, womit sie die WM-Limite erfüllte.

280 Helferinnen und Helferinnen ermöglichten die Durchführung dieses internationalen Leichtathletikmeetings und waren entscheidend für ein gutes Gelingen. Sie standen am Freitag,

Samstag oder Sonntag im Einsatz, teilweise auch an mehreren Tagen. Ein riesiger Aufwand für 6 Stunden Spitzenleichtathletik!

So toll dieser neue Leichtathletikanlass in Bern ist und für Bern eine Bereicherung darstellt: das CITIUS Meeting birgt aus meiner Sicht auch eine Gefahr. Warum? Wenn zu viele Kräfte für einen internationalen Anlass gebunden werden, geraten dadurch die nationalen und regionalen Meetings sowie die Nachwuchsanlässe, welche in Bern zahlreich stattfinden, in Bedrängnis. Für die Organisation solcher Meetings in Bern und Magglingen (Halle) benötigt die LA Bern jeweils 50–70 Helfende, für nationale Meetings (z.B. Team-SM) sind es jeweils pro Tag um die 90 Freiwillige. Pro Jahr werden von der LA Bern 6–8 Leichtathletikveranstaltungen organisiert.

Für die LA Bern, die Wettkampfororganisation der Stadtberner Vereine GGB, STB und TVL, wird es immer schwieriger, genügend Kampfrichter/Innen zu finden. Durch die «Konkurrenz» mit dem CITIUS Meeting wird das Problem sicher nicht kleiner. Bekanntlich ist es immer einfacher, Freiwillige für einen einmaligen Einsatz zu finden, als für mehrere Einsätze pro Jahr. Zudem ist die LA Bern personell eher «überaltert».

Ich hoffe einfach, dass in Bern nicht etwas Ähnliches passiert wie vor Jahren in Zürich oder aktuell in Luzern. Jahrelang wurde vom LCZ in Zürich nebst «Weltklasse Zürich» kaum ein «norma-

ler» Wettkampf organisiert. Heute ist dies zum Glück wieder etwas besser. In Luzern findet, neben dem internationalen Meeting «Spitzenleichtathletik Luzern», kein anderes Meeting mehr statt! Wie soll denn so der Nachwuchs in der Nähe Wettkämpfe bestreiten können, welche als Basis für Wettkampferfahrung und spätere Spitzenleistungen nötig sind?

In diesem Sinne hoffe ich, dass die Zusammenarbeit zwischen den beiden Organisatoren CITIUS und LA Bern in den nächsten Jahren – im Sinne von Synergienutzung – weiter verbessert und optimiert werden kann. Nur gemeinsam gibt es eine nachhaltige Leichtathletik-Wettkampfkunft in Bern.

*Simon Scheidegger*

STB-Verband	4
Leichtathletik	6
Running	25
Nordic Walking	29
Volleyball	30
Fitness	35
Senioren-sport	37
Orchester	38
Wir über uns	40

# Nationalratswahlen 2019

**Der STB ist politisch unabhängig, aber trotzdem politisch aktiv, wenn es um unsere Interessen geht. Aus diesem Grund führen wir alle STB-Mitglieder auf, welche für die kommenden Nationalratswahlen vom 20. Oktober kandidieren.**

Wer im STB mitwirkt und sich engagiert, kennt unsere Anliegen und kann diese sach- und fachgerecht in der Politik vertreten. Aus dieser Überzeugung heraus publizieren wir parteiunabhängig Kandidatinnen und Kandidaten aus der ganzen STB-Familie.

*Heinz Schild*

**Matthias Aebischer**

Bern, geboren 1967  
Präsident Grand-Prix von Bern,  
Mitglied seit 2011  
Sozialdemokratische Partei SPS  
Im Nationalrat seit 2011  
[www.matthiasaebischer.ch](http://www.matthiasaebischer.ch)

**Aline Trede**

Bern, geboren 1983  
Leichtathletik-Gönnerin seit 2009  
Grüne Partei der Schweiz  
Im Nationalrat von 2013–15 und  
seit 2018  
[www.alinetrede.ch](http://www.alinetrede.ch)

## Voranzeige STB-Adventsfeier

Die traditionelle STB-Adventsfeier findet am

**Samstag, 7. Dezember 2019**

ab 16:00 Uhr im Kursaal Bern statt.

Die Mitglieder **aller** STB-Vereine sind herzlich willkommen!  
Detail-Infos folgen.

*Für das OK: Kari Signer*



## Der Präsident hat das Wort

# Jede und jeder spielt eine Rolle



Eigentlich wollte ich hier einen statistischen Abriss über den Stadttturnverein Bern wiedergeben. Zum Beispiel, dass nicht Müller (17), sondern Baumann (18) der häufigste Nachname im STB ist. Doch dann lief Mujinga Kambundji an den Schweizermeisterschaften einen grossartigen Schweizerrekord über 200m, und ich dachte mir: «Was ist ein Verein ohne seine Stars?» Jeder kennt Mujinga. Oder die ehemaligen Champions Markus Ryffel, Sandra Gasser und Werner Günthör. Allesamt Olympia- und WM-Medaillengewinner.

Aber kennt Ihr Yuna und Lukas? Es sind zwei der Kinder, welche im UNIFIED-Team von STB Volley spielen. Bei einem Besuch ihres Trainings konnte ich die beiden kennenlernen. Ich habe gesehen, dass sie, ähnlich wie die oben er-

wähnten Stars, einen wichtigen Teil zum STB beitragen. Denn schlussendlich sind es alle Mitglieder, welche einen Verein ausmachen. Jede und jeder spielt dabei eine Rolle, schreibt seine eigenen Geschichten und hilft mit, die DNA des STBs zu formen.

Diese Rollen können sich über die Zeit verändern. Sie werden aber nicht minder wichtig. Eine Biografie kann zum Beispiel so aussehen, wie jene von Daniel Liechti. Zuerst war er selber aktiver Athlet. Danach wurde er zum Nachwuchs-Trainer, agierte als erfolgreicher SVM-Coach und nun ist er in der Wettkampf-Organisation tätig.

Oder wie der Lebenslauf von Christa Krähenbühl. Sie ist die Frau, welche am längsten im STB ist. In 62 Jahren hat sie im Stadttturnverein Bern immer wieder wichtige Rollen gespielt und dabei viel bewegt. Zum Beispiel für das STB-Bergheim und in der Volleyball-Abteilung.

Wir haben mit Hans Kälin und Erich Spahr zwei 97-jährige Mitglieder. Und auf der anderen Seite des Spektrums mit dem 5-jährigen Niklas Fischer den jüngsten STBler. Ihr aktueller Beitrag zum Vereinsgeschehen könnte nicht unterschiedlicher sein. Und trotzdem sind sie alle wichtig.

Die Magie des STB spiegelt sich stellvertretend in der Familie Weibel wider, welche nun gleichzeitig drei Generatio-

nen STB-Mitglieder stellt. Oder in der Familie Wieland, bei der gleich acht Familienmitglieder aus dem gleichen Haushalt im STB sind. Acht Personen, welche unterschiedliche Rollen innehaben. Revisor, Trainer, Vorstandsmitglied, und drei von ihnen sind sogar aktuelle Medaillengewinner an den LA-Schweizermeisterschaften.

Bei 32 Mitgliedern spielt die Musik. Sie ermöglichen für den STB etwas, was andere polysportive Vereine wie etwa der FC Bayern, der FC Barcelona oder der Grasshoppers Club Zürich nicht haben: Ein Orchester.

Knapp 2'000 Personen umfasst das Ensemble des Stadttturnvereins Bern. Sie sind das Herz und die Seele des STB. Sie sorgen mit ihrem einzigartigen Beitrag dafür, dass die Geschichte unseres Vereins noch lange weitergeht.

*Daniel Beyeler, Präsident*

# Doppelgold im SVM-Final Junior-Liga



Die beiden STB-Teams nach ihren SVM-Siegen U20 in Sion.

**Was können wir wohl dieses Jahr erreichen im SVM Final der U20 Frauen und Männer? In den letzten beiden Jahren waren wir bei den Junioren jeweils Zweite. Zweimal war die LG Valais Romand stärker als der STB.**

Wir mussten also sozusagen in die «Höhle des Löwen» reisen, nach Sion. Bei den Juniorinnen erreichten wir 2018 Platz acht und 2017 Rang neun. Ein Podest-Rang entweder bei den Männern oder bei den Frauen wäre toll. Zumal bei den Männern mit Simon Wieland, Derek Bucassi, Maxim Wyss, Maurice Christen und bei den Frauen mit Aline Yuille einige wichtige Athletinnen und Athleten fehlten. Sie waren entweder verletzt oder konnten am Vortag bei Athlétissima in Lausanne im Vorprogramm starten, so dass ein Einsatz am

SVM nicht in Frage kam. Mit diesen realistischen Erwartungen fuhren wir am 7. Juli mit dem Zug nach Sion. Immerhin konnten beide U20-Mannschaften mit den stärksten U18 oder gar U16 Athletinnen und Athleten ergänzt werden, so dass wir in allen Disziplinen mit zwei AthletInnen am Start waren. Für die Wertung zählt jeweils nur ein/e Athlet/in.

### **Hervorragende Spitzenrangierungen**

Die 4x100m-Frauenstaffel siegte mit *Ditaji Kambundji, Florence Nri, Meret Baumgartner* und *Chantal Baumgartner* souverän. Und die Männerstaffel mit *Jeferson Schärer, Damian Wild, Luan Huber* und *Michael Witschi* sprinteten auf den zweiten Platz. Letztere waren dabei schneller als die 4x100m-Staffel

der Männer am SVM Final in Lausanne! Danach setzten die STB Junioren zu einem unerwartet souveränen Höhenflug an. Der junge U16-Athlet *Ramon Wipfli* düpierte über 800m alle und erzielte in der 2. Serie mit einem egalisierten STB-Rekord von 2.00.92 die Bestzeit aller Läufer und damit 12 Punkte. Ebenfalls 12 Punkte lieferte *Damian Wild* im Weitsprung. Ihm gelang im 4. Durchgang mit einem 7.15m-Satz die zweitbeste Weite seiner Karriere. Nachdem *Tanguy Bärtschi*, ein U18 Athlet, in seinem ersten 110m-Hürden-Rennen über die 99cm hohen Hürden in 15.80 Sekunden weitere 7 Punkte beisteuerte, lagen die STB-Junioren nach 4 Disziplinen mit 6 Punkten Vorsprung bereits deutlich in Führung.



**Michael Witschi (links) und Jeferson Schärer im 100m-Lauf.**

Bei den Juniorinnen verlief der Start ähnlich verheissungsvoll. Im Hochsprung gab es zwar einen kleinen Dämpfer, aber dafür erkämpfte sich *Sophie Baumann* über 1500m in einem super Endspurt auf den letzten Metern vier Hundertstelsekunden Vorsprung und die maximale Punktzahl. Eine neue PB in 4.49.21 war für die U18-Athletin der Lohn. Ebenfalls eine neue PB erzielte *Sharon Rebsamen* im Diskus mit 33.74. Zweiter Rang und weitere 7 Punkte kamen dazu. Nach 4 Disziplinen lagen auch die Juniorinnen mit 5.5 Punkten Vorsprung in Führung. Bahnte sich da etwa schon eine Sensation an?

Die Jungs setzten unbeirrt ihre starken Leistungen fort. *Nils Etter* mit einem dritten Rang im Speer und sechs Punkten im Kugelstossen zeigte, dass der STB trotz Abwesenheiten in den Würfeln sehr konkurrenzfähig ist. Und nachdem die beiden U18-Athleten *Tanguy*

*Bärtschi* über 400m (PB in 52.01) und *Fabien Kaiser* über 3000m weitere 9 bzw. 11 Punkte erreichten, konnten die STBler ihren Vorsprung vor den letzten 4 Disziplinen auf 12 Punkte ausbauen.

Auch die jungen Frauen lieferten weiterhin ausgezeichnete Resultate ab. *Ditaji Kambundji* (auch sie U18) wurde nach einem eher zurückhaltenden Start über 100m Hürden nur von der U20 EM-Teilnehmerin Anna Archidiachono geschlagen. *Florence Nri* verpasste leider im plötzlich aufkommenden, böigen Wind die angestrebte U20 EM-Limite, erzielte aber einen weiteren Sieg und damit 8 Punkte. Allerdings zeigten die Aargauerinnen neben den Hürden auch im Speer, Weit und 400m-Lauf starke Leistungen, überholten uns nach 8 Disziplinen und setzten sich mit 1.5 Punkten Vorsprung an die Spitze des Zwischenklassements.

Die STB-Junioren zeigten dann auch bei den letzten vier Disziplinen Hoch, 100m, Diskus und Stab solide Leistungen und liessen sich die Führung nicht mehr nehmen. Nach 12 Disziplinen betrug der Vorsprung 14 Punkte. Das übertraf alle unsere optimistischen Erwartungen bei weitem.

Unglaublich spannend wurde es bei den Frauen. *Meret Baumgartner* erzielte im Kugelstossen mit 9.90m eine neue PB und mit 6 Punkten nur einen Punkt weniger als die Kollegin von Aarau Athletics. Die Aargauerinnen lagen also vor dem abschliessenden 100m-Lauf 2.5 Punkte vor den STBlerinnen. Die Platzspeakerin kündigte den 100m-Sprint mehrmals als spannendes Duell zwischen *Ditaji Kambundji* und der Lausannerin Léonie Pointet an. Gewonnen hat aber *Andrina Hodel*, die talentierte Stabhochspringerin aus Frauenfeld vor unserer Ditaji. Viel wichtiger war aber die Rangierung der Vertreterin des BTV Aarau Athletics. Sie wurde 6. und verlor damit 3 Punkte auf den STB. Damit war die Sensation perfekt: Auch die jungen STBlerinnen gewannen die Goldmedaille... mit einem halben Punkt Vorsprung!

Wer hätte das gedacht. Dank dem phantastischen Einsatz jeder einzelnen Athletin / jedes einzelnen Athleten erreichten wir einen Doppelsieg, ganz nach dem Motto «einer für alle, alle für einen». Nur schade, dass im nächsten Jahr kein Mannschafts-Europacup für Klubmannschaften mehr durchgeführt wird. Aber wer weiss, im nächsten Jahr sind von beiden Mannschaften jeweils nur 3 AthletInnen nicht mehr U20. Das lässt hoffen!

Text: Thomas Wild  
Fotos: Toni Walther

# Der Nachwuchs zeigt sich sehr positiv



Céline Müller anlässlich der SM in Basel. (Foto: fritzberger.ch)

**Bei sehr guten Bedingungen fanden in Thun die Kantonalen Meisterschaften des Nachwuchses statt. Wärme und Rückenwind verhalfen die Athletinnen und Athleten zu Topresultaten in den Sprint- und Sprungdisziplinen. Das vorbeiziehende Gewitter störte nur kurz.**

Erfreulich war die grosse Breite der Teilnehmenden, mit welcher der STB am Samstag bei den U16 bis zu den U23 auffiel. Auch leistungsmässig konnten die STB Athletinnen und Athleten in den meisten Disziplinen vorne mithalten. Die starken Leistungen sind der Lohn der hervorragenden Nachwuchsarbeit, welche der gesamte Trainerstaff verrichtet und zeigt auf, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

## **Schnelle Sprints, Hürdensprints und Staffeln**

Bei den U16 fiel *Tim Etter* mit seinen 14.00 über die 100 m Hürden sehr positiv auf, mit welchen er seine PB um

eine Sekunde verbesserte. Ebenfalls zu gefallen wussten die U16-Sprinter. In den Vorläufen pulverisierten gleich alle Athleten ihre PBs. *Michael Witschi* lief die 100m in 11.23, *Jeferson Schärer* in 11.39, *Tobias Eberhard* in 11.48 und *Tanguy Bärtschi* in 11.72. Im Final schauten schliesslich die Plätze 2, 3 und 4 heraus. In der Staffel liefen diese jungen Athleten zu einem souveränen Sieg in sehr guten 43.75.

Bei den Sprinterinnen glänzte einmal mehr die Hürdensprinterin *Ditaji Kam-bundji*, welche mit sehr guten 13.75 über die 100m Hürden die EYOF-Limite (European Youth Olympic Festival) unterbot!

## **Tolle Sprungleistungen**

Herausragend waren in dieser Saison die Leistungen von *Damian Wild*, der aber auch etwas Pech hatte: Seit längerer Zeit schlägt sich Damian mit Sehnenproblemen am Knie herum. Dies zwang ihn dazu, bei den Wettkämpfen

das Sprungbein zu wechseln. Aber auch so sprang er regelmässig über 6.70! In Thun entschied er, nach drei Sprüngen das Bein zu wechseln und die optimalen Bedingungen auszunutzen: technisch sauber, sehr weit – aber leider knapp übertreten. Es ist Damian zu wünschen, dass das Knie in den kommenden Wettkämpfen den Belastungen standhält und er die U20 EM-Limite erfüllen kann. In den Beinen hat er diese, und mit etwas mehr Wettkampfglück hätte es bereits in Thun klappen können. Die jungen Hochspringer gefallen. *Ignaz Müller* wurde bei den U18 mit 1.77 Zweiter. Bei den U16 gab es sogar einen Doppelsieg: *Jérôme Hostettler* gewann mit sehr guten 1.84 vor *Dario Hafele*. Dazu wurde *Jérôme* im Weitsprung mit 5.92 guter Dritter.

## **Gefällige Wurfleistungen**

Alle waren gespannt auf den Auftritt unserer Kugelstösser, war doch bis anhin *Stefan Wieland* mit 17.07 nur knapp hinter der U23 – EM-Limite (17.50). Mit dem besten Versuch auf 16.77 gelang zwar eine solide Leistung. Zu einem Exploit fehlte nur wenig. Noch bleibt etwas Zeit, um die Limite zu erfüllen. Dafür gelang *Lars Meyer* mit 15.31 eine persönliche Bestleistung. Im Speerwerfen bei den U20 wurde *Nils Etter* mit 45.42 Zweiter.

Bei den U23-Frauen gewann *Céline Müller* das Diskuswerfen. Sie schleuderte das 1-kg schwere Gerät auf 41.01 Meter. Schliesslich feierten *Lena Meyer* und *Mairem Valentina Diaga* im Speerwerfen einen Doppelsieg. Lena gewann mit soliden 42.80m.

Bruno Knutti

# Luca Noti an der Universiade in Neapel



Luca Noti im 5000m Vorlauf. (Foto: Mirjam Leutwiler)

**An der 30. Sommer-Universiade in Neapel nahmen über 6'000 Athletinnen und Athleten aus 18 Sportarten teil. Unter ihnen war mit Luca Noti auch ein Leichtathlet des STB. Hier sein Erlebnisbericht.**

Der zweitgrösste Multisportanlass der Welt (nach den olympischen Sommerspielen) wurde dieses Jahr vom 3.–14. Juli in der süditalienischen Metropole Neapel ausgetragen. Studentenstatus und ein Höchstalter von 25 Jahren waren neben den Leistungslimiten die Anforderung an die Teilnehmenden. Die Organisatoren meisterten die Herausforderungen, welche insbesondere das europaweit berühmte Verkehrschaos beinhalten, souverän und schufen einen Anlass, welcher allen Athletinnen und Athleten in Erinnerung bleiben wird. Auch in anderen Belangen wurden kreative Lösungen gefunden: Der Grossteil der Sportler lebte

im Athletendorf, verteilt auf zwei Kreuzfahrtschiffe im Hafen Neapels. Dort wurde auf engem Raum, aber unter besten Bedingungen, ein friedliches Zusammenleben mit Austausch unter Sportarten und Nationen vorgelebt.

## **Drei Tage, zweimal 5000 m**

Bestens vorbereitet durch die Hitzeperiode in der Schweiz stieg ich kurz vor 22 Uhr bei nur knapp unter 30°C in meinen 5000m-Vorlauf. Nach einem kontrolliert gesteigerten Lauf lief ich hinter einem Belgier, einem Australier und einem Inder auf dem 4. Rang ins Ziel und sicherte mir damit die direkte Finalqualifikation. Nur 48 Stunden später fand im riesigen *Stadio San Paolo* mit 55'000 – jedoch mehrheitlich leeren – Sitzplätzen der Finallauf statt. Nach einem langsamen Start wurde – typisch für unregelmässige Meisterschaftsrennen – ein schneller Kilometer in 2:44 min eingestreckt, nur um

danach wieder abzubremsen. Bei der erneuten Beschleunigung rund 2 km vor Schluss war ich dann nicht mehr im Stande, das Tempo mitzugehen. Während sich mein Schweizer Teamkollege Jonas Räss in eindrücklicher Manier den Sieg holte, kämpfte ich im hinteren Teil des Feldes um jeden Platz und konnte schlussendlich als Zehnter ins Ziel laufen.

Klar, die Startlinie eines Finals ist der ideale Ort, um zu träumen. Und deshalb war ich zunächst auch leicht enttäuscht. Doch mit etwas Abstand vom Rennen bin ich mit meiner Leistung und dem 10. Rang an einer internationalen Meisterschaft zufrieden und motiviert, mich weiter zu verbessern. Die imposante Universiade-Schlussfeier und die schönen Erfahrungen rund um diesen riesigen Sportanlass waren zweifelsohne eine gute Inspiration auf diesem Weg.

*Luca Noti*

# EM U20 in Schweden



Florence Nri beim Wechsel zu Lena Wernli in der 4x400m-Staffel.

**Vom 18. bis 21. Juli fanden im schwedischen Borås die U20 Europameisterschaften statt. Swiss Athletics reiste mit 35 AthletInnen an, darunter auch eine STBlerin und zwei STBler.**

## Unser Europameister

Simon Wieland machte die ganze Woche einen sehr fokussierten und selbstsicheren Eindruck. Bereits in der Qualifikation liess er seine Form aufblitzen, als er trotz eines technisch verunglückten Speerwurfes die direkte Finalqualifikation bereits im ersten Versuch er-

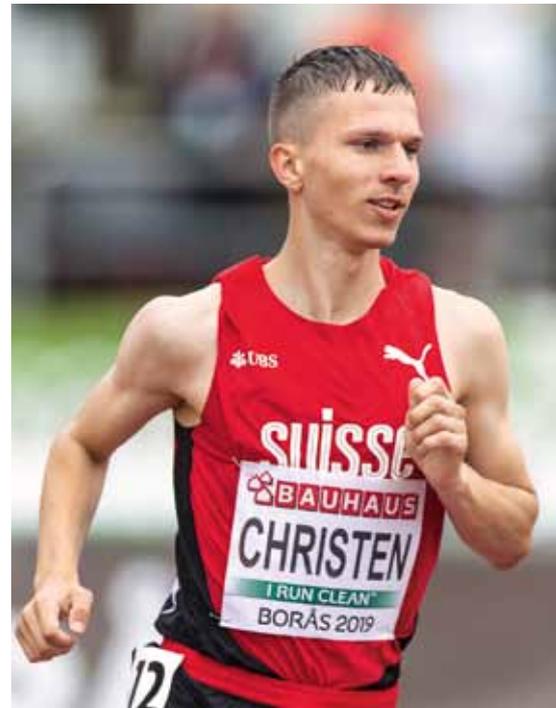
reichte. Er wusste, dass mit einem sauberen Wurf noch viel mehr möglich ist. Dieses Selbstvertrauen nahm er dann am folgenden Tag auch ins Finale mit. Simon begann sehr gut und warf bereits im ersten Wurf eine PB, legte im zweiten Durchgang mit einem noch weiteren Wurf nach und blieb auch cool, als seine Würfe umgehend von seinen Konkurrenten gekontert wurden: Im 3. Versuch blieb Simons Speer bei 79.44m stecken, was gleichbedeutend mit einem neuen U20 und U23 Schweizerrekord ist! Dieser Weite hatte niemand mehr etwas entgegenzusetzen: Simon wurde damit U20 Europameister!

## Schweizerrekord über 4x400m

Florence Nri verpasste mehrmals extrem knapp die Limite für die U20 EM über die 400m. Zuletzt fehlten ihr nur gerade mickrige 8 Hunderstelsekunden. Mit ihren konstanten Leistungen empfahl sie sich für die 4x400m Staffel der Frauen. Im Finale der besten acht lief die Staffel mit Florence als dritte Läuferin 3:38,14, was U20-Schweizerrekord bedeutete. Damit pulverisierte die Staffel den eigenen Schweizerrekord aus den Vorläufen um ganze zwei Sekunden! Bis kurz vor Schluss lief die Schweiz um die Medaillen mit, musste sich aber auf den letzten Metern geschlagen geben. Am Schluss stand ein sehr guter 7. Rang zu Buche, mit nur gerade einer Sekunde Rückstand auf einen Podestplatz.

## Eine wertvolle Lektion

Im zweiten 5000m-Lauf meines Lebens unterbot ich mit 14.44,88 hauchdünn die U20 EM-Limite. Ich freute mich daher sehr auf meinen dritten Versuch über diese Distanz. Von den Bestzeiten her wusste ich, dass ich mich im

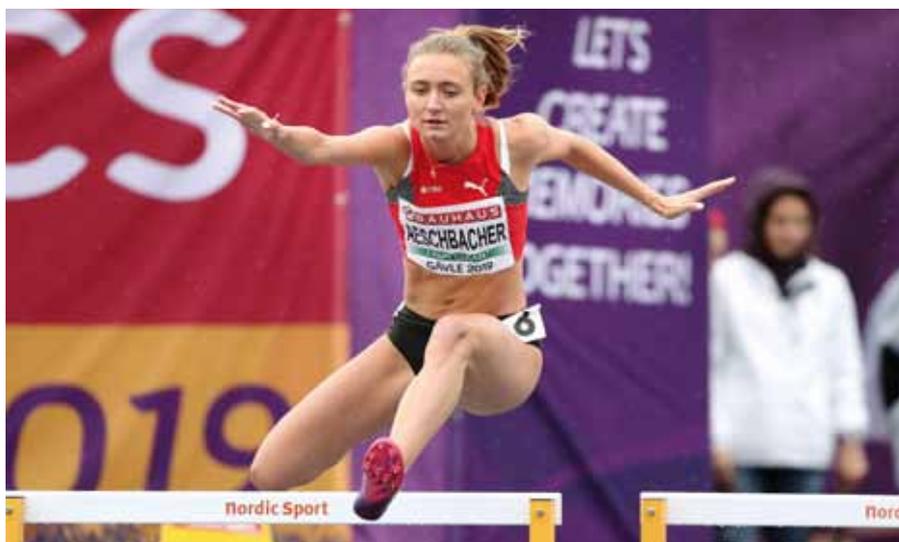


Maurice Christen im Regen-Rennen über 5000m.

hinteren Teil des Feldes einzuordnen habe, aber jedes Rennen ist offen. Im Vergleich zu den ersten zwei Wettkämpfen entwickelte sich mein drittes 5000m Rennen nicht zu einem taktischen. Von Beginn weg wurde Tempo gemacht. Ich versuchte, dieses Tempo mitzugehen, zahlte aber dafür Tribut. Im Vergleich zur Anmeldeliste konnte ich mich aber immerhin um zwei Plätze verbessern und beendete das Rennen in 15.04,17 auf Rang 19. Der Wettkampf brachte neue Erfahrungen und Hunger auf mehr.

Text: Maurice Christen  
Fotos: Ulf Schiller / [athletix.ch](http://athletix.ch)

# Gemeinsam an die EM U23



Oksana Aeschbacher wurde in ihrem Vorlauf über 400m Hürden mit 59,64 Vierte.

Ich zog mein Swissdress an und machte mich hübsch, wie ich es vor jedem Wettkampf mache, denn so fühle ich mich stärker und besser. Meine Zöpfe in den Haaren haben jedoch gefehlt, vielleicht lief ich deshalb nicht so gut. In der Warm-up-Halle verschwand die Aufregung, im Callroom wartete ich fokussiert auf meinen Start. Als ich ins Stadion marschierte, hörte ich immer wieder meinen Namen, und ich sah viele unterstützende Gesichter, die mich motivierten.

Wie schon gesagt verlief das Rennen für mich nicht optimal. Ich war für eine kurze Zeit ein wenig enttäuscht. Das änderte sich jedoch schnell. Denn ich

**Wie wird es wohl werden? Über Instagram habe ich mich ein wenig über das Swiss-Team informiert, weshalb mir am Flughafen in Zürich einige Gesichter bekannt vorkamen. Mit dabei war vom STB auch noch Kugelstösser Stefan Wieland.**

Viele Reisende fragten uns, ob wir eine Fussballmannschaft seien und wohin es denn gehe, weil wir alle im selben Trainingsanzug reisten. Wir sahen wirklich gut aus, und es herrschte von Anfang an eine super Stimmung.

Wie es sich für die Schweiz gehört, waren wir das erste Land, das in unserem Hotel in Gävle (Schweden) anreiste. Die Holländer, Italiener, Norweger und Türken kamen einige Tage später. Für mich war es sehr eindrücklich zu sehen, dass so viele unterschiedliche Athleten/innen alle dieselben Ziele verfolgten und alle eine so grosse Leidenschaft miteinander teilten.

Die Spannung stieg, und der Wettkampf begann... Wenn wir nicht ge-



Kugelstösser Stefan Wieland erreichte in der Qualifikation mit 16,83m den 11. Rang.

rade im Stadion das Schweizerteam unterstützten, haben wir die Wettkämpfe live am Fernsehen mitverfolgt und mitgefiebert. Am zweiten Tag galt es auch für mich ernst: Die Vorläufe über 400m Hürden standen auf dem Programm. Ich musste mich überwinden, meine Pasta aufzuessen, denn ich war in meinem Leben noch nie so aufgeregt, wie an diesem Morgen.

habe so viele schöne und unvergessliche Momente mit vielen neuen Leuten teilen können, die einmalig waren! Die ganze Reise war einzigartig. Und obwohl die Leichtathletik ein Einzelsport ist, erlebte ich diesen Anlass als Team. Wir waren alle GEMEINSAM an der EM!

*Text: Oksana Aeschbacher  
Fotos: Ulf Schiller / athletic.ch*

# An den European Games in Minsk



Lena Meyer im Wettkampf an den European Games. (Foto: Daniel Mitchell)

**Ende Mai wurde ich für die 2. European Games (Europaspiele), eine Art Nachwuchs-Olympiade, nachselektiert. Am Informationsanlass von Swiss Olympic im Haus des Sports wurden wir über den Anlass informiert. Anschliessend wurden wir mit den offiziellen Kleidern von Swiss Olympic ausgerüstet.**

Am 21. Juni reiste ich zusammen mit dem ganzen Leichtathletikteam nach Minsk. Im Athletendorf angekommen stand schon am Abend die Eröffnungsfeier mit den 50 teilnehmenden Nationen auf dem Plan. Es war sehr eindrücklich, mit dem ganzen Swiss Olympic Team in das volle Leichtathletikstadion einzulaufen.

Vor dem ersten Wettkampftag blieben mir noch ein paar Tage, um mich optimal auf den Wettkampf vorzubereiten. Der Wettkampf wurde nicht im üblichen Stil durchgeführt, sondern im sogenannten «Dynamic New Athletics»-Format, auch DNA genannt. Dieser neue Teamwettkampf wurde erstmals an diesen European Games durchgeführt. Das Format, in dem man immer im direkten Vergleich mit einer anderen Athletin steht, wurde in neun Disziplinen angewendet. Der Athlet, welcher die bessere Leistung erzielen konnte, wurde mit Punkten belohnt. Am ersten Wettkampftag kämpfte das Schweizerteam gegen fünf andere Nationen um jeden Rangpunkt. In meinem Wettkampf wartete zuerst ein Vorkampf, der

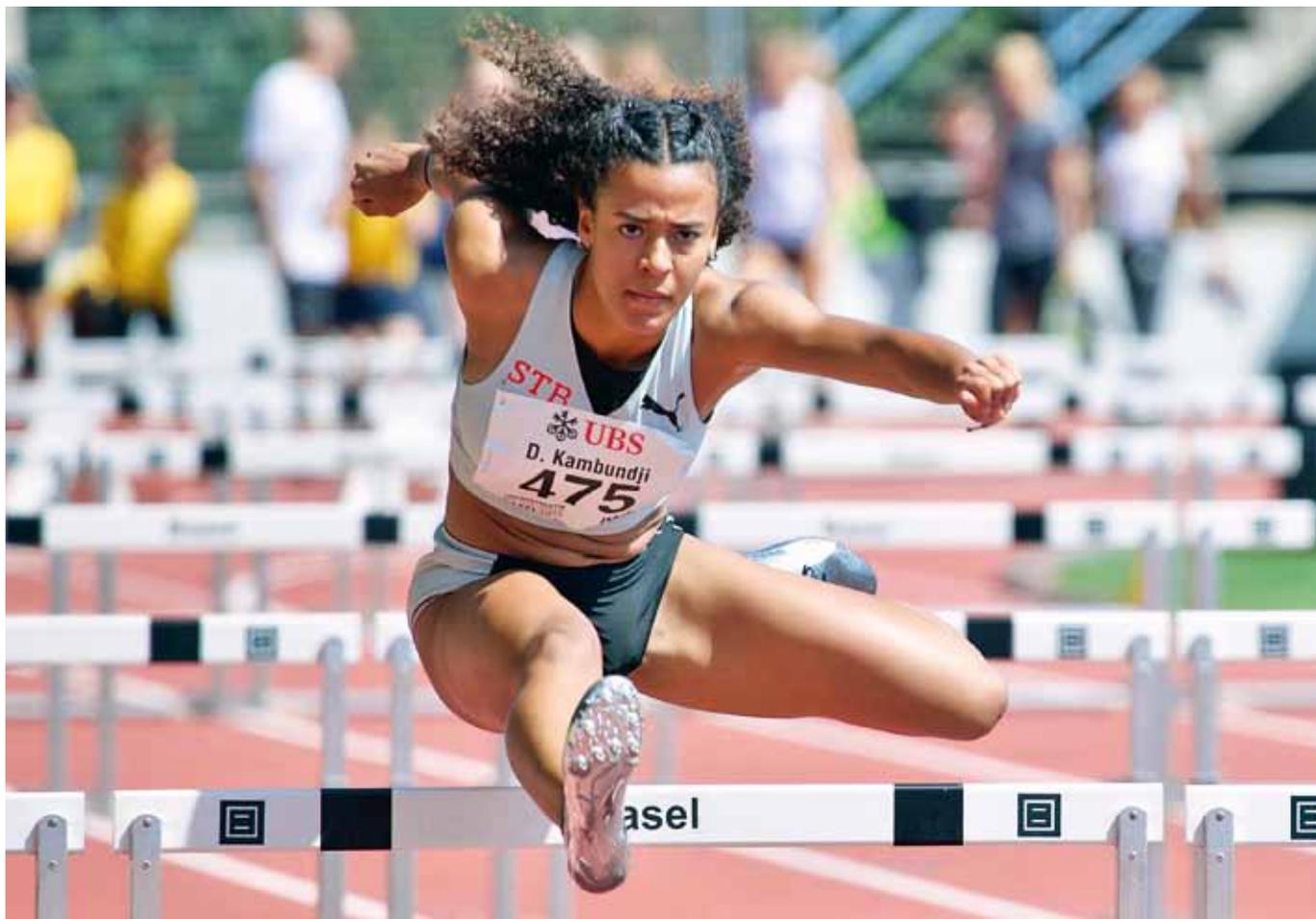
aus je einem Wurf bestand, gegen eine Deutsche und eine Slowakin, auf mich. Da ich im zweiten Wurf eine Saisonbestleistung von 46.08m erreichte, konnte ich dieses Duell gewinnen. Dadurch kämpfte ich im Finale mit einem Wurf um Platz 3 und somit um 8 Punkte. Meine Gegnerin im Finale war leider stärker als ich. Dennoch konnte ich 6 Punkte für die Schweiz beisteuern.

Der zweite Wettkampftag gelang mir nicht so gut wie der erste. Dennoch war es für mich eine grosse Ehre, nochmals die Schweiz im Speerwurf an den European Games zu vertreten. Es war sehr speziell und spannend, immer im direkten Vergleich zu einer anderen Athletin zu stehen. Auch für die Zuschauer war es sehr interessant, weil immer nur eine Disziplin zur gleichen Uhrzeit stattfand.

Für mich bleiben die European Games in Minsk ein unvergessliches Erlebnis, welches mich einmal mehr motiviert, in jedem Training hart an mir zu arbeiten.

*Lena Meyer*

# Am European Youth Olympic Festival



Ditaji Kambundji, hier an der SM in Basel. (Foto: fritzberger.ch)

**Seit 1991 findet alle zwei Jahre das «European Youth Olympic Festival», zu Deutsch Olympisches Festival der Europäischen Jugend, statt. Das EYOF in Baku (Aserbaidschan) war zwar nicht mein erster, aber für mich bestimmt der bedeutendste Grossanlass. Ein extrem schönes Erlebnis. Nicht nur der Wettkampf, sondern auch die Vorbereitung und die Freude danach waren toll.**

Die Eröffnungsfeier war sehr eindrucksvoll. Ich verbrachte die Wettkampfwoche mit super Schweizer Athleten, sprach viel Französisch und lernte neue

Freunde kennen. Im Athletendorf war stets viel los, und im Gemeinschaftsraum lernten wir schnell auch die Athleten anderer Länder kennen.

Nach einer halben Woche war es für mich soweit. Am Morgen meines Wettkampfes war ich sehr nervös, auch beim Einlaufen. Da mein Lauf schon um 9:25 Uhr war, musste ich bereits sehr früh aufstehen. Der Vorlauf gelang mir überraschend gut mit einer neuen PB von 13.46. Dies gab mir etwas mehr Sicherheit für den Final. Zwei Tage später stand ich wieder auf Platz. Genauso nervös. Trotzdem hatte ich ein

sehr gutes Gefühl. Der Start gelang mir sehr gut, und ich war bereits nach den ersten Hürden vorne. Leider hängte ich bei der 8. Hürde an, was mich kurz aus dem Konzept brachte. Trotzdem schaffte ich es aber doch noch, den Lauf gut zu meistern: Platz 3 und Bronzemedaille! Ich war so unglaublich froh und glücklich über meine erste internationale Medaille. Meine ganze Familie verfolgte das Rennen mit. Meine Mutter und meine Tante waren sogar im Stadion. Ein tolles Gefühl, eine tolle Erfahrung.

*Ditaji Kambundji*

# CITIUS Meeting 2019



«Einmarsch der Gladiatoren», in unserer Zeit Einfahrt der Stars: Mujinga Kambundji zusammen Marcin Lewandowski (Pol), Gold- und Silbermedaillengewinner an Europameisterschaften und dreifacher Halleneuropameister über 800m.

Petrus meinte es gut mit dem CITIUS Meeting. Strahlender Sonnenschein und eine leichte Brise machten den Anlass zu einem Wohlfühlerlebnis. An diesem Abend sollten über 2'500 Zuschauer ein Leichtathletikspektakel der Extraklasse geniessen dürfen. Doch um an diesen Punkt zu kommen, war vor allem eines nötig: Der ganze Einsatz des CITIUS Teams während einem Jahr. Während dieser Zeit beschäftigte sich das 11-köpfige OK mit dem Planen, Organisieren und Vorbereiten des Meetings. Jedes einzelne Mitglied wollte einen Beitrag dazu leisten, damit den Leichtathletikfans in Bern etwas geboten werden kann. In fast einem Dutzend Sitzungen wurde jedes noch

so kleine Detail besprochen und analysiert, um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können. Je näher das Meeting kam, desto grösser wurde die Vorfreude. Damit einhergehend stieg aber auch der Druck und der Arbeitsaufwand. Eine Woche vor dem Meeting lief schliesslich die gesamte Organisation auf Hochtouren. Dank den zahlreichen Helfern konnten zum Glück auch noch etliche Aufgaben abgegeben werden.

Nach vielen Nacht- und Zusatzschichten war es endlich soweit: Der 3. August stand vor der Tür und der Vorhang für die grosse Leichtathletikbühne konnte gelüftet werden. Zu Beginn

wurde den nationalen Nachwuchshoffnungen eine attraktive Plattform geboten, um ihr Können zu zeigen. Viele Athleten wussten zu überzeugen. Mittelstreckenläuferin Delia Sclabas und Mehrkämpfer Simon Ehammer, welche beide als U-20-Europameister antraten, zeigten ihr Potential. Während Sclabas die U20-Bestzeit über 600m um vier Sekunden verbesserte, sprang Ehammer im Weitsprung mit 7.78 ebenfalls eine neue U20-Bestweite. Die tollen Leistungen wurden vom fachkundigen Publikum gebührend gewürdigt. Als die Sonne sich langsam verabschiedete, war es Zeit für den Höhepunkt des Meetings: die nationalen und internationalen Stars. Der Genfer Julien Wan-



**Gut eingübtes Hürdenstellen der jungen Helfenden.**

ders konnte seine persönliche Bestzeit über 1500m um über 4 Sekunden verbessern. Obschon er nur an siebter Position ins Ziel kam, lieferte es sich ein tolles Rennen mit internationalen Grössen wie 1500m-Olympiasieger Taufik Makhloufi oder 800m-Europameister Marcin Lewandowski, welcher das Rennen schliesslich gewann. Über 400m Hürden konnte Lea Sprunger mit

dem Sieg und einer neuen Saisonbestleistung überzeugen. Weniger gut lief es dagegen Kariem Hussein. Er streifte die 8.Hürde und hatte keine Chance auf den Sieg. Trotzdem genoss auch er die tolle Stimmung und den Support der Zuschauer. Enttäuschend verlief das Rennen für Noemie Zbären, welche trotz solider Leistung weit von der WM-Limite entfernt blieb. Das absolute

Highlight lieferte am Ende schliesslich Mujinga Kambundji im 100m-Lauf. Sie hatte bereits ihren Vorlauf souverän gewonnen und war bereit, vor Heimpublikum eine Topleistung zu zeigen. Beim Start herrschte absolute Ruhe. Als Kambundji jedoch als erste das Ziel erreichte, gab es kein Halten mehr, und das Stadion begann zu beben. Was für eine Vorstellung der Berner Starsprinterin: Saisonbestleistung mit 11.35 und WM-Limite erfüllt!

Mit diesem Spektakel und einem Feuerwerk bei der Ehrung aller Athleten ging das CITIUS Meeting 2019 zu Ende. Es war ein grandioser Abend mit vielen Emotionen und Höhepunkten. Der Einsatz und Durchhaltewille des OKs hatten sich gelohnt. Das CITIUS Team freut sich bereits jetzt auf die nächste Ausgabe 2020 und hofft, dass auch diese Austragung zu einem magischen Abend im Leichtathletikstadion Wankdorf wird.

*Kevin Fehlmann*



## Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

**medbase**  
SPORTS MEDICAL CENTER

Allgemeine und Sportmedizin, Manuelle Medizin, Orthopädie und Osteopathie

Dr. med. Sibylle Matter Brügger und Team

(Sport-)Physiotherapie, Trainingstherapie und (Sport-)Medizinische Massage

Sarina Fröhlich und Team

Gesamtes Angebot, Öffnungszeiten und weitere Informationen: [www.medbase.ch](http://www.medbase.ch)

Medbase Bern Zentrum | Sports Medical Center | Schwanengasse 10 | 3011 Bern

T 031 326 55 55 | F 031 990 31 10 | [bern-zentrum@medbase.ch](mailto:bern-zentrum@medbase.ch)

## Schweizermeisterschaften in Basel

# Mujinga souverän – mutige, junge Athleten!

**Ein sehr starkes Ausrufezeichen von Mujinga! Mit ihrer Leistung von 11.00 über 100m sorgte Mujinga Kambundji für die absolute Topleistung am ersten Tag. Bei besten äusseren Bedingungen war dies aber nicht das einzige Highlight aus Sicht des STB. Hier eine chronologische Auflistung der Resultate unserer Athletinnen und Athleten, welche am ersten Tag insgesamt drei Medaillen erkämpften: einmal Gold und zweimal Silber.**

Die Schweizermeisterschaften 2019 wurden durch unsere Werfer und die Sprinterinnen eröffnet – mit unterschiedlichem Erfolg. Neben der souveränen Mujinga über 100m waren auch Mara Morell, Meret Baumgartner und Carla Wild, beide Mehrkämpferinnen, am Start der 100m-Vorläufe. Der Vorlauf war zugleich auch Endstation im diesjährigen 100m-Rennen für diese drei Athletinnen.

Im Wurfbereich zeigten die Diskuswerferinnen Céline Müller und Ramona Fässler Leistungen, welche nicht ihrem Potential entsprachen. Leider verpasste Céline mit 42.85m so um winzige 9cm die Bronzemedaille, während Ramona mit 34.56m auf den 19. Platz kam. Der Kugelstosswettkampf der Männer war ein hochklassiger Event und spannend bis zum letzten Stoss. Es gewann der Lokalmatador Gregory Ott mit 17.51m, vor Stefan Wieland mit 17.31m, wobei der 5. Stoss von Stefan die 18m-Marke berührte, er aber den Stoss nicht kontrollieren konnte: Fehlversuch – schade! Stefan hat damit aber seine Ambitionen angemeldet, ist jung und die Zukunft lässt hoffen... Die zwei weiteren Kugel-

stösser, welche unser Verein in dieser Disziplin stellte, erzielten folgende Resultate: Lars Meyer, 5. Rang mit 15.21m, und Vorstandsmitglied Alex Wieland, 6. Rang mit 15.03m.

Melodie Schneider zeigte im Dreisprung mit 11.26m eine mässige Leistung und wurde damit 10. In den 400m Hürden-Vorläufen zeigten sowohl Oksana Aeschbacher wie auch Emir Dridi sehr souveräne Rennen. Mit 59.02 respektive 53.32 qualifizierten sie sich souverän für die Finals vom Samstag.

Viel Freude bereiteten uns die jungen Läufer/innen. Alle Athleten/innen zeigten mutige und engagierte Rennen, und fast alle wurden für diese Taktik auch belohnt. Über 800m zeigte Sophie Baumann ein gutes Rennen. Mit 2:15.42 reichte es knapp nicht für eine Finalqualifikation. Das gleiche gilt auch für Maurice Christen, welcher über 1500m an den Start ging. Maurice zeigte ein tolles Rennen, war sehr engagiert, aber eine Remperei 200m vor dem Ziel kostete ihn wohl die mögliche persönliche Bestleistung.



Mujinga Kambundji freut sich über ihren neuen Schweizerrekord im 200m-Lauf.

Über 5000m hatten wir eine Athletin und zwei Athleten im Einsatz. *Rahel Meili*, ebenfalls Vorstandsmitglied, zeigte ein sehr regelmässiges Rennen und erreichte eine Zeit von 18:01.27, was den 12. Rang ergab. Bei den Herren gewann *Luca Noti* die Silbermedaille. Er musste sich lediglich dem souveränen Sieger Jonas Raess geschlagen geben. Luca lief ein sehr gutes Rennen, machte alles richtig, konnte aber dem unglaublichen Antritt von Jonas 500m vor dem Ziel nichts entgegensetzen. Es ist jedoch eine gewonnene Silbermedaille und nicht eine verlorene Goldmedaille. Im gleichen Rennen zeigte *Derek Buccassi* eine super Leistung und verbesserte seine persönliche Bestleistung auf 14:47.90.

**Der zweite Wettkampftag brachte einen Schweizerrekord und 4 weitere Medaillen für den STB! Das schweizerische Topresultat des zweiten Tages war der neue Schweizerrekord über 200m, ersprintet durch Mujinga Kambundji, in unglaublichen 22.26, was momentan die 8-beste Leistung weltweit ist! Eine nicht hoch genug einzuschätzende Performance – ganz herzliche Gratulation.**

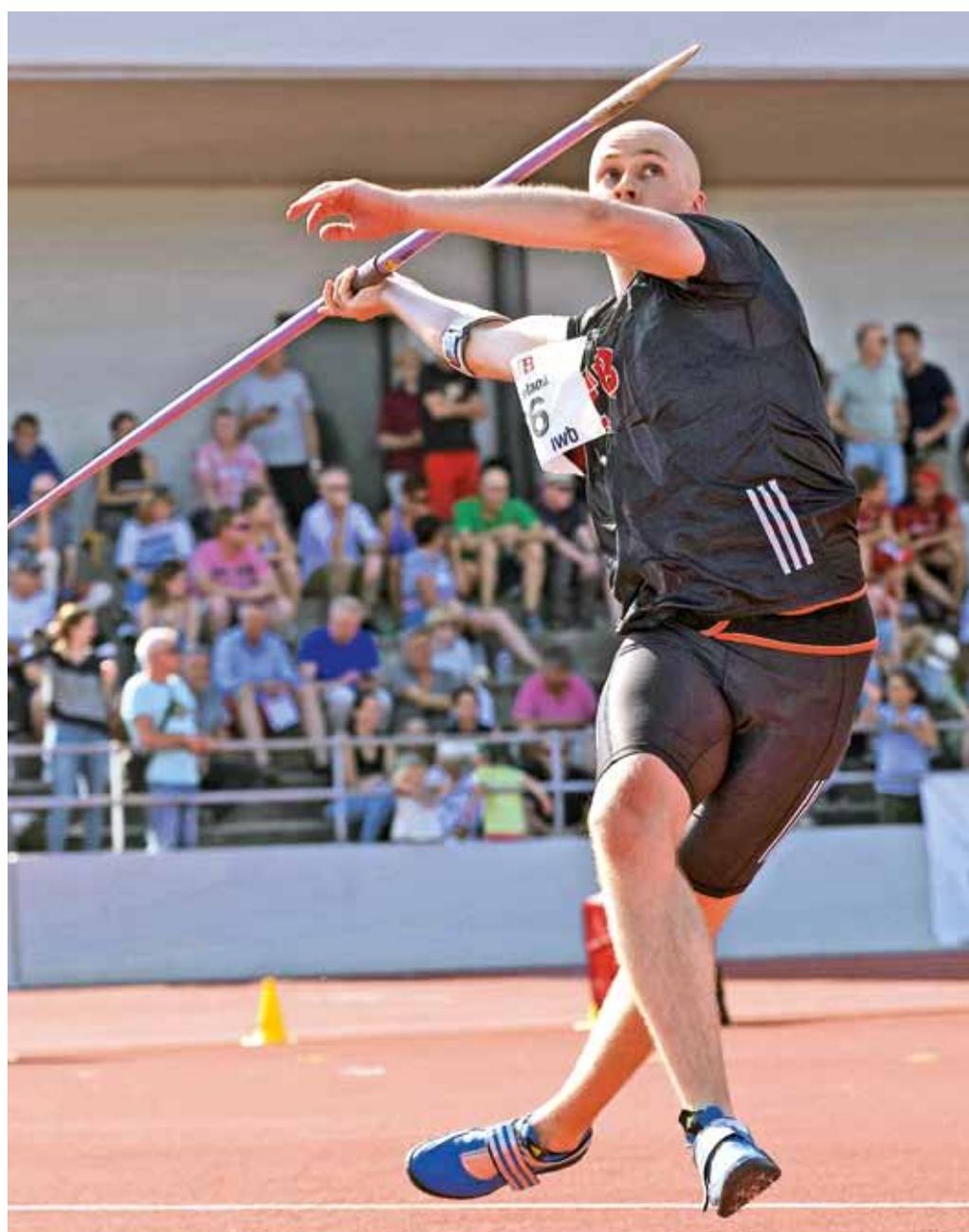
Über 100m Hürden hatten wir mit *Meret Baumgartner* und *Ditaji Kambundji* 2 Athletinnen am Start. Leider konnte Carla nach dem 100m-Lauf vom Freitag wegen einer Verletzung nicht an den Start gehen. Meret erreichte mit 14.74 den Halbfinal, in welchem sie später 15.18 lief. Ditaji erreichte im Vorlauf den 2. Platz in einer Zeit von 14.23 und qualifizierte sich ebenfalls für den Halbfinal. Mit einer Zeit von 14.06 erreichte sie sogar den Final. Im Final startete Ditaji ganz hervorragend und erreichte in einer neuen persönlichen Bestleistung von 13.92 den 6. Platz.

Dann waren die Speerwerferinnen an der Reihe und damit auch *Lena Meyer* am Start. Lena verkrampfte sich in diesem Wettkampf etwas und wurde mit den geworfenen 42.64m nur 6., was nicht ihren Ansprüchen und ihrem normalen Niveau entspricht.

Im 400m-Hürden-Final ging *Oksana Aeschbacher* die ersten 3 Hürden sehr dynamisch an, der restliche Teil gelang ihr nicht mehr optimal, was eine wohl noch bessere Zeit verhinderte. Doch an Meisterschaften zählt auch der Rang und «Oksi» erreichte die Silbermedaille auf souveräne Art und Weise. Die Zeit von 58.16 ist zwar gut, doch hat Oksana noch «Luft nach oben»...

Im Speerwerfen der Herren sind wir momentan eine Macht: Die Zuschauer kamen in den Genuss eines spannenden und hochkarätigen Wettkampfes.

Der frisch gekürte U20-Europameister *Simon Wieland* wurde mit 75.68m auch neuer Schweizermeister. Dies ist erneut eine hervorragende Weite. Man darf gespannt sein, wohin die Reise von Simon noch führen wird ... einfach unglaublich cool! Um die weiteren Plätze gab es bis zum letzten Durchgang ein sehr offenes und spannendes Werfen. Mit dem letzten Wurf sicherte sich *Lukas Wieland*, der Bruder von Simon, mit 72.16m die silberne Auszeichnung. *Julian Lehmann* wurde mit 64.84m sehr guter 5.



Silbermedaillengewinner Lukas Wieland im Speerwurf.

## leichtathletik

---

Kurzes Fazit aus meiner Sicht, unmittelbar nach dem Wettkampf

- Eine alles überstrahlende Mujinga Kambundji, welche nicht nur sehr souverän in ihren Rennen auftrat, sondern auch einmal mehr demonstrierte, dass sie da ist, wenn's zählt – eine grosse Qualität und Stärke. Die guten Statements und Interviews runden das Gesamtbild erfreulich ab und zeigen, was einen guten Profi ausmacht.
- Der Nachwuchs, unsere Zukunft, setzte sich sehr positiv in Szene. Mit den richtigen Massnahmen sollten wir diese Leistungen stabilisieren und noch steigern können. Es macht Freude und Lust auf mehr.
- Wo wir uns noch steigern können, ist im mentalen Bereich. Es ist mir aufgefallen, dass wir viele ehrgeizige Athleten haben, was mich freut und gut ist. Doch mit brachialer Gewalt ist in der Leichtathletik nichts zu gewinnen. Damit es klappt, braucht es die entsprechende Lockerheit, die Leichtigkeit, um das richtige Timing und den richtigen Impuls zum richtigen Zeitpunkt zu setzen. Dies ist ein Punkt, welcher in jedem Training und jedem Wettkampf geübt, verfeinert, verinnerlicht und verbessert werden muss. Sind wir offen und stellen uns, neben technischen und taktischen Prozessen auch dieser «Kopfarbeit», dann öffnen wir uns neue Perspektiven!

*Text: Bruno Knutti, Headcoach  
Leistungssport STB Leichtathletik*

*Fotos: fritzberger.ch*



**Kugelstösser und Vorstandsmitglied Alex Wieland im Einsatz.**

## Die Förderer der STB-Leichtathletik

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

### Förderer

Altes Tramdepot, Bern  
 BEKB, Berner Kantonalbank  
 Bommer + Partner / H. P. Kienberger  
 Peter Bohnenblust  
 Daniel Buser  
 Daniel Fontana  
 ISSAG, Hansjörg Riedwyl  
 Jacky Gillmann  
 Grand-Prix von Bern  
 Susi-Käthi Jost  
 Köstliches für Kenner  
 Yvonne Kurzmeyer  
 Hansruedi Müller  
 Walter und Esther Neuenschwander  
 Monica Rossi  
 Markus Ryffel's  
 Migros Bank Bern  
 Andreas Schefer, Bern  
 Panache AG / Roy Schläfli  
 Ulf Schiller  
 Schneider Druck, Bern  
 Schweizerische Mobiliar  
 Genossenschaft / Vergabefonds  
 Karl Signer

UBS Bern / Simon Rentsch  
 Spagyros AG, Worb / Jacqueline Ryffel  
 Esther Urfer  
 Valiant Bank AG  
 Voberna AG  
 Privatbank Von Graffenried AG  
 Peter von Ins  
 Peter von Stokar  
 Auto Werthmüller AG, Thun  
 Beat Wieland  
 Adrian A. Wildbolz  
 Peter Wirz  
 w hoch 2, David Weibel &  
 Bart Wissmath

### Ehemalige Förderathleten

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

### Partner

Albi Saner, Sportreporter  
 Böhme AG – Lacke und Farben  
 projects & more GmbH, Bern  
 Restaurant Beaulieu, Kurt Dallmaier,  
 Bern  
 Restaurant Emmenhof, Werner  
 Schürch, Burgdorf  
 Restaurant Il Grissino, Bern  
 UBS / Regionalleiter Andreas Reber  
 Schweizerhof Hotel & Spa Bern  
**Stiftung «Freude herrscht»**  
**im Andenken an Matthias A. Ogi**  
 Stiftung Jugendförderung /  
 Berner Handball  
 Valiant Bank AG, Bern  
 Benedikt und Verena Weibel  
 Xmet AG, Lyss

Und weitere 8 Förderer, die nicht  
 genannt werden möchten.

Jetzt deinen Kurs online unter [sportxx-erlebnisse.ch](http://sportxx-erlebnisse.ch) buchen

**Kurse für Freizeitsportler**  
 Mit mehr Wissen zu mehr Spass und Erfolg.  
 In unseren Kursen zu den Themen Bike, Outdoor, Running und Fitness  
 holen wir dich auf deinem aktuellen Level ab und machen dich fit  
 für deine Liebessportart.

**ERLEBNISSE**  
**SPORTXX**  
 MIGROS

# Ein Abend der Leichtathletik-Highlights

«Magische Momente der Leichtathletik» waren für den dritten Anlass des Fördervereins 2019 angekündigt, zu dem am 20. August die Valiant Bank AG in die «twentyseven – cava hispania bar» in Ittigen einlud. Heinz Schild und Benedikt Weibel liessen

zusammen mit Moderator Albi Saner LA-Highlights der letzten 60 Jahre aufleben. Ditaji Kambundji und Simon Wieland wurden für ihre jüngsten Erfolge auf internationalem Parkett geehrt.

Wer unter den älteren STB-Mitgliedern erinnert sich noch an den 18. Oktober 1968, als Bob Beamon an den Olympischen Spielen in Mexico-City im ersten Versuch den Weitsprungweltrekord um sagenhafte 55 Zentimeter auf 8.90 Meter verbesserte? Heinz Schild zeigte den rund 40 Gästen des Förderverein-Events die Aufzeichnung dieses unglaublichen Jahrhundertsprungs. Benedikt Weibel erinnerte sich noch daran, wie lange es dauerte, bis der Weltrekord feststand: «Ich habe live am TV zugeschaut. Bis die Rekordweite definitiv gemessen war, dauerte es eine Viertelstunde.» Ein magischer Moment!

## 10 magische Momente und Werner Günthör

Benedikt und Heinz hatten für diesen Anlass die Köpfe zusammengesteckt und sich an die wichtigsten Highlights erinnert. Fehlendes Wissen holte Heinz Schild aus Archiven und Dokumenten, mit Videosequenzen ergänzte er sie. Daraus bauten sie zusammen mit dem Kult-Sportreporter Albi Saner zehn «Magische Momente der Leichtathletik». Das elfte Highlight bot unser Rekord-Kugelstösser Werner Günthör, indem er dem Event überraschend seine persönliche Aufwartung machte und gleich auch noch seine Nadja mitbrachte.

## Armin Haris Weltrekord in Zürich

Der Reihe nach wurden dem Publikum der Weltrekordlauf von Armin Hari am LCZ-Meeting von 1960 in 10,0 Sekunden (handgestoppt) auf der Aschenbahn im Letzigrund gezeigt und von den Beobachtern kommentiert. Dabei wurde auch festgehalten, dass gegen Hari ein Protest wegen dessen Fehl-



Nach der Präsentation der Leichtathletik-Highlights posieren die «Hauptdarsteller» des jüngsten Förderverein-Events (v.l.n.r.): Benedikt Weibel (Präsident Förderverein), Simon Wieland (U20-Europameister Speer), Albi Saner (Moderator), Ditaji Kambundji (EOYF-Bronze über 100 m Hürden) und Heinz Schild (Präsentation).



**Werner Günthör war persönlich anwesend: hier mit Ehefrau Nadja, welche sich auch politisch betätigt, (rechts) und Verena Weibel (links).**

starts gemacht und der 100-m-Lauf wiederholt wurde. Hari gewann auch die Wiederholung – wieder mit 10,0. Armin Hari siegte 1960 auch im Olympiafinal in Rom. «Der Sieg von Armin Hari ärgerte uns damals ungemein, so kurz nach dem 2. Weltkrieg», kommentierte Benedikt Weibel, «wir waren damals alle für den Amerikaner Ray Norton». Das zweite Highlight – ebenfalls in Rom 1960 – war Wilma Rudolph, die dreimal Gold gewann (100, 200 und 4x100m).

### **Die Spiele von Mexico-City**

Die Olympischen Spiele in Mexico-City sorgten für mehrere magische Momente. Neben Bob Beamon schrieben dort auch Dick Fosbury mit seiner revolutionären Hochsprungtechnik (Olympiasieg mit olympischem Rekord von 2.24m) und Tommie Smith Leichtathletikgeschichte, der als erster die 200m unter 20 Sekunden lief. Tommie Smith sorgte zusammen mit dem drittplazierten John Carlos für Aufsehen, als sie

an der Siegerehrung mit schwarzen Socken und Boxhandschuhen still gegen die Diskriminierung der Schwarzen in den USA protestierten und dabei weltweite Medienresonanz hatten.

### **Von Lasse Viren bis Markus Ryffel**

Die Gäste des Events kamen auch in den Genuss der Doppel-Olympiasiege (5000 und 10'000m) von Lasse Viren in München und Montreal. Nicht unerwähnt blieb dabei die Tatsache, dass Viren wohl einer der ersten Athleten war, der sich des Blutdopings «bedient» hatte. In Erinnerung gerufen wurden auch die Duelle der beiden Mittelstreckenläufer Sebastian Coe und Steve Ovett Ende der Siebziger-/Anfang Achtzigerjahre. Die Wiederholung des historischen 5000m-Laufs von Markus Ryffel an den Olympischen Spielen von Los Angeles 1984 liess viele STB-Heizen höherschlagen. Die eindrücklichen Bilder vom Zieleinlauf der völlig dehydrierten Schweizer Marathonläuferin

Gaby Andersson-Schiess schlossen die Erinnerungen an Los Angeles. Bei den Highlights fehlte natürlich auch Stabhochsprungweltrekordler Sergej Bubka aus der Ukraine nicht, der insgesamt 14 Mal den Weltrekord verbesserte.

Das anschliessende Nachtessen bot Gelegenheit, Erinnerungen auszutauschen und mit jungen, aktiven STB-LeichtathletInnen ins Gespräch zu kommen.

*Text und Fotos: Ueli Scheidegger*

# Die Stützpunkt-Coachs im Nachwuchs

Im STB LA Nachwuchs trainieren über 230 Kids an sechs verschiedenen Standorten in zehn unterschiedlichen Trainingsgruppen. Die Trainingsorte werden durch die sogenannten Stützpunktcoachs geleitet. In dieser Ausgabe werden Dani Kamer und Fiona Zoebeli (beide Bremgarten U12/U14) vorgestellt.

Text: Livia Stämpfli

Foto: ZVG



## Kurzporträt

### Dani Kamer

1972 ist Dani Kamer als Schüler dem STB beigetreten. Seine Trainertätigkeit startete er vor rund 25 Jahren in der Schönau. Beruflich ist Dani als Augenoptiker in der Firma L+Z Optik in Bern tätig. Er ist Vater von drei erwachsenen Söhnen und hat auch seine Frau Simone im STB kennengelernt.

## Welchen Bezug hast du zum STB?

Ich bin ganz in der Nähe der Sportanlage Schönau aufgewachsen. So war es im wahrsten Sinne des Wortes naheliegend, dass ich STBler wurde. Nach meiner Aktivzeit als Mittelstreckler wurde ich vom damaligen Vorstand angefragt, ob ich als Trainer bei den Schülern einsteigen möchte. Ich habe für jede zweite Woche zugesagt...

### Fiona Zoebeli

Fiona Zoebeli leitet seit vier Jahren das Training der U12/U14 in Bremgarten. Seit Beginn 2019 unterstützt sie Daniel Kamer in seiner Funktion als Stützpunkt-Coach. Sie studiert an der Universität Bern Sportwissenschaften und Betriebswirtschaft und wohnt in Kirchlindach.

Ich bin seit meinem 8. Lebensjahr Mitglied im STB. Ich durfte sehr viele spannende, lustige und lehrreiche Trainings besuchen. Früher habe ich selbst bei Daniel Kamer trainiert. Ich wollte meine Freude an der Leichtathletik weitergeben und auch dem Verein für die vielen tollen Trainingsjahre etwas zurückgeben. Deshalb habe mich bei Daniel als Leiterin gemeldet. Vor einem Jahr hat er mich dann gefragt, ob ich ihn auch in seiner Funktion als Stützpunkt-Coach unterstützen möchte.

**Was gehört zu deinen Aufgaben als Stützpunktcoach und -trainer?**

Seit 1 Jahr teilen sich Fiona Zoebeli und ich das Amt des U12/U14 Stützpunkt-Coaches in Bremgarten. Sie ist für den Trainingsbetrieb zuständig, und ich übernehme die Koordination der Wettkämpfe. Einmal wöchentlich stehe ich in Bremgarten als Trainer im Einsatz. Seit vielen Jahren koordiniere und leite ich zudem das Fördertraining der STB U14. Als Coach bin ich seit 20 Jahren für die STB Schüler-Trainingslager verantwortlich.

Ich bin für den Trainingsbetrieb verantwortlich. Somit bin ich die Kontaktperson für die Eltern, schreibe die Trainingspläne und bin dafür verantwortlich, dass genügend LeiterInnen anwesend sind.

**Was gefällt dir am besten an deiner Arbeit im STB?**

Das Training mit den Kindern ist sehr dankbar. Sie sind in diesem Alter begeisterungsfähig und lernen schnell. Die raschen Fortschritte, welche die Kinder im Leichtathletik-Training erzielen, finde ich auch nach 25 Jahren Trainertätigkeit immer noch beeindruckend.

Zu sehen, wie die Kinder Fortschritte machen und selbst eine Leidenschaft für die Leichtathletik entwickeln.

**Welches ist für dich die grösste Herausforderung?**

Einerseits freue ich mich über die vielen Kinder, welche wir im STB für die Leichtathletik begeistern können. Andererseits können wir, bedingt durch die Gruppengrösse, unseren eigenen Ansprüchen manchmal nicht mehr gerecht werden. Allen Kindern ein qualitativ gutes Training zu bieten, ist oft eine echte Herausforderung für uns Trainer. Als Entlastung, auch für die zeitintensive Wettkampfbetreuung, sind zusätzliche Trainer nötig.

Da wir pro Training ungefähr 60 Athletinnen und Athleten haben, ist für mich im Moment die grösste Herausforderung, jeweils genügend Trainer/innen anbieten zu können.

**Was wünschst du dir für deinen Stützpunkt und den STB LA Nachwuchs?**

Ein guter Trainerstab ist die Basis für eine erfolgreiche Zukunft. Die Anzahl Trainer müssen wir steigern. Nur so können wir in kleineren Gruppen effizienter arbeiten. Den Aufwärtstrend in der Schweizer Leichtathletik spüren wir auch im STB-Nachwuchs. Dieser Trend soll auch in Zukunft anhalten.

Viele Jahre mit guten Trainings, motivierte Kids und vor allem viel Freude an der Leichtathletik.

**Möchtest auch du Kinder für die Leichtathletik begeistern und zum Erfolg des STB Nachwuchs beitragen?**

**Die Nachwuchsabteilung sucht Leiterinnen und Leiter in und rund um Bern.  
Bei Interesse melde dich bei: Livia Stämpfli, 031 381 51 52, [livia.staempfli@stb-la.ch](mailto:livia.staempfli@stb-la.ch)**



**SAVE  
THE  
DATE**

DIE SCHÖNSTEN  
10 MEILEN DER WELT

**39. GRAND PRIX VON BERN  
9. MAI 2020**

[www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch)

Hauptsponsoren

- CRAFT**  
FUNCTIONAL SPORTSWEAR
- Groupe Mutuel**  
ASSURANCE  
SANTÉ  
VIE  
ÉPARGNE
- MIGROS**
- BERNEXPO**  
IMMOBILIE

Partner

- nrhbn** Engagement  
Stadt Bern



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

**garbani**  
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



# ...laufend unterwegs

## STB Long-Run/Walk Schwarzenburg, 22. Juni 2019

Der Ursprung des Long-Jog (Lauf ohne Schnauf) stammt aus Neuseeland. Eigentlicher Erfinder dieses Langdistanztrainings war der berühmte Lauftrainer Arthur Lydiard. Vor 60 Jahren trafen sich Mittel- und Langstreckenläufer am Sonntagmorgen in Auckland mit dem Ziel, Stoffwechsel und Grundlagenausdauer zu trainieren. Heute nennen wir diese Laufeinheiten Long-Run, und auch die Bedürfnisse der Sportlerinnen und Sportler haben sich geändert. Natur und Erlebnis spielen eine wichtige Rolle. Und genau diese Faktoren berücksichtigen unsere «STB-Long-Run-Spezialisten» *Ändu Moser* und *Daniel Messerli* bei der Planung dieser Läufe. An diesem Juni-Samstag führte die 20km-Strecke mit 631 Höhenmetern aufwärts und 407 Höhenmetern abwärts von Niederwangen via Liebewil nach Thörishaus und weiter der Sense und dem Schwarzwasser entlang bis nach Schwarzenburg. Ebenfalls im Angebot stand eine 10-km-Strecke von/ab Schwarzwasserbrücke.

Ein nächster Erlebnislauf steht bereits auf der Agenda. Der STB VOLLMOND Long Run am 13. Dezember mit anschliessendem Fondue-Plausch bietet obendrein einen Hauch von Abenteuer.



STB Runners unterwegs in der Natur am Long Run.

## Bärner Bärgloufcup 2019

In der Woche vom 5.–9. August fand der Bärner Bärgloufcup statt. Dabei galt es, jeden Abend einen kurzen Berglauf von 3,6–5,1 km zu absolvieren. Die Woche startete am Montag mit dem Gurten, gefolgt von der Bütschelegg, dem Belpberg, dem Bantiger und dem Ulmizberg. Anschliessend fand der Schlussabend mit feiner Pasta und der Siegerehrung statt. Ein tolles Teamergebnis gelang unseren jungen STB-Frauen: *Nadja Kehrle* (1.!), *Lea Eltschinger* (5.), *Chantal Schöni* (6.) und *Fabienne Frutiger* (7.) glänzten mit Spitzenplatzierungen in der Gesamtwertung. Und als *Judith Wyder* am Mittwoch den Belpberg stürmte, purzelte der Streckenrekord. Danke für diese super Woche an die Organisatoren und an alle, die uns auf der Strecke so tatkräftig unterstützt haben.



Die Bergflöhe Chantal Schöni, Lea Eltschinger, Nadja Kehrle und Fabienne Frutiger (v.l.n.r.).

## Waberelouf, 23. August 2019

Still und fast unbemerkt startete *Anne Müller* am Waberelouf, dem Event vor der Haustüre der Sportanlage Schönau. Die 53jährige lief los – und wie! Das Ziel erreichte Anne nach 43.25,9 und feierte damit einen grandiosen Sieg in der Kategorie F50! Podestplätze machen Spass und Lust auf mehr. Ab jetzt trainiert Anne auch das Treppchensteigen.



Anne Müller laufend und lachend zum Kategoriensieg am Waberelouf.

Texte: Markus Reber, Nadja Kehrle

Fotos: Andreas Moser, Daniel Werthmüller, ZVG

# Meine Lieblingslaufstrecke

## Beatenberg / Niederhorn das ideale (Berg-) Lauf und Trail Gebiet – im Sommer und im Winter



Am Morgen in der Früh starte ich in der Beatenbucht. Durch den Wald hinauf Richtung Beatenberg laufe ich mich vorerst gemütlich ein. In der Mittelstation beim Birchi geniesse ich das erste Mal die Aussicht auf den Niesen und den schönen Thunersee. Die Strecke ist im Frühling herrlich grün, und im Herbst kann man die unterschiedlichen Farben bestaunen. Die coupierte Strecke kann ebenfalls ein perfekter Einstieg für Trail-Anfänger sein. Weiter jogge ich bis zur Hauptstrasse. Und von da weg geht es direkt Richtung Vorsass hinauf zum Niederhorn. Auf dem Niederhorn geniesse ich wiederum das tolle Bergpanorama. Weiter geht es durchs Flösch – Oberburgfeld – Gemmenalphorn. Mit etwas Glück ist es sogar möglich, unterwegs unterschiedliche Artgenossen, wie zum Beispiel den Steinbock, das Murmeli sowie Kühe und Geissen, begrüßen zu können. Vom Gemmenalphorn verläuft

die Laufstrecke runter Richtung Waldegg. Von hier aus kann man entweder den Bus zurück Richtung Beatenberg und Niederhorn-Bahn nehmen oder auch mit dem Postauto nach Interlaken

**Begleitpersonen** nehmen die Bahn bis aufs Niederhorn (1950 m) oder warten bereits in der Mittelstation Vorsass – im gemütlichen Bergrestaurant – auf ihre Sportler.



Herrlicher Ausblick vom Niederhorn.

fahren. Diejenigen, die noch fit genug sind, laufen von der Waldegg über den «Kühboden» – Unterburgfeld – Niederhorn – Vorsass – wieder in Richtung Ausgangspunkt. Die ganze Strecke zieht sich über 17 – 20 km mit ca. 1500 Höhenmetern. Die Dauer richtet sich nach dem Tempo des Läufers.

Für 2-Tages-Projekte hat es in Beatenberg ein Sporthotel oder einen Gasthof mit Massnlager.

*Text und Fotos: Fabienne Reuschle*

Anhand der gut beschilderten Wanderwege können die Trainings gut abgeschätzt und dank der idealen Vernetzung jederzeit verlängert oder verkürzt werden. Die Verbindungswege zur Gemeinde Habkern und ins Justistal (Gemeinde Sigriswil) sind für Trail-Läufer interessant.

Weitere Angaben zu meiner Lieblingslaufstrecke:

**Anfahrt:** In nur 1 Stunde erreicht man mit dem ÖV via Thun die Beatenbucht.

**Berg- und Trail-Läufer** starten direkt in der Beatenbucht (558 m).

**Runners** fahren mit der Niederhornbahn bis Beatenberg Station.



Aufmerksamer Beobachter unterwegs.

# Laufvergnügen im Hochsommer

## STBRunningCUP



Vor dem Start bei der Aareschleuse.

**Mit dem Thuner Stadtlauf wurde der STBRunningCUP 2019 erneut richtig lanciert. Weil noch 3 Wertungsläufe ausstehen, ist der Einstieg in diese interne STB-Meisterschaft mit der Endklassierung immer noch möglich. Die Zwischenrangliste verspricht Spannung. In Thun konnten die führenden Männer Niccolo von Siebenthal, Jonathan Conconi und Jürg Schär ihre Positionen (noch) verteidigen. Bei den Frauen ist ebenfalls weiterhin alles möglich. Hier der Stimmungsbericht eines Teilnehmers.**

Um 17.45 Uhr besammelten wir uns zum «Warm-up» beim STB-Treffpunkt. Entlang der Aare liefen wir uns warm und mobilisierten die Muskeln. 10 Minuten vor dem Start setzte ich die Ratschläge von Roland Fischer in die Tat um und führte noch ein paar Steigerungsläufe durch. Nach dem Startschuss nahmen rund 510 Läuferinnen

und Läufer die 6 km durch die Stadt Thun unter die Füsse – ich mittendrin. Wie fast immer startete ich zu schnell. Dank dem perfekten Laufwetter merkte ich sofort, dass ich heute das angeschlagene Lauftempo durchziehen könnte. Durch die zahlreichen Anfeuerungsrufe der Zuschauer steigerte ich mich in einen richtiggehenden Laufrausch. Beim Schloss angekommen folgte der mühsame Treppenaufstieg und der eher gefährliche Treppenabstieg. Langsam ging ich die Treppe runter, um einen Sturz zu verhindern. Zuunterst angekommen setzte ich



Salem Bekeret startet zum ersten Mal im STB-Dress.

nochmals all mein Kräfte frei. Die Menge tobte, und ich startete meinen Schlusspurt. Im Ziel angekommen war ich mit meiner Leistung mehr als zufrieden. Gleichzeitig fühlte ich mich wie Schwinger Wicki Joel, welcher von Stucki Christian mit einem wuchtigen Blattwurf auf den Rücken gelegt wurde. Anschliessend feuerte ich noch die restlichen STB-Runners bei Ihren Leistungen an. Es wurden wiederum zahlreiche tolle Zeiten gelaufen.

*Text: Matthias Hänni  
Fotos: Rolf Baumann*

### STBRunningCUP – letzte Wertungsläufe 2019

20. Oktober 2019 Bremgartenlauf, Bremgarten BE [www.bremgartenlauf.ch](http://www.bremgartenlauf.ch)  
03. November 2019 GurtenClassic, Wabern [www.gurtenclassic.ch](http://www.gurtenclassic.ch)

Weitere Bilder sowie aktuelle Gesamtrangliste **STBRunningCUP** 2019 siehe: [www.stb-la.ch/running](http://www.stb-la.ch/running)



*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](http://www.neukomm-car.ch)  
[info@neukomm-car.ch](mailto:info@neukomm-car.ch)*



**www.xmet.ch**

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!



Xmet AG | Südstrasse 14 | 3250 Lyss  
Tel 032 391 78 78 | Fax 032 391 78 79  
[info@xmet.ch](mailto:info@xmet.ch) | [www.xmet.ch](http://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



**TST FITNESS**

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

MONTAG - FREITAG	06.30 - 22.00 UHR
SAMSTAG	09.00 - 18.00 UHR
SONNTAG	09.00 - 18.00 UHR
JULI & AUGUST	09.00 - 15.00 UHR

DAS TST IST QUALITÄT ZERTIFIZIERT

+41 (0)31 301 02 03

TST-FITNESS@BLAUBLICK.CH

TST-FITNESS.CH  
@TSTFITNESS

STB TRAININGSZENTRUMS AG  
SEILERSTRASSE 21 3011 BERN

**GYM | FITNESS**

**GROUPFITNESS**

**CROSSFIT**

**SQUASH**

**PERSONALTRAINING**

**SAUNA | DAMPFBAD**

**SOLARIUM**

**DAS FITNESSZENTRUM IN DER STADT BERN**

# Sommeranlass Nordic Walking



Die Nordic Walkerinnen und Walker in Schwarzenburg. (Foto: Heinz Vonäsch)

**Am Samstag 10. August war es wieder soweit: 28 Walker/innen, ehemalige Teammitglieder und Familienangehörige trafen sich in Schwarzenburg zum traditionellen Bräteln. Das Wetter spielte am Vormittag leider nicht mit, um den sportlichen Teil, den Aufstieg auf das Guggershörnli unter die Füsse zu nehmen. Dieser Anlass ist für mich als Coach sehr wertvoll und zeigte auch in diesem Jahr die besondere Zusammensetzung unserer Gruppe.**

Fünf Personen, die über viele Jahre aktiv mit den Runners trainiert haben, waren mit dabei. Aus gesundheitlichen oder altersbedingten Gründen wechselten sie ins Nordic Walking Team. Hier haben sie Gelegenheit, weiterhin regelmässig zu trainieren und sich körperlich

und geistig fit zu halten. In der Regel braucht es am Anfang etwas Geduld und das nötige Verständnis, bis sie sich in der neuen Umgebung wohl fühlen (mit oder ohne Nordic Walking Stöcken). Über ihr Dabeisein sind wir glücklich und schätzen ihren Einsatz in unserem Team sehr. Sie bleiben dem STB erhalten und pflegen mit ihren Runners Kollegen/innen den weiteren Kontakt.

Zwei Teilnehmende waren über den Einführungskurs Nordic Walking zu uns gestossen. Sie haben sich rasch im Team eingelebt. Hier hatten sie Gelegenheit, unsere Teammitglieder in einem anderen Umfeld kennenzulernen und sich gegenseitig auszutauschen. Einige radelten mit dem Bike nach Schwarzenburg und später wieder zurück nach Bern.

Drei langjährige STB-Mitglieder besuchten den Anlass, die aus gesundheitlichen Gründen ihren Austritt aus dem STB bereits gegeben haben oder auf Ende Jahr austreten werden. In solchen Situationen wird es augenfällig, dass es nicht selbstverständlich ist, am Morgen ohne Schmerzen aufzustehen oder schmerzfrei den Alltag zu meistern. Was bleibt, sind die vielen schönen, wertvollen Erinnerungen und Begegnungen während den unzähligen Trainings im STB.

Zum Abschied verwöhnten sie uns mit einem wunderbaren Apéro und feinem Dessert. Herzlichen Dank. Wir werden sie weiterhin an unsere Anlässe einladen und hoffen, dass sie noch lange zu unserem Team gehören.

Es kommt auch immer wieder vor, dass aktive Runners nach einer Krankheit, Verletzung oder Schwangerschaft eine Zeitlang mit uns trainieren. Ein Gewinn für beide Seiten. Schön zu sehen ist, wenn die Sportlerinnen und Sportler gesund, gestärkt und in alter Frische das Training bei den Runners wieder aufnehmen können. Mit unserem Power Nordic Walking Team haben wir die Möglichkeit, auch ambitionierte Personen aus dem Running Team vorübergehend eine gute Trainingsmöglichkeit anzubieten.

Die vielseitige Zusammensetzung unseres Teams macht für uns Coaches die Trainings anspruchsvoll, interessant, abwechslungsreich und spannend.

*Christoph Scherz*

# Willkommen in Solothurn!



Satt und zufrieden: Saison-Abschlusssessen im Restaurant Du Nord. Obere Reihe v.l.n.r.: Noemi Schöbi, Sara Roloff, Stefanie Richter, Sara Steinmann, Sabine Häberlin, Claudia Bachmann, Sonja Kernen. Untere Reihe v.l.n.r.: Marina Bertoni, Katrin Straubhaar, Domenica Custer, Janina Schöbi, Anita Schweizer, Helene Rohrbach, Silvia Süess. (Foto: ZVG)

**Kein Stein bleibt auf dem anderen. Dies wäre wohl eine zu übertriebene Metapher, ist doch allein die Zusammenstellung unseres Teams das pure Gegenteil stetiger Veränderung. Doch auf die Saison 2019/2020 wird sich einiges ändern.**

Ich kann mich nicht erinnern, die wievielte Saison ich nun für den STB Volley in meine schwarzen Erima-Tights steige. Das spielt aber auch keine Rolle. Hauptsache ist, wir stehen mal wieder vor Beginn einer neuen Saison. Und um auf den Eingangssatz zurückzukommen, einige wichtige Änderungen gibt es schon. Die Wichtigste betrifft unser Team wohl am meisten: Nach X Jahren mit Spielertrainerinnen dürfen wir uns

auf die Saison 2019/2020 hin von einem echten Trainer und Coach betreuen lassen. Welch' Freude! Eine Zufallsbegegnung vor dem Kino, hat uns *Michael Achermann* in unsere geliebte Schöнау-Halle gebracht. Auf einmal stand er da, mit neu gekauften Hallenschuhen sowie ganz viel Motivation, uns zu trainieren und die Saison als Coach mit uns zu bestreiten. Herzlich willkommen im Team, lieber Michael!

## Hellos und Goodbyes

Ein weiterer Neuzugang traf auch in Form von *Eva Hugentobler* ein, die uns auf die kommende Saison hin als Mitte – oder wie Michael sagt «Haupti» – verstärken wird. Auf der anderen Seite hatten wir leider auch einige Abgänge:

Unsere jungen frischen Powerschwester aus dem freiburgischen Uebersdorf, *Noemi und Janina Schöbi*, verliessen uns nach nur einer Saison leider wieder. Sie dürfen aber sehr gerne wieder anklopfen, wenn sie die «alten» Frauen vermissen sollten. Auch *Marina Bertoni* sagte unserem Team Goodbye und wird bei Vopap etwas leistungsorientierter unterwegs sein.

## Zwei Gruppen in der Liga

Nach all diesen Personalien bleibt noch die letzte Veränderung, die Auswirkung auf unsere Freizeitgestaltung und nächsten Ausflugsziele haben wird: Die 3. Liga Pro besteht neu aus zwei Gruppen der Regionen Bern und Solothurn, und unser Team wurde in die zweite

Gruppe eingeteilt. Sprich, neu warten gegnerische Teams wie das Regio Volleyteam aus dem Emmental, der VBC Aesch, Solothurn, Grenchen oder Langenthal. Lauter Frauschaften, die nicht mit dem Tram erreichbar sind. Im Gegenzug können wir uns den Ausflug nach Brienz sparen.

### Vorbereitung bald abgeschlossen

Zwischen Saisonschluss und Sommerferien kümmerten wir uns wie immer um grundlegende Aspekte wie Ausdauer und volleyballerische Basics. Barfussball auf dem Rasen lag sogar auch drin. Zusätzlich war auch

die Nachwuchsförderung ein Thema, weshalb wir einige Juniorinnen in unsere Trainings integriert haben. Direkt vor Saisonbeginn geht es aber primär wieder um die Feinabstimmung, taktische Angelegenheiten und Spielpraxis in Form von Trainingsspielen und dem Trainingstag am 7. September. Wir freuen uns auf die neuen Gesichter, Turnhallen, Anfahrtswege und überhaupt auf die neue Saison. Am 19. Oktober 2019 geht es mit dem ersten Heimspiel los. Unser Ziel ist – wie eigentlich immer – der Ligaerhalt, am besten in der oberen Tabellenhälfte. Und vor allem **kein** Barrageturnier am Ende der Saison!

Alle aktuellen Spielpläne und Ranglisten sind auf [www.volleybern.ch](http://www.volleybern.ch) abrufbar. Hopp STB! Viel Erfolg, Freude und Verletzungsfreiheit!

Sara Steinmann

In Sachen Immobilien..

rundum kompetent  
und persönlich beraten!

- + Bewirtschaftung von Mietobjekten und STWEG
- + Erst-/ Wiedervermietung
- + Kauf und Verkauf
- + Verkehrswertschätzungen
- + Individuelle Beratung

Gerne kümmern wir uns um  
Ihr Anliegen –  
Kontaktieren Sie uns!

**SCHWEIZER**  
Immobilienleistungen  
Graffenriedweg 4 • Postfach 269 • 3000 Bern 14  
Tel. 031 371 19 19\* • [www.schweizer-immo.ch](http://www.schweizer-immo.ch)

**atelier 82**

Rahmen | Bilder | Fotodruck | Plakate

Fotodruck im Grossformat



**Einrahmungen**

Foto Aufziehservice  
Fotodruck im Grossformat  
Leinwandbilder

**Werbetechnik**

Schilder, Tafeln  
**Display**  
Beschriftungen

Jürg Krähenbühl  
Meikirchstrasse 28 a  
3042 Ortschaften  
Tel. 031 829 82 82  
[info@atelier82.ch](mailto:info@atelier82.ch)

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

**Öffnen, schliessen  
und geniessen!**

Grosse Auswahl an Qualitätsfenstern  
Holzfenster, Holz-Metallfenster, Kunststofffenster

**STEIMLE  
FENSTER**

**Steimle Fenster AG**  
3007 Bern  
T 031 379 14 14  
F 031 379 14 15  
[info@steimlefenster.ch](mailto:info@steimlefenster.ch)

# STB-Volleyfest 2019



Spiel und Spass auch im Sand. (Foto: ZVG)

**Am 16. August 2019 fand das alljährliche STB-Volleyfest im Beachcenter Bern statt. Bei herrlichem Wetter beteiligten sich die anwesenden Mitglieder zuerst in bunt zusammengewürfelten Teams als Sandhäsinnen und -hasen.**

Die Mixed-Spiele standen ganz im Zeichen des Spasses und der Förderung des Vereinszusammenhaltes, und

es wurde viel gelacht. Erfreulich war die erstmalige aktive Teilnahme von Mitgliedern des UNIFIED Teams!

Hungrig durch die Aktivitäten im Sand wurde im zweiten, gemütlichen Teil des Anlasses der Grillmeister des Beachcenters Bern gefordert. Die Leckereien vom Grill und das üppige Salatbuffet liessen keine Wünsche offen. Mit müden Beinen und vollen Bäuchen liess

man den Abend ausklingen, und die Vorfreude auf die Ausgabe 2020 war bereits spürbar.

*Patrick Herren*

## **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

# Saisonvorbereitung STB-Juniorinnen U19



Teamfoto Juniorinnen U19. (Foto: ZVG)

**Die Juniorinnen starten unter der neuen Trainercrew zu ihrer zweiten Saison, nachdem die neu gegründete Truppe in der letzten Saison schon einige Erfolge verzeichnen konnte.**

Die Sommerpause ist überstanden, endlich geht die Volleysaison in der Halle wieder los. Seit dem 13. August trainieren wir wieder fleissig jeden Dienstag und feilen an unserer Technik, damit wir dann für die Matches, welche Mitte Oktober starten, bereit sind. Wir hatten am Ende der letzten Saison ein paar Abgänge zu verzeichnen,

aber freuen uns umso mehr über den Zuwachs von *Sabrina, Anouk, Janine, Jelena, Olivia, Sara* und *Lia*. Damit sich unsere Zuzügler gut in unser Spiel und Team integrieren können, gilt es einander zu unterstützen und gemeinsam viel zu lernen. Wir sind bereit und freuen uns: es kann losgehen!

*Karin Flühmann*

# Eine bunte Truppe sucht Verstärkung



Das Mixed-Team macht sich bereit für seine neuen Gegner. (Foto: ZVG)

**Alles ist in dieser Saison etwas grösser bei den Mixedlern: Die Erwartungen, das «feindliche» Gebiet – und leider auch der Spielplan. Ob das Kader dem gewachsen ist?**

Der letzte Strandcocktail ist geschlürft, der letzte Berg bestiegen – fürs Mixed-Team ist der Sommer endgültig vorbei. Nachdem sie die letzte Saison als Gruppenmeister beendet hatten, könnten die VolleyballerInnen nun mit einem gewissen Selbstbewusstsein in die neue Spielzeit starten. Wäre da nur nicht ein kleiner Haken: 14 Matches!

## **STB auf Oberland-Kurs**

In der Easyleague Mixed II sind dieses Jahr ein paar Teams hinzugekommen – zum Beispiel Frutigen und Bördeli-Unterseen. Die STBler dringen somit bis ins tiefste Oberland vor und freuen sich schon jetzt auf neue Ausblicke, Begegnungen und Herausforderungen. Die erste besteht gleich darin, all die Spieltermine wahrzunehmen. Zwar haben die Mixdler ein paar flinke, junge Männer gewinnen können. An Frauen mangelt es ihnen aber zunehmend, und auch die Trainerin steuert auf den Ruhestand zu.

Damit das Team also weiterhin eine gute Figur für den STB abgeben kann, braucht es dringend Verstärkung. Wer eine bunte, lustige und talentierte Truppe unterstützen will – ob als Coach oder als SpielerIn – melde sich bei: [bianca.huesing@gmail.com](mailto:bianca.huesing@gmail.com).

*Binca Hüsing*

# Sommerpause



**Fitness-Gruppe vor dem Landesplattenbergwerk Engi.**

## **Die Fitness hat die Sommerpause einmal mehr mit verschiedenen Events überbrückt.**

Den Anfang machte unser drittes Wander-Wochenende im Glarnerland. Leider kam auch dieses Mal das Wandern wegen des gewitterhaften Wetters zu kurz. Nichts destotrotz verbrachten wir ein spannendes, fröhliches Wochenende in Elm und Umgebung. Unter anderem besichtigten wir das Landesplattenbergwerk in Engi, in welchem Schieferplatten abgebaut werden.

Ein weiteres, bereits etabliertes Event fand in Colombier statt. Mit dem Velo fuhren wir rund zwei Stunden erhöht über dem Neuenburgersee durch die Gegend und bewunderten mehrere Schlösser. Am See angekommen freuten wir uns auf ein kühlendes Bad. Dann wurde grilliert, geplaudert und gelacht.

Kurzfristig fand noch eine kleine Velotour um den Wohlensee statt. Bis auf die fitteste Fitnesslerin kamen alle mit den E-Bikes.



**Die Velogruppe hoch über dem Neuenburgersee.**

An anderen Abenden trafen wir uns in der Schönau für einen Aareschwimm. Wie viele andere pilgerten wir ins Eichholz, um uns dort mutig in die Fluten zu stürzen und uns ins Marzili treiben zu lassen.

Zuletzt fanden sich sogar ein paar Fitnessler am Thunersee ein, um ein abendliches Bad im letzten Sonnenlicht vor der unbeschreiblich schönen Kulisse zu nehmen.

Jetzt nimmt unser Training wieder den normalen Verlauf, unterbrochen von Mondwanderung, Fondueabend und den Weihnachtsferien.

*Text: Karin Gugger*

*Fotos: Fitness*



Ballsporthalle Moos in Gümligen  
[www.ingenta.ch](http://www.ingenta.ch)

**ingenta**  
ingenieure+planer



# 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](mailto:info@ristorantebellavita.ch) | [www.ristorantebellavita.ch](http://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**

# Nur sieben...



Im Sand v.l.n.r.: Niklaus Stämpfli, Fabi Büniger, Vreni Schou, Peter Baumberger, Kim Huber, Eve Zwahlen, Raffaele Citino, Max-Peter Kleefeld, Josef Strinimann. (Foto: ZVG)

**...aber mit einer Begeisterung, die für doppelt so viele unverbesserliche Enthusiasten reichen würde, trafen sich sieben STB-SeniorInnen der Schönaurige am 13. Juni wieder einmal im Sand.**

Nicht um Sandburgen zu bauen, sondern um sich unter der professionellen und extrem geduldigen Anleitung der Enkelin des Schreibenden, Kim Huber (z.Z. Profibeachvolleyballerin) und deren Lebenspartner und Trainer, Fabi Büniger, beachvolleyballmässig im Sand zu tummeln – wie schon öfters im Beachcenter Beaumont im Weissenbühl.

Die aufmunternden, wohlwollenden Korrekturen und Kommentare zu unseren redlichen, aber meist wenig erfolgreichen Bemühungen, waren oft zum Schreien lustig. Trotzdem: Wir haben wieder ein paar technische Details geübt und anzuwenden versucht. Aber eben: Wollen und Können sind – besonders im fortgeschrittenen Alter – halt zwei Paar sehr unterschiedliche Schuhe, die man im Sand sowieso nicht trägt. Wir freuen uns auf alle Fälle auf eine gelegentliche Fortsetzung!

*Max-Peter Kleefeld*

## 100 Jahre OSTB

# Das Orchester wird 2020 feiern

### Vierter Teil: 1950 – 1959

Der Orchesterbetrieb kehrt zu einer zuverlässigen Beständigkeit zurück. Nach den schwierigen Kriegsjahren ist der Aufbruch in die 50er Jahre merklich sichtbar. Der Wunsch nach Unterhaltung, Zerstreuung und Gesellschaft ist gross, und die Proben­tätigkeit kann wieder regelmässig stattfinden.

**1950** wird das Orchester zu einigen Anlässen als Begleitmusik ins Kursaal Bern, in den Jardin (Militärgarten) oder ins Hotel Bristol eingeladen.



Das OSTB anfangs der 50er Jahre.  
(Foto: Trudi Schweizer)

Ebenso finden vermehrt gesellige Anlässe und Ausflüge mit den Angehörigen statt. Ein Morgenkonzert nach Heiligenschwendi wird besonders erwähnt, da die Orchestermitglieder nach dem gemeinsamen Pic-Nic «zum Ergötzen der Zuschauer» einen Fussballmatch in ihren Sonntagskleidern austragen und sich und ihre Kleider dabei gar nicht schonen! Der Siegeswille und Ergeiz bringt etliche Male den Einen oder Andern zu Fall, was nicht weiter schlimm ist. Der Berichterstatter erwähnt, dass dabei «genügend barmherzige Samariterinnen zur Stelle» waren.

Die Auftritte des Vereinsorchesters finden je länger je mehr grössere Beachtung. «Der Stadttürner» schreibt **1951** nach dem Juni Konzert im Hotel Bristol: «*Dem Sinn eines Vereinsorchesters liegt doch wohl der Wille seiner Mitglieder zugrunde, im Zusammenschluss eine höhere Ebene musikalischer Ausdruckskraft zu erstreben. Nicht Vollkommenheit kann sein Ziel sein, die Förderung des Einzelnen zum wohlgeordneten Ganzen ist es. Dieses Ziel zu erreichen erheischt unendliches Bemühen aller Beteiligten, insbesondere des Dirigenten. Durch seinen Willen, sein Können und sein Einfühlungsvermögen bekommt der Klangkörper erst Leben, Geist und Einheit eingehaucht. Dies unter Beweis zu stellen, lud das Orchester zu einem Konzert im Bristol ein... Ein Ohrenschausmaus folgte dem andern. Das im sommerlichen Tenue spielende Orchester, unter der Stabführung von Edi Löffler, war in bester Laune und legte so schönstes Zeugnis von seinem ernsthaften Schaffen ab.*»

Die rege Orchestertätigkeit wird auch **1952** weitergeführt. Zu den bereits traditionellen Anlässen gesellt sich noch ein Engagement zur «25. Jahrfeier des Stadttürner-Chörli», ebenfalls im Hotel Bristol.

Es kommt aber auch vor – und das soll nicht verheimlicht werden –, dass hin und wieder mit der Orchesterliteratur zu hoch gegriffen wird. Bei diesem Anlass ist nicht alles gelungen: Die Streicher schienen bei der Phantasie über «Coppelia» stellenweise ihrer Aufgaben «nicht ganz gewachsen», was «wohl auch der Grund für zeitweilige Unsicherheiten war und zu zaghaften Einsätzen führte».

Zur Pflege der Geselligkeit werden einige Ausflüge organisiert, zum Beispiel nach Riggisberg (die meisten Damen und Herren wohl «behütet»...) oder zu einer Aarefahrt – von Pontonieren geführt – vom Schwellenmätteli bis in die Neubrücke, von wo «nach einem schönen Sommerabend in froher Laune der Nachtmarsch durch den Bremgartenwald unter die Füsse genommen wird».



Orchesterausflug zur Gedenkstätte von Rudolf von Tavel auf dem Leuenberg, Gemeinde Riggisberg. (Foto: Archiv OSTB)

Das Jahr **1953** geht als «wichtiges» Jahr in die Annalen ein, indem nach 2-jähriger Suche mit der Aula des Mädchenseminars Marzili endlich ein neues Probelokal gefunden werden kann. Der akustisch ungeeignete Singsaal des Monbijouschulhauses wird für kurze Zeit durch Proben im Brunnmattschulhaus ersetzt, das jedoch für den immer grösser gewordenen Orchesterverband schon lange nicht mehr geeignet ist. Im Marzili steht nun ein Probelokal zur Verfügung, das allen Wünschen gerecht wird und für Jahrzehnte die Heimat des OSTB bleibt!

Die nachfolgenden Jahre **1954** und **1955** zeichnen sich aus durch eine rege Konzerttätigkeit und etliche gesellige

Anlässe. Neben den üblichen Auftritten (STB-Familienabend und Orchester- und Männerriegeweihnachten) finden Konzerte zur Einweihungsfeier der Strafanstalt Thorberg, im Sanatorium Heiligenschwendi, im Asyl Gottesgnad in Ittigen und in der «Inneren Enge» statt. In den Jahresprogrammen stehen aber auch orchesterinterne Lichtbildervorträge, Kegelabende und wieder eine Aarefahrt.

Die alte Orchester-Chronik berichtet, dass es schon fast zum guten Ton gehört, ein Konzert des Stadttuner-Orchesters zu besuchen, denn es sei «lautere, unverdorbene Freude über das Besondere, dass 'unser' Orchester immer wieder zu bieten vermag. Dies wird freudig und dankbar anerkannt. Es wird aber auch vermerkt, dass es der starken und zielbewusst führenden Hand eines Edi Löfflers bedarf, um eben diese Impulse lebendig werden zu lassen. Was das Orchester mit den zwanzig gespielten Melodien zu Gehör brachte, darf schlechthin als untadelige Leistung bezeichnet werden. Der begeisterte Applaus bestätigte die grosse Beliebtheit solcher Rendez-vous».

Grosse Erfolge dürfen auch die beiden neu gegründeten Untergruppen des OSTB, die Unterhaltungsband «Eddys Girls + Boys» und die «Big Noise Dixieland Band», feiern. Wo immer das Tanzbein zum Einsatz kommt und es Schwung dazu braucht: sie sind zur Stelle!

Auch **1956** bestreitet das Orchester die STB-eigenen Anlässe und kann zum



OSTB-Unterhaltungsband «Eddys Girls + Boys». (Foto: Trudi Schweizer)

ersten Mal im Berner Stadttheater aufzutreten, engagiert vom dort tagenden Damenturnverband. Es finden sich auch Engagements anlässlich der Abendunterhaltung der kantonbernischen Leichtathletikmeisterschaft wie auch der Delegiertenversammlung des ETV statt.

Zum zweiten Mal kann das Orchester den Musikpart in einem Singspiel übernehmen. **1957**, anlässlich der Jahrhundertfeier des Männerchors Köniz, wirken die Streicherinnen und Streicher des OSTB im Volksliederfestspiel «I schwäre Zyte» mit. Den drei Aufführungen in einer Festhalle in Köniz sei ein schöner Erfolg beschieden gewesen.

Die Jahre **1958** und **1959** schliessen sich konzerttechnisch und gesellschaftlich den vorangehenden an. Zusätzlich zu den bereits traditionellen Orchester-auftritten gesellen sich Konzerte wieder

in der Strafanstalt Thorberg, im Tiefenau-spital, im Burgerspital sowie eine Mitwirkung beim Jubiläum des Gemeindepersonalverbands der Stadt Bern.

Aber am meisten zu reden und organisieren gibt es für das im nächsten Jahr stattfindende erste grosse Jubiläum zum 40-jährigen Bestehen des Orchesters des Stadttunervereins Bern, geht es doch darum, ein würdiges Konzert- und Jubiläumsprogramm auszuarbeiten!

*Ursula Jenzer (Fortsetzung folgt)*

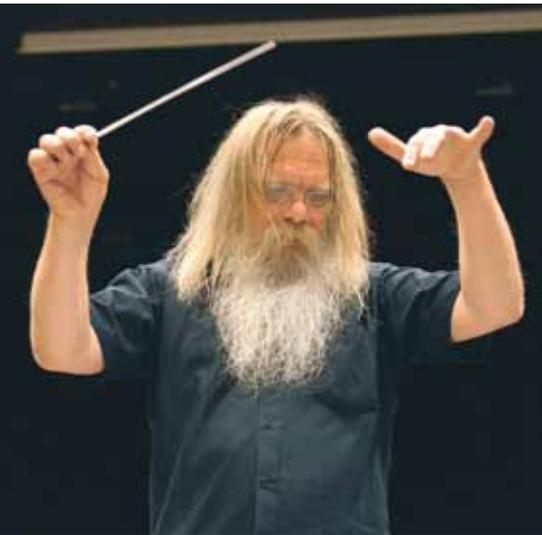
*Text mit Auszügen aus der Chronik «50 Jahre Orchester des Stadttunervereins Bern» von Fritz Brügger / Fritz Streun*

Jubiläums-Spendenkonto: Orchester des Stadttunervereins Bern, PC 92-70248-7 / Jubiläum  
oder IBAN: CH77 0900 0000 9207 0248 7

bestimmt für eine grosse Jubiläumsmatinée und eine Jubiläumschronik

# Im Gedenken

## EM Stefan Däppen



**24. Januar 1960 –  
26. August 2019**

Das Orchester trauert um EM Stefan Däppen. Ganze 26 Jahre – seit September 1993 – stand das Orchester des Stadttornvereins Bern nun schon unter seinem Dirigat. Das sind einiges über 1000 Probenabende, in denen uns Stefan gezeigt hat, wie man Musik machen kann, wie man sie verstehen kann, und wie wir das Beste aus uns und unseren Fähigkeiten herausholen können. Er hat uns gelehrt, aufeinander zu hören, uns die Klänge zuzuspielen, dass wir uns mehr zutrauen und dass wir Freude am gemeinsamen Musizieren bekommen. Er war uns immer auch ein Vorbild im Umgang miteinander: nie ein böses Wort, nie ein Ausraster und auch nie ein Hängenlassen. Der perfekte Pädagoge für uns feierabendmusizierende Liebhaberinnen und Liebhaber!

Seine berufliche Laufbahn begann in Basel als Spezialist für Holzinstrumente bei Musik Hug AG, um sich danach im

Blockflötenbau bei der Firma Fehr handwerklich weiterzubilden. Nach vielen fachlichen und musikalischen Weiterbildungen erlangte er im Jahr 1986 am Konservatorium Bern das Lehrdiplom für Klarinette mit dem Prädikat «sehr gut». 1987 legte er ebenfalls am Konsi Bern die Prüfung für den Höheren Studienausweis ab. Kompositionskurse bei Prof. Cristobal Halffter und Dirigierkurse bildeten seine weitere berufliche Fortbildung.

Ende Juli erreichte ihn die Nachricht über eine ernsthafte Erkrankung. Er hatte es uns Mitte August an unserer ersten Probe für das neue Jubiläumsprogramm mitgeteilt. Diese Probe verlief so gut, wir waren alle erleichtert, dass es ihm so gut ging. 4 Tage später musste er uns nun verlassen!

Wir haben einen engagierten, interessierten, verständnisvollen und weitherzigen Mitmenschen verloren. Der Stadttornverein Bern hat ihm für seine grossen Verdienste im Jahr 2003 die Goldene Ehrennadel und 2012 die Ehrenmitgliedschaft erteilt. Wir verabschiedeten uns von Stefan mit seinem eigenen Ausspruch, der am Ende einer jeden seiner Informationen an uns stand: **Viva la musica!**

*Für das OSTB  
Ursula Jenzer*

## Markus Müller



**31. Oktober 1962 –  
20. August 2019**

Küse hat sich am 20.8.19 völlig unerwartet und aus uns unverständlichen Gründen entschieden, seinen eigenen Weg zu gehen.

Küse, der seit 15 Jahren regelmässig ins Fitnessturnen kam, an den Anlässen gerne dabei war, immer mal wieder einen treffenden Spruch einfließen liess oder ihn auf seinem T-Shirt präsentierte, der immer ruhig blieb, viel Verständnis aufbrachte und immer hilfsbereit war.

Er wird uns fehlen, als guter «Schüttler», als ruhiger Zuhörer, als Teamplayer, als Gesellschafter, als Helfer, als Freund, ... einfach Küse als Mensch.

Fassungslos und tieftraurig bleiben wir zurück und sind in Gedanken bei seinen nächsten Angehörigen.

*Für STB-Fitness  
Die Präsidentin Karin Guggler*

# Kontaktliste STB Vereine

## STB Sport Services AG / Geschäftsstelle STB

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

## STB Verband

Verbandspräsident	Daniel Beyeler
	Frohbergweg 11, 3012 Bern
	079 448 73 38
	praesi@stb.ch

## Ehrenkollegium

Präsident	Roger Schneider
	Haldenstrasse 24b, 3014 Bern
	P: 031 331 56 97      079 630 75 94
	ehrenkollegium@stb.ch
	rogerschneider@bluewin.ch

## Badminton

Präsident	Pascal Schumacher
	Bernastrasse 46 18, 3005 Bern
	079 664 66 00
	pascal.schumacher@gmx.net

## Ballsport

Präsident	Felix Muster
	Hochfeldstrasse 108, 3012 Bern
	076 319 70 43
	ballsport@stb.ch, muster.felix@gmail.com

## Basketball

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

## Dance & Motion

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

## Fitness

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

## Grand-Prix von Bern

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

## Korbball

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

## Leichtathletik

Präsident	Alexander Kuhn
	Haldenweg 59, 3074 Muri b. Bern
	079 525 89 27
	leichtathletik@stb.ch
	alexander.kuhn@stb-la.ch

Geschäftsstelle	Beatrice Born
	Thunstrasse 107, 3006 Bern
	G: 031 382 51 52
	info@stb-la.ch

## Orchester

Präsidentin	Johanna Schenk
	Schulhausstrasse 5, 3073 Gümligen
	078 899 24 05
	orchester@stb.ch, jbsmuri@hotmail.com

## Senioren sport

Präsident	Karl Signer
	Belpbergstrasse 30 b, 3110 Münsingen
	P: 031 722 81 71      079 506 48 37
	E-Mail: karl.signer@gmx.ch

## Skiclub

Präsident	Stefan Baumann
	Morillonstrasse 48, 3007 Bern
	079 439 84 13
	baumann.st@bluewin.ch

## Volleyball

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

# Agenda

## STB-Verband

### STB-Adventsfeier im Kursaal Bern

Samstag, 7. Dezember 2019 ab 16 Uhr  
(siehe Info auf Seite 4)

## Leichtathletik

### Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 24. Oktober 2019 ab 17 Uhr  
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

### 24. Weltmeisterschaft in Doha

27. September – 6. Oktober 2019

### SM Marathon

Sonntag, 6. Oktober 2019, Lindau (D)

### Verbandstagung Swiss Athletics 2019 und Swiss Athletics Night 2019

Samstag, 16. November 2019, Ittigen

## Running (inkl. Nordic-Walking)

### STB-Running-Trail-Weekend, Gurnigel

Sa/So, 12./13. Oktober, 2019

### STBRunningCUP 5. Wertungslauf

Sonntag, 20. Oktober 2019

### STBRunningCUP 6. Wertungslauf

Sonntag, 3. November 2019, Gurten Classic

### 3. STB Vollmond Long Run/Walk

Freitag, 13. Dezember 2019

## Volley

### Saisonstart Mixed

Do, 10. Oktober, 2019, MZH Lützelflüh

### Saisonstart Männer 1. Liga

Sa, 12. Oktober, 2019, Turnhalle Matte

### Saisonstart Damen, 3. Liga Pro

Sa, 19. Oktober, 2019, Turnhalle Schönau

## Seniorenport

### Herbstwanderung Sensebezirk

Donnerstag, 3. Oktober 2019

### Grümpelturnen in der Turnhalle Schönau

Dienstag, 5. November 2019 ab 18.00 Uhr

# Wir gratulieren herzlich!

## 96 Jahre

Berthoud Samuel Hostalenweg 32, 3047 Bremgarten b. Bern 23.10.23

## 95 Jahre

Schild Hans-Rudolf Seniorenzentrum Zwyden, 6052 Hergiswil NW 09.10.24

## 94 Jahre

Werder Max Tillierstrasse 56, 3005 Bern 18.10.25

## 92 Jahre

Steiner Käthi Avenida Ricardo Palma 1450, Lima 18, PERU 16.10.27

## 85 Jahre

Loosli André Schlossgutweg 38, 3073 Gümligen 08.12.34

## 80 Jahre

Hert Hugo Rütliweg 129, 3072 Ostermundigen 05.10.39

Caroti Graziano Bisiweg 16, 3818 Grindelwald 13.10.39

Garbani Pietro Talmoosstrasse 42, 3063 Ittigen 16.11.39

Beyeler Toni Hilfigenweg 32, 3177 Laupen BE 01.12.39

Luginbühl Hans Kalchackerstr. 45, 3047 Bremgarten b. Bern 10.12.39

## 75 Jahre

Wehrli Albert Kranichweg 1/52, 3074 Muri b. Bern 17.10.44

## 70 Jahre

Ursprung Rudolf Breitenweg 9, 3604 Thun 09.11.49

Wenger Beat Schöneggweg 18, 3007 Bern 24.11.49

Mäder Christian Rossweid 1, 3086 Zimmerwald 06.12.49

Altherr Rosmarie Sandrainstrasse 34, 3007 Bern 19.12.49

## 65 Jahre

Wahli Verena Brückenstrasse 1, 3005 Bern 27.11.54

Citino Raffaele Zähringerstrasse 55, 3012 Bern 10.12.54

## 60 Jahre

Beck Peter Fischerweg 9, 3012 Bern 15.10.59



# Neueintritte

vom 1. Mai bis 31. Juli 2019

Name Vorname	Art
Achermann Fierz Michael	Volleyball / Leiter
Aman Soliman	Leichtathletik / U12
Blanke Carmen	Leichtathletik / Running
Butscher Simon	Leichtathletik / Running
Collenberg Sabrina	Volleyball / Jugend
Coutaz Corinne	Leichtathletik / Running
Dreyer Sandra	Leichtathletik / Running
Dreyer Daniela	Leichtathletik / Running
Eberhard Silas	Leichtathletik / U12
Finger Yuna	Volleyball / We are unified
Fischer Eva	Leichtathletik / Running
Franz Severin	Leichtathletik / U20
Gay Mireille	Leichtathletik / Walking
Hars Johann	Leichtathletik / U10
Hugentobler Eva	Volleyball / Aktive
Hügi Stefan	Leichtathletik / Running
Kaufmann Daniel	Leichtathletik / Running
König Marwin	Leichtathletik / U12
Kühne Michaela	Leichtathletik / Running
Küng Nora	Volleyball / Jugend
Lunn Jake	Leichtathletik / U20
Schild Pedro	Leichtathletik / Running
Schmitt Paula Marlene	Leichtathletik / U12
Schnell Tanja	Leichtathletik / Running
Stadter Larissa	Leichtathletik / U10
Steinmann Corine	Leichtathletik / Running
Tracia Naya	Leichtathletik / U10
Walker Daniela	Leichtathletik / Running
Wettel Aaron	Leichtathletik / U10
Zurbrügg Ben-Levin	Leichtathletik / U14

## Impressum

### Redaktion STBinfo 2019 /3

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

Ursula Jenzer

Daniel Kamer

Markus Reber

Roger Schneider

Geli Spescha

### Redaktionsschluss

#### STBinfo 2019 /4

Montag, 4. November 2019

**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

(WEMF-beglaubigt)

Gedruckt auf FSC-Papier





# **Im (S)Print liegt unsere Stärke**

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

 **SCHNEIDER AG**