

STB info

Nr. 4 | November 2019





«DIE LEISTUNG IM FOKUS.
ICH VERTRAUE AUF L+Z OPTIK»

MUSWAMA KAMBUNDJI

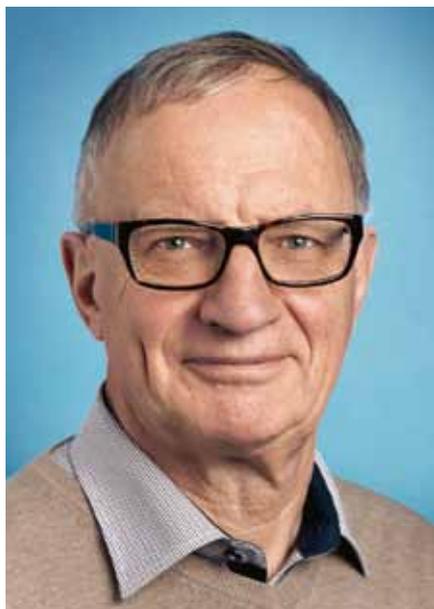
Daniel Kamer und sein Sportoptik-Team von Lienberger + Zuberbühler heissen Sie herzlich willkommen und beraten Sie gerne an der Gurtengasse 3 in Bern.

MEHR ALS SEHEN

Lienberger+Zuberbühler AG, Gurtengasse 3, 3011 Bern
Tel. 031 311 56 26, info@l-z.ch, www.l-z.ch



Das Mujinga-Fieber und mehr...



Spätestens am 2. Oktober 2019, 21.35 Uhr MEZ brach das Fieber aus: Zum ersten Mal erkämpfte eine Schweizer Sprinterin in einem WM-Finale in Doha eine Medaille. Mujinga gewann über 200m Bronze und schrieb damit Sportgeschichte. Am 7. Oktober gab es einen neuen Fieberschub, nach der Landung von Mujinga am Flughafen Zürich: Beim Empfang dabei waren Verwandte, Freunde, STB-Vertraute und ganz besonders viele junge STB-Athletinnen und -Athleten, die es sich nicht nehmen liessen, Mujinga persönlich zu empfangen. Was da abging, war toll: Die erfolgreiche Sprinterin, die sich riesig freute, von vielen ihr vertrauten Perso-

nen und jugendlichen Fans begrüsst zu werden. Schnell wurde auch klar, aus welchem Stoff die Athletin ist: Offen, sympathisch, zutraulich und unkompliziert. So erklärte sie sich spontan bereit, mit meinem Enkelkind (U10) ein Selfie zu machen. Das Foto, das der Pressefotograf von der Situation machte, fand im Nu in den Medien eine riesengrosse Verbreitung und machte den Jungen zu einem kleinen Medienstar. Am 12. Oktober ging es mit dem Fieber weiter: Mujinga wurde quasi vor ihrer Haustüre im Sportstadion Liebefeld vor vollen Rängen von der Gemeinde geehrt. Und noch ein Fieberschub: Am 13. November hielt alt Bundesrat Adolf Ogi beim Förderanlass die Laudatio zur Ehrung von Mujinga vor der STB-Fangemeinde. Über all diese Ereignisse berichten wir ausführlich in dieser Ausgabe.

Im vorliegenden Heft findest du auch Berichte über die weiteren hervorragenden Leistungen von STB-Athletinnen und -Athleten, die sie an den Nachwuchs-, Staffel-, Team- und Mehrkampf-SM erbracht haben. Auffällig ist: Auch Ditaji Kambundji präsentierte sich an verschiedenen Wettkämpfen in ganz grosser Form.

Die LA-Verantwortlichen äussern sich in ihren Artikeln zu den Anstrengungen, das hohe Niveau der STB-Leichtathle-

tik auch in Zukunft zu sichern: mittels Selektionsmeetings für U14 und Teilprofessionalisierung des Sportbetriebs. Das lässt uns hoffen, dass die STB-Leichtathletik auch in Zukunft Grosses leisten kann!

Was unser Orchester betrifft: Wir dürfen uns freuen, dass es nach dem frühen Tod des Dirigenten weiter geht. Ein neuer Dirigent wurde gefunden, rechtzeitig zum Jubiläumsjahr 2020.

Geli Spescha

STB-Verband	4
Leichtathletik	7
Running	31
Nordic Walking	36
Orchester	37
Seniorenport	41
Wir über uns	45

Titelbild: Mujinga Kambundji kann es kaum fassen, den Gewinn von WM-Bronze über 200m. (Foto: Axel Kohring, Athletix)

Einladung zur STB-Adventsfeier

Der Seniorensport und das Ehrenkollegium laden die **Mitglieder aller STB-Vereine** ganz herzlich zur STB-Adventsfeier ein.

Die Feier findet statt am:

**Samstag, 7. Dezember 2019, ab 16.00 Uhr im
Kursaal Bern, Kornhausstrasse 3, Saal AARE**
(Ab Bahnhof Bern mit Tram Nr. 9 bis Haltestelle Kursaal)

Programm

16.00 Uhr Apéro im Foyer AARE
17.15 Uhr Beginn der Adventsfeier mit dem STB-Orchester
19.15 Uhr Nachtessen

Anschliessend gemütliches Beisammensein bis 23.00 Uhr.

Kosten: CHF 60.00 (Apéro, Nachtessen, Mineralwasser, Kaffee/Tee).

Anmeldungen bis zum 2. Dezember 2019 an:

Erich Lutz, Flurweg 17, 3066 Stettlen oder erlutz@bluewin.ch

Die Anmeldung muss enthalten:

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

Das OK freut sich auf einen Grosseaufmarsch der STB-Mitglieder.



Vorschau auf die DV 2020

Am Dienstag, 25. Februar 2020 um 19.00 Uhr findet im Haus des Sports in Ittigen die ordentliche Delegiertenversammlung des STB statt.

Die offizielle Einladung mit Traktandenliste und sonstigen Unterlagen wird anfangs Februar 2020 den Mitgliedsvereinen (Präsidentinnen und Präsidenten) zugestellt. Diese sorgen bitte für eine angemessene Vertretung an dieser DV. Willkommen sind an diesem Anlass selbstverständlich alle Stadttunerinnen und Stadttuner!

Für Detailangaben und Delegiertenstimmzettel wendet euch bitte an den Vorstand eures Mitgliedsvereins.

Vorgängig besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Imbiss, und zwar ab 17.30 Uhr in der Café-Bar Twenty seven (neben dem Haus des Sports). Anmeldungen bis 21. Februar 2020 an die SSAG, 031 381 26 06 oder info@stb-sport-services.ch

Daniel Beyeler, Präsident

Aktivisten soweit das Auge reicht



Seit einem Jahr führt die 16-jährige Klimaschutzaktivistin Greta Thunberg die globale Bewegung «Fridays for Future» an. Was mit einem Schulstreik begann, ist heute wegweisend und beeinflusst, wie soeben in der Schweiz passiert, das Wahlverhalten der Bevölkerung.

Das Beispiel Greta zeigt, dass jede und jeder die Macht hat, etwas zu verändern. Dabei muss es sich nicht immer

um politische Themen handeln. Im Stadttornverein Bern sehe ich nämlich lauter Aktivisten, welche durch ihren Einsatz, ihre Aktionen, ihr Herzblut und ihre Leidenschaft nicht nur für den Verein, sondern auch für die Gesellschaft Wirkung erzielen.

Für einmal will ich nämlich nicht unsere erfolgreichen Athletinnen und Athleten hervorheben, sondern all jene, welche die Rahmenbedingungen schaffen: Trainingsleiter, Coaches, Funktionäre und Helfer, welche tagaus und tagein meist ehrenamtliche Aktivisten sind. Sie halten den Verein am Laufen. Sie geben dem Verein eine Struktur. Sie sind es, welche es den Mitgliedern ermöglichen, sorgenfrei Sport zu treiben. Ohne sie gäbe es keine WM-Medaillen, keinen Grand Prix von Bern, keine Tanzgruppen, kein Fitnessstraining in der Schönau, keine Wanderungen oder Orchesterproben.

Stellvertretend möchte ich Markus Reber und sein Team von STB Leichtathletik Running erwähnen. In diesen Tagen wurde nämlich das 300. Running-

Mitglied begrüsst. Das ist eine unglaubliche Zahl und ein Beweis dafür, dass die Arbeit des Leiterteams im wahrsten Sinne Menschen bewegt.

Mit Aline Trede und Matthias Aebischer haben wir übrigens auch zwei Aktivisten in unseren Reihen, welche sich auf dem nationalen politischen Parkett bewegen. Es ist ein Privileg, wenn sich unsere Nationalrätin und unser Nationalrat im Parlament für sportliche Angelegenheiten und somit ein auch bisschen für den STB einsetzen.

Vielen Dank an alle Aktivistinnen und Aktivisten des STBs. Ihr habt einen grossen Impact!

Daniel Beyeler, Präsident



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

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



124. ETVV-Tagung in Olten



Aus Anlass ihres 100-jährigen Bestehens organisierte die Gruppe Olten der Eidgenössischen Turnveteranen-Vereinigung (ESTV) die 124. Tagung in der Dreitannenstadt an der Aare. Unter den Geehrten war mit John Moser auch ein STB-Mitglied.

Eine Tagung in einem sehr schönen Ambiente

Die Gruppe Olten des ESTV machte sich mit der Tagung gleich selber ein Geburtstagsgeschenk, bestehend aus viel Arbeit für die knapp 700 aus der

ganzen Schweiz angereisten Turnveteraninnen und Turnveteranen. Sie liessen sich nicht lumpen und boten in der wunderschönen Stadthalle einen tollen Rahmen mit ausgezeichnetem Catering und perfekter musikalischer Unterhaltung durch die Power Polka Band.

OK-Präsident *Roland Giger* und sein Team schafften damit beste Voraussetzungen, damit ETVV-Zentralpräsident *Kurt Egloff* die Traktanden flüssig abhandeln konnte. Dazu gehörten die Informationen aus der Delegiertenversammlung (30.8.2019 / Weinfelden), die Würdigung der 128 seit der letzten Tagung verstorbenen Veteranen und die feierliche Zeremonie der Insignienübergabe.

Gold für John Moser

Unter den 41 speziell Geehrten, denen das *goldene Treueabzeichen* übergeben wurde, war auch ein Mitglied des Stadturnvereins Bern. John Moser verdiente sich diese spezielle Ehrung, indem er heuer die letzte der drei verlangten Bedingungen erfüllte (80-jährig). Moser, der leidenschaftliche und jahr-

zehntelange Bannerträger, ist schon seit 30 Jahren Mitglied der ETVV und darf nun schon auf 18 besuchte Tagungen zurückblicken. Notabene Zahlen, auf die sich nicht manches Mitglied berufen kann. Chapeau, John!

Vorfreude auf das Jubiläum 2020

Zusammen mit den übrigen 32 Tagungsteilnehmenden aus der Gruppe Bern-Mittelland darf er sich nun auf nächstes Jahr freuen. Dann werden wir quasi ein «Heimspiel» bestreiten können. Die Gruppen Bern-Mittelland und Bern-Oberland organisieren in Thun die Jubiläumstagung «125 Jahre ETVV». Es werden zu dieser zweitägigen Veranstaltung (10./11. Oktober 2020) in den Messehallen der Expo Thun 800 bis 900 Turnveteraninnen und Turnveteranen erwartet.

*Text und Foto:
Werner Schmidiger*

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

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Erfahrungen, Emotionen und Erfolge



Tenero 2019: v.l.n.r. Marc, Luca, Barblin.

Die Stiftung «Freude herrscht» hat uns vier Läufern des Fördervereins auch dieses Jahr wieder grosszügig unterstützt. Mit grosser Motivation und hohen Zielen vor Augen sind wir alle in die vergangene Saison gestartet, um jede und jeder seine eigene Geschichte zu schreiben. Als Dank an «Freude herrscht» möchten wir nun auf die harten Trainings und die schönen Erfolge, aber auch auf Auseinandersetzungen mit uns selber in schwierigen Zeiten zurückschauen.

Als Vorbereitung auf die Sommersaison weilten wir alle vier im Trainingslager. Die Läufe fühlten sich gut an, die Intensitäten waren hoch. Für Barblin, Kerstin und Marc kam der grosse Rückschlag leider bereits vor dem ersten Wettkampf auf der Bahn: Starke Kniebeschmerzen, eine Entzündung des Hüft-

beugemuskels und eine Krankheit drängten uns von der Tartanbahn ins Sprechzimmer beim Sportarzt.

Die Erfahrungen und Zweifel

Um die Chance auf eine Qualifikation für die Universiade zu wahren, schliff *Barblin* in einer Kombination aus Crosstrainer-, Velo- und nur ganz punktuell Lauftrainings an ihrer Form. In Karlsruhe setzte sie dann alles auf eine Karte und griff über die 3000m Steeple die Limite an. Leider reichte es nicht. So konnte sich *Barblin* zumindest eines nicht vorwerfen: nicht alles versucht und nicht konsequent für ihr Ziel gekämpft zu haben. Bei *Kerstin* bedeutete die Hüftverletzung ein absolutes Laufverbot. Ihre Saison war schon zu Ende, bevor sie richtig angefangen hatte. Diese plötzliche Gewissheit war ein Schock. Der auf diese Weise geplatze Traum des internationalen Grossanlasses schmerzte sie sehr. *Marc*, der im Winter noch die Spitzensport-RS absolvierte, wurde durch eine langwierige Krankheit weit zurückgeworfen, sodass er zwar einzelne Rennen laufen konnte, aber unter seinen Erwartungen blieb. Zu allem Übel musste er sich noch mit Problemen der Achillessehne herumschlagen.

Die Freude

Luca, welcher in Anbetracht der vielen Verletzungen in der Trainingsgruppe seine eigene Gesundheit umso mehr zu schätzen wusste, konnte sein Training ideal durchziehen und sich früh in der Saison für die Universiade in Neapel qualifizieren. In der süditalienischen Metropole lief er an den sogenannten «Weltstudentenspielen» zwei starke Rennen über 5000m und im Final auf den guten 10. Rang. Weiter war der Auftritt im Hauptprogramm am CITIUS

Meeting eine unglaublich schöne Erfahrung. Sich buchstäblich vor der Haustür und unterstützt durch das Heimpublikum mit dem Olympiasieger und WM-Medaillengewinnern zu messen, war ein absolutes Highlight und eine grosse Motivation, um weiter hart an sich zu arbeiten.

Ob nun in schönen oder auch schwierigen Zeiten: Im 2019 haben wir erfahren, wie wichtig die Unterstützung durch das enge Umfeld, aber auch durch Sponsoren ist. Wir sind sehr dankbar, auf unserem Weg zu läuferischen Höchstleistungen auf «Freude herrscht» zählen zu dürfen!

Text: Kerstin, Barblin, Marc und Luca

Foto: Cla Remund



Super Visitenkarte unseres Nachwuchses in Dürdingen und Winterthur



Oksana Aeschbacher siegt bei den U23 über 400m Hürden.

Bei eher kühlen, aber mehrheitlich trockenen äusseren Bedingungen fanden die diesjährigen Nachwuchs-Schweizermeisterschaften statt. Die U16/U18 Athletinnen und Athleten starteten in Dürdingen, die U20/U23 in Winterthur. Der STB war äusserst erfolgreich und kehrte mit nicht weniger als 15 Medaillen von den Titelkämpfen nach Hause: 5x Gold, 6x Silber und 4x Bronze!

Was die SM der Nachwuchstalente auszeichnet

Die Meisterschaften der jungen Athletinnen und Athleten sind eines der Highlights im Jahreskalender der

schweizerischen Leichtathletik. Dort zeigt sich, wer in Zukunft um Schweizer Titel oder gar um internationale Erfolge kämpfen wird. Leidenschaft und Unbekümmertheit sind an den Nachwuchs-SM stark spürbar. Was mich immer wieder fasziniert: Es ist Sport und Emotionen pur.

Da gibt es nicht nur ein Kräfteressen unter den Athleten, sondern auch unter den Coaches um die Frage: Wer kann die meisten Athleten positiv begleiten und in ihren Leistungen weiterbringen? Die Arbeit der Nachwuchstrainer ist enorm breit und vielfältig. Sie ist aber auch wahre «Knochenarbeit», und

sie ist von unschätzbarem Wert. Den Nachwuchstrainern gebührt deshalb ein grosses MERCI von den Athleten, von den Familienangehörigen und Freunden sowie von der Gesellschaft.

Der neue Stern der Familie Kambundji

2008 war ich anlässlich der SM U16/U18 in Dürdingen als Platzspeaker tätig. An jenem Wochenende wurde mir der Name Mujinga Kambundji so richtig vertraut: durch sensationelle Leistungen, Ausstrahlung und Wortgewandtheit. Elf Jahre später: gleicher Ort, gleicher Name und wiederum geniale Leistungen. Nur der Vorname hat sich



Bei den U20 stehen zwei STB-Speerwerfer auf dem Podest: Simon Wieland (Rang 1) und Nico Wüthrich (Rang 3).



Derek Buccassi gewinnt bei den U20 über 5000m.

geändert: Ditaji Kambundji prägt nach ihrer Schwester genauso überzeugend die Nachwuchs-SM in Düdingen wie damals Mujinga.

Die erfolgreichen STB-Athletinnen und -Athleten

Gleich mehrere AthletInnen gefielen in Düdingen durch ihr vielseitiges Ta-

lent, mit welchem sie gleich mehrere Medaillen gewinnen konnten, allen voran Ditaji Kambundji und Derek Buccassi, welche gleich zwei Medaillen gewannen: Didi Gold und Silber und Derek Gold und Bronze.

Auch an den SM U20/U23 in Winterthur glänzten AthletInnen mit hochkarätigen Leistungen und ersten Plätzen: Oksana Aeschbacher über 400m Hürden, Simon Wieland im Speerwerfen und sein Bruder Stefan Wieland im Kugelstossen.

Bleiben die Athletinnen und Athleten von Verletzungen verschont, und gehen sie behutsam Schritt für Schritt voran, ohne Etappen zu überspringen, ja dann kann es noch sehr weit gehen. Wenn sie weiterhin mit viel Spass und Leidenschaft trainieren, wird es äusserst interessant, den weiteren «Athletenweg» zu verfolgen (siehe Kasten).

Text: Bruno Knutti
Headcoach Leistungssport
Fotos: FRITZ BERGER.CH

Athletenförderung

Falls Sie den Weg der Athletinnen und Athleten mitverfolgen und aktiv ihren Förderbeitrag leisten wollen, hat der STB dafür zwei optimale Gefässe:

1. Förderverein
2. Workshop für Wissenstransfer

Der Förderverein ist ein Gefäss, welches unsere besten Athletinnen und Athleten in vielerlei Hinsicht unterstützt. Verena und Benedikt Weibel, die ihn leiten, sind wie folgt erreichbar: verena@benediktweibel.ch oder 079 476 83 82.

Die Workshops für Wissenstransfer finden ab diesem Herbst zweimal jährlich statt. Sie sollen unseren Athleten helfen, in wichtige Themen, nebst dem täglichen Training, einzutauchen und ihre Ressourcen noch besser zu nutzen. Das Spektrum ist gross: von Regeneration, Trainingsplanung und Trainingsauswertung, Trainingsprotokollen, Kommunikation, mentalen Trainingsformen, Ernährung usw.

Ich bin überzeugt, wenn wir in diesen Bereichen informieren und sensibilisieren, können wir die kurze Zeit, welche unseren Athletinnen und Athleten in ihrer sportlichen Karriere bleibt, noch besser nutzen. Melden Sie sich ruhig bei mir, wenn Sie persönlich mithelfen wollen:

Bruno.Knutti@stb-la.ch oder
079 449 52 20.

Staffel-SM: Von Teamplayern und Emotionen



Die Gewinnerinnen der olympischen Staffel (U18 W): Sophie Baumann, Aline Yuille, Jael Berchtold, Julia Zimmermann.

Am 1. September fand die Schweizermeisterschaft Staffel in Langenthal statt. Während die Athletinnen und Athleten die ganze Saison hindurch primär als Einzelkämpfer unterwegs sind, standen sie an der Staffel-SM in Langenthal als Team im Einsatz und wussten auf der ganzen Linie zu überzeugen. Insgesamt 11 Teams des STB Leichtathletik nahmen an diesem Event teil und erreichten sieben Medaillenplätze (3x Gold, 1x Silber, 3x Bronze).

Auch eher zurückhaltende Athleten lassen bei Staffeleinsätzen ihren Emotionen freien Lauf. Auch ich empfand damals als Athlet die Auftritte mit der Staffel als emotionale Höhenflüge, welche nicht mit Einzelstarts zu verglei-

chen sind. Von den drei gemeldeten STB-Sprint-Staffeln forderte ich entsprechend nur eines: «Tretet als Team auf, pusht euch gegenseitig, und lauft füreinander.»

Von den bekannten 4x100m...

Den Auftakt machte die **Frauenstaffel**, welche mit *Leonie Studer*, *Aline Gloor*, *Mara Morell* und *Oksana Aeschbacher* aus einem schlagkräftigen Team bestand. Tatsächlich kam Mara nach starker Vorarbeit als Führende aus der Kurve, was Oksana umso energischer starten liess und schlussendlich in einem Stop-and-Go-Wechsel endete. Das änderte jedoch nichts am Seriensieg und der souveränen Finalqualifikation. Wir wussten jedoch, dass es auch mit einem perfekten letzten Wechsel

gegen vorne schwierig sein dürfte, etwas auszurichten. Insofern nahmen die vier Frauen rund eine Stunde später den Final erneut sehr unverkrampft in Angriff, setzten die Anpassungen solide um und landeten schliesslich auf dem 6. Platz.

Parallel zu den Frauen bestritt auch die **Herrenstaffel** bestehend aus *Tamàs Valkay*, *Emir Dridi*, *Luan Huber* und *Tobias Hofer* ihren Vorlauf. Noch während des Einlaufens bereitete der Hamstring von Emir etwas Kopfzerbrechen. Schlussendlich einigten wir uns darauf, den Start dennoch zu wagen. Eine Finalqualifikation war zwar nahezu unmöglich, wenn man die Startliste betrachtete. Nichtsdestotrotz hatten wir den Anspruch, ein solides Rennen

Ein Erlebnisbericht der siegreichen Athletinnen der olympischen Staffel

Kaum in Langenthal eingetroffen fragten wir uns: «Seid ihr auch schon so nervös?» Dann gingen wir schon bald Einlaufen. Die Stabübergaben mussten noch einmal geprobt werden, vor allem von der 200m- zur 100m-Läuferin, also von Jael zu Julia. Die Anspannung stieg und stieg. Wir atmeten noch einmal ganz tief durch, bevor es dann zum Callroom ging, wo alle 15 Teams einzeln aufgerufen und die Läuferinnen auf die verschiedenen Distanzen aufgeteilt wurden. Da waren wir also nicht mehr zu viert zusammen, sondern jede von uns konnte schon mal ihre 14 Konkurrentinnen mustern. Die meisten sahen ziemlich schnell aus. Unsere Knie wurden richtig weich, unser Puls schlug immer schneller. Dann wurden wir gruppenweise zum Start geführt. Kurz vor dem Rennen fing es noch leicht an zu nieseln. Doch das machte uns nichts aus. Sophie, die 800m-Startläuferin, sagte nachher: «Kurz bevor der Startschuss kam, dachte ich: ein guter Start ist wichtig. Nachher einfach laufen, dranbleiben und auf den letzten 150m nochmals voll angreifen! Viel mehr weiss ich nicht mehr vom Rennen.» Sophie übergab als Zweite, danach sprintete Aline los und behielt ihr Tempo über die ganzen 400m bei. Sie dachte nur: «Sophie gib mir diesen Stab, ich will loslaufen. Während dem Rennen hatte ich immer die Absicht, die Läuferin vor mir zu überholen.» Sie konnte tatsächlich zur Erstplatzierten aufschliessen und sie sogar überholen.

Fortsetzung Seite 20

zu zeigen und die an der SVM gelauferne Zeit zu unterbieten. Gerade weil bei allen vier Jungs Dampf in ihren Läufen steckte, mussten wir aufgrund eines Wechselfehlers die Disqualifikation hinnehmen.

...zu der neuen 4x400m mixed Staffel

Für 50% der beiden 4x100m-Staffeln stand nun noch die 4x400m mixed Staffel auf dem Programm. Eine Neuheit im Schweizer LA-Zirkus, für welche sich 12 Teams angemeldet haben.

Obwohl ich mir keine Zeit für die Analyse der Gegner nahm, war ich überzeugt, dass unser Team mit einer

Aufgrund der Anzahl Teams wurde das Rennen in Zeitläufen ausgetragen, wobei wir in die 2. Serie eingeteilt wurden. Die 1. Serie legte sehr starken Zeiten vor. Es brauchte keine Worte an die Athleten, um klar zu machen, was es geschlagen hatte: Nur mit dem Zünden eines Feuerwerks konnten Medaillen noch ein Thema sein.

Es folgten dreieinhalb Minuten, in welcher der Langsprint mit all seinen Emotionen zelebriert und die besprochene Taktik vom noch sehr jungen Team hervorragend umgesetzt wurde. Einmal mehr fragte ich mich nach dem Rennen, wer nun mehr gelitten hat: Die AthletInnen oder der Trainer? Auf jeden



Die Gewinner der 3x1000m-Staffel (U20 M): Maxim Wyss, Derek Buccassi, Maurice Christen.

ausserordentlichen Leistung um die Podestplätze mitlaufen kann. Das Wort Medaille nahmen wir jedoch nicht in den Mund, sondern legten den Fokus voll und ganz auf die Renntaktik. *Luan* sollte für einen schnellen Start sorgen, *Oksana* die Ellenbogen ausfahren und angreifen, *Aline* ihre Läuferqualitäten einsetzen und verteidigen und *Emir* zum Schluss noch einmal seine Power ausspielen.

Fall gewannen die vier ihre Serie deutlich und konnten sich gegen sehr starke Konkurrenz auch im Direktvergleich super in Szene setzen. Aus dem erkämpften 4. Rang wurde aufgrund einer Disqualifikation sogar ein Podestplatz. Und die im ersten Moment herrschende Enttäuschung wandelte sich in eine viel umjubelte Bronzemedaille.

Nach der Saison ist vor der Saison

Es sind diese Momente, für welche man als Athlet oder Trainer lebt: Wo nur der Augenblick zählt, und es kein links und rechts gibt. Darum, liebe AthletInnen, nehmt diese Erlebnisse mit ins Wintertraining, und erinnert euch da-

ran, wenn ihr euch irgendwo in einer Halle oder auf der Rundbahn abmüht, es weh tut, oder ihr das Training auch mal verflucht. Aufwand und Leidenschaft zahlen sich aus.

Text: Michael Pfanner

Fotos: *athletix*



Erster Rang bei der 5x80m-Staffel U16 M: Iven Schafer, Lukas Witschi, Mats Sonnenschein, Adrian Walther, Tim Etter.

Bis ins Ziel fehlten noch 300m, als Jael ins Rennen eingriff: «Wow, wir könnten sogar gewinnen. Ich muss jetzt einfach rennen, hoffentlich kommt niemand mehr von hinten!» Dann der letzte Wechsel, der Stab ging weiter zu Julia. Alle hofften, dass der Wechsel gut gehe, denn es war der schwierigste. «Ich war mega nervös, und wollte den Stab auch möglichst schnell kriegen.» Julia konnte souverän als Erste die Ziellinie überqueren. «Im Ziel realisierte ich den Sieg zuerst gar nicht.» Jael rannte direkt zu Julia ins Ziel, und konnte es einfach nicht glauben. Sophie merkte zuerst gar nicht, dass sie eine Medaille gewonnen hatten. «Ich war immer noch ausser Atem, als mir Aline ein Zeichen machte, dass wir eine Medaille hätten. Ich freute mich riesig.» Im Ziel haben wir uns alle umarmt und haben zusammen gejubelt. Welch ein tolles Team!

Aline, Jael, Julia und Sophie



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

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

T 031 326 55 55 | F 031 990 31 10 | bern-zentrum@medbase.ch

Tolle Leistungen an der Team-SM



Die vier unerwartet starken Stabspringerinnen des STB: v.l.n.r.: Melanie Fasel, Viviana Rogai, Anna-Lena Gnos, Céline Schafroth und Coach Raphael Eichenberger.

Nicht weniger als 7 Teams vertrauten die STB-Farben an den Team-Schweizermeisterschaften Mitte September im Stadion Wankdorf. Gleich 4 Teams konnten sich dank soliden Einzelresultaten einen Platz auf dem Podest sichern.

An den Team-SM treten jeweils 8 Teams pro Disziplin gegeneinander an. Pro Verein sind maximal 4 Athleten startberechtigt. Die besten 3 Einzelresultate werden in die Team-Wertung aufgenommen.

Starke Werfer

Trotz Abwesenheit des U20-Europameisters Simon Wieland konnten die Speerwerfer ihrer Favoritenrolle gerecht werden und am Ende des Tages als Sieger vom Platz gehen. Mit einem Wurf auf 69.85m gelang *Julian Lehmann* eine neue Saisonbestleistung; er lieferte damit das beste Resultat des Tages. Zum Team gehörten auch *Lukas Wieland*, *Nico Wüthrich* und *Bokan Leimer*.

Gold holten sich auch die Kugelstösser, mit *Stefan Wieland*, *Lars Meyer*, *Alexander Wieland* und *Simon Ruchti*, und dies gleich sehr eindrucksvoll. Der Vorsprung auf die Zweitplatzierten betrug im Durchschnitt nicht weniger als 1,5 m.

Bei den Frauen gab es zweimal Silber. Das Hürden-Team mit *Ditaji Kambundji*, *Meret Baumgartner* und *Carla Wild* den zweiten Rang. Silber gewannen auch die Stabhochspringerinnen des STB mit *Melanie Fasel*, *Viviana Rogai*, *Anna-Lena Gnos* und *Céline Schafroth*. So gab es trotz einer schwierigen Saison, doch noch einen versöhnlichen Abschluss.

Herzliche Gratulation an alle Teams. Macht weiter so!

Schwierige Situation für die «Stäbeler»

Letzten Herbst wurde der Stabhochsprung Gruppe mitgeteilt, dass leider auf die neue Saison 2019 kein neuer Trainer gefunden werden konnte, der

die Gestaltung und Planung der Gruppe übernehmen würde. Aufgrund der fehlenden Kapazität an Stabhochsprung Trainern in der Schweiz änderte sich die Problematik auch nicht während des Aufbautrainings im Winter. So kam es, dass wir den ganzen Winter auf Techniktrainings verzichten mussten. Für fast alle von uns fiel die Hallensaison ins Wasser. Auch auf die neue Freiluftsaison zeichnete sich das gleiche Szenario ab.

Dank der Hilfe von *Raphael Eichenberger*, der im Techniktraining Unterstützung anbot, gab es wieder Hoffnung. Nun hiess es erst einmal wieder Vertrauen mit dem Stab aufzubauen, um die grossen Höhen wieder ins Visier nehmen zu können. Erstmals erkannten wir, wie viel an Gelerntem verloren gehen kann, wenn man den Stabhochsprungstab einige Zeit nicht in den Händen hält. Daher hat sich der Start der Freiluftsaison für alle etwas nach hinten verschoben. Umso mehr genos-



Das STB-Hürden-Team mit *Meret Baumgartner*, *Ditaji Kambundji* und *Carla Wild* flog allen davon (v.l.n.r.).

sen wir es, endlich wieder dem nachzukommen, was wir im Training am meisten lieben, nämlich dem Springen. Wir bedauern es sehr, dass Raphael Eichenberger uns gegen Ende Januar bereits wieder verlassen wird. Die Suche nach einem neuen Trainer geht also weiter.

Unsere bisherigen Erfolge im Stabhochsprung beruhen auf der Kombination von Technik und Kondition, was sowohl Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer beinhaltet. Der STB hat diese Herausforderung hervorragend gelöst. Die Stabhochspringer wurden gemeinsam mit den Weitspringern und Dreisprin-

gern Teil der Sprunggruppe. Nun zieht es *Fritz Berger*, den Trainer der Sprunggruppe in den Süden, genau genommen nach Australien. Wir verdanken Fritz sehr viel. Durch seine tolle Unterstützung und seine Art, uns zu motivieren, hat er einen grossen Anteil an unseren Erfolgen der letzten Jahre beigetragen. Wir wünschen Fritz nur das Allerbeste in Down Under. Leider bedeutet dies auch, dass diese erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Weitsprunggruppe nicht weitergeführt werden soll, und wir Stabhochspringer einen eigenen Weg gehen müssen. Wir hoffen eine geeignete Lösung zu finden, damit Stabhochsprung weiterhin im STB erfolgreich betrieben werden kann.

*Text: D'Stäbelerinne Melanie Fasel,
Viviana Rogaj, Anna-Lena Gnos
und Céline Schafroth
Fotos: athletix*



Das erfolgreiche STB-Team der Speerwerfer: Bojan Leimer, Nico Wüthrich, Coach Beat Wieland, Lukas Wieland und Julian Lehmann (v.l.n.r.).

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

Mehrkampf SM in Hochdorf: Ditaji Kambundji in Topform zum SM-Titel

«Das Reizvolle am Mehrkampf ist, dass er das ganze Leben in zwei Tagen widerspiegelt: das Auf und Ab und das Zurückkommen». (Ashton Eaton, Olympiasieger im Zehnkampf 2016 und langjähriger Weltrekordhalter.)

Die neun AthletInnen verschiedenster Alterskategorien, die sich für den Mehrkampf vom 21./22. September nach Hochdorf begaben, kennen das Auf und Ab. Die Ausgangslage der einzelnen AthletInnen hätte unterschiedlicher



**Toni Walther, Ditaji Kambundji,
Jennifer Gautschi.**

nicht sein können: Ditaji Kambundji in Topform, Carla Wild mit einer seit Wochen andauernden Kniesehnenentzündung angeschlagen, Michael Zuberbühler seit rund 30 Wochen im Militär und Michael Witschi, der nach einer langen Verletzungspause dieses Jahr wieder ins Wettkampfgeschehen eingreift.

Ditaji Kambundji brillierte von Beginn weg und heimste im Siebenkampf der U18 fünf persönliche Bestleistungen ein. Mit einer sensationellen Gesamt-

leistung (eine klar verbesserte PB) ergatterte sie den Schweizermeistertitel. Ditaji war wahrlich im Flow und wusste ihn ausgezeichnet zu nutzen. Krass Didi!

Bei den U23 Frauen erlebte *Carla Wild* das Auf und Ab an der SM besonders intensiv. Nach einem durchgezogenen ersten Wettkampftag galt es, wieder Zuversicht für den Folgetag aufzubauen. Die erste Disziplin, der Weitsprung, war aufgrund eines im Juni vorgenommenen Sprungbeinwechsels nicht gerade die Idealvorstellung. Den Umständen entsprechend war es aber eine solide Weite. Nur: Leider zog sich

dritten Platz. Das Auf und Ab, das Zurückkommen: Chapeau Carla!

Unser Soldat, *Michael Zuberbühler*, hatte sich bei den Männern inzwischen wacker von Disziplin zu Disziplin weitergekämpft, so wie auch *Michael Witschi*, der in seinem ersten Fünfkampf gleich den tollen ersten Rang belegte. Tolle Einstellung Jungs!

Herzliche Gratulation auch an *Jael Brunner*, *Sophie Baumann*, *Josiane Richle*, *Meret Tschannen* und *Jérôme Hostettler* zum absolvierten Mehrkampf. Sie haben alle Durchhaltevermögen und Biss gezeigt, bravo!



André Gautschi, Raphael Clemencio, Carla Wild, Thomas Wild.

Carla beim letzten Sprung eine Fersenprellung zu. Was das auslösen kann, war allen klar: der Athletin, dem Coach und den Eltern. Aber Carla rappelte sich hoch und erzielte in den Abschlussdisziplinen Speer und 800m persönliche Bestleistungen. Mit 10 Punkten Abstand (ca. 1 Sekunde im 800m-Lauf) zur Viertplatzierten erkämpfte sie sich damit sogar den mehr als verdienten

So sind auch für uns Coaches zwei erlebnisreiche und bewegende Tage zu Ende gegangen.

Etwas müde, aber zufrieden freuen wir uns insgeheim bereits auf die nächsten Wettkämpfe.

Text und Fotos: A. und J. Gautschi

Übertritt der U-14 AthletInnen: Kein einfacher Entscheid



Die philosophie der STB-LA-Familie: «Einer für alle – alle für einen».

Obwohl wir Trainer bereits über viele Informationen von U-14 AthletInnen verfügen (Wettkampfergebnisse, Trainer- und eine Selbsteinschätzung), haben wir uns dafür entschieden, zwei sogenannte «Selektionstrainings» durchzuführen. Was hat uns dazu bewegt?

Sinn und Zweck von Selektionsmeetings

In welche Richtung geht der sportliche Weg von Luca, Hannah, Simon oder Luana? Was kommt auf die Eltern in naher Zukunft zu, wenn das Kind am Leistungssport Gefallen findet und ein gewisses Talent mitbringt?

Mittels Selektionsmeetings wollen wir AthletInnen und Eltern besser kennenlernen, sie in der STB-Familie willkommen heissen und die Werte und Pflichten des Leistungssports kundtun. Damit sollen AthletInnen und deren Eltern verstehen, was die Anforderungen des Leistungssportes sind, den Leistungssport greifbar machen und ihn als Lebensphilosophie darstellen.

Für die jungen Athletinnen und Athleten stellen sich Fragen wie: Will ich überhaupt in den Bereich Leistungssport oder möchte ich doch lieber 1–2 Trainings im Breitensport betreiben? Will ich noch Musik machen oder andere Hobbys nebenher pflegen? Die Möglichkeiten sind heute enorm breit, ja fast grenzenlos. Herauszufinden, was die heranwachsende Person wirklich gerne macht und zu was sie sich bekennen will, ist nicht ganz einfach und braucht etwas Zeit von den betroffenen Jugendlichen, aber auch von den Eltern und von uns Trainern.

Wir erachten es als wichtig, mit Ehrlichkeit, Transparenz und Weitsicht ein klares Bild vom Leistungssport zu vermitteln und aufzuzeigen, was die Konsequenzen sein werden. Für mich das Wichtigste ist, dass die jungen Athletinnen und Athleten in erster Linie bereit sein müssen zu verzichten, Prioritäten zu setzen und einen persönlichen Weg einzuschlagen. Dies tönt auf den ersten Moment vielleicht etwas hart und abschreckend. Aber für

mich persönlich und für meine Familie kann ich nur die positiven Seiten dieser «Lebensphilosophie» unterstreichen. Emotionen erleben, sich auf etwas fokussieren, den Umgang mit Sieg und Niederlage lernen, Gemeinschaft erleben, die eigene Rolle finden, persönliche Stärken und Schwächen kennenlernen, das alles ist sehr lehrreich und gut für die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Ich erachte es für junge Athletinnen und Athleten als Chance, in unserer Leistungsgesellschaft den Platz zu finden und zu bestehen.

Anlässlich der beiden Selektionsmeetings versuchen wir Trainer aufzuzeigen, was die Jungen und die Eltern im Leistungssportbereich konkret erwartet, wo die Jungen stehen und was die Erwartungen des STB sind:

- Regelmässiger Trainingsbesuch (3–4 Trainings pro Woche).
- Mittels koordinativer Tests ein noch klareres Bild der Athletinnen und Athleten erhalten.
- Unsere Philosophie, eine breite Ausbildung und danach die entsprechende Spezialisierung, den Eltern etwas näherbringen.
- Die Werte der «STB-LA-Familie» spürbar machen: In der LA ist zwar jeder für seine eigene Leistung verantwortlich. Auf dem Weg dahin agieren wir jedoch als TEAM, ganz nach dem Motto «Einer für alle – alle für einen!»

*Text: Bruno Knutti
Headcoach Leistungssport
STB-Leichtathletik
Foto: Daniel Kamer*

Athletenworkshop

Am 13. November trafen sich die talentiertesten STB-Athletinnen und -Athleten zu einem Workshop mit dem Thema «Trainingsplanung und Trainingsauswertung». Der Anlass wurde von Bruno Knutti geleitet und fand im Rahmen des neuen Fördergefässes «Go for Gold» statt.

Fördergefäss «Go for Gold»

Mit der weiteren Teilprofessionalisierung des Bereichs Leistungssport hat der STB ein neues Fördergefäss geschaffen, das zum Ziel hat, die talentiertesten Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg an die Spitze zu unterstützen. Zurzeit können diejenigen vom neuen Angebot profitieren, welche eine «Top-acht-Rangierung» an ihrer jeweiligen Schweizermeisterschaft erreicht haben. Zweimal im Jahr soll ein Treffen stattfinden, welches die Athletinnen und Athleten in verschiedenen Bereichen weiterbildet.

Der Einstieg in den Workshop

Zuerst wurden die Athletinnen und Athleten zum Denken angeregt. Die Frage: warum machen wir das? Warum gehen wir jede Woche, egal bei welchem Wetter, nach draussen: zum Laufen, Springen oder Werfen? Jeder hatte seine eigenen Motivationsgründe: Um besser zu werden, um Emotionen zu erleben, um es nach vorne zu schaffen oder um einfach Spass zu haben.

Trainingsplanung und -auswertung im Fokus

Am ersten Workshop dieser Art ging es um Fragen rund um die Trainingsplanung und Trainingsauswertung. Zuerst wurden verschiedene Vorlagen zur Trainingsplanung gezeigt. Wichtig ist, dass man aus dem Trainingstagebuch erkennen kann, was genau gemacht wurde

und wie anstrengend die einzelnen Trainings jeweils waren. Daraus kann man mittels Rücksprache mit dem Trainer wichtige Trainingsanpassungen vornehmen, um Verletzungen vorzubeugen und Übertraining zu verhindern. Bruno Knutti hat selber viel Erfahrungen in anderen Sportarten sammeln können, worüber es uns berichtete. Von diesen Erlebnissen und Auswertungen mit Spitzenathleten anderer Sportdisziplinen können wir STB-Athletinnen und -Athleten nur profitieren.

Was wichtig ist

Wichtig ist, dass man, neben den messbaren physischen Werten, auch die mentalen Aspekte des Sports mit dem Trainingstagebuch festhalten kann. Dies ist überaus wichtig, weil die mentale Stärke meist einen sehr starken Einfluss auf die schlussendlich gezeigte Leistung hat. So gesehen ist es sehr zentral, dass die Athletin oder der Athlet aufschreibt, ob er oder sie sich vor einem Wettkampf «bereit» gefühlt hat und an sich selbst geglaubt hat. Der Trainer kann auf dieser Basis das Verbesserungspotenzial erkennen und Vorschläge unterbreiten, die ins Training einfließen.

Eigenen Erfahrungen

In einem kurzen Workshop unterhielten sich die Athletinnen und Athleten in ihrer jeweiligen Disziplinengruppe miteinander und besprachen ihre eigenen Erfahrungen mit den anderen. Hier konnten vor allem die schon etwas erfahreneren Athleten ihr Wissen an die Jüngeren weitergeben.

Für Bruno war es wichtig, dass er den Athletinnen und Athleten nicht eine genaue Vorlage gibt, nach denen sie ihr Trainingstagebuch führen sollen.



Der Trainer kann im Wissen um die mentalen Aspekte der Athleten sein Verbesserungspotenzial erkennen.

Vielmehr ist er bestrebt, den Athletinnen und Athleten die verschiedenen Ansätze aufzuzeigen, wie es gemacht werden kann. Es gibt hier kein richtig oder falsch. Wesentlich ist, dass das Trainingsprogramm dem betreffenden Athleten und dem Trainer passen und sich ihre Bedürfnisse decken.

Die Athletinnen und Athleten, die im Fördergefäss «Go for Gold» sind, können gespannt sein auf weitere sehr informative und hilfreiche Treffen.

Simon Wieland

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 Roger Schmid (Bremgarten U10) und Livia Stämpfli (Kirchenfeld U10) vorgestellt.

Text: Livia Stämpfli
Fotos: ZVG



Kurzporträt

Roger Schmid

ist Trainer in Bremgarten und Hinterkappelen. Im Herbst 2018 hat er zusätzlich die Funktion als Stützpunktcoach in Bremgarten übernommen. Roger wohnt in Hinterkappelen und arbeitet im Aussendienst bei der Thommen-Furler AG.

Livia Stämpfli

ist seit Oktober 2014 Stützpunkt-Coach und Trainerin im Kirchenfeld. Sie ist 33 Jahre alt und wohnt seit einigen Jahren in Ostermundigen.

Welchen Bezug hast du zum STB?

Mein Sohn Fabrice ist vor zwei Jahren dem STB beigetreten. Da wurde ich angefragt, ob ich den STB als Trainer unterstützen möchte. Nach der Zusage habe ich einen J&S-Kurs besucht und bin nun Leiter und Coach im Nachwuchs. Unterdessen ist auch meine Tochter Anaëlle (8 Jahre) dem STB beigetreten. Mein Sohn Eluan steht mit seinen knapp 5 Jahren auch bereits in den Startlöchern.

Seit Januar 2014 arbeite ich bei der STB Sport Services AG in Bern. Als im Herbst 2014 Katrin Schneeberger die Ressortleitung Nachwuchs abgab, übernahm ich im Rahmen meiner Anstellung diese Aufgabe. Durch dieses Engagement wurde ich sozusagen automatisch zum ehrenamtlichen Stützpunkt-Coach und zur Trainerin im Kirchenfeld.

Was gehört zu deinen Aufgaben als Stützpunktcoach und -trainer?

Meine Hauptaufgabe sehe ich darin, die Kinder zu motivieren und ihnen die Freude am Sport zu vermitteln. Zu meinen Aufgaben gehören nebst der Trainingsleitung auch die Vorbereitung und die Betreuung der Wettkämpfe.

Ich schreibe die Trainingspläne, mache die Einteilung der Trainer/innen und leite selbst das Training vor Ort. Zudem koordiniere ich die Wettkämpfe und stehe bei Fragen für die Kids und die Eltern zur Verfügung.

Was gefällt dir am besten an deiner Arbeit im STB?

Am besten gefällt das abwechslungsreiche und vielfältige Training mit den Kindern. Die Kombination zwischen den spielerischen und leistungsorientierten Lektionen in diesem Alter (U10) bringt willkommene Abwechslung. Natürlich freue ich mich jeweils sehr, wenn die Kids an Wettkämpfen Podestplätze erreichen.

Die Unbeschwertheit und Begeisterungsfähigkeit der Kinder wirken auf mich ansteckend. Es freut mich auch, dass ich den Kindern etwas mit auf den Weg geben darf. Selbst wenn ich manchmal aus dem Büro hetzen muss, um rechtzeitig und vorbereitet im Kirchfeld zu sein, bedeutet das Training für mich aktive Erholung. Die Kinder lassen mir erfreulicherweise keine andere Wahl, als komplett vor Ort präsent zu sein.

Welches ist für dich die grösste Herausforderung?

Dafür zu sorgen, dass alle Kids aufmerksam sind und am Trainingsgeschehen teilhaben, ist für mich die grösste Herausforderung. Nicht einfach ist auch die Aufgabe dafür besorgt zu sein, dass die Kids gerne ins Training kommen und motiviert bleiben.

Meine grösste Herausforderung ist, genügend Trainer/innen zur Verfügung zu haben, um den Kids ein qualitativ gutes Training anbieten zu können. Aber auch die Organisation der Betreuer/innen für die Wettkämpfe ist nicht immer einfach.

Aktuell sind wir auf der Suche nach einer weiteren Trainingsleitung. Dies würde uns mehr Spielraum in der Trainingsgestaltung geben und das Training in mehreren Gruppen ermöglichen.

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

Für alle U10 Athletinnen und Athleten wünsche ich mir, dass sie bei der Leichtathletik bleiben und zu gegebener Zeit den Übertritt zur U12 schaffen. Ich wünsche mir zudem, dass die Kinder die Freude am Training nicht verlieren, motiviert bleiben und sie durch den STB etwas mit auf ihren Lebensweg nehmen.

Ich wünsche mir vor allem weiterhin unfallfreie Trainings. Zudem würde ich mich freuen, wenn die gute, kollegiale Stimmung im Trainerteam auch in Zukunft herrschen wird und wir weitere Trainer/innen gewinnen können. Ich hoffe auch, dass alle Kids Sport stets als Bereicherung empfinden und Bewegung immer Teil ihres Lebens sein wird.

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**



Wir suchen Dich (Eltern, Enthusiasten, Sportstudis...)

Der STB Nachwuchs sucht Persönlichkeiten, die Lust haben, Kinder und Jugendlichen als Trainingsleiter/Trainerin auf ihrem sportlichen Weg zu begleiten.

Um den jungen STB Athletinnen und Athleten weiterhin gute Trainings anbieten zu können, suchen wir sportliche Personen, die Lust haben, Teil der STB-Crew zu werden. Auch Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Hast Du Interesse an Sport, idealerweise Leichtathletik und Freude an der vielseitigen Trainingsgestaltung mit Kindern und Jugendlichen? Dann melde Dich unbedingt bei uns (info@stb-la.ch) und teile uns Deine Möglichkeiten mit. Wir sind dringend auf neue Trainerinnen und Trainer angewiesen.

Eine J+S Ausbildung ist beim Einstieg nicht zwingend notwendig. Wir unterstützen Dich sehr gerne bei der Leitausbildung und können Dir auch Infos zur Trainingsgestaltung zur Verfügung stellen.

Wir bieten Dir

- Spesenentschädigung gemäss Spesenreglement (bei ganzjährigen Trainingseinsätzen, ca. 40 Lektionen zwischen CHF 400.- bis CHF 800.-, je nach Ausbildung)
- Übernahme der Kosten bei J+S Ausbildungen
- Abo (Kraft/Ausdauer) im Fitnesscenter TST
- Vergünstigungen bei Trophy Sport und Lienberger+Zuberbühler

Trainingszeiten und Trainingsorte

Wir suchen für alle unsere Trainings im Nachwuchs Unterstützung. Besonders in Bremgarten und Hinterkappelen müssen wir jedoch baldmöglichst zusätzliche Trainer/innen einsetzen können. Die Zeiten sind wie folgt:

Dienstag, 17.15 - 18.15 in Bremgarten (Kindertraining U10)

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr in Hinterkappelen (Schülertraining U12/U14)

Mittwoch, 18.15 - 19.45 in Bremgarten (Training für Jugendliche mit den Jahrgängen 2005 und 2006 – Gruppe «Open Athletics»)

Bist Du dabei?

Wir freuen uns auf Deinen Anruf oder Deine E-Mail.

Livia Stämpfli
Geschäftsstelle
031 382 51 52
info@stb-la.ch

www.xmet.ch

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!



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

für Ihr Zuhause

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



Mujinga Kambundji: Das Rennen ihres Lebens?



Die Botschafterin der Schweizer Leichtathletik als stolze Gewinnerin von WM-Bronze über 200m.

War das ein Abend im Khalifa International Stadium von Doha: Mujinga Kambundji sprintet im 200m-Weltmeisterschafts-Final zu Bronze, hinter der Britin Dina Asher-Smith und der US-Amerikanerin Brittani Brown. Erstmals hat eine Vertreterin der Schweizer-Sprintergerade eine WM-Medaille erkämpfen können! Mujinga schreibt Sportgeschichte.

Der Weg von Bern nach Katar ist lang. Mujingas Talent bleibt nicht verborgen. Mehrmals wird das junge Girl «Schnällschts Bärner Modi». Es folgt der kontinuierliche Aufstieg in allen Nachwuchsklassen bis zur Elite. Im

STB wird sie umsichtig gefördert und altersgerecht gefordert. Mittlerweile ist Mujinga Kambundji 17 geworden. «Sie darf nicht verheizt werden», heisst es von kompetenter Stelle bei Swiss Athletics. Doch davon später.

Die gekühlte heisse Nacht von Doha

Wie haben wir doch alle Daumen gedrückt, gehofft, gelitten und am Schluss gejubelt! Schon bei der Vorstellung der Athletinnen auf der Bahn, kurz vor dem Start, ein augenscheinlich vorentscheidender Faktor. Mujinga lächelte in die Kamera, wirkte zwar konzentriert, aber klar entspannter als noch drei Tage

zuvor, vor dem 100m-Halbfinal, wo sie wegen lumpigen 5 Hundertstelsekunden den Final verpasst hatte. Im 200m-Final schoss sie mit der zweitbesten Reaktionszeit (0.150) aus den Startblöcken, sprintete in beeindruckender Manier aus der Kurve, verkrampfte sich nicht und eroberte in 22.51 Sek. die Bronzemedaille. Hinter ihr die NCCA-Siegerin Anglerne Annelus (pB 22.16) und Gina Bass, die Bezwingerin von Ta Lou an den African Games in Rabat.

Mujingas sportliche Anfänge

Die «schnellen Gene» wurden den Kambundji-Sisters Kaluanda (28), Mujinga (27), Muswama (23) und Ditaji (17) von den Eltern Ruth und Safuka in die Wiege gelegt. Die Rasselbande spazierte nicht, die Girls liefen, nein, sie rannten jeweils um die Wette. Und so wurde das «Schnällschte Bärner Modi» zu Mujingas Karrieren-Grundlage. Im Swiss Athletics-Jahrbuch 2004 ist Mujinga vermerkt: 60m: Zweite ihres Jahrgangs (8.34), Fünfte im Hochsprung (1.42m), Neunte im Weitsprung (4.67m). In der Schüler-Abteilung wird das Talent vielseitig gefördert.

2008: Der Paukenschlag

16-jährig ist Mujinga inzwischen. Im STB ist es Toni Walther, der umsichtig nach weiteren Optimierungen im Training sucht und sich mit Jacques Cordey in Verbindung setzt. Jacques wird zum langjährigen Coach und Berater. Erstes Fazit: Mujinga erreicht an den Schweizer Meisterschaften in Freiburg sensationell den 100m-Final und wird auf Anhieb Vierte... 1/100-Sekunde hinter Marisa Lavanchy! Ja, das Drama mit den Hundertstel- und Tausendstel-Sekunden nimmt hier seinen Anfang... In den U18- und U20-Bestenlisten steht Mujingas Name fortan immer zuoberst.

«Vorsicht, Mujinga nicht verheizen!»

Und da wäre noch die Sache mit dem «Verheizen» von Talenten. Gut gemeint, doch schlecht informiert – ausgerechnet der Trainerstab im nationalen Verband. Jacques Cordey, nicht bekannt für diskreditierende Worte, staunt noch heute: «An den Europäischen Jugendspielen 2009 darf Mujinga nur in der 4x100-m-Staffel laufen, nicht aber auch über ihre Lieblingsdistanz 200 Meter. Ein Entscheid ohne Einbezug des persönlichen Trainers. «Dabei hat Mujinga eine Woche zuvor an den U18-Weltmeisterschaften in Brixen/Bressanone als 16-Jährige (!)

den 100m-Final einzig um 2/100-Sekunden verfehlt und war obendrauf Sechste auf der 200m-Distanz geworden.» Die Antwort gab Mujinga drei Wochen später an den Schweizer Meisterschaften: Doppelmeisterin über 100 und 200 Meter im Letzigrund.

Selbstbestimmt zur Weltklasse

Mujinga ist in der Schweiz längst zur Glamour-Athletin und Botschafterin der Leichtathletik geworden. Dennoch erlebt auch sie Tiefs, Rückschläge, Enttäuschungen. Etwa der verlorene Staffel-Stab im 4x100m-Final an den Europameisterschaften 2014 im Letzigrund. Oder die Trainerwechsel, die

zu Verunsicherungen geführt haben. Aber dieser Tunnel hat Mujinga gestählt, das Selbstvertrauen gestärkt, sie unabhängiger gemacht, den Weg zur grossen Karriere geebnet.

Ist der Titel richtig gewählt? Oder steht das Rennen ihrer Karriere erst noch bevor? Es folgen in engstem Rhythmus: EM 2020 in Paris, Olympische Spiele 2020 in Tokyo, WM 2021 in Eugene USA. Viel Glück auf der Weltreise, Mujinga!

Text: Heinz Schild

Foto: Axel Kohring, Athletix



SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN
10 MEILEN DER WELT

39. GRAND PRIX VON BERN
9. MAI 2020

www.gpbern.ch

Hauptsponsoren

- CRAFT
FUNCTIONAL SPORTWEAR
- Groupe Mutuel
ASSURANCES
PROTECTOR
- MIGROS
- BERNEXPO
GROUP

Partner

- Engagement
Stadt Bern

STB spezial

Doha: Mujinga Kambundji läuft im WM Final über 200m als Dritte über die Ziellinie.

Damit schreibt sie Sportgeschichte: Erstmals gewinnt eine Schweizer Sprinterin eine WM-Medaille.

Eine grosse Ehre für die Schweizer Leichtathletik und ganz besonders für den STB.

Foto: Daniel Kamer





Empfang am Flughafen Zürich

Fotos: Daniel Kamer



Empfang in Köniz

Der Empfang am Flughafen Zürich wurde von den STB-LA-Verantwortlichen organisiert. Die vielen jungen Athletinnen und Athleten, die beim Empfang dabei waren, waren von Mujinga begeistert. In Köniz wurde sie im Sportstadion vor vollen Rängen durch den Gemeinderat geehrt. Die sympathische Veranstaltung wurde von Mujingas langjährigem Berater und Coach, Jacques Cordey, moderiert.

Fotos: Daniel Bill



Es war einmal...

Fotos: Fotoarchiv Daniel Kamer



Kids Cup Payerne



Migros-Sprint Kantonalfinal 2007



Kein Erfolg ohne Misserfolg



Die Athletinnen und Athleten wurden, als Hilfe fürs Publikum, sichtbar mit Namen versehen.

Am 13. November bildete dieses Motto den «roten Faden» durch die letzte Veranstaltung des Jahres im Rahmen des Fördervereins STB Leichtathletik. Zum Sport gehören Verletzungen, Enttäuschung, Rückschläge, Misserfolge also, welche dann nach ihrer Überwindung zu den ganz grossen Erfolgen führen können.

Andreas Reber, UBS Regionenleiter Wealth Management Bern, konnte die überaus zahlreichen Fördererinnen und Förderer sowie die weiteren geladenen Gäste in der UBS-Geschäftsstelle am Bubenbergplatz herzlich begrüßen. Im Konferenzraum des nach einer umfassenden Renovation erst kürzlich wiedereröffneten Bankgebäudes blieb kein einziger Stuhl leer! Mit einem kurzen Rückblick über die 152-jährige Geschichte des heutigen UBS-Gebäudes, welches einst als «Eidgenössische Bank» erbaut worden war, gab er einen

kleinen Einblick in den Wandel des Bankwesens in den vergangenen Jahrzehnten.

Benedikt Weibel erinnerte in seiner anschliessenden Überleitung zum Athletenteil daran, dass der erfolgreiche Relaunch des STB-Fördervereins 2016 ebenfalls in den Räumlichkeiten der UBS Bern stattfand.

Auftritt der Athletinnen und Athleten

Die vom Förderverein unterstützten Athletinnen und Athleten hatten sich anfangs Jahr verpflichtet, einen Anlass selbst zu gestalten. Nun war es also soweit.

Organisator Simon Wieland (U20-Europameister) und Moderator Lukas Wieland begrüßten die Anwesenden und erklärten kurz den nun folgenden interaktiven Teil, ein Quiz mit Fragen zu den STB-Athletinnen und -Athleten.

Auf unterhaltsame Weise musste das Publikum anhand von jeweils 3 Fragen den oder die passende/n Athletin/Athleten herausfinden und die Karte mit der «richtigen Farbe» hochhalten. Als Siegerin ging Mona Rossi hervor, welche als Einzige bei allen 9 Fragen «richtig tippte».

Ehrung von Mujinga Kambundji

Den Höhepunkt des Abends bildete sicher die würdevolle Ehrung der Bronzemedailengewinnerin über 200m von Doha. Nach der Reprise des Superlaufs auf der Leinwand wandte sich der ortsabwesende Stadtpräsident Alec von Graffenried in einer Videobotschaft an Mujinga, um ihr zu gratulieren.

Anschliessend liess es sich alt Bundesrat und STB-Ehrenmitglied Adolf Ogi nicht nehmen, in einer lebendigen Laudatio den Erfolg der STB-Sprinterin gebührend zu würdigen. Dabei strich er vier Stärken von Mujinga aus seiner Sicht hervor:

- ihre Wettkampfstärke
- ihre Nervenstärke
- ihre Selbständigkeit
- ihr Kommunikationstalent (und damit ihren Status als Sympathieträgerin).

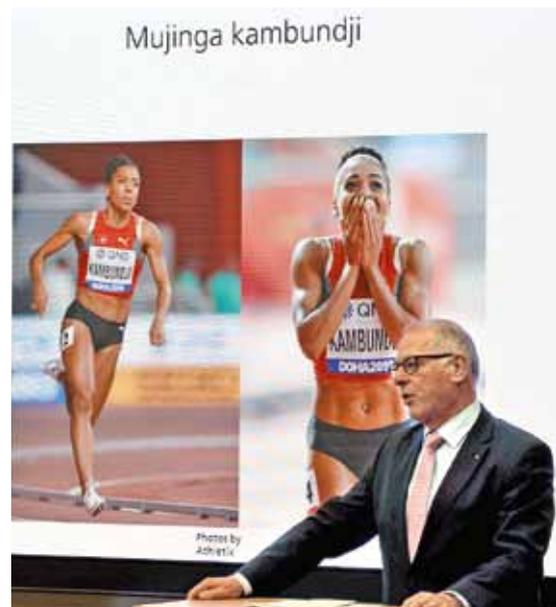
Im Anschluss befragte *Philipp Bandi*, seit Anfang 2019 Chef Leistungssport bei Swiss Athletics, Mujinga zu ihren persönlichen Erlebnissen in Doha und ihrem gedrängten Wettkampfprogramm an der WM. Fürs Publikum wurde so die Anspannung der Athletin auch einen Monat später noch hautnah erlebbar gemacht.

Mit der Überreichung eines Checks an unsere momentan klar erfolgreichste Athletin, einem Grusswort des LA-Präsidenten *Alex Kuhn* und einer kurzen

Vorschau auf das Jahresprogramm 2020 des Fördervereins durch *Verena Weibel* ging der Hauptteil des Anlasses zu Ende.

Beim Apéro riche, gespendet von der Gastgeberin UBS Bern, liessen die Anwesenden den Abend bei angeregten Gesprächen über «Sport, Gott und die Welt» sowie einem guten Glas Wein oder Orangensaft und feinen Häppchen ausklingen.

*Text und Fotos:
Simon Scheidegger*



Adolf Ogi hielt die Laudatio für Mujinga Kambundji.

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
Grand-Prix von Bern
Susi-Käthi Jost
Köstliches für Kenner
Yvonne Kurzmeyer
Losinger Marazzi AG
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
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
Andrea Zryd

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 und Luce, 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.

Teilprofessionalisierung des Sportbetriebs bringt Mehrwert und neue Beitragsstruktur

Der STB Leichtathletik setzt mit der weiteren Teilprofessionalisierung des Bereichs Leistungssport letzte Schritte der Strategie 2016 – 2022 um. Die Einführung eines erweiterten Trainingsangebots erfordert eine Anpassung der Mitgliederbeiträge.

Die aktuellen nationalen und internationalen Erfolge der STB Athletinnen und Athleten zeigen, dass der STB Leichtathletik gut unterwegs ist. Dennoch besteht Handlungsbedarf: Damit der STB Leichtathletik konkurrenzfähig bleibt, müssen wir den jungen Athletinnen und Athleten ein professionelles Umfeld bieten und die Trainings- und Betreuungsangebote weiter auf- und ausbauen.

Neue Trainingsgefässe tagsüber

Athletinnen und Athleten, die den «Weg Leistungssport» einschlagen, trainieren mindestens dreimal die Woche im Verein, in der Regel sogar deutlich mehr. Da bisher tagsüber keine Trainingsgefässe zur Verfügung standen, konnte nur am Abend in der Gruppe trainiert werden. Dies hat zur Folge, dass Sportschullösungen nicht richtig greifen und die Kapazitätsgrenzen bei Infrastruktur und Trainingsgruppengrössen erreicht sind.

Mit dem Start der Vorbereitung für die Saison 2020 werden deshalb *neu fünf Trainings* während des Tages angeboten, primär im Bereich Athletik und Lauf. Diese Zusatzangebote sind nur ein Teil der weiteren Professionalisierung des Trainingsbetriebes, welche in der Strategie 2016 – 2022 verankert ist.

Weitere Bausteine der Teilprofessionalisierung

Die Teilprofessionalisierung umfasst zusätzlich folgende Massnahmen:

- Anstellung des Headcoach Leistungssport ab April 2019 in einem 40% Pensum (statt wie bisher 20%).
- Wissenstransfer-Veranstaltungen für die Finalistinnen/Finalisten der Schweizermeisterschaften (Programm «Go for Gold»).
- Erleichtern des Zugangs zu Zusatzangeboten wie Rehatraining, Massage, Mentaltraining, Ernährungsberatung etc.
- Finanzieren von Weiterbildungen für Trainer/innen in den Bereichen Nachwuchs-, Leistungs- und Breitensport.
- Erarbeiten und Einführen von Rahmentrainingsplänen (U10 – U14).

Eine Pauschale für leitende Trainerinnen und Trainer

Trainerinnen und Trainer widmen häufig den Grossteil ihrer Freizeit der Arbeit mit den Athletinnen und Athleten. Über Trainingsplanung und Wettkampfbere-

treuung hinaus stehen sie vier- bis sechsmal pro Woche auf dem Trainingsplatz. Neu werden Trainer/innen, welche die Verantwortung für eine Disziplin tragen und gemeinsam mit dem Headcoach koordinierende Aufgaben wahrnehmen, mit einer Pauschale entschädigt. Damit soll die Trainerbasis unterstützt und gestärkt werden.

Anpassung der Beitragsstruktur

Die Umsetzung der Massnahmen erfordert Anpassungen im Budget. Die zusätzlichen Aufwände können zu einem Teil mit Spenden und Sponsorenbeiträgen gedeckt werden, erfordern aber auch einen Beitrag der Mitglieder. Aus diesem Grund haben Vorstand und Geschäftsleitung (unter Einbezug der Trainer/innen und des Athletenrates) beschlossen, der Hauptversammlung im März 2020 eine Anpassung der Beitragsstruktur vorzuschlagen.

(Siehe Grafik: Übersicht Mitgliederbeiträge)

Übersicht Mitgliederbeiträge

Mitgliederart	Jahrgang	Mitgliederbeitrag	Zusammensetzung Mitgliederbeitrag			
			Vereinsbeitrag	STB Verband	Beitrag SA*	Lizenz SA*
Aktiv	ab 1997	CHF 600	CHF 430	CHF 60	CHF 20	CHF 90
Jugend U23	1998-2000	CHF 600	CHF 430	CHF 60	CHF 20	CHF 90
Jugend U20	2001-2002	CHF 500	CHF 330	CHF 60	CHF 20	CHF 90
Jugend U18	2003-2004	CHF 450	CHF 347	CHF 33	CHF 20	CHF 50
Jugend U16	2005-2006	CHF 400	CHF 297	CHF 33	CHF 20	CHF 50
Schüler U14/U12	2007-2010	CHF 350	CHF 247	CHF 33	CHF 20	CHF 50
Schüler U10	2011-2014	CHF 300	CHF 197	CHF 33	CHF 20	CHF 50
Athletics & Running	ab 2005	CHF 250	CHF 197	CHF 33	CHF 20	CHF 0
Running	frei	CHF 250	CHF 170	CHF 60	CHF 20	CHF 0
Walking	frei	CHF 250	CHF 170	CHF 60	CHF 20	CHF 0
Passiv		CHF 150	CHF 103	CHF 27	CHF 20	CHF 0

* Swiss Athletics



Training mit Sandra Gasser.

Swiss Athletics hat ab 2020 nicht nur die Kopfbeiträge erhöht, sondern auch die Lizenzpreise stark angehoben. Die künftig bei uns anfallenden Kosten (für Startgelder, Reisen, Infrastruktur, Trai-

nerspesen, Trainingsplanung und Gemeinschaftsanlässe) können deshalb bei weitem nicht gedeckt werden. Vor allem im Bereich Leistungssport ist eine etwas grössere Beitragsanpas-

sung erforderlich. Auch nach der Anpassung decken aber die Mitgliederbeiträge lediglich 30% des Gesamtbudgets. Im Durchschnitt der Schweizer Sportvereine sind es, wie die Vereinsstudie Schweiz (2017) zeigt, 32%.

Auch nach der Anpassung decken aber die Mitgliederbeiträge lediglich 30% des Gesamtbudgets. Im Durchschnitt der Schweizer Sportvereine sind es, wie die Vereinsstudie Schweiz (2017) zeigt, 32%. Was der STB für seine Mitglieder an Leistungen erbringt, ist hier zu finden: www.stb-la.ch/mitgliederinfos/leistungen

Durchlässigkeit und Vereinsangebot verbessern

In die Gesamtüberlegungen wurde auch der Bereich Breitensport (Running / Walking) einbezogen. Mit professionelleren Strukturen soll die Durchlässigkeit zwischen Breiten- und Leistungssport verbessert sowie Aufbau und Erhalt des breiten Vereinsangebotes gesichert werden.

Text: Beatrice Born
Foto: Bruno Knutti



**PROFITIEREN SIE JETZT:
GRATIS-FUSSANALYSE UND
KOMPETENTE LAUSCHUHERBERATUNG
BEI SPORTXX RYFFEL RUNNING.**

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

NEU IN IHREM RYFFEL RUNNING SHOP IM SPORTXX

179.-

**Adidas Solar Boost ST
Herren – Runningschuh**



...laufend unterwegs

27. Jungfraumarathon, 7. September 2019

Am Klassiker unter den Bergmarathons waren verschiedene STB Runners «laufend unterwegs»: als schnellster *Beat von Känel*, 3:47.05, als erfolgreichste *Odilia Mathys* 1. F65 in 5:05.10 und als sportlichstes Paar (neu) *Andrea und Urs Aeberhard* 4:09.39/4:31.58.



Jungfraumarathon: STBler in Interlaken unterwegs.

Hallwilerseelauf, 12. Oktober 2019

Der schnellste und zugleich erfolgreichste STB-Seeumrunder am Hallwilersee war *Rolf Wermelinger* (1. M40 in 1:16.37), die schnellste STB-Frau *Chantal Schöni* (5. W20 in 1:32.03). Ein heisses Duell lieferten sich *Roland Fischer* und *Tom Hertig*, welches Tom gegen den Running Coach für sich entschied (1:41.40 zu 1:42.52).

Trail Running Weekend Gurnigel, 12./13. Oktober 2019

Bei idealem Wetter (besonders für lange und anstrengende Laufeinheiten) konnte die dritte Austragung unseres STB Trailrunning-Wochenende auf dem Gurnigel durchgeführt werden. Am Samstag um 10 Uhr sind 17 LäuferInnen in zwei Gruppen auf Erkundungstour gestartet. Bald nach dem Mittagessen lief die eine Gruppe in Richtung

Ochsen los. Die zweite Gruppe machte sich auf den Weg zur Schüpflenfluh. Wir haben uns in der ehemaligen STB-Hütte mit gutem Essen verpflegt. Und auch der Schlaf kam nicht zu kurz. Am Sonntagmorgen starteten wieder zwei Gruppen auf den super Trails auf eine etwas längere Tour. Das ganze Wochenende über herrschte unter den Teilnehmenden eine derart tolle Stimmung, dass wir schon für 2020 reserviert haben, für den 10./11.10.20.



Refreshers Kurs: Toni erklärt Fussgelenkgymnastik im Sand.



Die aufgestellten Teilnehmenden am Trailrunning-Wochenende.

STB Running Refresher-Kurs, Bern Wankdorf, 26. Oktober 2019

Interner Wissenstransfer soll die Aus- und Weiterbildung unserer Running-/Assistant Coaches ergänzen. Exakt dieses Ziel verfolgte der Refresher-Kurs vom 26. Oktober. 17 STB Coaches und Interessierte besammelten sich im Theoriesaal des Leichtathletikstadion Wankdorf. Toni Walther und Salome Weber führten die Teilnehmenden workshopartig durch einen interessanten Nachmittag, wo viel Wissenswertes über Transfertraining erklärt und praktisch geübt wurde. Die lockere Stimmung sorgte dafür, dass dieses Demo-Training nach unserem Leitsatz, der Formel **3xL**, vorgelebt wurde: **Leis**ten – **Lehren** – **Lachen**.

SwissCityMarathon Luzern, 27. Oktober 2019

Niccolo von Siebenthal war auch am Start. Hier sein Stimmungsbericht: 10 Minuten vor dem Start – mit der motivierenden Stimme des Speakers als Hintergrund-Sound – schweifte ich einen kurzen Moment ab in die Vergangenheit und sah mich selbst vor fast genau 3 Jahren, wie ich übergewichtig mit 100kg endlich regelmässig zu joggen begann, um einen ersten kleinen Schritt aus meiner damaligen Depression heraus zu wagen. Und nun begab ich mich also auf diese Reise und startete hochmotiviert in den bisher längsten Lauf meines Lebens. Die zahlreichen Zuschauer und Musikgruppen verwandelten die Stadt Luzern in Sachen Stimmung in einen Hexenkessel;



Niccolo von Siebenthal nach dem lehrreichen SwissCityMarathon Luzern.

ich flog förmlich dahin. Nach 25km wurden meine Beine und Oberschenkel auf einmal bleischwer, was für mich ein Novum war. Dank der richtigen Mischung aus vorwiegend rennendem Humpeln, meiner mentalen Stärke und dem stimmungsvollen Publikum kam ich nach 3:20.39 doch noch ins Ziel, wenn auch mit höllischen Schmerzen. Im zweiten Teil des Marathons bezahlte ich ordentlich Lehrgeld. Schlussendlich konnte ich mein einziges Ziel, nämlich den Marathon zu finishen, dennoch auf beeindruckende Art und Weise erreichen. And nothing else matters.

*Texte: Niccolo von Siebenthal,
Andreas Moser und Markus Reber*

Fotos: Rolf Baumann

Korrigenda

Die Verfasserin des Berichtes «Meine Lieblingslaufstrecke» in STBinfo 3/2019 war *Fabienne Deuschle* **und nicht** *Fabienne Reuschle*.



Ballsporthalle Moos in Gümligen
www.ingenta.ch

ingenta
ingenieure + planer

Meine Lieblingslaufstrecke

Muri b. Bern – Bantiger Turm et retour

Mein Lieblingslauf ist typisch für mich: Es ist eine Strecke, in der ich ohne genaue Zielführung die Route zum Endpunkt in Angriff nehme. Ich kann mich auch mal verirren, ungewollt länger laufen und ab und zu in eine gewisse Stresssituation kommen. Ich rede hier



Ein Selfie vor dem Start.

von Läufen, die schlussendlich mit einem «Happy End» gekrönt sind und mir als besondere Ereignisse in Erinnerung bleiben. Okay, zugegeben: Als nicht gebürtiger Berner – und dazu mit einem sehr schlechten Orientierungssinn – sind mir die «not so Happy End»-Läufe leider nur zu gut bekannt! Doch langsam gewöhne ich mich an meine 10km-Berner-Runden durch die Gegend, die ein kurzes Mittagsjogging ungewollt in einen Langstreckenlauf verwandeln und ich mich am Ende frage, ob ich am Nachmittag nicht «gschider deheime blibe sötti»!

Für diesen Text habe ich meine absolute Paradestrecke gewählt: Von meinem Wohnort Muri bei Bern geht es auf den 196 Meter hohen Bantiger-Turm – ein Referenzpunkt, den man



Blick auf den Bantiger-Turm.

von überall gut sieht. Da schaffe ich es doch locker, eine gerade Lauflinie einzuhalten, oder?

Zumindest mit dieser Hoffnung starte ich um 10 Uhr morgens meinen «Bantiger-Here I am»-Lauf. Eine «Hintertür ins Waldparadies» an der Dorfstrasse in Gümligen führt mich zuerst über einen Waldweg auf die Rüti, oberhalb von Ostermundigen. Dort steht mein Leuchtturm schon quasi vis-à-vis vor mir – beste Ausgangslage! Zugegeben, meine Lauflinie war bislang doch nicht so gerade! Nach einigen Umwegen in Bolligen finde ich schliesslich die Flugbrunnenstrasse, die mich zum Bantiger-Fuss führen soll. Ab dort hört aber der Spass definitiv auf. Es wird steil. Und meine Hoffnung, locker bis oben joggen zu können, schwindet.

Dann, endlich, sind die letzten Steigungen bewältigt! Mein Kopf harmoniert perfekt mit den roten Streifen des Turms. Ein Blick auf die Uhr zeigt, dass es schon kurz vor 11 Uhr ist. Meine zwei Buben starten bereits die letzte

Unterrichtsstunde vor der Mittagspause. Und ich muss noch «descendre, monter et encore descendre». Ob ich das schaffe?

Der Abstieg, diesmal auf direktem Weg nach Stettlen, verkürzt den Rückweg. Aber bald steigt es wieder. Von Utzlenberg (Hilfe, wo bin ich hier bloss gelandet?) über den Dentenberg, auf dem ein Einheimischer netterweise keine grossen Augen macht, als ich ihn nach dem Weg Richtung Muri frage. Jogging-Mantras wie: «Muesch preschiere!», «Muesch Gas gäh!», oder «Musig lose u seckle!» helfen mir immer in solchen Situationen. Oder soll ich doch schon mal die Nachbarin anrufen, damit sie meine Kinder in Empfang nehmen kann?



Blick vom Bantiger-Turm hinunter.

Glück gehabt. Um 5 vor 12 Uhr bin ich daheim: verschwitzt, schnaufend und geschafft. Tischlein deck dich! Schon läuten die Kinder, der Alltag holt mich ein. Noch ein kurzer Blick auf meine Jogging-App: Es waren 16 km, drei Steigungen. Nun bin ich müde, aber «so happy»!

Text und Fotos: Samy Darwish

STBRunningCUP

Mit dem bereits traditionellen Bremgartenlauf und der neu ausgerichteten GurtenClassic ist der STB-RunningCUP 2019 abgeschlossen worden. Die Entscheidungen sind gefallen. Die Bilanz fällt erfreulich aus: Die Vereinsziele haben wir erreicht, teilweise sogar übertroffen. Am Neujahrsapéro werden wir die sportlichen Leistungen mit einer Rangverkündigung würdigen. Unser Motto bleibt aber: «Dabeisein ist alles. Mitmachen ist wichtiger als siegen.»

Nach dem **STBRunningCUP** ist vor dem **STBRunningCUP**. Die ausgewählten Wertungsläufe 2020 wurden von 6 auf 8 Wettkampforde ausgedehnt und gleichmässig mit längeren und kürzeren Renndistanzen durchmischt. Mit diesen Massnahmen möchten wir noch mehr Teilnehmende ansprechen. Nach der dreijährigen Pilotprojektphase entscheidet das Coachteam über die Weiterführung dieser internen Vereinsmeisterschaft.

Burgdorfer Stadtlauf, 14. September 2019

Der vielseitige Stadtlauf im Herzen des Emmentals entpuppte sich als eines der absoluten Highlights des diesjährigen **STBRunningCUP**. Wer den Sprung aus der Stadtberner Komfortzone wagte, wurde mit einer spannenden Herausforderung konfrontiert. Der Burgdorfer Stadtlauf ist nämlich kein gewöhnlicher 10-km-Lauf. Die Strecke von der Altstadt in Richtung Kronenplatz, dann hinunter in die Unterstadt und zurück ist zwei Mal zu absolvieren. In der Kategorie W50 standen gleich drei STB-Frauen auf dem Podest: *Anne Olesen* auf dem obersten Treppchen wurde von *Anne Müller* und *Rita Port-*

ner flankiert. Herausragend! Doch wie üblich steht der **STBRunningCUP** für viel mehr als irgendwelche Zahlen: Das einheitliche Auftreten als STB-Team, das gemeinsame Aufwärmen, das gegenseitige Anfeuern und das gemeinsame Feiern der Podestplätze sind essentielle Bestandteile dieses Konzepts, bei dem Elemente wie Team-Spirit und Vergnügen zentral sind.



Burgdorfer Stadtlauf: Dreifach-Triumph mit Ausrufezeichen in der Kategorie W50: Die STB-Läuferinnen v.l.n.r.: Anne Müller, Anne Olesen und Rita Portner gemeinsam auf dem Podest!

Bremgartenlauf, 20. Oktober 2019

Rot-Schwarz dominierte in Bremgarten resultatmässig wie auch in der Breite. 32 STB Runners starteten allein auf der 10,6km-Strecke. Darunter auch «Prominenz» wie *Sibylle Matter*, die ehemalige Spitzentriathletin von unserm Partner medbase und der ehemalige Olympiateilnehmer über 5000m, *Fritz Rügsegger*. Aktuelle Höchstleistungen gab es auch an diesem Herbstsonntag in Bremgarten: *T-Roy Brown* feierte den 3. Gesamtrang über die coupierte 10,6km-Strecke in 36.58. Weitere Kategorien-Podestplätze er-

reichten *Chantal Schöni* (W20, 43:51), *Odilia Mathis* (W60, 50:31) und *Anita Nika* (W50, 50:35).



Bremgartenlauf 2: Jürg, Marcel und Pesche in Aktion.

GurtenClassic, 3. November 2019

Der Berner Hausberg, wer will da nicht dabei sein. Die Spannung für diesen Lauf ist gross, auch weil es der letzte **STBRunningCUP** der Saison ist. Die neue Strecke ist 9 km lang und mit



STB-Runners beim GurtenClassic in Aktion.

Aufwärtstrend. Und jetzt: Regen und Blätter machen die Strecke matschig und rutschig.

Peng, da ist der Startschuss. Jetzt wie eine Rakete Gas geben und den Schwung in die Steigung mitnehmen. Jeder hat da so seine eigene Taktik. Bald schon zieht sich das Feld in die

Länge, und die «Bergspezialisten» beziehen sogleich nach dem Start die Spitzenpositionen. Toll, dass darunter auch einige STB-Gesichter zu finden sind und mit *Furui Binyam* gar der 1. Platz erobert wird. Am Ziel angekommen sind alle zufrieden. Jetzt heisst es runterfahren mit Körper, Geist und Bähkli.

*Text: Martin Michel,
Doris Wirth, Markus Reber
Fotos: Rolf Baumann,
Anita Stalder*

STBRunningCUP 2020 – Die Wertungsläufe

STBRunningCUP 2020			
STB LEICHTATHLETIK			
8 Wertungsläufe – 3 Zählresultate			
Datum (Frühjahr)	STBRunningCUP Veranstaltung	Distanz	Website
21. März 2020	42. Kerzerslauf, Kerzers	15 km	www.kerzerslauf.ch
25. April 2020	43. Luzerner Stadtlauf, Luzern	7 km	www.luzernerstadtlauf.ch
17. Mai 2020	Zofinger Stadtlauf, Zofingen	6 km	www.intervallduathlon.ch
03. Juli 2020	39. Attiswiler Geländelauf, Attiswil	10,5 km	www.gelaendelauf.ch
Datum (Herbst)	STBRunningCUP Veranstaltung	Distanz	Website
22. August 2020	27. Thuner Stadtlauf, Thun	6 km	www.thunerstadtlauf.ch
12. September 2020	9. Burgdorfer Stadtlauf, Burgdorf	10 km	www.burgdorfer-stadtlauf.ch
18. Oktober 2020	13. Bremgartenlauf, Bremgarten BE	10,6 km	www.bremgartenlauf.ch
01. November 2020	GurtenClassic, Wabern bei Bern	8,6 km	www.gurtenclassic.ch
Weitere Infos: www.stb-la.ch/running			

STB Running: Abschied von Ruth Schmitz



Per Ende Jahr verlässt Ruth das STB Leiterteam. Seit 2013 gilt Ruth als Herz und Seele in unserem Running Betrieb. Mit ihrer Liebenswürdigkeit und ihrem therapeutischen Coachingstil war sie bei den Runners äusserst beliebt – und das nicht nur im C-Bereich. Nachhaltig engagierte sich Ruth im gesamten STB Running, half mit, den STB Einsteigerkurs aufzubauen, leitete ausserordentliche Einsätze in Lauf- und Fitnesswochen sowie in Trailrunning Wochenenden. Neben dem sportlichen Geist sorgte Ruth für Fröhlichkeit und Harmonie in den Laufgruppen. Gerade diese Eigenschaften machen Ruth unvergesslich und unersetzlich.

*Markus Reber
Foto: FRITZ BERGER.CH*

Im Gespräch mit Beat Wyss



Beat Wyss ist 2005 ins Nordic-Walking-Team des STB eingetreten. Als begeisterter Nordic-Walker besucht er regelmässig die Trainings in der Schönau. Mit der Power-Walking-Gruppe absolviert Beat über 50 Trainingseinheiten pro Jahr. In den Farben des STB nimmt er erfolgreich an Laufveranstaltungen teil und macht so beste Werbung für den Verein und unser Team.

Warum hast du die Sportart Nordic-Walking gewählt?

Mit 23 Jahren hatte ich einen Arbeitsunfall. Dabei wurde mein Knie verletzt. Trotz einer erfolgreichen Operation und einer längeren Therapiephase musste ich auf Anraten des Arztes mit dem Joggen aufhören. Dieser empfahl mir die Sportart Nordic-Walking. Seit Jahren betreibe ich nun schmerzfrei, mit viel Freude und Engagement diesen Sport.

Was ist deine Motivation regelmässig an den Trainings teilzunehmen?

Ich fühle mich sehr wohl im Nordic-Walking-Team. Unter der Leitung von Kurt W. Lüthi trainiere ich mit der Power-Walking-Gruppe. Die Trainings sind gut aufgebaut, strukturiert, abwechslungsreich und fordernd. Sehr gut finde ich, dass wir wie bei den Runners verschiedene Leistungsgruppen haben. Pro Training legen wir eine Strecke zwischen 7 und 8,5 km zurück. Die Trainings sind ein guter Ausgleich zu meinem Berufsalltag.

Welchen Bezug hast du zum Nordic-Walking-Team?

Seit meinem Eintritt ins Team sind wertvolle Freundschaften entstanden. Wir treffen uns regelmässig auch ausserhalb der Trainings zu gemeinsamen Anlässen (u.a. Sommeranlass mit Bräteln, gemeinsames Jahresschlusessen) oder innerhalb der Power-Walking-Gruppe. In diesem Jahr legten wir z.B. den «Eiger-E16-Trail» oder die Strecke von Interlaken hinauf auf den Harder zurück. Weiter nehmen wir gemeinsam an verschiedenen Laufveranstaltungen teil.

Weshalb nimmst du regelmässig an Laufveranstaltungen als Nordic-Walker teil?

Obwohl Nordic-Walking kein Leistungssport ist und es an den Laufveranstaltungen in dieser Kategorie keine Ranglisten gibt, kam bei mir schon bald das Wettkampffieber auf. Ich finde es spannend, mich mit anderen Teilnehmenden zu messen. Dieser Leistungsdruck motiviert mich zusätzlich in den Trainings, mein Bestes zu geben.

Welche Faktoren sind wichtig, damit man im Wettkampf an der Spitze mithalten kann?

Pro Woche absolviere ich 2–3 Trainings. Wie bei den Runners sind Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer wichtige Bausteine wichtig für den Erfolg. Hinzu kommt die koordinative Fähigkeit. Freude und Spass gehören selbstverständlich dazu. Als Ausgleich zum Nordic-Walking bin ich im Sommer gerne mit dem Bike unterwegs.

Was sollte man beachten, wenn man mit Nordic-Walking beginnen möchte?

Je nach Alter sollte vorgängig ein Gesundheitscheck durchgeführt werden. Ich empfehle jedem Neueinsteiger, dass er einen Einführungskurs in Nordic-Walking absolviert. Eine korrekte Technik ist wichtig, um Nordic-Walking im Sinne eines effektiven Ganzkörpertrainings zu nutzen. Der STB führt vom 20. Januar bis zum 6. April 2020 einen Einsteigerkurs für Nordic-Walking durch, den ich allen EinsteigerInnen empfehlen kann.

*Text: Christoph Scherz
Foto: FRITZ BERGER.CH*

100 Jahre OSTB

Das Orchester wird 2020 feiern

Fünfter Teil: 1960 – 1969

Das Jubiläumskonzert zum 40-jährigen Bestehen führt das OSTB am 30. April **1960** mit einem bunten Programm von Klassik über Operette bis Unterhaltung durch. Aus gegebenem Anlass komponiert Edi Löffler für das Orchester einen «Jubiläumsmarsch». Die Damenriege bereichert mit Tanzeinlagen den Auftritt des Orchesters.

Das Jubiläumsjahr bringt den Orchestermitgliedern und ihren Familien am 26. Mai noch eine Schifffahrt auf der «Romandie», dem Schiff, das bei dieser Gelegenheit seinen letzten Kurs von Solothurn auf der Aare und über die drei Seen durchführte. Apéro auf der St. Petersinsel mit der orchestereigenen «Hofkapelle Witschi and his Boys» – Picknick auf dem Schiff – am späteren Nachmittag Zvieri im Hotel Krone in Murten. Gegen Abend beschliesst die fröhliche Gesellschaft den Ausflugstag mit der Heimfahrt im Zug gegen Bern.

Der Eidgenössische Orchesterverband (EOV) lädt das OSTB – wie schon in früheren Jahren – zum Beitritt ein. Die meisten Amateur-Orchester sind dem EOV angeschlossen; so braucht es eine a.o. Hauptversammlung. Diese Versammlung jedoch lehnt den Beitritt auch dieses Mal mit grossem Mehr ab, verfügt das OSTB doch selber über eine enorm umfangreiche Notenbibliothek. Die Orchestermitglieder können mit einem Beitritt zum EOV keinen weiteren Vorteil erkennen.

Die Orchester-Adventsfeier findet seit vielen Jahren im Hotel Bristol statt. Nun aber sind die Verantwortlichen mit dem Verhalten des Bristol-Wirts ihnen gegenüber nicht mehr einverstanden

und verlegen diese traditionelle Feier in den Burgerratssaal des Casinos Bern.

Die alte Chronik des Orchesters berichtet über keine grossen Ereignisse aus dem Jahr **1961**. Es sind die üblichen Auftritte: STB-Familienabend, Frühlingskonzert im Schweizerbund, Mitwirkung an der Schweiz. Turnveteranentagung im Kursaal Bern, Kegelabend im Thalheim, Adventsfeier OSTB und Weihnachtsfeier Männerriege.

Aus dem Jahr **1962** berichtet der Chronist:

Durch den Wegfall eines Dancing-Orchesters musste das Kursaal-Orchester an seinem freien Tag durch andere Orchester ersetzt werden. Die Bewerbung des STB-Orchesters hatte Erfolg. Der Bund schreibt:

«Das Orchester des Stadtturnvereins Bern bot in der grossen Konzerthalle ein sehr gut besuchtes Unterhaltungskonzert. Eduard Löffler, der rührige Leiter des Liebhaberorchesters, führte

seine 45 Musikanten durch ein abwechslungsreiches Programm, das im grossen Saal ausgezeichnet wirkte. Musik aus Oper, Operette und Film füllte den ersten Konzerteil aus. Das wohlgelaunte Publikum genoss den vorzüglich vorbereiteten Abend mit sichtlicher Freude und begrüsst die Geste der Kursaaldirektion, von Zeit zu Zeit einem guten Liebhaberorchester einen Konzertabend zu offerieren.»

Mit diesem Konzert wird eine langjährige Tradition mit jährlich zwei Kursaalkonzerten begründet; sie wird bis anfangs der 80er Jahre dauern. Diese erfolgreichen Konzerte bringen dem Orchester **1963**, nach erneut zweimaligem Auftreten auf der grossen runden Hebebühne, eine Erhöhung der Mitgliederzahl auf nunmehr 50 Personen.

Die Zusage der Kursaaldirektion und der sehr grosse Publikumserfolg verpflichtet. Die Konzertprogramme werden recht umfangreich (teilweise bis



Kursaalkonzert 1962. (Foto: Trudi Schweizer)



Das Jubiläumsorchester 1970. (Foto: Archiv OSTB)

von links nach rechts:

1. Reihe Walter Schiffmann, Robert Vuarnoz, Trudi Schweizer, Antoinette Mühlemann, Anton Schmidt, Fritz Streun, K. Dittrich, Eduard Löffler (Dirigent), Bernhard Hahnloser, Otto Schenk, Fritz Brügger, Roland Beutler, Janos Honfalvi, Alfred Hediger, Edwin Schmied
2. Reihe Rudolf Batt, Ruth Witschi, André Vuarnoz, Denise Ganguillet, Heinz Kurt, Paul Kurt, Anette Genhard, Louis Graber, Lucie Stadler, Hans Suter, Adriana Keel, Anita Zwahlen, Yvette Melliger, Margrith Scheidegger, Heinrich Nilli
3. Reihe Kurt Sommer, Hans Lüthi, Anton Mongoli, Ernst Witschi, Ernst Blunier, Peter Luder, Otto Luder, Max Kleefeld, Ursula Jenzer
4. Reihe Hans Schweizer, Rudolf Seiler, Germaine Hübscher

zu 17 einzelne Werke), um die lange Präsenzzeit im Konzertsaal zu füllen. Im Hinblick auf diesen grossen Probenaufwand wird geprüft, ob nicht die Möglichkeit besteht, in den Kursälen von Thun oder Interlaken das gleiche Programm nochmals aufzuführen. Als Pate stellt sich der Turnverein Thun zur Verfügung und sichert zu, in seinen Reihen für das Konzert im Kursaal Thun zu werben. Am 26. Juni 1964 findet es statt – leider mit bescheidenem Publikumsaufmarsch, jedoch mit erfreulichen musikalischen Leistungen im akustisch gut abgestimmten Saal.

Der Jahresaufwand – nebst allen anderen, gewohnten Verpflichtungen – ist für die Orchestermmitglieder recht gross. Man riskiert 1965 dennoch ein zweites Mal ein Kursaalkonzert in Thun, nach-

dem von Thuner Seite eine wirksamere Propaganda versprochen wurde. Leider blieb auch diese erfolglos, und so wurde auf weitere auswärtige Konzerte verzichtet.

Die Jahre 1966, 1967, 1968 gehen erfolgreich in die Annalen ein. Die Jahresprogramme sind in etwa immer die Gleichen: Familienabende des STB im Casino Bern, zwei Kursaalkonzerte mit vorausgehenden «Hauptprobenkonzerten» in einem Berner Altersheim oder einer anderen städtischen Institution, OSTB-Adventsfeier im Bürgeratssaal und abschliessende Männerriegeweihnachtsfeier, ebenfalls im Burgerratssaal des Casinos Bern.

Vom Kursaalkonzert vom 8. Juni 1966 hält der Stadturner-Chronist fest:

*«Nach der üblichen Spielsaal-Pause stellte sich die Musikantenschar erneut vor das erwartungsvolle Publikum. Es wurde dann auch nach Noten verwöhnt. (...) «Servus Wien» brachte die beliebtesten Melodiengrüsse aus der Welthauptstadt der Musik. Das umfangreiche Potpourri wurde vom grossen Orchester fein und zugleich mit viel wienerischem Charme vorge-
tragen. Wir hörten Melodien, die von Schubert bis Strauss führten und die so herzigen Wiener Lieder aufklingen liessen. Das anspruchsvolle Werk mit vielen Tempo-Änderungen und manchem Tonartwechsel gefiel dem Publikum so gut, dass Edi Löffler von seinen Musikanten ein Dacapo des letzten Teils verlangen musste. So lassen wir uns gerne gute Unterhaltungsmusik gefallen.»*

1969 ist das Jahr mit den grossen Vorbereitungen für das 50-Jahr-Jubiläum. Nebst dem üblichen Jahresprogramm beginnen die Festivitäten mit einer Mai-bowle für die Orchestermitglieder mit ihren Familien, gemixt von Fritz Brügger, der Besichtigung seiner Kellereien an der Seilerstrasse und einem vergnügten Ausklang bei Tanz und Unterhaltung.

Ein Jubiläumsausflug auf den Genfersee und die Arbeit an einer Chronik über die vergangenen 50 Jahre OSTB werden vorbereitet. Die Verfasser sind

Orchester-Obmann Fritz Streun und das langjährigste Orchestermmitglied Fritz Brügger.

Mit dem Jahr 1969 schliesst die alte Chronik der ersten 50 Jahre des Bestehens des Orchesters des Stadtturnvereins Bern. Jetzt ist die weiterführende Chronik der Jahre 1970–2020 in Arbeit. Sie wird auf den Jubiläumsanlass vom Sonntag, 3. Mai 2020 erhältlich sein.

Wir laden gerne alle Stadttürnerinnen und Stadttürner zu dieser Jubiläumsmatinée mit anschliessendem Apéro ein.

Reserviert Euch das Datum!

Weitere Informationen und Konzertprogramm im nächsten STBinfo 1/2020.

Ursula Jenzer

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

Jubiläums-Spendenkonto: Orchester des Stadtturnvereins Bern, PC 30-9088-3 / Jubiläum

IBAN: CH77 0900 0000 9207 0248 7

bestimmt für eine grosse Jubiläumsmatinée und eine Festschrift



Bella Vita
ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi

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

Öffnungszeiten

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

Sponsor STB-Seniorensport

Es geht weiter beim OSTB



Orestis Chrysomalis

Zwei Monate nach dem unerwarteten Tod unseres Dirigenten Stefan Däppen haben wir mit unseren Proben wieder angefangen. Dies tun wir nun unter der Leitung unseres Intendensdirigenten Orestis Chrysomalis.

Neue Leitung

Orestis Chrysomalis ist 1968 in Athen geboren. Er studierte Klavier an den Musikhochschulen Bern und Lausanne. Gleichzeitig besuchte er bei Eric Gaudibert die Kompositionsklasse in Genf. Anschliessend begann er mit Dirigieren bei Dr. h.c. Ewald Körner in Bern. Durch ein Stipendium des österreichischen Staates bildete er sich in der Klasse von Prof. Leopold Hager an der Musikhochschule Wien weiter.

Orestis Chrysomalis leitete 10 Jahre lang das Jugendorchester Köniz, mit welchem er verschiedene Tourneen durch Europa realisierte. Seine Tätigkeit umfasst, nebst dem Unterrichten, das Dirigieren von Ensembles verschiedener Art und Grösse und die Komposition von Kammermusik bis hin zu Orchesterwerken. Mit viel Einfühlungsvermögen und Verständnis ist es ihm in den ersten Proben unter seiner Lei-

tung gelungen, das Orchester für sich zu gewinnen und uns in der emotionalen Situation die nötige Zeit und den nötigen Platz zu lassen und trotzdem die Orchesterproben kompetent weiterzuführen.

Wir freuen uns, dass wir unser Jubiläumsprogramm unter der Leitung von Orestis Chrysomalis einstudieren dürfen und am 3. Mai 2020 in der Thomaskirche in Köniz aufführen können.

Neue Tradition

Da unser traditionelles alljährliches Orchesterbräteln vom Juli in diesem Sommer sprichwörtlich ins Wasser gefallen ist, haben wir am 2. November eine herbstliche Alternative geplant. Bei kaltem, aber zum Glück nicht nassem Wetter, haben wir uns bei der Stiftung Rotonda in Jegenstorf an der Grillstelle im Wald getroffen und auf dem Feuer ein feines Fondue gemacht. Schon jetzt freuen wir uns darauf, im nächsten Jahr unsere neue Tradition weiterzuführen und noch viele gesellige OSTB-Abende zusammen erleben zu dürfen.

Neue Konzertdaten

Das OSTB wird im nächsten Jahr 100 Jahre alt. Diesen Anlass wollen wir gebührend feiern. Denn in der heutigen schnelllebigen Zeit ist es leider nicht (mehr) selbstverständlich, dass ein Verein 100-jährig wird.

Schon heute laden wir Sie herzlich ein, im nächsten Jahr mit uns zu feiern. Wir freuen uns, wenn wir Sie auch 2020 an unseren Konzerten begrüßen dürfen. Denn da unser **Jubiläumskonzert** bereits am **3. Mai 2020** stattfindet, werden wir 2019 **keine Winterkonzerte** spielen.



Das Orchester beim Fondueplausch.

Für den STB machen wir jedoch eine Ausnahme. Wir spielen natürlich wie jedes Jahr **an der STB-Adventsfeier** und freuen uns, diesen Anlass musikalisch zu begleiten.

*Text: Johanna Schenk
Fotos: msjegenstorf.ch,
Anita Augsburg*

Nach 2018 gleich nochmals Tschagguns

Noch nie in der Geschichte des Seniorensports (vormals *Männerriege*) waren gleich drei Damen in der Ferienwanderwoche (FWW) mit dabei. Bei einer Beteiligung von 15 Wanderfreudigen ergibt das einen Damenanteil von 20%, und das ohne Vorgabe der Geschlechterquote.

besonders die sehr persönliche und herzliche Betreuung im Familienhotel Cresta in Tschagguns (Montafon, Vorarlberg, A).

Es erwies sich auch als sinnvoll, nach 2018 nochmals die Wormser Hütte auf dem Hochjoch als Ausflugsziel ins Auge



Wormserhütte.

Unsere musikalische Wundertüte

Der FWW-Neuling, *Peter Baumberger*, entpuppte sich als echte Wundertüte: Nicht nur dass er im Koffer versteckt ein Schwyzerörgeli mitschleppte. In der täglich mitgeführten Umhängetasche steckte ein Teleskop-Alphorn, dem er bei jeder passenden Gelegenheit – sei's auf einer Alp oder in einer Kirche – wunderschöne Klänge zu entlocken vermochte.



Peter und sein Alphorn.



3 Damen: Elsa Boss Caroti, Vreni Schou, Karin Moeckli.

Warum gleich wieder?

Dass wir gleich ein zweites Mal in Folge denselben Standort wählten, hat nichts mit der Bequemlichkeit des Wanderleiters, *Ernst Hörler*, zu tun. Gründe dafür sind die schöne Gegend, die vielfältigen Wandermöglichkeiten, das heimelige Hotel mit tollen Wellnessmöglichkeiten, die gepflegte Gastronomie und

zu fassen. Nun konnten wir dank sonnigem Wetter die eindruckliche Gebirgswelt genießen. Vor einem Jahr gleich der Rundblick gleich dem in einer dampfenden Waschküche. Die Wormser Hütte empfiehlt sich übrigens ganz bescheiden: «Wir haben eine sehr freundliche Selbstbedienung!»



Peter Baumberger, Jürg Baumann, Hans Bigler, Elsa Boss Caroti, Graziano Caroti, Peter Hirschi, Ernst Hörler, Max-Peter Kleefeld, Karin Moeckli, Roland Maurer, André Roulier, Vreni Schou, Christian Singer, Niklaus Staempfli, Alfred Weidmann.

Herzliche Kameradschaft

So war das denn eine weitere prächtige FWW voller erheiternder Momente und in herzlicher Kameradschaft, an die sich alle, die dabei waren, gerne und dankbar erinnern werden.

Text: Max-Peter Kleefeld

Fotos: André Roulier

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!



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 Orschwaben
Tel. 031 829 82 82
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 AG
3007 Bern
T 031 379 14 14
F 031 379 14 15
info@steimlefenster.ch

Überraschungen im Sensebezirk



Sodbachbrücke: Grenze zum Kanton Fribourg.

schriebenes Haus» besuchen mussten! Im Bären wurden Kaffee und Gipfeli serviert. Und zu unser aller Überraschung wurde die Rechnung vom Kassier, Jürg Baumann, zu Lasten der Vereinskasse übernommen!

Heitenried als Zwischenziel

Über angenehme Wanderwege – der Anteil Asphalt war den ganzen Tag erfreulich klein – gings in westlicher Richtung zur Sense. Interessant war der mittelalterliche, gepflasterte Weg zur Sense hinunter. Wer genau hinschaute, fand seitlich im Sandstein noch heute sichtbare Spuren von Radnaben früherer Fuhrwerke. Über die gedeckte Sodbachbrücke ging es nicht nur über die Sense, sondern auch über die Kantonsgrenze BE/FR. Anschliessend folgte der Aufstieg zum Plateau von Heitenried. Schon von Weitem war am Hang auf der rechten Seite eine Felswand

Unter diesem Titel lud Pedro Hirschi die Mitglieder des Seniorensports zur Herbstwanderung ein. In einer für viele von uns doch eher unbekanntem Gegend gab es einiges zu bestaunen.

Am Tag 1 nach dem sensationellen WM-Erfolg von Mujinga, der natürlich auch bei uns DAS Tagesthema war, trafen sich 21 Mitglieder des STB Seniorensports (inklusive zugewandte Orte) zur Herbstwanderung. Schon einige Tage vorher kündigte sich der Donnerstag als der mit Abstand schönste Wochentag an. Wie wahr: Kaiserwetter war uns beschieden, und so reiste die gutgelaunte Gruppe mit der S6 nach Schwarzenburg. Traditionen sollen gepflegt werden. Entsprechend war auch klar, dass wir vor dem Start ein «ange-



Drei ehemalige Präsidenten sowie der amtierende Präsident Männerturnen/Seniorensport von links: Peter Schild, Pi Wenger, Bruno Krähenbühl, Kari Signer.



Nach dem Mittagessen im Gasthof St. Michael, Heitenried.

mit eigentümlichen Löchern zu sehen. Ehemalige Militäranlage? Höhle? Zwanzig Minuten später kam die Auflösung des Quiz: Die Magdalena-Kapelle! Sie wurde um 1700 in den Sandstein gehauen. Später wurden nebenan zwei weitere Kapellen erstellt und im 19. Jahrhundert im Rahmen einer Total-sanierung zu einer einzigen Kapelle zusammengelegt!

Nach Besichtigung und Trinkpause ging es hinunter nach Heitenried zum Gasthof St. Michael. Vor dem Mittagessen begrüßte Pedro auch unseren «Fanclub», also jene sieben Mitglieder, welche sich zum Ziel gesetzt hatten, den Wanderern bei Halbzeit Mut zuzusprechen!



Kurz vor dem Ziel: Wünnewil.

Coupiertes, schönes Freiburgerland

Nach rund 2 ½ Stunden Mittagspause nahmen wir zu Fünfzehnt den zweiten Teil in Angriff. Die rund 8 km zum Ziel Wünnewil hatten es in sich. Es ging zwar tendenziell hinunter (Wünnewil liegt 200 m tiefer als Heitenried), aber die Strecke über Wiler vor Holz und Breitenried war ziemlich coupiert. Entschädigt wurden wir mit der schönen Fernsicht: im Rücken zur Gantrischkette und in Marschrichtung in den Jura.

Unser Dank geht an den Tageswanderleiter Pedro Hirschi für die Organisation und Durchführung der Herbstwanderung in diese wenig bekannte Gegend. Wir waren rund 4 ½ Stunden mit 400 m Auf- und 600 m Abstieg unterwegs!

*Text: Kari Signer
Fotos: Pedro Hirschi*

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

Samstag, 7. Dezember 2019 ab 16 Uhr
Kursaal Bern

Delegiertenversammlung STB

Dienstag, 25. Februar 2020, 19:00 Uhr
Haus des Sports, Ittigen

Ehrenkollegium

Hauptversammlung

Freitag, 18. März, Hotel Bern, (siehe Info S. 4)

Basketball

Nächste Spiele: siehe Basketball-Homepage

<http://stb-basket.ch>

Grand-Prix von Bern

Geführte Trainings auf GP-Originalstrecke

29. März (inkl. Bären GP) und 19. April 2020

Leichtathletik

UBS Kids Cup Team

Sonntag, 8. Dezember 2019, SH Liebefeld

Cross EM Lissabon

Sonntag, 8. Dezember 2019

Hauptversammlung 2020

Donnerstag, 19. März 2020, 19 Uhr
Restaurant Schmiedstube

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 30. Januar 2020 ab 17.00 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

Hallenmeeting und Mehrkampf SM

Sa/So 1./2. Februar 2020, Magglingen

Hallen SM, St. Gallen

Sa/So 15./16. Februar 2020

Hallen SM U16/U18/U20, Magglingen

Sa/So 22./23. Februar 2020

SM Cross, Farvagny

Samstag, 7. März 2020

Hallen WM Nanjing (CHN)

13.–15. März 2020

Running / NordicWalking

3. STB-Running VOLLMOND Long Run/Walk

Freitag, 13. Dezember 2019

STB-Running/Nordic Walking Neujahrsapéro

Dienstag, 7. Januar 2020

STB-Running/Nordic Walking Einsteigerkurs

«Fit in 12 Wochen»

Montag, 20. Januar – 06. April 2020

STB-Schneesport Wochenende Gurnigel

17. – 19. Januar 2020

STBRunningCUP 2019 Kerzers

Samstag, 21. März 2020

Fitness

Fondue-Essen

Donnerstag, 21. November 2019

Seniorensport

Hauptversammlung

Montag, 17. Februar 2020 18.00 Uhr

Restaurant Bella Vita, Bern

Volleyball

Hauptversammlung

Freitag, 27. März 2019, aki Bern

Nächste Meisterschaftsspiele:

<http://www.stbvolley.ch/events/>

Skiweekend

Sa/So 28./29. März 2020

Wir gratulieren herzlich!

98 Jahre

Kälin Hans Birkenstr. 66, 6390 Engelberg 11.01.22

93 Jahre

Heiniger Fritz Rütihubel 29, 3512 Walkringen 08.02.27

91 Jahre

Barth Hans Bettenstrasse 86, 4123 Allschwil 23.03.29

85 Jahre

Schauvelberger Werner Usterstrasse 55A, 8600 Dübendorf 12.01.35

Mäder Hans Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken 12.03.35

80 Jahre

Hartmann Rolf Mattenweg 38, 3322 Urtenen-Schönbühl 02.01.40

Aldorfer Grety Sägestrasse 9, 3097 Liebefeld 30.01.40

Renfer Hansruedi Robinsonweg 87, 3006 Bern 13.03.40

Zingg Gerhard Pappelweg 7, 3013 Bern 17.03.40

75 Jahre

Moser Albrecht Eschenweg 8, 2542 Pieterlen 28.01.45

Mathys Fritz Bösingfeldstr. 10, 3178 Bösing 08.03.45

Baumann Jürg Funkstr. 79, 3084 Wabern 15.03.45

Jenzer Ursula Schwarzenburgstrasse 293, 3098 Köniz 24.03.45

70 Jahre

Küng Oskar Nesslerenweg 72, 3084 Wabern 12.01.50

Von Graffenried Charles Obstbergweg 8, 3006 Bern 09.02.50

Fasnacht Beat Rue de l'Hôpital 15, 3280 Meyriez 25.02.50

65 Jahre

Dängeli Marianne Blinzernfeldweg 7, 3098 Köniz 01.01.55

Baumberger Peter Lilienweg 24, 3098 Köniz 05.02.55

Ryffel Markus Eichlihubelweg 24, 3112 Allmendingen b. Bern 05.02.55

Fuhrer Peter Ziegelmattstrasse 49, 3113 Rubigen 12.02.55

60 Jahre

Burri Markus Wiesenstrasse 10, 3072 Ostermundigen 28.01.60

Platz Daniela Dennigkofenweg 1, 3073 Gümliigen 28.01.60

Hirt Bruno Alpenstr. 15, 3072 Ostermundigen 12.02.60

Schild Pedro Hangweg 19, 3098 Köniz 12.02.60

Kälin Thomas Faltschen, 3713 Reichenbach 29.02.60

Müller Michael Manuelstr. 72, 3006 Bern 09.03.60

Fegbli-Kehrli Iris Langenmatt 3, 3043 Uettiligen 31.03.60

Neueintritte

vom 1. August bis 31. Oktober 2019

Name Vorname	Art
Aeschlimann Olivia	Volleyball / Jugend
Altundag Amelia	Leichtathletik / U10
Altundag Sophia	Leichtathletik / U10
Barahona Sara	Volleyball / Jugend
Barut Maelle	Badminton / Aktive
Berger André	Leichtathletik / Running
Berger Liv	Leichtathletik / U10
Bieri Elias	Fitness / Leiter
Bohren Mathieu	Leichtathletik / U10
Brand Élodie	Leichtathletik / U10
Chibuzor Daniel	Basket / Aktiv Jugend
Danieli Brian	Leichtathletik / U10
Danieli Loris	Leichtathletik / U10
Derrer Philipp	Ballsport / Aktiv
Epp Pius	Leichtathletik / Running
Erne Thomas	Leichtathletik / Running
Fahrni Aurelia	Leichtathletik / Running
Fankhauser Damaris	Fitness / Leiter
Furrer Kai	Leichtathletik / U10
Glaus Jorin	Leichtathletik / U10
Glaus Carolin	Leichtathletik / U23
Haas Matteo	Leichtathletik / U10
Hansen Emilia	Leichtathletik / U10
Harb Yara	Leichtathletik / U10
Hebeisen-Rosmus Louis	Leichtathletik / U10
Hebeisen-Rosmus Maximilian	Leichtathletik / U10
Hernandez Cardenas Juan Leonel	Basket / Aktiv
Herren Carla	Leichtathletik / U10
Herrera Juanita	Leichtathletik / U10
Hofer Kevin	Ballsport / Aktiv
Hofmann Svenja	Leichtathletik / Running
Ilbay Hasan	Basket / Aktiv Jugend
Jenni Maja	Badminton / Aktive
Käsermann Lionel	Leichtathletik / U10
Keller Sirpa	Leichtathletik / U10
Knöpfel Nora	Leichtathletik / U10
Krajina Bernard	Basket / Aktiv
Krohmer Anna	Leichtathletik / U14
Küng Elsbeth	Leichtathletik / Walking
Längnauer Kjetil	Leichtathletik / U23
Lanz Tabea	Leichtathletik / Running
Lorenzi Ruben	Basket / Aktiv Jugend
Losenegger Thea	Leichtathletik / U10
Lukasik Bartek	Leichtathletik / U14
Manser Sarah	Leichtathletik / Running
Monni Irene	Leichtathletik / U10
Müller Sebastian	Leichtathletik / Running
Müller Nicolas	Fitness / Aktiv
Neuenschwander Patrizia	Leichtathletik / U23
Neuhaus Jamal	Basket / Aktiv Jugend
Nikolajevic Lazar	Basket / Aktiv Jugend
Noti Hannah	Leichtathletik / U10
Nüesch Stefan	Volleyball / Aktive

Name Vorname	Art
Pena Lidia	Volleyball / Jugend
Rapin Sophie	Leichtathletik / U10
Rauh Lorin	Leichtathletik / U14
Regad Kenzo	Leichtathletik / Running
Reichenbach Maria	Leichtathletik / U10
Rhyn Tim	Leichtathletik / U10
Rohrbach Manuela	Leichtathletik / Running
Rossel Dominic	Leichtathletik / Running
Ruch Amelie	Leichtathletik / U10
Rüdt Lili	Leichtathletik / U14
Rüdt Meret	Leichtathletik / U12
Ryf Margrit	Leichtathletik / Walking
Scheck Sienna	Leichtathletik / U10
Schmidt Michael	Badminton / Aktive
Schmutz Janine	Volleyball / Jugend
Schmutz Daniel	Volleyball / Aktive
Schütz Lea	Leichtathletik / Running
Schwarz Lia	Leichtathletik / Running
Soltermann Jelena	Volleyball / Jugend
Spicher Coralie	Leichtathletik / U10
Spicher Océane	Leichtathletik / U10
Spielmann Oliver	Leichtathletik / U18
Staudenmann Martina	Leichtathletik / Running
Steiger Anna	Leichtathletik / Aktiv plus
Stöckli Matthias	Badminton / Aktive
Tanner Jürg	Leichtathletik / Running
Wälchli Beat	Leichtathletik / Running
Weibel Julie	Leichtathletik / U10
Weiler Thomas	Leichtathletik / Running
Widmer Thérèse	Leichtathletik / Running

Impressum

Redaktion STBinfo 2019 / 4

Geli Spescha (verantwortlich)

Ursula Jenzer

Daniel Kamer

Markus Reber

Simon Scheidegger

Roger Schneider

Redaktionsschluss

STBinfo 2020 / 1

Montag, 2. März 2020

Simon Scheidegger (verantwortlich)

redaktion@stb.ch

Inserate

STB Sport Services AG

Geschäftsstelle STB Sport Services AG

Thunstrasse 107, 3006 Bern

Telefon 031 381 26 06

info@stb.ch

Internet

www.stb.ch

www.stb-sport-services.ch

Druck und Verlag

Schneider AG

Grafisches Unternehmen

Stauffacherstrasse 77

3014 Bern

Telefon 031 333 10 80

info@schneiderdruck.ch

www.schneiderdruck.ch

Layout

Gisela Staudenmann

Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare

(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**