

STB info

Nr. 4 | Dezember 2022



JAHRE **150**





**NEUBAU TURNHALLE UND BASISSTUFE
PÄDAGOGISCHES ZENTRUM FÜR HÖREN UND SPRACHE HSM,
MÜNCHENBUCHSEE**
www.ingenta.ch



 **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

Weitere EM- und WM-Medaillen für den STB



STB-Athlet*innen waren dieses Jahr bei Grossanlässen äusserst erfolgreich. Über die Medaillen von Mujinga und Ditaji Kambundji an der EM in München haben wir in der letzten Ausgabe berichtet. In dieser Ausgabe findest du Bilder von der Kambundji-Feier in Bern.

Die Medaillensammlung von STB-Athlet*innen an Grossanlässen wurde in der Zwischenzeit deutlich grösser, und zwar dank den Runners: Im Sommer brachte Dominik Rolli von den Europameisterschaften im Berglauf vier Medaillen nach Hause. Und anfangs November schlugen STB-Runners nun an den Berglauf-Weltmeisterschaften zu.

Legende Titelseite:

Die erfolgreichen WM-Runner*innen beim Empfang in Bern: Ramon Manetsch, Simone Troxler, Judith Wyder, Rea Iseli (v.l.n.r.) Nicht im Bild: Ruedi Becker, Fabian Aebersold. (Foto: Markus Reber)

An den '1. World Mountain & Trail Running Championships' in Thailand haben sie einen kompletten Medaillensatz gewonnen. Dass die STB-Runners so erfolgreich sind, bedarf einer Erklärung. Eine Antwort dazu findest du im Gespräch mit einem ausgewiesenen Kenner der Szene.

Von einer grossen sportlichen und persönlichen Herausforderung berichtet der Artikel über 'Powerwalking auf Fernwanderwegen'. Auf sich allein gestellt hat die STB-Walkerin fast Unmenschliches geleistet.

Wie gut STB Running arbeitet, zeigt sich auch im neuen Kursprogramm, den Flyern, die du in dieser Ausgabe findest. Auch das neue 'Angebot für die Jugend' spricht dafür. Ausgehend von den Ergebnissen einer Studie, dass die Jugendlichen zwar gerne laufen, aber nicht unbedingt an Wettkämpfen auf der Bahn teilnehmen und nicht ganz so häufig trainieren möchten, wurde ein neues Angebot geschaffen, gewissermassen ein 'Brückenangebot'.

Du findest in der Ausgabe auch eine Reihe von Artikeln, die über die vielen Erfolge von STB-Athlet*innen an Schweizer Meisterschaften berichten. An den verschiedenen SM der U16 bis U23 SM gewannen sie ganze 13 Medaillen.

Dass es im STB auch gemütlich zu und her gehen kann, zeigen die Berichte über die Reise des Ehrenkollegiums und seitens Seniorensport über die Sommer- und Herbstwanderung.

Last but not least möchten wir auf die bevorstehenden Winterkonzerte vom STB-Orchester aufmerksam machen. Die nötigen Informationen dazu findest du in diesem Heft.

Der STB bietet ein Dach für vielfältige Tätigkeiten. Unser ausserordentlicher Verein feiert nächstes Jahr sein 150jähriges Bestehen. Wir alle hoffen, dass der STB auch eine erfolgreiche Zukunft haben wird. Es lohnt, sich dafür zu engagieren. Angaben zum Jubiläumjahr findest du ebenfalls in dieser Ausgabe.

Die Medaillenflut von STB-Athlet*innen haben 'leider' dem STBinfo zu viele Seiten 'beschert'. Ich hoffe, dass mir das verziehen wird. Den Lesern und Leserinnen wünsche ich eine gute Lektüre.

Geli Spescha

STB-Verband	5
Leichtathletik	7
Running	22
Basket	35
Orchester	36
Seniorensport	37
Wir über uns	41



infinisys

Mediation
Konfliktmanagement
Organisationsentwicklung

Wir stehen Ihnen zur Seite

Unternehmen und Organisationen sind ohne die unternehmerische Schaffensfreude von Menschen undenkbar. Im Zentrum unserer Aufgabe steht deshalb immer der Mensch, mit all seiner kreativen Kraft.

Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung und Implementierung von Strategien und Veränderungsprozessen. Dabei helfen wir Ihnen, Teamkonflikte zu vermeiden oder bestehende Konflikte zu beheben. Als unparteiische Dritte bringen wir eine wertvolle Aussensicht in Ihr Unternehmen.

Wir beraten Führungspersonen, Teams und Arbeitsgruppen. Zu unseren Kunden gehören Verwaltungen, Behörden, Unternehmen und Lehrinstitutionen.

Unser Verfahren eignet sich besonders für strukturelle oder technische Veränderungen und für Nachfolgelösungen.

Aufruf

150-jähriges Bestehen des STB



Wenn ein Verein sein 150-jähriges Bestehen feiern kann, dann ist das in unserer schnelllebigen Zeit alles andere als selbstverständlich. Deshalb wollen wir die Gelegenheit nutzen und das lange Bestehen entsprechend würdigen. Mit grossem Stolz dürfen wir im STB dieses herausragende Ereignis im kommenden Jahr nicht nur begehen, sondern auch feiern.

Wir haben uns zwei Punkte vorgenommen:

Einerseits wollen wir während des ganzen Jubiläumjahres mit Beiträgen und Publikationen in verschiedenen Medien und Plattformen gegen aussen unser aussergewöhnliches Jubiläum als grosser polysportiver Sportverein (inklusive Kulturangebot unseres Orchesters) kommunizieren.

Andererseits feiern wir am 14. Oktober 2023 mit einer Jubiläumsparty dieses einmalige Ereignis innerhalb der STB-Familie.

So wollen wir unseren Mitgliedern ein grosses Dankeschön aussprechen. Ein Verein lebt ja in erster Linie von den Aktivitäten seiner Basis.

In diesem Sinne läuten wir also das Jubiläums-Jahr 2023 ein.

*Für das Organisationskomitee:
Katrin Straubhaar und Theo Pfaff*

Vorankündigung / Save the date

Am 14. Oktober 2023 feiern wir das 150-Jahre-Jubiläum des STB mit einer grossen Party!

- wann: **Samstag, 14.10.2023**
- wo: **Wankdorf Sporthalle (und je nach Witterung auch um die Halle herum)**
- wer: alle STB-Mitglieder und deren Anhang (Familie und Freundinnen / Freunde)
- wie: nachmittags sportliche Aktivitäten für alle (jeder Mitgliedsverein mit einem Posten)
Abends Festbetrieb mit Rahmenprogramm und Verpflegungsmöglichkeit

Streicht euch dieses Datum in eurer Agenda rot (und schwarz und golden) an.

Ehrenkollegium Herbstausflug nach Spiez



Die Anreise

Die Teilnehmenden besammelten sich am 17. September am Bahnhof Bern. Mit dem Zug ging es nach Thun und von dort per Schiff zuerst dem rechten Thunerseeufer entlang und dann quer über den See nach Spiez. Ein erstes Mal fanden ein paar Sonnenstrahlen den Weg durch die Wolken. Bei eher frischen Temperaturen fanden die Gespräche unter den Teilnehmenden im geschützten Schiffsinneren statt. Am Schiffssteg in Spiez nahm Margrit, die



Ehefrau unseres Ehrenpräsidenten Roland Maurer, die 39 Teilnehmenden in Empfang. Als erste Überraschung stand das Spiezer Zügli als bequeme Variante für den Transfer zum Rebbaumuseum bereit. Der Grossteil nahm aber den rund 800m langen Weg bergauf zu Fuss in Angriff.

Spannendes über die Geschichte des Weinbaus

Im "Trüel", der Trottenscheune des Rebbaumuseums, wurden wir von Roland Maurer begrüsst und durften dann einem spannenden und äusserst humorvollen Vortrag von Peter Steinhauer lauschen. In rund einer halben Stunde wurde die Geschichte des Spiezer Weinbaus von den Römern bis zu den heutigen Herausforderungen mit Klimawandel und Rebkrankheiten erläutert. Wer wusste schon, dass ein römischer Legionär pro Tag eine Ration von 1.2 Liter Wein zugute hatte. Bei diesem 'Sportlergetränk' stand aber nicht etwa die berausende Wirkung im Vordergrund. Die damaligen Weine hatten nur etwa 4 Volumenprozent an Alkohol. (Die heutigen Weine kommen mindestens auf das Dreifache). Im Vorder-

grund stand vielmehr, dass der Wein, im Gegensatz zu vielen damaligen Wasserquellen, bakteriell einwandfrei war.

Nach dem Vortrag durften wir auf der Wiese einen Apéro geniessen. Der dabei ausgeschenkte Spiezer Wein aus dem Vorjahr wurde aus hauptsächlich zugekauften Reben gewonnen, weil eben Mehltau fast die gesamte Traubenernte in Spiez vernichtet hatte. Gemundet haben uns der Wein und andere Getränke sehr wohl. Die nach wie vor eher kühlen Temperaturen beschleunigten dann aber den Spaziergang wieder hinunter zum See.

Im Restaurant Seegarten Marina kamen wir dann in den Genuss eines feinen Mittagessens, je nach Wahl, ein Fisch-, Fleisch- oder Vegi-Menu. Vor allem bei Kaffee und Dessert oder weiterhin Wein kam es zu verschiedenen interessanten Gesprächen unter den Teilnehmenden. So gegen 15 Uhr löste sich die Gesellschaft langsam auf. Die Heimreise konnte individuell gestaltet werden, z.B. bei unterdessen besserem Wetter mit einem Spaziergang durch die Rebberge hinauf zum Bahnhof Spiez.

Alles in allem darf dieser Ausflug des Ehrenkollegiums als gelungener Anlass im Goldenen Ehrenbuch verewigt werden.

*Text: Theo Pfaff
Fotos: Roger Schneider*

9 Medaillen an den SM U20 / U23 in Genf



Sämi Staub gewann Gold im Speerwerfen und Bronze im Kugelstossen.

An den diesjährigen Schweizer Meisterschaften U20/23 vom 3./4. September in Genf war der STB mit einer eher kleinen, dafür qualitativ starken Delegation am Start: Sie glänzte mit 3x Gold, 3x Silber und 3x Bronze.

Gleich 2 Medaillen konnte sich unser Zehnkämpfer Samuel 'Sämi' Staub umhängen lassen. Er startete in den vier Disziplinen Kugel, 110m Hürden Diskus- und Speerwerfen. Mit der Kugel wurde er Dritter, in den Hürden Sechster. Das Speerwerfen gewann er. Nur beim Diskus war die Leistung nicht überragend. Weiter so, Sämi. Wir sind stolz auf dich.

Im Dreisprung der U23 Frauen holte sich Lara Köhler die Bronzemedaille. Mit etwas Kontinuität geht da noch mehr.

Auch Jérôme Hostettler holte sich eine Medaille im Sprungbereich. Mit 1.99m wurde er Zweiter im Hochsprung. Die nächste Höhe von 2.02m riss er dreimal knapp. Zum Sieg wären 2.05m nötig gewesen. Jérôme darf mit seiner Leistung sehr zufrieden sein, wenn man bedenkt, dass er im Sommer noch das Pfeiffersche Drüsenfieber hatte.

Der Wettkampf am Sonntag startete mit einer sehr schnellen Meret Baumgartner über die 100m Hürden im Halbfinal. Im Final brachte sie nicht mehr die gleiche Spannung auf, siegte dennoch überlegen.

Bei den U20 wurde Steeple-Läuferin Aarti Miescher, Teilnehmerin an der U20 WM in Cali, im 1500m-Lauf hervorragende Zweite. Sina Scherling kam auf den guten 6. Platz.

Über 800m war mit Ramon Wipfli der zweite STB-Teilnehmer der diesjährigen U20 WM am Start. Er machte es sehr



Meret Baumgartner siegte überlegen im 100m Hürdenfinal.



Nur äusserst knapp verpasste Tobias Eberhard über 400m Hürden den Sieg.

gut und gewann überlegen. Wenn Ramon so weiter macht, wird er uns in naher Zukunft noch viel Freude bereiten.

Nur 1/100 Sekunde fehlten Tobias Eberhard zum Sieg. Bereits seit Jahren duellieren sich Tobias und Danilo Kuchler vom TSV Rothenburg Athletics über diese Distanz. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis sich Tobias durchsetzen wird, war es doch für ihn nicht der perfekte Lauf.

Ich bin sehr zufrieden mit den Leistungen der Athlet*innen. Für einen guten Saisonabschluss braucht es noch viel Durchhaltewillen. Diesen Willen wünsche ich allen Athlet*innen. Allez, go, go!

*Bruno Knutti
Headcoach Leistungssport
STB-Leichtathletik
Fotos: Ulf Schiller, athletic*

Wie ich die SM U16/U18 erlebt habe **Nicht alles lief nach Plan**

Nach Schwierigkeiten in der Vorbereitungsphase verliefen die Schweizermeisterschaft für mich leider nicht nach Plan.

Am 28. und 29. August 2022 standen die SM der Kategorien U18 und U16 an, der Saisonhöhepunkt für viele Nachwuchsathlet*innen, unter anderem auch für mich. Meine Disziplin ist die Mittelstrecke (600m). Dieses Jahr fanden die Wettkämpfe in Riehen bei Basel statt.

Ups and Downs in der Vorbereitung
Die Saison 2022 begann für mich sehr erfolgreich und ich kam in der ersten Saisonhälfte immer mehr in Form. Leider hat mich aber im Sommer, der eigentlichen Aufbauphase für die zweite Saisonhälfte, eine Covid-Infektion stark zurückgeworfen. Nach mehreren Sommerwochen, praktisch ohne Trainings, konnte ich knapp drei Wochen vor der SM mit den Trainings wieder starten. Die Vorbereitungsstrainings liefen sehr gut. Trotzdem konnte ich meinen Formstand nicht einschätzen.

Start an den Schweizermeisterschaften über 600m

Ich ging mit sehr viel Vorfreude, aber auch mit etwas gemischten Gefühlen an den Start. Zwar bin ich vor den Sommerferien über 600m die schnellste Zeit der U16 Kategorie gelaufen, aber nach meiner krankheitsbedingten Pause, und wegen des hohen Niveaus meiner Gegnerinnen, war die Ausgangslage offen. Trotzdem ging ich mit dem Ziel an den Start, an der SM eine Medaille zu holen.

Vorlauf am Samstag

Vor einem Rennen bin ich immer nervös, besonders natürlich vor einer SM.



Noée im Kampf mit ihren Gegnerinnen

Mein Vorlauf war als erstes Rennen der Meisterschaft angesetzt. Eine Stunde vor dem Lauf ging ich mit meinen Konkurrentinnen zum Einlaufen. Und bald startete auch schon mein Vorlauf. Ich positionierte mich hinter der Favoritin, Fiona von Flüe, und konnte mir als Zweite des Vorlaufs in 1:36:85 die direkte Finalqualifikation sichern. Aber irgendetwas war anders: Ich fühlte mich nach dem Vorlauf müder als sonst. Meine Beine schmerzten, obwohl ich während des Vorlaufs versucht hatte, möglichst viel Energie zu sparen. Trotz allem bin ich zufrieden mit meinem Lauf nach Hause gereist.

Final am Sonntag

Am Sonntag war es dann so weit. Meine Vorbereitung verlief ähnlich wie am Vortag. Ich wärmte mich mit Fiona und anderen Konkurrentinnen auf, und anschliessend warteten wir im Callroom bis es zum Start ging. Das Rennen verlief nicht so, wie ich es mir vorgestellt hatte: Der Start glückte zwar noch gut und ich konnte mich, trotz ein

paar Remplern, in die zweitvorderste Position einreihen. Aber bereits nach 300m spürte ich, dass ich den Anschluss zur vordersten Läuferin verliere. Bis 100m vor dem Ziel habe ich noch versucht, die zweite oder dritte Position zu halten, was mich aber zu viel Energie gekostet hat. Auf der Zielgeraden fehlte mir dann aber leider die Kraft zu einem Schlusssprint. Ich musste mich deshalb auf den letzten 100m von mehreren Konkurrentinnen überholen lassen und erreichte schliesslich mit einer Zeit von 1:36:60 den 7. Schlussrang. Mit dieser Zeit kam ich nicht an meine PB heran. Trotz des für mich zugebenermassen enttäuschenden Ergebnisses, konnte ich letztlich viele wertvolle Erfahrungen sammeln. Jetzt bereite ich mich noch auf den Saisonabschluss vor, die Stafel-SM in Frauenfeld und den Schweizer Final Mille Gruyère über 1000m in Genf, darauf freue ich mich sehr.

*Text: Noée Wipfli
Foto: athletix.ch*

Staffel SM in Frauenfeld

STB Athlet*innen holen 7 Medaillen



Ramon Wipfli, Abraham Ashene, Vincent Notz (3x1000m Herren Gold)



Jan Keusen, Sascha Meyer, Jakob Wulf und Aarno Liebi (Olympisch U18 Gold mit Schweizer Rekord)

An den Staffel Schweizer Meisterschaften, die am 11. September in Frauenfeld stattfanden, haben unsere Athlet*innen sieben Medaillen gewonnen: 3x Gold und je 2x Silber und Bronze. Das sind 10% aller vergebenen Medaillen. Was für eine tolle Bilanz. Die Olympische Staffel der U18 Männer stellte bei ihrem Sieg gar einen Schweizerrekord auf.

Mehrere Athleten hatten einen Doppeleinsatz, was Ende Saison durchaus vertretbar ist. Die Doppeleinsätze trugen massgebend zum hervorragenden Resultat bei.

Einer dieser Athleten ist Vincent Notz, welcher uns immer wieder Freude bereitet. Mit seinem Kämpferherz ist er stets bereit, sich für ein TEAM zu 'zerreißen', egal ob in einer Staffel oder an den SVM. Er kämpft überall dort, wo das Team im Vordergrund steht und er eine Chance sieht. Das ist vorbildlich und zeigt seinen Charakter. Er hat einen Erlebnisbericht beigesteuert.



Tim Etter, Tobias Eberhard, Musa Sulimann, Flavio Städeli (Olympisch U20 Bronze)



Noée Wipfli, Anouk Danna, Sofia Weder und Trainer Rolf Kopp (3x1000m U16 Gold)

Bei allen hervorragenden Resultaten sehe ich nach wie vor Potenzial im Sprintbereich, beim Nachwuchs, wie auch bei den Aktiven. Die Mittelstreckenläufer sind momentan sehr stark – nur weiter so!

Text: Bruno Knutti, Headcoach
Fotos: Sandra Gasser

Die STB-Medaillen im Überblick

- 1. Rang 3x1000m Aktive M
- 1. Rang 3x1000m U16 W
- 1. Rang Olympische U18M (Schweizer Rekord)
- 2. Rang 3x1000m Aktive W
- 2. Rang Olympische Aktive M
- 3. Rang 3x1000m U18 M
- 3. Rang Olympische U20M

Erlebnisbericht

Das Ziel 'Doppelgold' fast erreicht

Um 7 Uhr ging es in Bern los. Das Team fuhr gemeinsam nach Frauenfeld mit dem festen Ziel, 'Doppelgold' zu gewinnen. Nach einer kurzweiligen Autofahrt mit Karaoke-Spezialist Ramón suchten wir den STB-Sammelplatz auf.

3x 1000m Aktive

Unser Team, bestehend aus Abraham Ashene, Ramón Wipfli und mir zählte, wie die starken Teams des LC Regensdorfs und des LC Zürichs, als Medailenkandidat. Allerdings fehlten dem STB diverse starke Läufer. Zuversichtlich stimmte uns die kurzfristig erfolgte Zusage von Abraham (Vorjahressieger). Abraham war bereits im jungen Alter ein begnadeter Läufer, welcher aber erst vor kurzem wieder zum Laufen zurückgefunden hat, was dazu führte, dass man seine Form nicht genau einschätzen konnte.

Das Rennen war von Beginn weg taktisch diktiert. Abraham konnte im Feld bestens mitlaufen und nach der gegnerischen Tempoverschärfung mir den Stab an vierter Stelle übergeben. Da es den anderen Favoriten nicht gelang, ein genügend großes ‚Loch‘ zu reissen, konnte ich ohne grossen Aufwand zulaufen und diversen Tempoverschärfungen der Zürcher entgegenhalten. Den Staffelstab übergab ich als Zweiter an Ramón, welcher hinter dem Läufer des LCZ dranbleiben musste. Silas Zurfluh vom LC Regensdorf, der Silbermedaillengewinner der SM über 1500 Meter, entschied sich, gegen die zwei endschnelleren Läufer einen Tempolauf zu starten, um sich die Gegner ein und allemal vom Leib zu halten. Ramón gelang es jedoch, Ruhe zu bewahren und sich an die Fersen der beiden Zürcher ‚festzubeissen‘. Als es 150 Meter vor

dem Ziel zum finalen Endspurt kam, zeigte Ramón, wie schon des Öfteren in dieser Saison, dass mit ihm zu rechnen ist. Mit einem kurzen Antritt konnte er seine Konkurrenz düpieren und sicherte sich und seinem Team die Goldmedaille.

Olympische Staffel Aktive

Nach einer dreistündigen Pause, welche mit Regeneration, Verpflegung und einer Siegerehrung gefüllt war, galt es erneut ernst: Olympische Staffel. Nach dem Triumph über 3x1000m galt der STB als Favorit für den Titel. Jedoch war es unklar, wieviel Substanz das vorherige Rennen gekostet hatte. Ramón, welcher im vorherigen Lauf die Konkurrenz in Schach halten konnte, machte den Start. Da er sich beim Einlaufen nicht mehr frisch gefühlt hatte, entschied das Team (Jan Heller, Samuel Staub, Vincent Notz und Ramón Wipfli), den Rennplan so auszulegen, dass Ramón auf den letzten 200m eine möglichst große Lücke herauslaufen sollte. Unglücklicherweise gelang ihm dies nur teilweise, da die Konkurrenz grösstenteils noch bei vollen Kräften war.

Mit einem Vorsprung wurde ich also ins Rennen geschickt. Auch ich war am heutigen Tag bereits im Einsatz über die längere Distanz gestanden. Nach einem schnellen Start musste ich auf den letzten hundert Metern dem hohen Tempo etwas Tribut zollen. Nichtsdestotrotz gelang es mir, den Vorsprung zu halten und ihn noch etwas auszubauen. Mit Samuel hatten wir den vielseitigsten Athleten im Team. Er holte sich eine Woche zuvor die goldene Auszeichnung bei den Nachwuchsmeisterschaften im Speerwurf und ist ein begnadeter Mehrkämpfer. Samuel lief ein super Rennen und konnte den Staffel-

stab gleichzeitig an den Schlussläufer Jan Heller übergeben. Im Kopf-an-Kopf-Duell mit dem TV Länggasse zog Jan leider den Kürzeren. Sichtlich enttäuscht wurde Jan von seinen Teamkollegen aufgemuntert. Auch wenn am Ende des Tages kein doppelter Sieg für den Hauptstadt-Club herauschaute, wurde fleissig gejubelt und mitgefiebert. Auf diesem Erfolg lässt sich sicherlich weiter bis 2023 aufbauen.

Vincent Notz

atelier 82
Rahmen | Bilder | Fine Art Fotodruck

Fotodruck im Grossformat



Einrahmungen
Foto Aufziehservice
Fotodruck im Grossformat
Leinwandbilder

Fine Art Print
auf Hahnemühle Papiere
Latex-Druck
für sehr grosse Leinwandbilder

Atelier 82 GmbH
Meikirchstrasse 28 a
3042 Ortschwaben
Tel. 031 829 82 82
info@atelier82.ch

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

Team SM

Ein goldener Abschluss in Colombier



Das Team Speer, v.l.n.r.: Mairam Diaga, Melanie Richard, Beat Wieland, Sophie Bütikofer und Lena Meyer (ZVG)

Am 17. September fanden die Team SM in Colombier statt. Das STB-Team Speer der Frauen konnte den Sieg souverän nach Hause bringen.

Die Team Schweizermeisterschaft

An den SM dürfen jeweils sechs Teams pro Disziplin mit maximal je vier Athleten*innen an den Start gehen. Bis Anfangs September konnten sich die Teams qualifizieren. Bei jedem Team wurde aus den drei besten Resultaten der Durchschnitt berechnet. Die sechs bestrangierten Teams durften an den SM antreten.

Als Favoriten an den Start

Wir qualifizierten uns als bestes Team für die Team SM. Somit hatten wir nur ein Ziel, nämlich zu gewinnen. Zu unserem Team gehörten:

Mairam Diaga, Melanie Richard, Sophie Bütikofer, Lena Meyer und der Trainer Beat Wieland.

Der Wettkampf

Colombier erwartete uns mit kaltem und windigem Wetter. Doch als wir uns für unseren Einsatz bereit machten, kamen erfreulicherweise die ersten Sonnenstrahlen heraus. Die Vorfreude auf den Wettkampf stieg immer wie mehr an. Das Einwerfen sah vielversprechend aus.

Als der Wettkampf startete, wechselte das Wetter ständig. Bereits im ersten Wurf konnten Mairam Diaga (31.79m) und Sophie Bütikofer (37.81m) gut vorlegen. Unsere stärksten Konkurrentinnen – LG Thun und TV Riehen – warfen den Speer im ersten Versuch auch weit. Somit blieb der Wettkampf spannend.

Der zweite Durchgang entscheidet

Melanie Richard (41.97m) und Lena Meyer (45.51m) brachten durch ihre Leistungen im zweiten Durchgang das Team auf den ersten Platz. Die Konkurrenz konnte diesen Vorsprung in den zwei letzten Durchgängen nicht mehr aufholen. Am Ende des Wettkampfes konnten wir mit den drei besten Resultaten einen Durchschnitt von 41.76m erlangen. Mit einem Vorsprung von 1,71m konnten wir den Wettkampf für den STB entscheiden.

Goldmedaille und Fonduekorb

Das Team ging nicht nur mit goldenen Medaillen nach Hause, sondern auch mit einem Fonduekorb. Das Fondueessen ist noch in Planung, aber das Training schon wieder voll im Gang.

Lena Meyer

Neue Mitglieder Redaktion STBinfo

Nach mehreren Abgängen in den letzten Jahren und dem überraschenden Tod von Ursula Jenzer 2021 sucht das (zu) kleine Redaktionsteam des STBinfo Verstärkung auf 2023.

Das heutige Redaktionsteam:

Zwei verantwortliche Co-Redaktoren (jeweils je für 2 Ausgaben pro Jahr):

Geli Spescha und Simon Scheidegger

Mitglieder Redaktionsteam: Daniel Kamer (Verbindung LA-Nachwuchs), Markus Reber (Verbindung STB-Running), Roger Schneider (Verbindung STB-Verband, Druckerei und 'grafisches Auge' der Redaktion)

Ideale Voraussetzungen für die Mitarbeit im Redaktionsteam:

- Interesse an der Mitarbeit an einem klassischen Medium
- Mitarbeit in einem Team
- Interesse an der Förderung der Zusammengehörigkeit im STB-Verband
- Mitarbeit als Verbindungsglied zu einem STB-Verein

- Faible fürs Lesen und Schreiben
- Gute Deutschkenntnisse
- Mitarbeit als 'Querdenker*in'
- Ev. Interesse an einer Spezialaufgabe, z.B. Inserate-Aquisition

Wenn wir bei dir das Interesse fürs STBinfo geweckt haben und du noch Fragen dazu hast, so melde dich doch per Telefon bei Simon Scheidegger (079 608 95 84) oder per Mail an redaktion@stb.ch.

Gerne nehmen wir auch namentliche Meldungen von Vorständen der STB-Vereine über mögliche 'Kandidat*innen – mit der Angabe der Kontaktdaten – entgegen. Wir würden uns dann direkt mit ihnen in Verbindung setzen.

Redaktionsteam



**10%
RABATT***
FÜR STB-
MITGLIEDER

**FÜR LANGSAME
UND SCHNELLE
BERNER...**

4feet

Der Berner Laufladen

*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Aarberggasse 29, 3011 Bern

Kids Cup Schweizer Final

Puzzle-Biathlon-Stafette



Die Puzzle-Biathlon-Stafette wurde im Rahmen des UBS Kids Cup Schweizer Finals am 10. September im Letzigrund-Stadion durchgeführt. Der STB nahm mit zwei U12 Mixed-Teams daran teil. Beide Teams qualifizierten sich für den Finaldurchgang und belegten dort die Ränge 3 und 5. Für den Kids Cup Final konnten sich Emma Siegrist (W10) und Leon Bietenharder (M8) qualifizieren. Emma durfte sich gleich über drei neue persönliche Bestleistungen freuen und klassierte sich mit 1459 Punkten auf Rang 6. Das Diplom war ihr somit sicher. Leon schloss seinen Dreikampf mit 842 Punkten und Platz 15 ab.

Text und Foto: Daniel Kamer

Erlebnisbericht

Ein tolles Erlebnis

Am 10. September bin ich mit Team 1 zur Puzzle-Biathlon-Stafette ins Letzigrund gegangen. Unsere Coaches waren Dani Kamer und Xaver Weibel. In der Puzzle-Biathlon-Stafette muss man 20m sprinten, einen Tennisball nehmen und in ein Netz werfen. Wenn man trifft, darf man ein Puzzleteil nehmen, zurücksprinten und dem nächsten Teammitglied einen Handschlag geben, damit dieses loslaufen darf. Das Puzzleteil wird dem Puzzler, in meinem Fall Noah, gegeben, der das Puzzle zusammensetzt. Wenn man 20mal getroffen

und 20 Puzzleteile hat, muss man fürs Beenden des Puzzles auf einen Buzzer drücken. Wir sind ins Finale gekommen und haben dort den 3. Rang erreicht. Ein persönliches Highlight war, dass wir mit William Reais einlaufen durften und später Autogramme von Mujinga und Ditaji Kambundji, Simon Ehammer und William Reais holen konnten. Es war ein extrem tolles Erlebnis, das ich gerne wiederholen möchte.

*Text: Lea Schenk
Foto: Daniel Kamer*



Die Utensilien für den Wettkampf stehen bereit.

MILLE GRUYÈRE Finale in Genf

STB-Team mit grossartigen Leistungen



Das grosse STB-Team (Foto: Christian Strittmatter)



Juri Strittmatter – Erschöpft nach getaner Arbeit (Foto: Christian Strittmatter)

Von 3200 laufbegeisterten Kindern und Jugendlichen, die an den zwölf Regionalfinals und zwei U-Turn-Strassenrennen des Nachwuchsprojekts MILLE GRUYÈRE teilgenommen haben, qualifizierten sich die 350 schnellsten für den Schweizer Final in Genf. Die Nachwuchstalente im Alter von 10 bis 15 Jahren durften sich über 1000m mit der gleichaltrigen Konkurrenz messen und gaben zum Saisonabschluss noch einmal Vollgas.

Am Ende einer langen Saison fand das diesjährige Finale am 24. September im Stadion 'Bout-du-Monde' in Genf statt. In den Jahrgängen 2007 bis 2012 wurden insgesamt zwölf spannende Rennen ausgetragen. Die Qualifikation für die STBler*innen erfolgte über den Regionalfinal in Biel, wo sich pro Jahrgang zwei Läufer*innen direkt qualifizieren konnten. Zusätzlich hatten sich die sechs Zeitschnellsten nicht direkt qualifizierten Kinder der ganzen Schweiz über die 'Lucky Looser-Liste' qualifiziert.

Trotz Herbstferien dabei

Obwohl im Kanton Bern bereits die Herbstferien begonnen hatten, waren alle qualifizierten STB-Starter*innen dabei. Langfristige Ferienplanung oder kurzfristige Umbuchungen haben dies möglich gemacht. Nahezu alle Kinder kommen aus Lauffamilien. Da ist ein gut terminierter Laufkalender Familiensache.

Das erste und letzte Rennen mit STB-Beteiligung haben die besten Platzie-

rungen gebracht. Emma Siegrist (Jahrgang 2012) sicherte sich nach verhaltenem Start am Ende souverän einen Podestplatz.

Was für Emma noch neu war, ist für Noée Wipfli (Jahrgang 2007) schon Routine. Nach fünf Podestplätzen in den letzten Jahren gewann sie mit einem starken Schlusspurt das Rennen. Für viele Kinder gab es gute Platzierungen und zahlreiche persönliche Bestzeiten.

Resultate der STB-Teilnehmer*innen

2012	Emma Siegrist	(3. Rang, 3:22,22 – PB)
2012	Juri Strittmatter	(11. Rang, 3:25,63)
2011	Océane Spicher	(12. Rang, 3:28,86)
2011	Franca Catucci	(6. Rang, 3:22,01 – PB)
2011	Alexander Flammer	(24. Rang, 3:26,06 – PB)
2010	Linus Strittmatter	(9. Rang, 3:09,06 – PB)
2009	Meret Rüdt	(8. Rang, 3:11,59 – PB)
2009	Taavi Caboussat	(11. Rang, 2:59,66 – PB)
2009	Fynn Ruch	(26. Rang, 3:21,11)
2008	Annouk Danna	(7. Rang, 3:05,04)
2007	Noée Wipfli	(1. Rang, 2:54,95)

Das olympische Motto 'dabeisein ist alles', galt auch für diese Finalläufe.

Neben den Ergebnissen steht schliesslich die Freude am Sport und das Miteinander im Team im Vordergrund. Im U14/U12 Bereich waren wir in dieser Saison oftmals mit einer grossen Gruppe an Wettkämpfen vertreten. Freundschaften und Teamgeist sind auch während der langen Wettkampftage entstanden und gefestigt worden. Neben Motivation und sportlichem Talent ist der Zusammenhalt die wichtigste Grundlage für weitere Erfolge im nächsten Jahr gegeben.

Christian Strittmatter



Emma Siegrist auf dem Weg zur Bronzemedaille (Foto: athletix.ch)



Noée Wipfli zuoberst auf dem Podest (Foto: athletix.ch)

**du im Sport
wir im (S)print**

www.sport-print-service.ch

Schneider AG, Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern, 031 333 10 80

U14 Mixed-Team an der Athlétissima Lausanne Schneller als Noah Lyles

Die jungen STB-Athlet*innen sind Weltklasse. Zugegeben, das tönt nicht gerade bescheiden. Aber es ist Fakt: Der US-amerikanische Weltmeister Noah Lyles liess sich an der Athlétissima Lausanne bei seinem 200m-Lauf eine Reaktionszeit von 0,182s notieren. Bei der STB-Mixed-Staffel 5 x 80m frei schoss unser Startläufer Silas Eberhard mit einer Reaktionszeit von 0,125s aus dem Startblock. Eben – Weltklasse!

Zwar gab es für unser Team nicht einen Start-Ziel-Sieg. Mit einer tollen Zeit von 53,20s sprinteten Silas Eberhard, Jael Holdener, Silja Woodtli, Fynn Ruch und

Raoul Bösiger immerhin auf den ausgezeichneten dritten Platz. Auf der ungeliebten Bahn 1 gelangen nicht alle Wechsel optimal. Dennoch freuten sich die STBler*innen zurecht über ihren gelungenen Auftritt.

Bei bestem Leichtathletik-Wetter verfolgten die Staffelläufer*innen anschliessend die Wettkämpfe der Topstars. Um 21.42 Uhr startete Noah Lyles zu seinem furiosen 200er. Er gewann in einer absoluten Weltklassezeit von 19,56. Aber beim Start liegt noch einiges drin.



Das stolze Mixed-Team

Text und Fotos: Daniel Kamer

www.freude-herrscht.ch

Stiftung
FREUDE HERRSCHT

Die Stiftung «Freude herrscht», im Andenken an Mathias A. Ogi, will Kinder und Jugendliche für Sport und Bewegung begeistern.

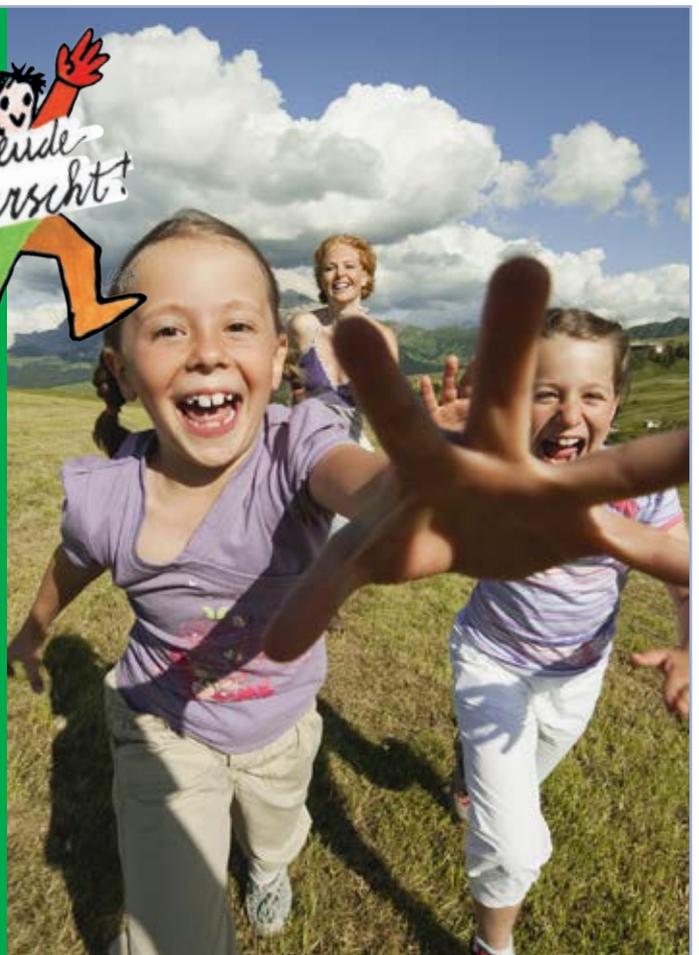
Als Stiftung unterstützen wir Projekte und Organisationen des Kinder- und Jugendsports sowie Programme zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.

Wir freuen uns, wenn Sie sich gemeinsam mit uns dafür einsetzen.

Postkonto 60-259787-0
IBAN CH88 0900 0000 6025 9787 0



Wir danken herzlich!
Adolf Ogi,
Präsident des Stiftungsrates



Saisonabschluss beim Nachwuchs Plauschwettkampf und Verabschiedung



Konzentration vor dem Sprint-Start



Kopfarbeit beim Memory

Der Saisonabschluss wird im Nachwuchs traditionsgemäß mit einem Plauschwettkampf gefeiert. Dieser fand am 17. September im Wankdorf statt.

Es traten Athlet*innen der Kategorien U10, U12 und U14 in gemischten Teams gegeneinander an. Sie kämpften in den Disziplinen Wurf, Sprint, Team-Cross und Spass um Punkte und Bestzeiten. Kein Wunder, das beste Team jeder Kategorie erhielt auch dieses Jahr wieder die beliebte Sieger-Schokolade.

Verabschiedung

Zum Abschluss wurden alle Kinder mit Jahrgang 2009 aus der Nachwuchsabteilung verabschiedet. Seit den Herbstferien gehören sie nun zur Kategorie U16 und trainieren in den Gruppen des Leistungssports.

Text und Fotos: Monika Metzger



Rangverkündigung



Stabübergabe und Verabschiedung in den Leistungssport durch Daniel Kamer

EM-Medaillesfeier für Mujinga und Ditaji Kambundji im Visana-Zentrum



Die Hauptpersonen des Abends auf der Bühne



VR-Präsident Lorenz Hess (links) und CEO Angelo Eggli (rechts)

Am 15. September lud die Visana AG zur Feier der 3 EM-Medaillen von Mujinga und Ditaji Kambundji, die sie an der EM in München gewannen. Viele Freunde, Fans und zahlreiche Prominenz erschienen im Visana-Hauptsitz in Bern-Egghölzli zur grossen Feier ein. Auch das ST-Binfo war – nebst Bärner Bär und Telebärn' dabei.

Durch den Abend führte als gewiefter Moderator Andreas Schelbert, ein ehemaliger Hürdenläufer des LCZ und heute in der Kommunikations- und Medienbranche tätig. Als erstes begrüßte Lorenz Hess, VR-Präsident der Visana-Gruppe, Nationalrat und oberster Jäger des Kantons Bern, die grosse Gästeschar.

Visana-CEO Angelo Eggli übernahm es dann, in einer Art offiziellem Akt die beiden Schwestern zu ehren, den Kambundji-Schwestern für ihre grossen Erfolge zu gratulieren und ihnen Geschenke zu überreichen.



Der Jubel der zahlreichen Fans war riesig.

Anschliessend liess es sich Stadtpräsident Alec von Graffenried nicht nehmen, Mujinga und Ditaji in einer Rede – verpackt in ein Mani-Matter-Chanson und singend vorgetragen – zu würdigen.

Den Abschluss des ersten Teils machte Heinz Schild mit einigen Schilderungen und Erlebnissen aus dem Werdegang der STB-Schwestern, vor allem von Mujinga, und mit einem grossen Dank an ihre Eltern.

Im zweiten Teil ergaben sich – bei reichlicher Auswahl am Buffet – viele Gelegenheiten für persönlich Gespräche und informellen Austausch, aber auch zum Feiern. Herzlichen Dank an die Visana AG.

*Text: Simon Scheidegger
Fotos: Ulf Schiller und Visana AG*



Alec von Graffenried bei seiner 'singenden' Rede



Heinz Schild mit den stolzen Eltern von Mujinga und Ditaji



Der Moderator Andreas Schelbert



Ditaji mit zwei jungen Fans



Die siegreichen Schwestern

Fördererliste

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern
Auto Werthmüller AG, Thun
Baeriswyl Beatrice und Stefan
BEKB, Berner Kantonalbank
Böhme AG
Bohnenblust Peter
Bommer + Partner / H.P. Kienberger
Buser Daniel
Dallmaier Kurt
Fontana Daniel
Gloor René
Grand-Prix von Bern
ISSAG / Hansjörg Riedwyl
Jampen Management AG
Jost Susi-Käthi
Kellerhals Christoph
Kurzmeier Yvonne
Markus Ryffel's
Migros Bank Bern
Müller Hansruedi
Neuenschwander Walter und Esther
Panache AG / Roy Schläfli
Privatbank Von Graffenried AG
Rossi Monica
Sandstrahlerei Hänni AG
Schefer Andreas

Schiller Ulf
Schürch Margrit und Werner
Schweizerische Mobiliar Genossenschaft /
Vergabefonds
Siegrist André + Rizzardi Sonja
Signer Karl
Strittmatter Christian
Troxler Josef
Umberg Richi
Urfer Esther
Valiant Bank AG
von Ins Peter
von Stokar Peter
w hoch 2 / David Weibel & Bart Wissmath
Wieland Beat
Wildbolz Adrian A.
Wirz Peter
Zryd Andrea

Ehemalige Förderathlet*innen

El-Idrissi Cédric
Gervasi David
Gigandet-Donders Mireille
Glauser-Rohr Nadine
Krebs Adi
Rohr Alain
Vögeli Daniel
Weibel Xaver

Partner

Auto Werthmüller AG
Bernapark AG – Quartier für mehr
Lebensqualität
Hotel Grand Resort Bad Ragaz
Restaurant Il Grissino und Luce, Bern
Schneider AG, Druckerei
**Stiftung «Freude herrscht»
im Andenken an Matthias A. Ogi**
TST Fitness
UBS / Regionalleiter Andreas Reber
Weibel Benedikt und Verena
Visana Generalagentur Bern

**Und weitere Förderer, die nicht
genannt werden möchten.**

*Danke
schön*



*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*



Der Förderverein zu Gast bei der UBS

Ein pointenreicher Abend mit Hanspeter Latour

Zur letzten Veranstaltung des Jahres waren die Mitglieder des Fördervereins und die Förderathlet*innen in den Räumen der UBS an der Christoffelgasse eingeladen.

Begrüsst wurden die zahlreichen Gäste von Andreas Reber, Managing Director Region Bern, welcher nach seiner Willkommensbotschaft einen kurzen Einblick in die Geschichte des Gebäudes gab. Anschliessend leitete Benedikt Weibel zu den Ehrungen für vier STB-Läufer*innen über, welche 2022 an internationalen Meisterschaften im Einsatz standen: Aarti Miescher und Ramon Wipfli (WM U20 in Cali), Dominik Rolli (vierfacher Medaillengewinner an den Off-Road-EM auf La Palma) und Aarno Liebl (Bronzemedaillengewinner an der EM U18 in Jerusalem) wurden von Sandra Gasser vorgestellt und geehrt.

Den Schwerpunkt des Abends bestritt Hanspeter Latour, ehemaliger Fussballgoali und -trainer und heute Naturfotograf und Buchautor. Er referierte in seiner bekannten, witzigen und mitreissenden Art zum Thema ‚Emotionen – Geschichten aus einem Leben, mit und ohne Ball‘. Hanspeter Latour war Torhüter beim FC Thun und bei YB. Lange arbeitete er als Laborleiter und Amateur-Fussballtrainer, bis er sich dann mit 41 Jahren entschied, Profitrainer zu werden und schliesslich erfolgreicher Trainer des FC Thun wurde, welchen er in die National Liga A brachte und mit welchem er auch internationale Erfolge feierte. Später war er noch Trainer bei GC und beim 1. FC Köln. Diese Laufbahn bildete den ‚roten Faden‘ seines Referates.



Andreas Reber (UBS), Verena und Benedikt Weibel, Hanspeter Latour (Referent)

Wozu Emotionen?

Hanspeter Latour dazu: Sie helfen uns, im Alltag orientieren zu können. Viele Entscheidungen treffen wir ‚aus dem Bauch heraus‘. Wir erleben das ständig, auch wenn uns das gar nicht bewusst ist. In seiner Trainertätigkeit beim FC Thun waren Emotionen der ‚12. Mann‘ des Teams. Anhand von Bildern (Fotos und Zeichnungen) zeigte Latour exemplarisch einige praktische Beispiele aus seiner Tätigkeit auf und erläuterte seine Thesen:

Ein*e Trainer*in muss Druck machen, aber dabei auch nicht übertreiben. Um Erfolg haben zu können, braucht es Träume und Vorbilder. Auch muss man Visionen entwickeln, um erfolgreich zu sein, sowohl als Einzelsportler als auch im Team. Es braucht Fleiss, Mut und Glück und als Team – oder als Trainer*in – muss man orientieren, motivieren und organisieren, um Erfolge zu erzielen. ‚Ich denke, dass vieles aus diesem Referat auch in der Einzelsportart Leichtathletik anwendbar ist.



Die geehrten internationalen Läufer*Innen, v.l.n.r.: Dominic Rolli, Ramon Wipfli, Aarti Miescher und Aarno Liebl mit Laudatorin Sandra Gasser.

Umso mehr, als auch bei uns immer mehr im Team erarbeitet werden muss, um Erfolg zu haben.’

Von Latours Zeichnungen inspiriert erläuterte Andreas Aebi zum Schluss anhand einer Börsen-Kurve die Gefahren und Stolpersteine einer erfolgreichen Anlagestrategie. Hier riet er von einem Vorgehen mit Emotionen und Bauchgefühl ab und empfahl eine gute Beratung, natürlich bei seiner Bank UBS. Im Anschluss wurde von der UBS ein feines Steh-Nachessen serviert, welches emotionale wie auch sachliche Gespräche und Diskussionen ermöglichte. Herzlichen Dank!

*Text und Fotos:
Simon Scheidegger*

Dominik Rolli: Vize-Europameister im Berglauf Via Gräben an die europäische Spitze

Anfangs Juli waren die ländlichen Strassen von Oberbalm nahe der Berner Stadtgrenze gesäumt mit Gratulationsschildern. Sie galten Dominik Rolli, dem Borisrieder Läufer und EM-Medaillengewinner, seit 2016 Mitglied bei STB-Leichtathletik.

Die Meldung von der Kanarischen Insel La Palma schlug in Bern ein wie der Blitz: Vize-Europameister Dominik Rolli! Ganz unerwartet kam die Leistung zwar nicht zustande, doch in internationalen Berglaufkreisen war Domi ein bisher (fast) unbeschriebenes Blatt. 2020 gelang dem Berner Langstreckler der grosse Durchbruch. An die Bronzemedailles über 5'000m und 10'000m auf der Bahn reihte sich im Folgejahr in Kopenhagen die sechstbeste je von einem Schweizer Läufer erzielte Halbmarathonzeit (1:03:13). Von diesem Zeitpunkt an war er allen in der Schweizer Läuferzene bekannt.

Der Berg ruft!

Bereits zu Beginn seiner steilen Laufbahn war es sprichwörtlich auch das steile Gelände, welches den gelernten Landwirt anzog. Die ersten Lauferfahrungen sammelte Domi berghoch und bergunter. Eine Passion, derer erlernten Stärken er nach wie vor nicht entsagt. Dies zeigt insbesondere der Blick auf seine längere Verletzungsphase Ende 2021 und zu Beginn des aktuellen Kalenderjahres. Entscheidend war dabei die drauffolgende Periode, die eindrücklich demonstriert, dass ein sauberer Laufaufbau über eine vielseitige Trainingsgestaltung führt. Denn ein Grossteil seines Trainingsumfangs läuft Domi im Gelände, steigt die unzähligen Gräben im Schwarzwassergebiet runter und wieder hoch.



Die STB-Delegation an der Off-Road-EM: v.l.n.r: Ramon Manetsch, Dominik Rolli, Sina Scherling, Gabriel Lombriser (Foto: zvg)

Gleich 4 Medaillen an der EM

Doch zurück zur Off-Road-EM auf La Palma im Juli. Innert Tagesfrist gesellten sich zur sensationellen Silbermedaille im Uphill-Rennen eine Bronzene im Up-and-down plus zwei weitere silberfarbige Plämpel – jeweils im Team. Auch bei Letzteren legte Domi als Teamleader mit seinen Parforce-Leistungen die Basis für eine der besten je erzielten Erfolgsbilanzen einer Schweizer Delegation an einem Berglauf-Grossanlass. Das Attribut 'abgeräumt' könnte kaum einen passenderen Adressaten finden als den 26-Jährigen.

Nominiert als Athlet des Jahres

Nicht überraschend kommt indes die neuste Nachricht, dass Domi von Swiss Athletics als Leichtathlet des Jahres nominiert wurde. Dies neben arrivierten Sportgrössen wie Mujinga und Ditaji Kambundji, Simon Ehammer und Tadesse Abraham.

Wir wünschen Domi für die Ehrung vom 7. November (nach Redaktionsschluss), sowie auch für den weiteren Verlauf seiner Karriere (s. Box) nur das Beste und sind mächtig stolz, dass er die STB-Farben nicht nur auf der Brust, sondern auch im Herzen trägt!

Interview mit Dominik Rolli

Domi, Berglauf Vize-Europameister, EM-Bronzemedallengewinner, nominiert als Schweizer Leichtathlet des Jahres. Hätte dir das jemand zu Beginn deiner Laufbahn prophezeit, hättest du es geglaubt?

Nein, eindeutig nicht. Mein Ziel war es immer, mich zu verbessern. Aber dass ich es so weit bringe, hätte ich nicht erwartet.



Dominik Rolli, beim Up-and-down-Rennen auf La Palma (Foto: Reventón el Paso)

Welche Rolle spielt der STB bei deiner grandiosen Leistungsentwicklung?

Der STB spielt eine der wichtigsten Rollen. Dem Umstand, dass ich zuerst bei STB Running und später auch in der Leistungsgruppe mit Läufern trainieren konnte, welche gleich stark oder sogar besser waren als ich, schreibe ich den grössten Anteil zu. Im STB konnte ich mich läuferisch enorm entwickeln.

Seit Ende 2021 setzt du nun noch stärker auf die Karte Spitzensport. Wie sieht deine Zwischenbilanz aus?

Ich möchte, dass ich zu gleichen Anteilen auf dem heimischen Bauernhof arbeiten und mich für Sport einsetzen kann. Dieses Jahr war es noch nicht ganz so. Das Wichtigste ist ohnehin, verletzungsfrei zu bleiben.

Dein Palmares umfasst eindrucksvolle Leistungsausweise auf der Bahn, der Strasse und am Berg. Worauf setzt du in Zukunft deinen Fokus?

Priorität genießt die Strasse. Das Fernziel ist die Qualifikation für die Olympischen Spiele im Marathon. Dies heisst aber nicht, dass ich von gelegentlichen Teilnahmen an Bergläufen absehen werde.

Weitere STB-Berggeissen

Mit Ramon Manetsch (Trailrace Rang 11) und Sina Scherling (U20 Uphill Rang 10, Up-and-down Rang 22) glänzten zwei weitere STB-Cracks an der EM.

Cédric Lehmann

41. GRAND PRIX VON BERN 2023
13. MAI

SAVE THE DATE
gpbern.ch

Grand-Prix von Bern 16,093 km
Altstadt Grand-Prix 4,7 km
Altstadt Walking 4,7 km
Bären Grand-Prix 1,6 km
 (Neu auch für Familien und Einsteiger:innen)

Hauptsponsoren
 BERNEXPO GROUPE CRAFT groupe mutuel MIGROS

Partner
 Engagement Stadt Bern

Berglauf WM in Chiang Mai

Thailändische STB-Festspiele

‘Amazing Thailand’ – mit diesem Slogan wirbt die südostasiatische Tourismusdestination um Reisende aus aller Welt. Gleichzeitig war dies auch Werbespruch für die 1. World Mountain & Trail Running Championships. Und es war am Ende grandioser Ausdruck der wunderschön erfolgreichen Schweizer- und insbesondere auch der STB-Athlet*innen in Chiang Mai.

Vom 4.-6. November gingen im thailändischen Chiang Mai die Trail- und Berglauf-Weltmeisterschaften über die Bühne. Dass der Bezeichnung des Events die Ziffer 1 vorgelagert ist, war nicht etwa dadurch begründet, dass am Berg erstmals internationale Meisterschaften ausgetragen wurden. Viel mehr zeugt die Premiere von einer neuartigen Annäherung der internationalen Disziplinen-Verbände.

Berglaufköniginnen und -könige – sie waren es also, die in der nordthailändischen Millionenmetropole Chiang Mai, an der unmittelbaren Grenze zum Doi Pui Nationalpark, gesucht werden sollten. Eine Kulisse, die der Affiche durchaus gerecht wurde.



Die STB-Delegation für die Off-Road-WM in Thailand vor dem Abflug: v.l.n.r.: Ruedi Becker, Judith Wyder, Ramon Manetsch, Simone Troxler, Fabian Aebersold, Rea Iseli und Gabriel Lombriser (Foto: zvg)

Nicht nur in Sachen reicher kultureller und natürlicher Schätze, die sich im Gebiet zuhauf finden lassen. Auch die Organisatoren hatten sich mächtig ins Zeug gelegt. Als neutraler Beobachter erhielt man den Eindruck, nie seien internationale Berglauf-Festspiele imposanter ausgetragen worden...

Die Schweiz als Berglauf-Hochburg und der STB als Leuchtturm

Nie war die Schweiz für eine internationale Meisterschaft besser aufgestellt: 16 Läufer*innen machten sich auf den



Rea Iseli, bei ihrem weltmeisterlichen Up and Down Rennen (Foto: WMTRC 2021)

www.xmet.ch



Xmet AG
METALL- UND BEHÄLTERBAU

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

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

für Ihr Zuhause

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





Fabian Aebersold trug mit seiner Leistung das Männerteam zu Uphill-Silber. (Foto: WMTRC 2021)

langen Weg an den südöstlichen Rand des asiatischen Festlandes, um über die vielseitigen Distanzen von 8.5 bis 78 km zu brillieren. Mittendrin, sechs ambitionierte STBlerinnen und STBler: Simone Troxler, Judith Wyder, Rea Iseli, Fabian Aebersold, Ruedi Becker und Ramon Manetsch. Flankiert von Co-Nationaltrainer Gabriel Lombriser, Coach beim STB Running.

Gespannt wartete man also auf Berichte aus dem Fernen Osten, wie sich die Schweizer und vor allem die Stadtberner Auswahl auf den Dschungeltrails im schwülwarmen Chiang Mai schlagen würde.

Zum Auftakt Team-Silber der Männer

Die Meldungen liessen nicht lange auf sich warten. Gleich am ersten Tag, im



Das strahlende Gold-Team der Frauen. (Foto zvg)

Uphill-Rennen über 8.5km mit gut 1'000 Höhenmetern, liessen sich die ersten STB-Cracks eine Medaille umhängen. Fäbu lief mit den oft ebenfalls im STB trainierenden Joey Hadorn und Pascal Buchs zu sensationellem Teamsilber und trug mit seinem starken 18. Rang massgeblich zu diesem Erfolg bei.

Gleich folgt Team-Bronze der Frauen

Wenig später folgte mit der bronzenen Teamauszeichnung der Frauen über die gleiche Distanz die zweite Plämpu-Botschaft. Judith und Simone liessen sich neben der Overall-Drittplatzierten Maude Mathys mit den Rängen 13 und 32 zu Recht feiern!

Weitere sehr gute Platzierungen

Am zweiten Tag gingen die Langdistanzler ans Werk. Ramon Manetsch erlief im Long-Trail über 78 km mit 4'800 Höhenmetern in einem Steigerungslauf den eindrücklichen zwölften Rang. Ruedi Becker rannte im Short-Trail Rennen (38 km, 2'400 Höhenmeter) auf den tollen 37. Platz. Vor allem im Downhill waren nur wenige Läufer schneller als der waghalsige Ruedi.

Abschlussstag: Die Krönung folgt ja bekanntlich am Schluss. Im finalen Up and Down Race holte sich das Schweizer Team der Frauen mit der erneut starken Judith Wyder (Rang 6) und der bei ihrer Berglauf-WM-Premiere grossartig auf-tretenden Rea Iseli (Rang 15) den Weltmeistertitel!

Wär nid gumpet isch ke Bärner

Es ist eine Freude, die Entwicklung des Berg- und Traillaufs in der Schweiz und speziell beim STB Leichtathletik mitzuverfolgen. Nachdem Dominik Rolli im Sommer gleich vier Medaillen von der Berglauf-EM auf La Palma mit nach Hause brachte, räumt der Stadtturnverein Bern bei der WM in Thailand einen kompletten Medaillensatz ab. Wyter so, es fägt!

Text: Cédric Lehmann
Fotos: WMTRC 2021 und zvg



STB

LST TRAINING SCHULUNG THERAPIE

CROSSFIT TST311

FITNESS

ÖFFNUNGSZEITEN

SEPTEMBER - JUNI

MONTAG - FREITAG	06:30 - 22:00 UHR
SAMSTAG	09:00 - 18:00 UHR
SONNTAG	09:00 - 18:00 UHR
JULI & AUGUST	09:00 - 15:00 UHR

DAS TST IST QUALICERT ZERTIFIZIERT

STB Trainingszentrums AG
Seilerstrasse 21 | 3011 Bern

+41 (0) 31 381 02 03

info@tst-fitness.ch
info@crossfittst311.ch

www.tst-fitness.ch
www.crossfittst311.ch

Instagram: [tstfitness_crossfit_tst311](#)

Facebook: [TST Fitness + CrossFit TST 311](#)

DAS FITNESSZENTRUM
IN DER STADT BERN

GYM

SQUASH

GALILEO

CROSSFIT

MASSAGE

SOLARIUM

HAIRSTUDIO

GROUP FITNESS

SAUNA & DAMPFBAD

PERSONAL COACHING

Im Gespräch mit dem Berg- und Traillauf-Nationaltrainer Gabriel Lombriser



Du bist seit 2021 Berg- und Traillauf-Nationaltrainer. Und seit du in dieser Funktion tätig bist, hagelt es regelrecht an EM- und WM-Medaillen. Wie erklärst du dir die Entwicklung?

Wir haben in der Schweiz die besten Voraussetzungen für Berg- und Trailläufe. Die Schweiz ist ein einziges Trailrunning- und Berglaufstadion. Davon träumen viele. Und bei Swiss Athletics arbeiten wir in vielen Bereichen daran, die Sportart von der Basis her weiterzuentwickeln. So vernetzen wir die besten Läufer*innen des Landes, trainieren zusammen, entwickeln uns gemeinsam weiter, um dann auch an den Meisterschaften die bestmöglichen Resultate zu erreichen. Auf diese Weise können wir die potenziell Stärksten fördern. In der aktuellen Saison gab es viele super Einzelresultate. Und durch die breite Spitze gute Teamkonstellationen waren sogar Exploits möglich.

Genau wie im Nationalkader versuchen wir auch im STB, Teamgeist und Teamwork zu fördern. Laufen ist zwar ein Einzelsport, aber nur mit dem besten Team und den besten Trainingspartnern sind Topleistungen möglich. Also schufen wir Trainingsgefässe, wo sich die besten Athleten*innen unterschiedlichster Disziplinen (Strasse, Berg, Trail, Bahn, OL, Triathlon) treffen, um die wichtigen Intensivtrainings gemeinsam zu absolvieren. So wurde das Dienstagstraining in der Schönau für viele Athlet*innen ein Fixpunkt in der Wochenplanung. Das passende sportliche und soziale Umfeld ist denn auch entscheidend für die Entwicklung der Athlet*innen vom Talent zum Spitzencrack. Und wenn es um die spezifischen Trainings mit vielen Höhenmetern geht, sind die grossen Berge nur ein Katzensprung von Bern entfernt.

Auch im STB, wo du Running Coach bist, sind die Erfolge eindrücklich: Die Hälfte der in Thailand gestarteten Athlet*innen trainiert beim Stadtturnverein. Warum ist Flachland-Bern ein solches Berg-Pflaster?

Der Trail- und Berglauf entwickelt sich schnell und dynamisch und wird immer professioneller. Wo steht die Sportart in 10 Jahren? Wird sie gar olympisch?

Trailrunning ist eine der schnellst wachsenden Sportarten weltweit. Die Spitze wird immer dichter und die Masse immer grösser. Weltweit üben Millionen von Leuten den Sport aus. Die führenden Sportmarken haben dies längst erkannt. Es gibt verschiedenste Rennserien über unterschiedliche Distanzen und verschiedene Markenteams. Mittlerweile können zahlreiche Athlet*innen auch vom Sport leben. Ich persönlich würde es toll finden, wenn Trailrunning und Berglauf in 10 Jahren olympisch werden würden. Bestrebungen für eine mögliche Kandidatur laufen bereit.

Die Fragen stellte Cédric Lehmann

laufend unterwegs

Américaine-Staffel Schönau, 06. September

‘Américaine’ nennt sich eine äusserst attraktive Staffel-Form, welche die Beine so richtig brennen lässt. Dreier-teams laufen auf der Rundbahn insgesamt 3000 Meter. Die Streckenwahl der Teileinsätze ist im Prinzip frei. Eine vorgegebene Übergabebzone existiert nicht.

Pünktlich um 18:15 Uhr rief STB-Coach Michaela Frutiger zur Teameinteilung auf. Je ein*e Läufer*in aus den Bereichen Running A (Gruppen 1-3), Running B (Gruppen 4-7) und Running C (Gruppen 8-10 inkl. Walking) bildeten ein Team. Schlussendlich standen 27 Teams am Start. Gelaufen wurde vorwiegend in 200m-Abschnitten. Für den einzelnen

STB-Runner bedeutete dies 5x200m Vollgas auf der Schönau-Aschenbahn. Fazit: Maximaler Einsatz mit viel Schweiß, Freude pur mit einem (teilweise verzerrten) Lächeln im Gesicht und schliesslich das verdiente Wohngelühl mit dem anschliessenden Gelati-Plausch à discrétion.



Rangverkündigung nach dem Wettkampf

15. Bremgartenlauf Bremgarten, 23. Oktober

Die abwechslungsreiche Laufstrecke mit Panoramasicht auf die Stadt Bern und die Berner Alpen scheint T-Roy zu gefallen. Der STB-Läufer feierte gleich zwei Tagessiege: sowohl über die Kurzdistanz von 5,8km wie auch über die Langdistanz von 10,6 km. Weitere STB-Runners glänzten mit tollen Resultaten und Podestplätzen: Sibylle Matter (Rang 1 Kat. W40), Pia Jorquera (Rang 1 Kat. W50), Peter Wicki (Rang 1 Kat. M40), Wasim Rahimi (Rang 2 Kat. M Kurzdistanz), Barbara Spicher (Rang 3 Kat. W Kurzdistanz), Andrea Wahlivögtli (Rang 3 Kat. W30), Jürg Schär (Rang 3 Kat. M70) und viele weitere STB-Runners mit persönlichen Bestleistungen.

40. GurtenCLASSIC Wabern, 30. Oktober

Hast du gewusst, dass auch die GurtenCLASSIC, eine der ältesten Laufveranstaltungen rund um Bern, von STB-Coaches (mit-)organisiert und durchgeführt wird. Thomas Winkler, (ehemaliger Coach der Running-Laufgruppe 1 'GP-Stundenknacker') wirkt heute als OK Präsident, Christoph Scherz (STB-Coach Walking) ist Personalchef und für die Rekrutierung der zahlreichen Helfenden verantwortlich. «Die Laufszenen kommen nach der Pandemie langsam wieder in die Gänge» frohlockte ein hochzufriedener Präsident nach dem Jubiläumslauf.

Hoch zufrieden zeigten sich auch die Teilnehmenden, vor allem die STB-Running-Podestplatz-Eroberer Cédric



Voller Einsatz mit dem Staffettenstab auf der Aschenbahn

Lehmann (2. Rang Kat. M20 Kurzdistanz), Urs Schönholzer (1. Rang Kat. M50 Kurzdistanz) und Pia Jorquera (2. Rang Kat. F50 Langdistanz).

STB-Running erfindet sich laufend neu mit zwei attraktiven Angeboten im 2023

An der diesjährigen Januar-Klausur des Vorstandes und der Geschäftsleitung entstand die Idee von Running+ (RunningPLUS). Dieses Projekt unter der Federführung von Rahel Meili (STB-LA Vorstand) und Markus Reber (STB LA GL) beinhaltet die neuen innovativen Angebote 'Individualcoaching' und 'Frühlingsziel Halbmarathon'. Das Individualtraining richtet sich an alle ambitionierten STB-Runners, welche eine gezielte Weiterentwicklung ihrer Laufleistung anstreben und durch speziell ausgebildete STB-Running+-Coaches persönlich betreut werden möchten. Mit dem Frühlingsziel Halbmarathon sprechen wir alle STB-Running-Mitglieder an! Unser Motto: Gemeinsam ein ausgewähltes Lauferlebnis genießen.

Texte: Markus Reber,
Fotos: Rolf Baumann,
Markus Reber, ZVG



T-Roy Brown am Bremgartenlauf



INDIVIDUALCOACHING

Hast du dir ein bestimmtes Ziel gesetzt und möchtest von einer individuellen Beratung und Trainingsplanung profitieren? Unser neues Angebot des Individualcoachings ermöglicht dir eine seriöse Vorbereitung. Ergänzend zu den STB-Trainings (Di und Do) plant dein Coach für dich die weiteren Trainingseinheiten, abgestimmt auf dein Leistungsniveau und deine Zielsetzung.

Leistungen

- Einführungsgespräch (45 Min.)
- Aktualisierter Trainingsplan alle 3 Wochen
- Persönliche Feedbacks im Rahmen der Di/Do Trainings
- Abschlussgespräch (30 Min.)
- TST Abo (Kraft und Ausdauerbereich)

Bedingungen

- Kosten: CHF 150 für 3 Monate
- Jeder weitere Monat CHF 50
- Freie Coachwahl soweit verfügbar
- Einstieg jederzeit möglich, sofern Plätze verfügbar
- Angebot gilt für STB Mitglieder



STB
LEICHTATHLETIK

Details/Anmeldung: 

STB Leichtathletik
Thunstrasse 107
3006 Bern

031 382 51 52
info@stb-la.ch
www.stb-la.ch



FRÜHLINGSZIEL - FREIBURG HALBMARATHON

26. März 2023

Halbmarathon / 4er Staffel auf Marathonstrecke (7/14/7/14)

Samstag, 25.03.23

- Anreise am 25.03. mit dem Zug, 13.04 Uhr ab Bern, Ankunft in Freiburg 15.05 Uhr
- Zimmerbezug / Footing
- Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 26.03.23

- 09.30 Uhr Start Halbmarathon
- 10.10 Uhr Start Marathonstaffel
- Rückreise

Preis

- Ab CHF 190

Leistungen

- Gutscheincode für die Anmeldung zum Lauf
- Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel Intercity in Freiburg
- Abendessen am Vorabend
- Trainingsplan
- Organisation und Betreuung durch STB Coach

ANMELDESCHLUSS: 10.12.2022



STB
LEICHTATHLETIK

Details/Anmeldung:



STB Leichtathletik
Thunstrasse 107
3006 Bern

031 382 51 52
info@stb-la.ch
www.stb-la.ch

Running Jugend

Ein neues Angebot vom STB

Im Jahr 2021 hat das Leiterteam im Bereich Leistungssport Lauf einen «Athletenwegweiser Lauf – Athletenlaufbahnen im Breiten- und Leistungssport» erarbeitet. Die kleine 4-seitige Broschüre dient der Information von Eltern und Kindern und zeigt auf:

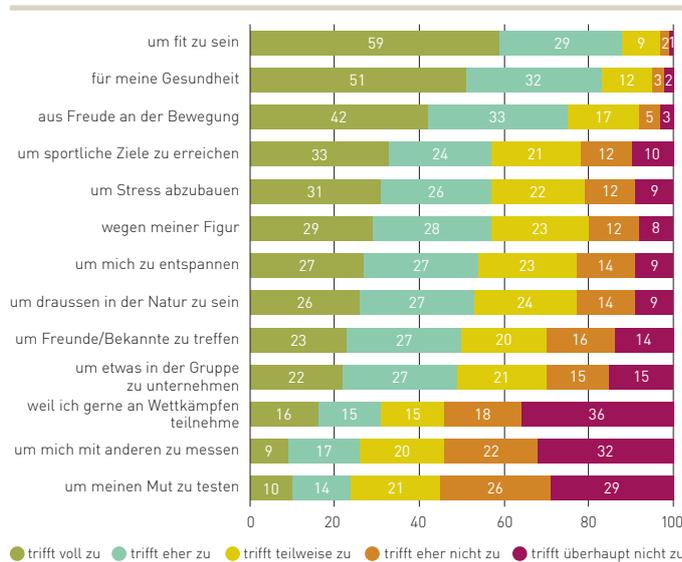
- in welchem Alter, wie viel trainiert werden sollte;
- was die altersgerechten Schwerpunkte im Training sind;
- und welche Wettkampfziele angestrebt werden.

Bewusst wird in dieser Broschüre von Breiten- und Leistungssport gesprochen. Denn bereits zu Beginn der Oberstufe verändern sich die Sportmotive der Jugendlichen.

Die Sportmotive

Die neusten Resultate des Kinder- und Jugendberichtes der Studie Sport Schweiz 2020 zeigen diese verschiedenen Sportmotive der 15-19-jährigen auf.

Es fällt auf, dass die Motivation an Wettkämpfen teilzunehmen nur bei 16% voll zutrifft, bei 15% nur eher zutrifft und bei weiteren 15% noch teilweise zutrifft. Über die Hälfte möchte also gar nicht an Wettkämpfen teilnehmen. Dies stellen die Lauftrainer*innen auch in den Trainingsgruppen fest. Es ist nicht einfach, innerhalb einer Gruppe diesen unterschiedlichen Motivationen und Bedürfnissen gerecht zu werden und einen Leistungssport-Spirit zu schaffen. Da es der Anspruch im Leistungssport ist, die Kinder und Jugendlichen an (Bahn-) Wettkämpfe heranzuführen und erfolgreich zu machen, gibt es immer wieder Kinder und Jugendliche, die wir verlieren. Das ist nicht nur in der Leichtathletik ein Problem, son-



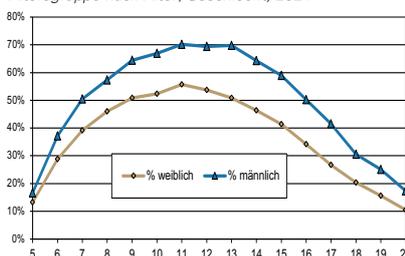
A 6.1: Wichtigkeit verschiedener Sportmotive (in % aller sporttreibenden 15-19-Jährigen)
Anmerkung: Anzahl Befragte: 1666 (nur sportlich Aktive).

dern im Jugend+Sport-System allgemein (siehe untenstehende Grafik). Viele Jugendliche sind motiviert, sich zu bewegen, wollen aber nicht (mehr) an Wettkämpfen teilnehmen. Plötzlich fehlt ihnen das entsprechende Trainingsangebot, das ihren Bedürfnissen, ihren Sportmotiven gerecht wird.

Neues Angebot als Brückenschlag zur STB Running Abteilung

Um diesen Jugendlichen ebenfalls ein passendes Trainingsangebot zu geben, haben die Trainer*innen ein neues Angebot geschaffen: STB Running Jugend. Es richtet sich an Jugendliche, welche gerne Laufen, aber nicht an Wettkämpfen auf der Bahn teilnehmen und nicht ganz so viel trainieren möchten.

D) J+S-Teilnehmende in % der entsprechenden Altersgruppe nach Alter/Geschlecht, 2021



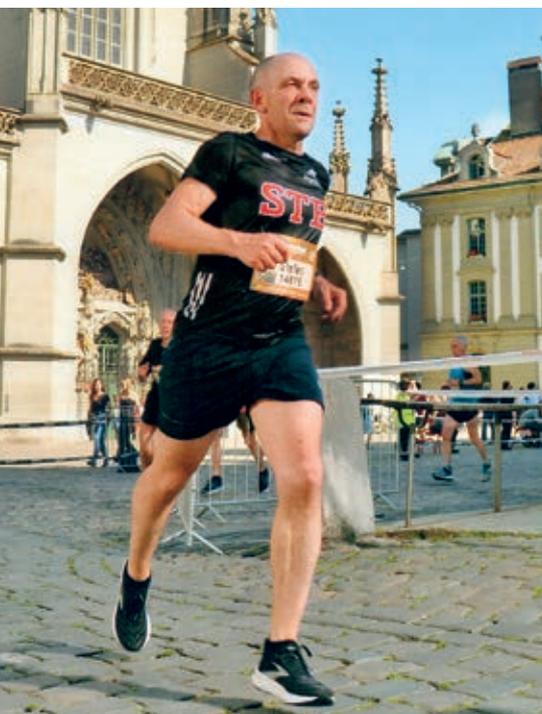
Wettkampfteilnahmen an Strassenläufen wie GP, Frauenlauf etc. sind natürlich möglich und können auf Wunsch auch gezielt vorbereitet werden, sind aber nicht Pflicht. Es können alle Trainings besucht werden oder nur eines. Trainiert wird am Montag, Dienstag, Donnerstag und bei Bedarf am Samstag. Die Trainings finden zur selben Zeit statt, wie diejenigen der Leistungs-sport-Gruppe. So ist ein einfacher Wechsel zwischen den Gruppen gewährleistet. Und ab U18 können sie am Dienstag als Brückenschlag bei den Erwachsenen des STB Running mittrainieren.

Im neuen Angebot hat es noch Platz für junge Läufer*innen. Detaillierte Informationen zu den Trainingszeiten finden sich auf der STB-Website.

<https://www.stb-la.ch/running-walking/training/lauf-breitensport-u16-u20/>

Florian Koch, Projektleiter Bewegung Gesundheitsförderung Schweiz und Hauptverantwortlicher von neuen Angebot

Meine Lieblings-Laufstrecke



Ich kann mich nur schwer entscheiden, welche Strecke meine Lieblingsstrecke ist. In meiner Bilder-sammlung ist das Niederhorn am häufigsten vertreten. Wohl nicht zufällig. Dort muss auch meine Lieblingsstrecke sein. So fiel die Wahl auf das Niederhorn.

Ausgangspunkt

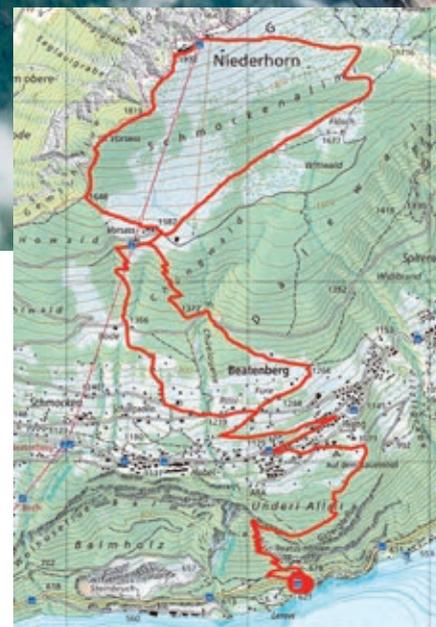
Der Ausgangspunkt für diese Tour ist die Bushaltestelle Beatushöhlen oder der entsprechende Parkplatz. Der Anfang der Strecke ist ganz schön steil. Bald wird man belohnt durch eine grossartige Aussicht auf den Thunersee und den Niesen. An den Hängen des Niederhorns wachsen viele Föhren. Wenn es warm genug ist, riecht es wunderbar. Dieser untere Wegabschnitt ist besonders reizvoll, weil er etwas wilder und steiler ist. In vielen Spitzkehren führt der schmale Pfad zwischen der Balmflue und der Gsteig-



leflue hinauf auf die Underi Allmi. Vorbei am hochgelegenen Campingplatz gelangt man auf den Beatenberg. Hier gibt es ein flaches Stück Weg um noch einmal Luft holen zu können, bevor es dann stetig ansteigt bis hinauf zum Vorsass. Der Weg über die Punkte 1648 und 1819 läuft sich einfacher bergauf. Manchmal stehen hier Kühe oder gar Steinböcke am Wegrand. Die grandiose Rundschau auf dem Gipfel lohnt sich meistens.

Rückweg

Für den Rückweg bieten sich sehr viele Möglichkeiten, und wenn unten kein Auto wartet, sind es noch mehr. Der breite Weg hinab Richtung Häliloch eignet sich gut für die nun etwas müden Beine. Der Abstecher zum Häliloch führt über einen ziemlich ruppigen Weg. Weiter geht es von da Richtung Westen. Mit dem Niesen vor Augen



gelangt man von hier zurück zum Vorsass. Nach Kaffee und Kuchen lässt sich auch ganz gemütlich mit der Bahn in die Beatenbuch fahren.

Das Niederhorn gefällt mir sehr, weil es so viele Möglichkeiten bietet. Eine gute Planung ist auch hier ratsam. Die Webcam verrät so dies und das. Zu kälteren Zeiten gilt, dass es häufig mehr Schnee hat, als man vielleicht dachte.

Text und Fotos: Stefan Kostezer

Eine Powerwalkerin auf Fernwanderwegen



Von März bis September 2022 wanderte ich auf dem Pacific Crest Trail (PCT) an der Westküste der USA von Mexiko bis zur kanadischen Grenze. 4270km Wildnis, Freiheit, Glück und Kampf.

Kennzahlen zu meinem Trail

- 122'500 Höhenmeter
- 333 Snickers
- 166 Tage (133 im Zelt, 33 im Hotel)
- 18 Ruhetage
- 10 kg Gewichtsverlust
- 5 Paar Schuhe

Ein langer, schier endloser Trail

Voll motiviert mache ich mich mit meinen Trekkingstöcken, Trailrunnern und dem ganzen Haushalt im Rucksack auf den Weg. Ein langer, schier endloser Trail führt mich durch Kalifornien, Oregon und Washington. Schnell merke ich, dass es viel Power braucht, um diese Mammutstrecke zu bewältigen. Der Trail bleibt nie auf dem Grat, nein es geht immer rauf und runter. Die Hö-

henmeter und das Rucksackgewicht zehren an meinen Kräften. Die Anstrengung und die unglaublichen Landschaften und Aussichten rauben mir den Atem.

Da ich nebst dem Powerwalking im STB nicht sonderlich viel trainiert habe, muss ich mich langsam an die langen

Tagesstrecken von ca. 32km gewöhnen. Ich will den Körper nicht überlasten, denn 10 Stunden pro Tag sind viel. Schmerzen und Blasen begleiten mich fast den ganzen Weg. Aber das Naturerlebnis und Freiheitsgefühl entschädigen mich für alles.

Gefordert wie noch nie in meinem Leben

Unzählige Steigungen, manchmal gefährliche Flussdurchquerungen, steile Schneefelder, Klettern über Baumstämme, Wasser- und Provianteschleppen für bis zu 8 Tage und gegen Wind ankämpfen. Total erschöpft, aber glücklich falle ich jeweils abends in einen unruhigen Schlaf, wache nachts auf und muss essen. Der Körper verlangt nach mehr Kalorien als ich aufnehmen kann. Das Essen ist eintönig, muss leicht und energiereich sein. Erdnussbutter, Nutella, Tortillas, Thunfisch, Beef Jerky, Nudeln und Kartoffelstock, viele Powerriegel, Nüsse und Gummibärchen stillen den endlosen 'Hiker Hunger'. Snickers sind meine treuen und liebsten Begleiter.





Die Natur ist überwältigend

Wüste, Berge, Vulkane, Wälder, Wildblumen und Seen prägen die Landschaft. Der Trail ist sehr abgeschieden. Tagelang gibt es keine Zivilisation. Nur die verrückten Hiker, Eidechsen, (Klapper-) Schlangen, Hirsche, Bären, Chipmunks und Mücken sind unterwegs. Aber das totale Eintauchen in die Natur macht glücklich. Oft schlafe ich auch ohne Zelt unter dem grenzenlosen Sternenhimmel. Beeren in allen Farben und Grössen bringen kulinarische Abwechslung am Wegesrand. Leider gibt es Waldbrände. Und ich muss einige Meilen überspringen.

Einmal pro Woche zurück in die Zivilisation

Einkaufen, Zimmer mit Dusche sowie Bier und Burger bereiten Genuss pur. Kleider werden gewaschen, Freunde getroffen.

Fazit

Der PCT war ein einmaliges Abenteuer. Die Natur, das einfache minimalistische Leben, die Begegnungen mit anderen Wanderern, die friedliche Stille und die tollen Landschaften machten mich glücklich. Erschöpfung und Heimweh liessen mich am Schluss das Ende herbeisehnen. Aber kaum ein paar Tage zuhause konnte ich es kaum erwarten, wieder loszulaufen...

Text und Fotos: Martina Wagner

Mentale Stärke ist gefragt

Jeden Tag braucht es mentale Stärke, um sich wieder von Neuem aufzuraffen. Am liebsten würde ich im warmen Schlafsack liegen- oder mitten auf dem Weg sitzenbleiben. Einsamkeit muss man aushalten können, in der Gruppe

sich anpassen. Staub, Dreck und viel Schweiss begleiten mich. Die klimatischen Verhältnisse sind oft extrem, tagsüber sehr heiss und nachts sehr kalt.



Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

Allgemeine und Sportmedizin,
Manuelle Medizin, Orthopädie
und vieles mehr
Dr. med. Sibylle Matter Brügger
und Team

(Sport-)Physiotherapie,
Trainingstherapie
und (Sport-)Medizinische
Massage
André Beuchat und Team

Gesamtes Angebot,
Öffnungszeiten und
weitere Informationen:



Medbase Bern Zentrum | Sports Medical Center | Schwanengasse 10 | 3011 Bern
T 031 326 55 55 | F 031 326 55 66 | bern-zentrum@medbase.ch

Trailtraining-Weekend im Eriz

«Es gibt kein schlechtes Wetter». Unter diesem Motto machen sich am 1. und 2. Oktober rund 14 motivierte Läufer*innen des STB auf den Weg ins Innereriz zum STB-Trailrunning-Weekend.

Pünktlich um 10 Uhr versammeln wir uns vor dem idyllischen Berghaus im Innereriz zum Start für den ersten Traillauf. Die Sonne scheint sich nicht blicken lassen zu wollen, und somit stellen wir uns das Bergpanorama in Gedanken vor. Wir freuen uns rasch mit dem leichten Regen an und genießen die ersten Trails, bis unsere (neuen) Trailrunning-Schuhe in etwa alle gleich braun aussehen.

Die Mittagspause haben wir uns definitiv verdient. Nach einer gemütlichen Hüttenpause schnüren wir unsere Schuhe erneut und rennen los.

Trailrunning oder Trailtraining?

Das Wochenende hat definitiv beides zu bieten. In zwei verschiedenen Gruppen erkunden wir die schönen und vielfältigen Trails in dieser besonderen Gegend. Der Regen setzt nun stärker ein. Umso einzigartiger und technischer wird das Erlebnis auf den Trails, die von 'Glunggn', Steinen bis hin zu kleineren Sumpfbereichen alles bieten.

Spaghetti-Gourmet & Tabu

In der heimeligen, warmen Berghütte tauschen wir uns zu Tee, Kaffee und Gëezi über die Trail-Erfahrungen aus und stellen fest, dass Regen das Trail-Erlebnis auf eine andere Art besonders macht. Besonders gut sind auch die Spaghetti mit Salat und den (sage und schreibe) vier verschiedenen, selbstgemachten Saucen. Es ist immer wieder erstaunlich, welche Gourmetmenüs an



solchen STB-Weekends in Berghütten vorbereitet auf den Tisch gezaubert werden.

Auch das Spiel 'Tabu' gehört meistens dazu. So vielfältig, witzig und kreativ wie die Erizer-Trails sind die Erklärungen und Pantomimen der STBler*innen. Nun ist es Zeit, ins Bett zu gehen. Nach ein paar letzten Plaudereien wird es still in der Hütte. Was für ein Tag.

Sonniger Augenblick mit Bergsicht
Das frühe Aufstehen hat sich doppelt gelohnt. Eine Gruppe wagt sich bei Nebel und Nässe aufs Trogenhorn. Sie werden mit Bergpanorama und einer wunderschönen Herbstbergwelt belohnt. Auch die zweite Gruppe geht hoch hinaus und genießt für ein paar Augenblicke den direkten Blick auf den Hohgant und die Sieben Hengste.

Tschou zäme & bis im nächsten Jahr
Nach dieser erlebnisreichen Morgenroute gönnen wir uns ein reichhaltiges Frühstück mit feiner Züpfe, Käse,

Früchten und Muesli. Frisch gestärkt und mit 28 helfenden Händen gelingt es uns, innert kürzester Zeit die Berghütte im Vollglanz erscheinen zu lassen.

Pünktlich um 12 Uhr stehen wir wiederum versammelt vor dem idyllischen Berghaus im Innereriz und verabschieden uns von diesem schönen, gemütlichen, sportlichen Trailrunning-Weekend mit tollen Menschen.

Was für ein Weekend.

Text und Foto: Anita Stalder

STB-Giants wieder auf nationalem Parkett

Das Spitzenteam von STB-Basket spielt die soeben begonnene Saison 22/23 in der 1. Liga national. Chefcoach Marc 'Hägi' Keller gibt Auskunft über den Saisonstart und die gesetzten Ziele.

Nach zwei 'Seuchen-Saisons' mit der Covid-19 Pandemie dürfte dein Team sicher darauf brennen, wieder eine ganze Saison im normalen Meisterschaftsmodus auszufechten. Gibt es so etwas wie Aufbruchstimmung?

Der coronabedingte Abbruch der Meisterschaft im Jahre 2020 hat sehr geschmerzt, waren doch die Giants mit einer makellosen Bilanz von 10 zu 0 Siegen auf gutem Weg, in die 1. Liga aufzusteigen. Positiv bleibt, dass der Kern der Mannschaft, trotz dem einen oder anderen Abgang, zusammengeblieben ist. Die Spieler sind motiviert und arbeiten sehr fokussiert.

Ist der Schritt von der eher gemächlichen 2. Liga NE/BE zur 1. Liga national gut überlegt? Ist der Schritt für das Team nicht zu gross?

Die ersten Ergebnisse in dieser Saison zeigen, dass dieser Schritt aus sportlicher Sicht der richtige Entscheid war. Ein Meisterschaftsbetrieb auf nationaler Ebene zieht zwar höhere Kosten und mehr administrativen Aufwand mit sich. Doch nicht nur auf dem Spielfeld, sondern auch im Hintergrund wird hart gearbeitet, damit der STB auch über diese Saison hinaus national vertreten bleibt. Mit der Verpflichtung von Sabrina Schelbert von Femina Bern als Assistent Coach der Giants ist dem STB ein veritabler Coup geglückt. Sabrina überzeugt nicht nur mit ihrem Basketball Know-how, sie weiss auch, wie man einen Klub führt und ist zudem eine grosse Unterstützung im administrativen Bereich.



Stehend v.l.n.r.: Sabrina Schelbert (Assistenz-Coach), Yves Thalmann, Aziel Kiakanua, Simon Hilber, Simon Bürki, Zack Reed-Persells, Thomas Zulauf, Sercan Sarikayali, Hägi Keller (Chefcoach); sitzend: David Egyir-Croffet, Afrim Esadi, Rico Fausch, Philipp Meyer, Sandro Tejada, Chris Biedenbach, Moritz Imgrüth.

Ist das Team bereit, hartes Brot zu essen und allenfalls auch mal eine Niederlagenserie und lange Reisen ins Tessin in Kauf zu nehmen?

Der Teamspirit der Giants ist gut. Wir werden meiner Meinung nach auch die eine oder andere Niederlage ohne Probleme wegstecken können. Die Reisen durch den Gotthard betrachten wir als Chance, den Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft noch mehr zu festigen.

Von den 12 Gegnern in eurer Gruppe sind 4 Teams U23-Mannschaften von NLA-Klubs. Wirst du dein Team bei diesen Begegnungen speziell darauf einstellen?

Wir versuchen, jedem Gegner unser Spiel aufzuzwingen. Ob es sich dabei um eine U23 eines NLA-Klubs handelt oder nicht, fällt nicht ins Gewicht. Klar ist aber, dass der Rhythmus gegen die jungen Talente der NLA-Klubs höher sein wird als gegen andere Teams und wir darauf vorbereitet sein müssen.

Das erste Spiel war gleich das Derby gegen den Kantonsrivalen Rapid Bienne und konnte recht deutlich (69:48) gewonnen werden. Ein gutes Omen für die Saison 22/23?

Die Giants haben nicht nur Rapid Bienne in der Meisterschaft, sondern mit Collombey-Muraz auch einen Vertreter der Westgruppe 1. Liga besiegt und damit ein erstes Zeichen in Richtung Konkurrenz abgegeben. Das Selbstvertrauen ist gross. Und wir sind guter Dinge, auch auf nationaler Ebene eine gute Figur abzugeben.

Was ist dein Saisonziel? Was soll das Team erreichen?

Wir wollen in die 1. Liga Playoffs. Dazu müssen wir in der Ostgruppe einen Platz unter den ersten 8 von 14 Mannschaften erreichen.

Danke für das Gespräch. Und viel Glück und Erfolg für die Giants.

Die Fragen stellte Theo Pfaff.

Fotos: ZVG

Unsere Winterkonzerte 'Ladies first'

Jetzt sind die Frauen dran: An den diesjährigen Winterkonzerten freuen wir uns, euch mit den Werken von Louise Farrenc und Emilie Mayer zu begeistern.

Die Komponistinnen



Louise Farrenc, 1855

Die gebürtige Pariserin Jeanne-Louise Farrenc war eine Zeitgenossin von Mendelssohn, Liszt und Chopin. Basierend auf ihrer Liebe und Kenntnis der Musik von Haydn, Mozart und Beethoven entwickelte sie ihren eigenen klassisch-romantischen Kompositionsstil. Zu Lebzeiten war sie eine bekannte Pianistin. Ab 1842 übernahm sie eine Professur am Pariser Konservatorium – die einzige weiblich besetzte Professur im 19. Jahrhundert. Farrenc genoss grosses Lob und Anerkennung für ihr Werk und erhielt sogar zweimal den Prix Chartier der französischen Akademie der Künste. Gleichzeitig kämpfte sie nahezu ein Jahrzehnt, um vom Konservatorium einen fairen Lohn, das heisst gleichen Lohn wie die männlichen Professoren, zu erhalten.



Emilie Mayer

Emilie Mayer war eine deutsche Komponistin und galt schon zu Lebzeiten als 'weibliche Beethoven'. Die Apothekertochter wurde schon früh musikalisch gefördert und beschloss mit fast 30 Jahren Komponistin zu werden. Sie blieb unverheiratet. Es erscheint heute so, als hätten die damaligen Einschränkungen für Frauen ihr nichts anhaben können. Sie erhielt von namhaften Kollegen regelrecht 'Rückendeckung' und galt zu Lebzeiten als eine Grösse im Berliner Musikleben. Ihre Werke sind stilistisch von der Wiener Klassik sowie ab den 1850ern von Beethoven beeinflusst, wobei sie zunehmend eine eigene Tonsprache fand.

Das Programm

Wir spielen an den Konzerten die Ouvertüre Nr. 2 op. 24 von Louise Farrenc (1804 – 1875) sowie die Sinfonie Nr. 1 c-moll von Emilie Mayer (1812-1883) und freuen uns, auch in diesem Jahr über viele bekannte Gesichter aus der OSBT-Familie im Publikum.

Unser Winterkonzerte 'Ladies first' finden statt am:

Samstag, 10. Dezember 2022

19:30 Uhr in der Johanneskirche Bern

Sonntag, 11. Dezember 2022

17.00 Uhr in der Kirche Wohlen BE

Liliane Schenk

Fotos:

Louise Farrenc, Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Louise_Farrenc.jpg

Emilie Mayer, Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Emilie-mayer.jpg>

Le Chaumont: Erinnerungen an einen heissen Sommer



Die Wandergruppe nach dem willkommenen Rast im Le Petit Hotel de Chaumont.

24 STB- Froue und Manne folgten am 28. Juli dem Ruf von Jürg Baumann, unserem Vereinskassier, heute in seiner höheren Funktion als Tageswanderleiter, und bestiegen den IR in Richtung Neuchâtel. Es ging über die Sprachgrenze hinüber ins Welschland.

Unser hurtiger Nina-Zug der BLS Bern-Neuchâtel lässt rasch die Betonzone von Bern-Bümpliz und die etwas lockere Stadterweiterung Bern-Brünen hinter sich, quert den Gümnenen-Graben und gewinnt mit Kerzers die morgendliche Weite des Seelands. Im Hochsommer ist es megaeindrücklich, den Berner Gemüsegarten mit dem Zug zu erleben. Das Bild der heranreifenden Gemüsepracht zeugt von einer vitalen Landwirtschaft. Dazu lebt diese Wirtschaft um Müntschemier von einer wachen Innovation. Neuestens

wächst hier auch die mediterrane Artischocke. Deren exotische Blüten werden in einem exklusiven Stadtberner Blumenladen bereits angeboten. Ja, so geits ...

Wenige Kilometer nach Gampelen erfolgt der Übertritt ins Welschland: Marin-Epagnier, dann St. Blaise und schon sind wir in Neuchâtel. Die Kleinstadt mit ihrer interessanten Geschichte als preussisches „pied-à-terre“ und Bildungshort ist heute eine aktive Universitätsstadt, wo sich nicht nur ein bernischer Bundesrat seine weiterführende Bildung erarbeitet hat.

La Coudre ist die Talstation der legendären Funiculaire de Chaumont. «Nous sommes très heureux de profiter de cette installation qui nous permet de gagner sans peine un dénivelé des centaines de mètres. A l'origine le funi était

composé de deux voitures – l'une faisant contrepoids pour tracter plus facilement l'autre – comme au Gurtenbähnli et d'autres. En 2007 l'installation d'une nouvelle machinerie plus puissante a permis de supprimer une voiture – hélas, une décision surprise. Voilà, cela comme clin d'œil à la langue de la région visitée ... »

So wird unsere Reisegruppe im Mono-coque über gut 2 km Strecke und 570 Meter Höhendifferenz, drei hohe und sehr schmale Brückenbauwerke querend dem Ziel auf 1087 müM entgegengetragen. Die Bahnhöfli sind Bijoux der Jugendstil/Gründerzeit-Architektur. Im Petit Hotel de Chaumont erholen wir uns vom entgangenen Aufstieg und geniessen Café et Croissants und die Aussicht süd-ostwärts. Dann ist fertig lustig. Auf geht's zur Hitze-Wanderung. Glücklicherweise bietet der Chaumont als Jura-Krete wenig herausfordernde Steigungen. Jürg hat das menschenfreundlich geplant. Es wechseln sich Passagen über steinumrandete Wiesen und Äcker mit Waldstücken ab. Zudem befinden wir uns über 1000 müM, was sich in einem Celsius-Abzug auswirkt. Gleichwohl hat ein sprachkundiger STBler sinniert, Chaumont müsse von chaud-mont abstammen.

Nach nahrhaften 1 ½ Stunden rastlosen Marsches erreichen wir das schattige Waldgeviert, das Jürg zum Picknick-Platz erkoren hat. Bemerkenswert: Die private Eigentümerschaft hat diesen Platz freundlich mit einem grossen Schirm und Sitzgelegenheiten möbliert und den Nutzern mit Affiche zum schonenden Gebrauch empfohlen. Grand merci!



Der Chaumont bietet auch an Hitzetagen eine wunderbare Aussicht.

Allzu lange lässt uns Jürg nicht ruhen nach dem Motto: «Man soll aufbrechen, bevor man müde ist». Die Hitze hat auch uns sportlichen 'Best-Agern' etwas zugesetzt. In gleichmässigem Trott geht es wieder retour durch die Waldpartien. Das freie Gelände wird möglichst gemieden, das graue Fichten-Monument zeigt die halbe Distanz an. Josef, unser Sportleiter, führt die Kolonne in gutem Rhythmus – bis er plötzlich Gewähr wird, dass sie den Kontakt zum ermüdeten Hauptharst verloren hat. – Aber die Wartezeit tut uns gut. Der letzte Abschnitt hat es in sich: Aus dem Wald geraten wir auf eine Asphaltstrecke, die uns die letzte Reserve abfordert.

Le Petit Hotel de Chaumont bietet uns dann willkommenen Trank und Schutz vor der Hitze. Etliche STB-Cracks verfügen noch über die erforderliche Ener-



Die Wandergruppe nach dem willkommenen Rast im Le Petit Hotel de Chaumont.

gie, den 60 Meter hohen Aussichtsturm zu ersteigen – ein begeisterndes Panorama, das nur wenig von Wolkenbänken gemindert wird, ist der Lohn. Die bequeme Talfahrt mit dem Funi wird allseits geschätzt; die geleisteten rund 10 Kilometer Marsch in der

2022er-Sommerhitze von über 30°C haben – auch bei uns sportlichen Senior*innen – ihren Tribut gefordert.

*Text: Willi Fischer
Fotos: Pedro Hirschi*

Auf geht's:

Meistern wir gemeinsam die letzte Hürde im 2022

garbani.com

Malerei | Gipserei | Industrielackierung

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE

Auf den Spuren von Jeremias Gotthelf und Simon Gfeller

Bei Veranstaltungen heisst es etwa: "Wird bei jeder Witterung durchgeführt". Absolut gilt diese Formel wohl nur beim Militär. Nun, die Kalenderwoche 39 begann mit dieser Witterung und nässte dauerhaft bis zu unserem Termin am Donnerstag. Angesichts der Altersstruktur unserer Gruppe rechnete der Schreiber fast mit einer Änderung des Marschplans. Denkste! – Am 29. September um Punkt 8 Uhr scharten sich sämtliche 15 Angemeldeten, davon 6 Damen, am Treffpunkt im Bahnhof. Auch ein Gefolgschaftsbeweis für unsern Wanderleiter Pedro.



Vorbereitungen zum Start

In bester Stimmung wird begrüsst und umarmt. Trotzig bewusst, dass der Wetterbericht gegen uns redet. Aber wir schaffen das mit 'Schpeuz'. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung.

Die erste Station ist Affoltern im Emmental. Das Dorf mit der Schaukäserei ist für sich schon ein Etappenziel wert. Wir sparen uns die Besichtigung auf und freuen uns am Morgenkaffee mit dem riesigen Gipfel. Die ans historische Bauernhaus angefügte Locanda ist Glasbedacht und lädt dazu ein, die hurtig fliessenden Regenbächlein über unseren Köpfen zu beobachten ...

Nach dem 'Zmorgegnuss' erstellt die Truppe wasserfestes Tenue: Es rascheln Überwürfe, Regenhosen und Ponchos werden übergestreift, Kapuzen entfaltet und 15 Regenschirme gespannt.

Abmarsch. Pedro erklärt die Route über den emmentalischen Hügelrücken von gut 10 Kilometer Länge und den normalerweise umfassenden Panoramablick.

Die Stimmung ist gehoben, der Regen fällt gleichmässig, die Sicht variiert zwischen 50 Metern und 1,5 Kilometern. Glücklicherweise ist die Temperatur angenehm, und es ist windstill.

Nach rund einer Stunde erreichen wir den Ort, der von Pedro zum Stundenthal ausgewählt war. Ein 'Känzeli' mit einer Bank und anderen Sitzgelegenheiten. Bei schönem Wetter ein Traum. Wir helfen einander über den 'gschliffigen' Zugang hinauf. Oben erklärt uns Pedro die allgemeine Position: Links unten liegt Sumiswald mit Grünenmatt, ein Wirkungsort von Simon Gfeller, rechts unter dem Horizont ist Lützelflüh. Nachdem auch jene, die tiefer in den Wald mussten, wohlbehalten aufgetaucht sind, nehmen wir das Wegstück zum Gfeller-Denkmal in Angriff. Vorher aber, auf dem höchsten Punkt unserer Exkursion, steht eine Panoramatafel, die uns die ganze Pracht der Alpen aufzeigt. Links/östlich weit über das Gotthard-Massiv bis zu den Engadiner Spitzen wie dem Corvatsch; rechts über die Walliser 4000er, Matterhorn, Montblanc bis zu den Savoyer Alpen. Eine geografische Pracht, die

hier zu sehen wäre. – Ich beschliesse, die Wanderung bei schönem Wetter zu wiederholen.

Kurz darauf der thematische Fixpunkt unserer Wanderung: Das Schulhaus, in dem Simon Gfeller seinem Brotberuf nachging, bevor er sich der reinen Schreiberkunst widmete, den Ehrendoktor der Uni Bern erhielt und mit seiner Gabe viel zur Identität des Emmentals und Berns beitrug. Im Garten des Schulhauses steht das bescheidene Gfeller-Denkmal.

Die physische Wanderung nimmt ihren fulminanten Abschluss mit dem Abstieg von rund 150 Höhenmetern nach Lützelflüh. Der Pfad ist wetterbedingt glitschig und schmierig; Pedros Stöcker-Rat war goldrichtig, fast alle haben sie dabei.

Lützelflüh ist die Heimat von Gotthelf und Gfeller. Beide haben in Lützelflüh gearbeitet und gelebt. Beide haben emmentalisches Leben und Kultur in ihrer Arbeit behandelt.



Wegweiser zu Simon Gfeller

Das Gotthelf-Museum zeigt wertvolles Erinnerungsgut dazu. Vielleicht wäre die Integration Gfellers eine Bereicherung... Die beiden gehören verschiedenen Generationen an:

Albert Bitzios (v/o Gotthelf) 1797-1854, Simon Gfeller 1868-1942. Zwischen den beiden Schriftstellern gibt es einen lebensgeschichtlichen Berührungspunkt:

Pfarrer Bitzios hat die Eltern Gfellers getraut. Dann beflügelt das Gasthaus Ochsen unsere matten Schritte, gerade renoviert und unter neuer Pacht. Wir hängen die Regenutensilien in die Garderobe und entspannen uns von immerhin fast drei Stunden Bewegung. Herzlich wird nun auch die 5-köpfige Fan-Gruppe begrüsst, angeführt von alt Präsident Bruno Krähenbühl.

Das vorbestellte Menu wird zügig serviert und übertrifft alle Erwartungen. Es ist lecker, grosszügig und herzlich. Beim Dessert finden Fritz R. und Rea F., das Vermicelles könnte gut eine Spur Kirsch aufweisen. Darauf meint unser Gastwirt, das liesse sich leicht verbessern und zaubert ein bauchiges Schnapsglas auf den Tisch, als Geste des Hauses. Die beiden taufen die sympathische Aktion 'Ein Kirsch für drei'.

In seiner kleinen Tafelrede würdigt Pedro die beiden Literaten für ihre Arbeit über das gelebte Emmental. Zwei Generationen voneinander entfernt vermitteln sie zwei Zeitabschnitte, in Lebendigkeit überliefert.

Dann verschreibt uns Pedro eine bittere Pille: Es ist seine 12. Wanderung, und es soll seine letzte sein!?

*Text: Willi Fischer
Fotos: Pedro Hirschi*



Denkmal Jeremias Gotthelf



Gruppenbild, Landhaus Ochsen

Im Gedenken

Charles Pfister

13. Mai 1948 – 13. November 2022



Wir wussten um seine schwere Krankheit. Doch Charly war ein Kämpfer. Jahrelang hat er mit bewundernswerter Energie und der nie erlahmenden, riesigen Unterstützung seiner Frau Ursula versucht, die schwere Krankheit zu überwinden. Am Sonntag, 13. November durfte Charly in der Palliativstation im Spital Thun in Frieden einschlafen.

Die Nachricht seines Todes hat uns, die gemeinsam mit ihm jahrzehntelang am Auf- und Ausbau der STB-Leichtathletik gearbeitet haben, tief getroffen. Ein zuverlässiger, lieber Freund und grosser Schaffer hat uns verlassen.

Etappe um Etappe im Leichtathletik-Leben von Charly Pfister: Als 18-Jähriger trat er dem STB bei, wurde Sprinter und Dreispringer. Mit Mitte 20 wechselte er ins Traineramt und baute mit grossem Erfolg die Junioren-Abteilung auf. Zwei seiner Junioren überquerten die Hochsprunglatte vor 50 Jahren auf einer Höhe von 2.08m und 2.12m. Und so wurde er auch Nationaltrainer im Hochsprung. Später wurde er Veranstaltungsleiter, im nationalen Verband Technischer Delegierter, Regelexperte, internationaler Schiedsrichter mit Einsätzen an internationalen Meetings und schliesslich Vizepräsident von Swiss Athletics (1980–1987).

Bleibende Fussabdrücke (in der Mehrzahl!) hat Charly Pfister nicht zuletzt als Präsident der STB Leichtathletik (1975–1977) hinterlassen. Es war die Zeit des endlichen Durchbruchs der SVM-Teams zur nationalen Spitze.

Was Charly Pfister besonders auszeichnete, waren seine leichtathletische Kompetenz, seine Konzilianz, seine Freundlichkeit, sein feiner Humor - und das gepaart mit einem überzeugenden Durchsetzungsvermögen. Bei Meinungsverschiedenheiten schaffte er Brücken und verfolgte so zielgerichtet den Weg zu Erneuerungen. Als Beispiel: Vor bald fünfzig Jahren war Charly Initiant und Baumeister

von neuen, der Zeit angepassten Vereinsstatuten, die zum Ziel hatten, selbständige Abteilungen zu schaffen.

Geradezu sprichwörtlich war Charlys Hilfsbereitschaft und sein phänomenales Leichtathletik-Gedächtnis. Der hervorragende Statistiker übernahm als Mitautor beim Jubiläumsband «100 Jahre STB-Leichtathletik» eine zentrale Rolle.

Bereits 1978 wurde er im STB für seine Verdienste zum Ehrenmitglied ernannt, 1988 folgte der Berner Leichtathletik-Verband und 2020 zeichnete ihn auch Swiss Athletics mit dieser Ehre aus.

Erstaunt es, dass Charly Pfister auch beruflich einen steilen Weg hinlegte? Nach dem Studienabschluss an der Universität Bern als Betriebs- und Volkswirtschaftler (lic.rer.pol.) wechselte er als stellvertretender Geschäftsführer zum Schweiz. Institut für Unternehmensschulung im Gewerbe. Später wurde er Leiter der Abteilung Unternehmensberatung bei einer Treuhandfirma. Und dann die Krone seiner beruflichen Laufbahn: von 1985 bis zu seiner Pensionierung war Charly Finanzverwalter der Stadt Bern. Dort zollte ihm, dem FDP-Mitglied, auch die damalige grüne Finanzdirektorin Theres Frösch höchste Anerkennung.

Heinz Schild

Neueintritte

August bis Oktober 2022

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Amstutz	Lisa	LA / U16
Baier	Beni	LA / Running
Belzardi	Leo Luca	Basket / Aktive Jugend
Bergmann	Selma	LA / Funktionärin
Biedenbach	Christopher	Basket / Aktive
Bigler	Andy	LA / Running
Bitz	Saskia	LA / U18
Bonaventura	Gael	Basket / Aktive Jugend
Bouman	Judith	LA / Running
Burgunder	Livia	Dance+Motion Dance Connection
Bürki	Simon	Basket / Aktive
Carrard	Timo	LA / U14
Chatelet	Janne	Basket / Aktive Jugend
Christen	Celina	Fitness / LeiterIn
Cimdins	Uvis Janis	Basket / Aktive Jugend
Curumi	Vanessa	Fitness / LeiterIn
Egger	Valentina	LA / U18
Ehrler	Guy	LA / Running
Emery	Coralie	LA / Fremdathl.
Emmenegger	Alexia	LA / U10
Endrich	Maria	LA / U12
Failetta	Riana	LA / Funktionärin
Fausch	Rico	Basket / Aktive
Ferrer	John Michael	Basket / Aktive Jugend
Frangipane	Gabriel	Basket / Aktive Jugend
Friedli	Nino	LA / U16
Früh	Jakob	LA / U14
Gentile	Domenico	LA / Running
Grossen	Lean	LA / U10
Güdel	Ophelia Lou	LA / U10
Helbling	Jill	LA / U12
Henry	Samuel	Basket / Aktive Jugend
Hilber	Simon	Basket / Aktive
Hüttner	Noah	Basket / Aktive Jugend
Imgrüth	Moritz	Basket / Aktive
Jakovljevic	Jakov	Basket / Aktive Jugend
Jenni	Karin	Volleyball / Aktive
Joller	Josef	LA / Passive
Jordi	Julian	LA / U10
Kaufmann	Moritz	Basket / Aktive Jugend
Keller	Lina	LA / U10
Kuhn	Thiago	LA / U10
Lehmann	Nicolas	Basket / Aktive Jugend
Leuenberger	Marsina	Basket / Passive
Locher	Michel	LA / Running
Lutz	Manuel	Basket / Aktive Jugend
Maboundou	Even	Basket / Aktive Jugend
Maddalozzo	Manuela	LA / Walking

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Marschall	Elma Sophia	LA / U10
Maurer	Timothy	Basket / Aktive Jugend
Meyer	Philipp	Basket / Aktive
Michel	Glen	LA / U10
Minder	Jonathan	LA / U10
Mock	Olivia	LA / U10
Moledo	Alvaro	Basket / Aktive
Mosele	Enea	LA / U10
Moser	Eva	LA / Walking
Münger	Florian	LA / U20
Nauer	Sonia	LA / Walking
Nicca	Mauro	LA / Running
Nocito	Amelia	LA / U12
Ogi	Martin	Seniorensport / Aktive
Orillard	Marlene	LA / U10
Paquette	James	Basket / Aktive Jugend
Portmann	Justin	Basket / Aktive Jugend
Rauchenstein	Zoé	LA / U14
Reber	Nijo	LA / U12
Rechsteiner	Mats	LA / U10
Rees	Bryce	Basket / Aktive Jugend
Rohrer	Shayenne	Fitness / LeiterIn
Roulet	Daniel	LA / U10
Sahingöz	Efe	Basket / Aktive
Sarbach	Ina-Meret	LA / U14
Scheidegger	Tanja	Volleyball / Aktive
Schewiller	Gil	Basket / Aktive Jugend
Schneider	Christoph Adrian	LA / Funktionär
Schütz	Laura	LA / U12
Shaini	Riduan	Basket / Aktive
Spicher	Barbara	LA / Funktionärin
Strittmatter	Martina	LA / Funktionärin
Surdulli	Rion	Basket / Aktive Jugend
Tobler	Lorenz	LA / Running
Trixl	Raphael	Basket / Aktive Jugend
Tschumi	Silvano	Basket / Aktive Jugend
Tümtürk	Ahmed	Basket / Aktive Jugend
Vicini	Anteo	Basket / Aktive
Vincent	Malena	LA / U10
Wayllany	Laura	Volleyball / Aktive
Wipf	Monika	Volleyball / Aktive
Wittmayer	Andrew	LA / Running
Zaugg	Rafael	Basket / Aktive Jugend
Zimmermann	Jan	Basket / Aktive Jugend
Zulauf	Thomas	Basket / Aktive



Agenda

STB Leichtathletik

Delegiertenversammlung STB

Mittwoch, 15. Februar 2023, 19 Uhr

Leichtathletik

EM Cross, Turin (ITA)

Sonntag, 11. Dezember 2022

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 26. Januar 2023 ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

SM Mehrkampf und Hallenmeeting LA Bern

Sa 4. / So 5. Februar 2023, Magglingen

SM Halle Aktive, St. Gallen

Sa 18. / So 19. Februar 2023

SM Halle Nachwuchs, Magglingen

Sa 25. / So 26. Februar 2023

SM Cross, St-Maurice (VS)

Sonntag, 5. März 2023

WM Halle, Istanbul (TUR)

Do 2. – So 5. März 2023

Throwing Cup, Leivia (POR)

Sa 11. / So 12. März 2023

SM 10 km Strasse, Uster (ZH)

Samstag, 25. März 2023

Running / Walking

STB Running Januar-Streak-Challenge

1. - 31. Januar 2023

Schneesport Weekend, Gurnigel

Fr 14. – So 16. Januar 2023

Einsteigerkurs 'Fit in 12 Wochen'

Montags 13. Januar – 8. Mai 2023

STB-Cross (mit Kantonalmeisterschaft)

Samstag, 21. Januar 2023, Grosse Allmend

STB Running-Frühlingsziel, Halbmarathon / Marathonstaffel, Freiburg (D)

i.B. Sa 25. / So 26. März 2023

STB-Basket

Die STB-Giants tragen ihre Heimspiele in der Spitalackerhalle aus: Gotthelfstr. 30, 3013 Bern. Weitere Infos auf www.stb-basket.ch.

STB Volley

Nächstes Spiel der Damen

Samstag, 3. Dezember 2022, 18:00 Uhr
gegen VBC Uni Bern. Uni-Sporthalle, Bern

Orchester OSTB

Winterkonzerte 'Ladies first'

Samstag, 10. Dezember 2022,
19:30 Uhr Johanneskirche Bern
Sonntag, 11. Dezember 2022
17:00 Uhr Ref. Kirche Wohlen

Seniorenport

Hauptversammlung

Montag, 14. Februar 2023, 18 Uhr
Restaurant Bella Vita, Bern

Wir gratulieren herzlich!



101 Jahre

Kälin Hans 11.01.1922

91 Jahre

Bichsel Beat 12.01.1932

Kilchenmann Klaus 02.02.1932

90 Jahre

Rohrer Alfred 03.02.1933

85 Jahre

Hofer Anita 30.01.1938

Holzer Ellen 15.02.1938

Schlatter Heinz 10.03.1938

Savoy Jean-François 11.03.1938

80 Jahre

Bigler Hans 19.01.1943

75 Jahre

Spescha Geli 12.02.1948

Ponzio Sergio 16.02.1948

Meyer Franz 10.03.1948

70 Jahre

Stucki Markus 09.01.1953

Schou Vreni 13.01.1953

Lutz Erich 19.01.1953

Scheidegger Simon 22.02.1953

Weber Rolf 03.03.1953

Signer Karl 12.03.1953

Rutz Huguette 23.03.1953

65 Jahre

Cassani Margrit 30.03.1958

60 Jahre

Müller Christof 07.01.1963

Neu Urs 07.01.1963

Lüthi Nick 13.02.1963

Müller Rolf 23.03.1963

Impressum

Redaktion STBinfo 2022 / 4

Geli Spescha (verantwortlich)

Daniel Kamer

Markus Reber

Roger Schneider

Simon Scheidegger

Redaktionsschluss

STBinfo 2023 / 1

Simon Scheidegger* (verantwortlich)

Montag, 27. Februar 2023

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

Alexandra Flückiger-Schneider,

Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare

(WEMF-beglaubigt)

Gedruckt auf

Refutura Recycling

100 % Altpapier



Drucksachen aus der Region für die Region!

schneiderdruck.ch



Schneider AG
Stauffacherstr. 77
3014 Bern
info@schneiderdruck.ch

