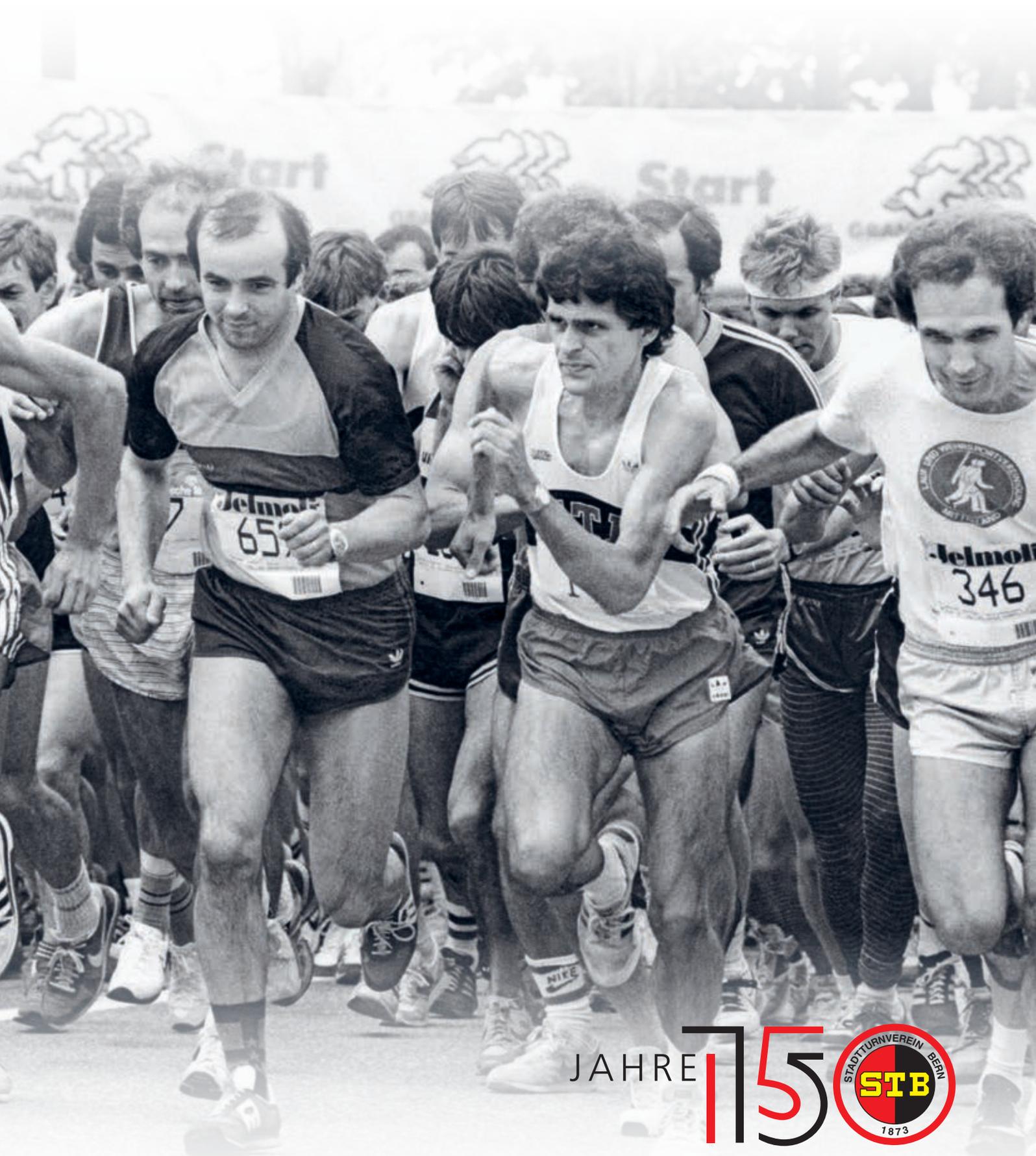


STB info

Nr. 2 | Juni 2023



JAHRE **15**





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



DAMIT DU MEHR ZEIT FÜR SPORT HAST!

Deine Druckerei in Bern.

Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern
Telefon 031 333 10 80

Tom Merton / Canal Image - stock.adobe.com



schneiderdruck.ch

Die Zukunft des STBinfo



Der 41. Grand-Prix von Bern ist Geschichte, wiederum eine erfolgreiche. Das neue Team der Geschäftsstelle wird in dieser Ausgabe vorgestellt. Es hat seine Feuertaufe mit Bravour bestanden. Die 42. Austragung ist für den 18. Mai 2024 geplant. Nach menschlichem Ermessen also alles klar!

Die Zukunft unseres Verbandsorgans 'STBinfo' ist dagegen nicht 'in Stein gemeisselt'. Es muss sich noch einiges bewegen. Da ist z.B. die Anzahl der Inserate, welche uns zu denken gibt. Hatten wir vor einigen Jahren noch einen Inserate-Umfang von ca. 6 Seiten, schrumpfte dieser in den letzten Jahren auf rund 4 Seiten zusammen. Für diese Ausgabe sind es nur noch gerade gut 3 Seiten. Oft hat unsere Druckerei – die Schneider AG – noch in letzter Minute ein Inserat beigesteuert. Zudem haben Roger Schneider und sein Team bei der Rechnungsstellung nicht selten nicht die volle Seitenzahl berechnet. Dafür sei ihm an dieser Stelle ganz herzlich gedankt.

Legende Titelseite:

Der vierfache Sieger Markus Ryffel startet am 4. Grand-Prix von Bern 1985 mitten im Pulk zu seinem 2. von vier Siegen. (Foto: Staatsarchiv Kanton Bern – StaBe)

Die Ausgaben fürs 'STBinfo' können aber nur mit massiv mehr Inseraten gesenkt und ins Lot gebracht werden!

Das zweite Problem bietet sich beim Redaktionsteam, welches in letzter Zeit aus verschiedenen Gründen ständig geschrumpft ist. Mit Aline Gloor und Cédric Lehmann konnten wir wertvolle, junge Verstärkung zulegen. Aline wird sogar die Verantwortung für die nächste Ausgabe übernehmen, da Geli Spescha aus familiären Gründen die Aufgabe als Co-Redaktor nicht mehr wahrnehmen kann, aber im Redaktionsteam bleibt. Dies ist aber keine langfristige Lösung, da Aline nach Abschluss ihres Studiums aus beruflichen Gründen voraussichtlich nicht als Co-Redaktorin einsteigen kann. Wir suchen also eine Person, welche es interessieren würde, ab 2024 als Co-Redaktor*in des 'STBinfo' einzusteigen. Kein leichtes Unterfangen!

Wenn es für diese beiden Bereiche keine langfristigen Lösungen gibt, so ist die Zukunft des 'STBinfo' in Frage gestellt.

Währenddem du liebe – liebe Leserin, lieber Leser – nun im vorliegenden Heft blätterst und Beiträge liest, welche dich interessieren oder betreffen, darfst du dir gerne überlegen, ob dich eine solche freiwillige Tätigkeit nicht reizen würde.

Spannende Berichte findest in dieser Ausgabe – wie meistens – vor allem aus den Bereichen Leichtathletik und Running/Walking. Dabei wird die ganze Alterspalette abgedeckt.

Auch der Seniorensport meldet sich mit Rückblicken auf zwei vergangene Anlässe in Wort und Bild. Die Volleyballerinnen blicken mit Stolz auf einen gelungenen Saisonabschluss zurück und sind bereits wieder am Trainieren.

Wie meistens legt unser Verbandspräsident seine Überlegungen zu einer selbstgewählten Thematik dar. Ein Aufruf an die Kandidat*innen für die eidgenössischen Wahlen vom Herbst rundet das Ganze ab.

In diesem Sinn: Viel Spass bei der Lektüre der vorliegenden Ausgabe. Ich erwarte im Juli/August viele Mails und Telefonanrufe von euch zur Thematik 'STBinfo' quo vadis.

Simon Scheidegger

STB-Verband	4
Leichtathletik	7
Running	21
Grand-Prix	27
Volleyball	28
Seniorensport	30
Wir über uns	33



Hauptversammlung 2023

Ehrenkollegium

An der HV vom 27. April im Haus des Sports konnte der Präsident 30 Personen begrüßen. Die Traktanden wurden innert 60 Minuten abgearbeitet.

Hier die wichtigsten Beschlüsse:

Das Protokoll wird mit Dank an den Verfasser einstimmig genehmigt. Der Jahresbericht 2022 wurde vorgängig im STBInfo veröffentlicht und auch auf der Internetseite des EK STB publiziert. Besonders zu erwähnen sind das sommerliche Minigolf-Spiel auf der Waldau-Anlage, der Ausflug vom 17.09.2022 nach Spiez mit Besuch des Rebbau-Museums sowie das Mitmachen am Grümpeltturnen des Seniorensports im November.



Per 31.12.2022 hatte das Ehrenkollegium 224 Mitglieder. Seit der DV STB von Mitte Februar 2023 sind es nun 232.

Der Jahresbericht 2022 wird mit Applaus genehmigt. Pi Wenger schlägt die Wiederwahl von (Roger Schneider II) als Präsident für drei Jahre vor. Diese Wahl wird mit Akklamation bestätigt. Als Vorstandsmitglieder schon vor einem Jahr bis Ende 2025 gewählt sind Pi Wenger und Theo Pfaff. Hingegen hat Roland Maurer aus gesundheitlichen Gründen sein Vorstandsmandat niedergelegt. Er wird aber als Ehrenpräsident nach wie vor über die Vorstandssitzungen informiert. Als Ersatz für ihn schlägt Roger Schneider II neu Ruedi Mader vor. Auch Ruedi wird mit Applaus für drei Jahre gewählt.

Pünktlich um 19 Uhr wird die HV beendet. Im Cava Hispania wird anschliessend bei Speis und Trank das kameradschaftliche Zusammensein gepflegt.

Nächste Anlässe:

Wir spielen Minigolf!

Der Vorstand freut sich, die Mitglieder des Ehrenkollegiums auch in diesem

Jahr zu einer Runde Minigolf einzuladen. Gerne zeigen wir dir ein paar Tricks und mit der richtigen Schlagtechnik macht Minigolf viel mehr Spass.

Wir treffen uns am Mittwoch, 26. Juli 2023 um 16:00 Uhr auf der Minigolfanlage Waldau, Bolligenstrasse 111, Bern.

Es soll ein gemütlicher Abend werden. Kameradschaft bei Spiel-Sport und sich gegenseitig austauschen. Ein kleiner Apéro wird offeriert.

Material: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Sonnenschutz. Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung an: ehrenkollegium@stb.ch.
Bei unsicherem Wetter: 079 630 75 94

Wir spielen Pétanque!

STB-Pétanque, jeden Donnerstag ab 14.00 Uhr auf dem Platz des PC Bolisima bei der Kurve der Sulgeneckstrasse im Marzili.

*Roger Schneider,
Präsident des Ehrenkollegiums*

**10%
RABATT***
FÜR STB-
MITGLIEDER

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

4feet
Der Berner Laufen

*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Aarberggasse 29, 3011 Bern

Der Präsident hat das Wort

Die Pflichten eines Traditionsvereins

In diesem Jahr feiern wir ein besonderes Jubiläum: Der Stadtturnverein Bern wird 150 Jahre alt. Während wir alle mit Stolz auf die zahlreichen Erfolge unserer Athletinnen und Athleten zurückblicken können, die Medaillen von olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften nach Hause brachten oder sogar den berühmten New York Marathon gewannen, möchte ich mich heute mit einer anderen Frage befassen: Welchen Einfluss hatte unser Verein eigentlich auf die Gesellschaft?



Ein Sportverein, wie der unsere, ist viel mehr als nur ein Ort zum Spielen und Sport treiben. Der STB bietet nicht nur die Möglichkeit, die körperliche und mentale Gesundheit zu verbessern, sondern dient auch als Plattform für soziale Interaktion, Inspiration und Netzwerkbildung für all jene, die sich dem Sport verschrieben haben.

Einer der größten Vorteile der Mitgliedschaft in einem Sportverein liegt in der Freiwilligkeit. Durch den Beitritt in einen Verein erhält man die Chance, neue Freundschaften zu knüpfen und seine sozialen Fähigkeiten zu verbessern. Insbesondere für Kinder und Jugendliche kann dies von unschätzbarem Wert sein, da sie durch den Sport Kontakte zu Gleichaltrigen haben und wertvolle Lebenserfahrungen sammeln können.

Unser Verein leistet auch einen bedeutenden Beitrag zur Volksgesundheit. Durch regelmäßige sportliche Aktivitäten werden nicht nur körperliche, sondern auch mentale Fähigkeiten gestärkt. Sport kann helfen, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Gerade in einer Zeit, in der

viele Menschen unter dem Druck des Alltags leiden, ist der Sport ein wichtiger Ausgleich und eine Möglichkeit, sich selbst wiederzufinden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Netzwerk, das unser Verein bietet. Hier entstehen nicht nur Kontakte zu anderen Sportlerinnen und Sportlern, sondern auch zu Förderern, Sponsoren und anderen wichtigen Personen im Sportbereich. Diese Kontakte können privat wie auch beruflich von großem Nutzen sein.

Unser Verein hat auch eine Vorbildfunktion. Denn Sportlerinnen und Sportler sind oft Vorbilder und Inspiration für viele Menschen. Sie können dazu motivieren, neue Ziele zu setzen und an sich selbst zu arbeiten. Und es spielt keine Rolle, ob diese Inspiration von einer Sprint-Weltmeisterin oder von einem 1:30-GP-Läufer kommt.

Es ist von grosser Bedeutung, dass wir als STBlerinnen und STBler ein positives Image transferieren. Wenn in der Tageszeitung negativ über invasive Jogging-Gruppen geschrieben wird, fällt das früher oder später auch auf unseren Verein zurück. Wir müssen uns bewusst sein, dass wir als Mitglieder des

STB eine Verantwortung tragen, die über den Sport hinausgeht. Jeder Einzelne von uns sollte ein Vorbild sein – in unserem Verein, aber auch in der Gesellschaft. Dies gilt selbstverständlich auch für Funktionärinnen und Funktionäre. Für uns als Vereinsvorstand ist es unter anderem unsere Aufgabe, nach bestem Wissen und Gewissen zu arbeiten und die uns zur Verfügung stehenden Mittel bestmöglich für den Verein und seine Zwecke einzusetzen. Dies bedeutet, dass wir Projekte auch mal kritisch hinterfragen und ab und zu auf den ersten Blick unpopuläre Entscheide treffen müssen.

Zum 150-jährigen Jubiläum des Stadtturnvereins Bern sollten wir nicht nur auf unsere sportlichen Erfolge zurückblicken, sondern auch den Einfluss und die Verantwortung erkennen, die wir als Verein in der Gesellschaft haben. Möge der Stadtturnverein Bern auch in den kommenden Jahren ein Ort sein, an dem Menschen zusammenkommen, sich gegenseitig inspirieren und gemeinsam sportliche Erfolge feiern können.

Daniel Beyeler, Verbandspräsident

150 Jahre STB

Grosses Jubiläumsfest

Neues Datum:
Donnerstag, 12. Oktober 2023

Uhrzeit: Ab 18:00 Uhr

Neuer Veranstaltungsort:
Bierhübeli, Bern

Eidgenössische Wahlen 2023

Der STB ist politisch unabhängig, aber trotzdem politisch aktiv, wenn es um unsere Interessen geht.

Der folgende Aufruf richtet sich deshalb an alle STB-Mitglieder, die bei den eidgenössischen Wahlen (National- und Ständerat) vom 22. Oktober 2023 kandidieren.

Wer im STBinfo 03-2023 (erscheint Ende September) vorgestellt werden möchte, melde sich bei der Redaktion mit folgenden Angaben:

- Name und Vorname
- Geburtsdatum
- STB-Mitgliedsverein oder Mitglieder-kategorie, evtl. Funktion
- Politische Partei
- Mein politisches Credo in einem Satz
- Eigene Homepage o.ä.

Ein beigefügtes Foto könnte allenfalls bei genügend Platz im Heft veröffentlicht werden.

Die Meldungen sind bis spätestens Montag, 28. August 2023 zu senden an: redaktion@stb.ch

Das Redaktionsteam

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

Freude herrscht!

Goldene Cross-Schweizermeisterschaften in St. Maurice



Resultate

Die STB-Läufer*innen zeigten Anfang März an der Cross-Schweizermeisterschaft überzeugende Leistungen und konnten beim Langcross einen Schweizermeistertitel und zwei Teammedaillen feiern.

Frühlingshaftes Wetter erwartete die STB-Teams im Wallis für die Schweizermeisterschaften 2023. Die Auswahl der Schuhe stellte wiederum eine grössere Herausforderung dar. Die Strecke mit vielen Kurven und teilweise Finnenbahn-Abschnitten, gespickt mit zwei kurzen Steigungen, machte die Auswahl des perfekten Schuhs unmöglich.



Unsere Schweizermeisterinnen im Langcross der Frauen v.l.n.r.: Sabine Hauswirth, Judith Wyder, Sina Scherling, Nina Probst, Sina Michael (ZVG)

Frauen nahe an der Perfektion

Eine gute Wahl hatte aber sicher Judith Wyder getroffen. Mit einem überzeugenden Lauf lief sie überlegen zur Goldmedaille im Langcross. Auch das restliche erste STB-Frauen-Team zeigte eine starke Leistung. Mit der Siegerin Judith Wyder sicherten Sabine Hauswirth (9.), Sina Michael (13.), Sina Scherling (26.) und Nina Probst (27.) dem STB Team-Gold. Das zweite STB-Team, ausschliesslich bestehend aus den OL-Spezialistinnen Simona Aebersold (7.), Marion Aebi (12.), Sofie Bachmann (21.) und Siri Nyfeler (25.), lief mit Bronze sogar eine zweite Team-Medaille für den STB heraus.

Siegreiche Nachwuchshoffnung

Bei den Junioren (U20) überzeugte Aarno Liebl mit einem klaren Sieg. Nach seinem Triumph letztes Jahr bei der U18 konnte er auch eine Kategorie höher überzeugen.

Über alle Kategorien gesehen war die Cross-SM ein grosser Erfolg für den ganzen STB. Die Saison kann mit grosser Spannung erwartet werden.

Fabian Aebersold



Judith Wyder lief im Langcross gar zu Einzelgold! (ZVG)

Männer an Bronze vorbeigeschrammt

Das Männerrennen, angeführt vom OL-Weltmeister und Vorjahressieger Matthias Kyburz, bot nicht weniger Spannung. Mit Fabian Aebersold (6.), Ramon Manetsch (24.), Ruedi Becker (25.), Michael Nydegger (31.) und Rolf Hauswirth (33.) verpasste das STB-Team die Bronze-Medaille als 4. nur ganz knapp.



Das Medaille-Chocolat Team der Männer v.l.n.r.: Rolf Hauswirth, Ruedi Becker, Fabian Aebersold, Ramon Manetsch, Michael Nydegger (Foto: Gabriel Lombriser)

SM am Zürich Marathon

Team-Bronze für die STB-Marathonis



Resultate



Dominik Rolli (3. von links) in der Spitzengruppe nach rund 10 km (v.l.n.r.)

Der Marathon schreibt seine ganz eigenen Geschichten. Dies durften auch unsere STB-Runners an den diesjährigen Schweizermeisterschaften über die Marathondistanz in Zürich erleben. Trotz individuell teils enttäuschten Gesichtern nach dem Zieleinlauf überwog am Ende die Freude über ein starkes Teamresultat.

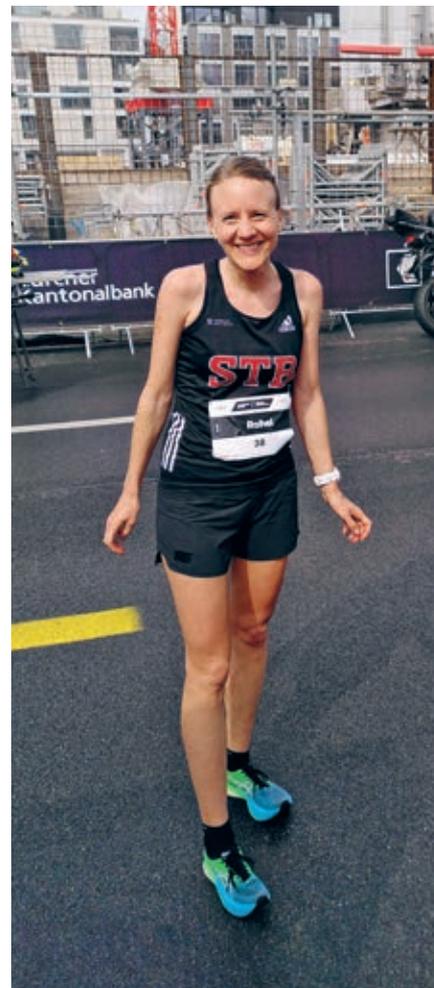
Die Ausgangslage für die Marathon-SM im Rahmen des Zürich Marathons 2023 konnte aus STB- wie auch aus allgemeiner Sicht unterschiedlicher nicht sein.

Da gab es etwa Dominik Rolli: Der Borisrieder Langstreckler, jüngst auch mehrfacher EM-Medaillengewinner im Berglauf, schickte sich im Rennen über die 42.195 km an, in die Nähe einer für die Olympischen Spiele in Paris 2024 berechtigenden Zeit zu laufen. Ein Unterfangen, dass sich durch die Senkung der internationalen Olympialimite auf 2:08 als schwierig erwies. Durch die

'Hintertür' der Qualifikation via neues World Ranking-Punktesystem blieb aber ein gewisser Spielraum offen. Dieser Ausgangslage stellten sich nebst Dominik eine knappe Handvoll Schweizer Spitzenläufer unter dem Tempodiktat von Tadesse Abraham.

Dann gab es Rahel Meili, welche nach ihrem 5. SM-Rang vom Vorjahr an gleicher Stätte mit einem 'Einzelplämpu' liebäugelte. Mit Samira Schnüriger und Joelle Flück waren aber zwei der vier vor Rahel klassierten Damen vom letzten Jahr auch heuer in Zürich wieder am Start.

Und dann war da noch das STB-Team der Männer, welches sich berechnete auf eine Medaille als Equipe sowie auf persönliche Bestleistungen machen durfte. Neben Dominik waren in den Farben des Stadtturnverein Bern Timon Amstutz, Ueli Kübli, Mauro Nicca und Reto Schürch mit von der Partie.



Rahel Meili nach ihrem Zieleinlauf als SM-Vierte

Gut zwei Dutzend Fans aus Dominiks Fanclub säumten die Strecke und sorgten zusammen mit einigen hundert Zuschauenden und Schaulustigen am frühen Sonntagmorgen in der Limmstadt für die passende Ambiance. Auf den ersten 10km konnte man die Läufer*innen in der Nähe der Quaibrücke noch anfeuern. Danach machten sie sich auf die berühmte Schlaufe entlang der Goldküste zum Wendepunkt in Meilen, welche für einige hart, für andere immer härter wurde.

Gezeichnet ist vermutlich eine bagatelisierte Beschreibung des Anblicks, welchen einige der Spitzenläufer*innen nach knapp 40 km bei Überquerung der Quaibrücke boten – Kunststück! Auch Dominik kämpfte sich auf die letzten Meter: Der Marathondebütant hatte an mehreren Stellen während seines Laufes mit Magenproblemen zu kämpfen. Er musste einige Male in die Büsche und hatte dadurch den Kontakt zur Spitzengruppe verloren: «Das war hart», so der 27-Jährige nach dem Rennen. «Abhaken und weiter geht's!», liess er ferner verlauten.

Rahel lief als vierte Frau mit konstanter Geschwindigkeit am Bürkliplatz vorbei. Jedoch musste sie die Medaillenaspirantinnen bereits zu Beginn ziehen lassen und sich letztendlich in knapp über 2:50 mit SM-Leder begnügen. «Leider verlor ich fast zwei Minuten auf meine Bestzeit aus dem Vorjahr. Hätte ich diese Leistung heute wiederholen können, wäre es vielleicht sogar Bronze geworden», so Rahel.



Das Bronze-Team der Männer, vertreten durch Ueli Kübli, Timon Amstutz und Mauro Nicca (v.l.n.r.)

Timon lief ein konstantes Rennen, büsste erst nach der Passage bei der Quaibrücke minim an Geschwindigkeit ein und verpasste mit einer Zeit knapp unter 2:30 als Elfter die SM-Top-Ten nur knapp: «Ich bin sehr zufrieden», so der 36-jährige Hindelbanker. «Die Marathon-SM war ein Formtest. Als nächstes werde ich die 100km-Schweizermeisterschaften in Biel bestreiten».

Mauro derweil konnte seine anfängliche Sub-3h Pace nicht halten und wurde vom Pacemaker überholt. Auch Reto und Ueli liefen in gesenktem Tempo in Richtung Ziel am Mythenquai.

Beide hatten mit muskulären Problemen zu kämpfen und schlossen sich in ihrem Kampf zusammen. Die anfängliche Enttäuschung über die individuelle Leistung war aber auch bei Mauro, Reto und Ueli spätestens verflogen, als sie sich für ihren Effort zusammen mit Dominik und Timon bei der Siegerehrung die SM-Teambronzemedaille umhängen durften.

Herzliche Gratulation unseren Marathon-Cracks fürs Fighten und Finishen. Wir sind stolz auf euch!

Text und Fotos: Cédric Lehmann



swiss olympic Approved

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

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

(Sport-)Physiotherapie,
Trainingstherapie und
(Sport-)Medizinische Massage
Michael von Arx & Team

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



Ein Flüchtling aus der Ukraine im STB

Sergii Smelyk – EM Medaillengewinner 2014

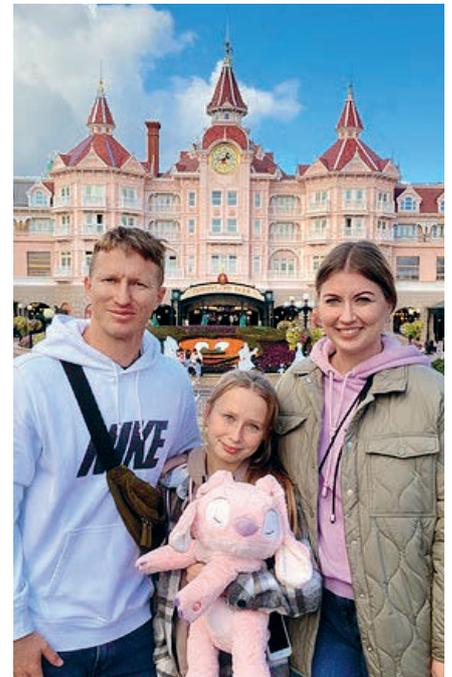


Sergii am Meeting Basel (Foto: Ulf Schiller/athletix.ch)

Sergii, schildere uns doch bitte kurz, wie du die vergangenen anderthalb Jahre erlebt hast.

In der Nacht vom 23. auf den 24. Februar 2022 reiste ich mit dem Zug nach Bachmut in mein Zuhause. Um 5 Uhr morgens erfuhr ich, dass der Krieg begonnen hatte. Von diesem Moment an wurde mir bewusst, dass all meine Pläne zunichte gemacht waren. Ich dachte darüber nach, wie ich meine Familie schützen kann und wie wir überleben können. Auch machte ich mir Gedanken darüber, wie ich meinem Heimatland, der Ukraine, helfen kann. Die Kriegsfront war nur 20 km von Bachmut entfernt. Wir bereiteten uns darauf vor, dass die Kämpfe sehr bald in der Stadt weitergehen würden und wir die Stadt verlassen müssten. Meine Frau, meine Tochter und ich haben deshalb das Nötigste eingepackt, das Auto vollgetankt und einen zusätzlichen Benzinanker gefüllt.

Ebenfalls haben wir uns mit Essen und Wasser eingedeckt. In der Stadt war deutlich zu hören, dass heftig gekämpft wurde. Wir blieben noch drei Wochen in Bachmut. Die Lage wurde immer gefährlicher. Am 16. März verliessen wir die Stadt und fuhren nach Luzk in der Westukraine. Nachdem wir dort eine Woche geblieben waren, ergab sich die Gelegenheit, nach Polen und dann nach Portugal zu fahren. Im April durften wir in die Schweiz einreisen. Im Spiegel bei Bern stellte man uns ein Haus zur Verfügung, worin wir bis heute leben. Bei unserer Ankunft in die Schweiz lernten wir die Hauseigentümer und viele andere Menschen kennen, welche uns aufrichtig helfen wollten. Sie alle haben dazu beigetragen, dass sich unsere Familie hier fast wie zu Hause fühlt. Wir waren in Sicherheit, ich trainierte weiter und nahm an internationalen Wettkämpfen teil. Lange lebten wir in der Hoffnung, dass wir



Familie Smelyk (ZVG)

nach Bachmut, in unsere Wohnung zurückkehren würden. Die Hoffnung aber starb zusammen mit unserem zerstörten Zuhause, welches nur noch eine Ruine ist.

Wo wohnt ihr, und wie sieht der Alltag von dir und deiner Familie aus?

Margarita, unsere Tochter, geht im Spiegel zur Schule. Am Mittwoch und Freitag besucht sie das Leichtathletiktraining im STB. Am Montagabend macht sie mit mir ein Workout. Wir trainieren Blocklauf und Distanzlauf, das macht ihr richtig Spass. Daria, meine Frau, und ich besuchen zweimal wöchentlich einen Deutschkurs. Daria erledigt die Hausarbeiten, kocht, putzt und begrüsst uns jeweils mit einem leckeren Abendessen, wenn wir vom Training heimkehren.

Wo und wie oft trainierst du?

Viermal pro Woche trainiere ich auf dem Sportplatz Liebefeld. Und einmal pro Woche im Wankdorf, wo ich Kraftübungen mit der Langhantel und an den Geräten mache.

Welches sind deine sportlichen Ziele?

Im August finden in Budapest die Weltmeisterschaften statt. Ich möchte die Limite über die 200m knacken, bin mir aber bewusst, dass meine Chancen eher klein sind. Dennoch will ich es versuchen. 2024 möchte ich in Paris an den Olympischen Spielen teilnehmen.

Auch dieses Unterfangen wird nicht leicht sein. Es bleibt mir aber noch Zeit, um an diesem Ziel zu arbeiten.

Welche Unterschiede stellst du bei den Sportstätten zwischen der Ukraine und der Schweiz fest?

Die Trainingsbedingungen sind in der Ukraine ähnlich wie in der Schweiz. Zuhause hatte ich ein 1080-Sprint-System (Kraft- und Testgerät für Sprints) verwendet. Und es gibt in den Sportstützpunkten auch sonstige moderne Sprintgeräte. Vor dem Krieg gab es in Bachmut einen Sportkomplex, eine Leichtathletikarena, ein Stadion mit 8 Bahnen und Sporthallen. Ausserdem wurde ein Rehabilitationszentrum gebaut, um sich nach dem harten Training zu erholen. Alle Mitglieder der Nationalmannschaft konnten all diese Einrichtungen kostenlos nutzen. Dazu gehörten auch eine Sauna, Kryosauna (Kältetherapie), Massage, Salzräume und vieles mehr.

In der Schweiz sind sehr viele Kinder in der Leichtathletik aktiv. Dies ist ein grosses Potenzial für die Zukunft. In der Ukraine ist die Nachwuchsförderung weniger fortgeschritten. Man ist aber bestrebt, mehr Kinder für die Leichtathletik zu begeistern. In der momentanen Situation ist dies aber kaum realisierbar.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

In der nahen Zukunft möchte ich gut Deutsch lernen, damit mir die Integration in der Schweiz leichter fällt. Mein Ziel ist es, dass ich nach Abschluss meiner sportlichen Karriere als Trainer tätig sein kann. Dies kann sowohl in der Kinder-Leichtathletik, als auch im Leistungssport sein. Ich möchte mein langjähriges Knowhow gerne an die jungen Athlet*innen weitergeben.

Sergii, wir heissen dich und deine Familie ganz herzlich willkommen und freuen uns sehr über die STB-Mitgliedschaft von dir und Margarita. Besten Dank für das Interview.

Das Interview führte Daniel Kamer

Steckbrief

Name:	Smelyk
Vorname:	Sergii
Geburtsdatum:	19.04.1987
Nationalität:	Ukraine
Beruf:	Abgeschlossenes Sportstudium
Grösster Erfolg:	EM 2014 in Zürich Rang 3 über 200 m
Bestzeiten:	100 m: 10.10 s / 200 m: 20.30 s
STB-Mitglied seit:	Frühling 2023

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 Ortschaftswaben
Tel. 031 829 82 82
info@atelier82.ch

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

Bilanz des ersten Saison-Drittels 2023



Saisonbestleistung für Kugelstösser
Stefan Wieland

Die erste Phase der LA-Saison stand ganz im Zeichen von zwei Themenkreisen:

Wie und wo können wir wegen den Umbauarbeiten im Wankdorf optimal trainieren? Dies tangierte vor allem den technischen Bereich und alle Bahnläufer*innen, weniger die Athlet*innen ausser Bahn.

Wie plane ich, damit ich mich für internationale Wettkämpfe aufdränge und von Swiss Athletics selektioniert werden kann?

Diese beiden wichtigen Themenkreise wurden von unseren Trainer*innen mit Bravour gelöst, wobei Weitsicht, Offenheit und Flexibilität entscheidend waren.

Mit dem Stadion Füllerich in Muri-Gümligen, dem Neufeldstadion und der Mantelnutzung im Wankdorf (mit Laufkanal, Foyer oder den Wurfinstallationen) konnten wir trotz den Umbauarbeiten im Wankdorf einen qualitativ hohen Trainingsstand gewährleisten. Den Trainer*innen, den Anlagewarten und auch bei den LA-Vereinen, der GGB



PB und U23-EM-Limite für Aline Yuille über
400m

und dem TVL, möchte ich mich im Namen des STB ganz herzlich bedanken – MERCI!

Der Laufbereich ausserhalb der Bahn (Strasse, Berglauf und Trail) knüpft nahtlos an die Erfolge im letzten Jahr an.

Zahlreiche STB-Athlet*innen wurden für die verschiedenen internationalen Meisterschaften selektioniert, und wir dürfen mit Spannung die kommenden Resultate erwarten.

Die Leichtathletik auf der Bahn, der Sprint-, Hürden-, Sprung-, Wurf-, Mehrkampf- und Laufbereich, insgesamt etwa 22 Disziplinen, wusste ebenfalls zu gefallen.

- Mehrere Selektionen von STB-Athlet*innen für Grossanlässe durch gestandene und vor allem viele junge Athlet*innen.
- Aus fast allen Disziplinengruppen wurden STB-Athlet*innen selektioniert.



Jérôme Hostettler mit 2.07m im Hochsprung

- Ebenfalls wurden mehrere unserer Coaches als Betreuer*innen an internationale Grossanlässe einberufen, eine grosse Wertschätzung und ein Vertrauensbeweis für deren Arbeit.

Auf dem richtigen Weg, aber ...

Unser Verein kann die ganze LA-Palette vom Laufbereich ausser Bahn bis zu allen Disziplinen der Stadion-LA anbieten und ist somit national ein Leuchtturm. Diesem Fakt gilt es Rechnung zu tragen und unseren eingeschlagenen Weg behutsam weiterzuentwickeln. Wir müssen uns jedoch auch im Erfolg hinterfragen, mutig und weitsichtig agieren und niemals zufrieden sein, damit wir dynamisch bleiben und nicht träge werden. Denn wir haben noch einige Challenges vor uns: Leiterrekrutierung, Infrastruktur oder die notwendige finanzielle Mittelbeschaffung sind nur einige der Themen, welche uns auch in der Zukunft beschäftigen werden. Doch eines habe ich gelernt, im TEAM erreichen wir alles, getreu unserem SVM-Motto: «Einer für alle – Alle für einen» Hopp STB – weiter so!

*Text: Bruno Knutti,
Headcoach STB-Leichtathletik
Fotos: Peter Mettler/athletix.ch*

STB-Trainingslager in Nizza



STB-Leitungsteam und Teilnehmende auf der Stadiontribüne

Dank des erfolgreichen Crowdfunding-IBIY-Projekts mit vielen grosszügigen Unterstützern durfte eine grosse Gruppe von STB-Athlet*innen nach Nizza ins Trainingslager fahren.

Die Reise

Früh am Freitagmorgen trafen wir voller Vorfriede nach und nach im Wankdorf ein und verladen unser Gepäck. Danach ging es auch schon los, auf die lange Reise nach Nizza, ins hoffentlich sonnige Wetter. Auf der Carfahrt begegneten wir fast allen Wetterphäno-

menen: Schnee, Regen und schlussendlich auch noch der Sonne. Nach einer kurzen Rast an einer Tankstelle auf dem grossen St. Bernhard, bei der wir neue Energie und frische Luft tanken konnten, ging die Fahrt weiter.

Mit viel Musik und reichlich Verspätung kamen wir am späten Abend endlich in Nizza an. Doch vor dem Zimmerbezug war noch Nachtessen angesagt. Ein grosses Buffet, das für alle etwas hergab. Müde bezogen wir unsere Zimmer. Diese weckten zahlreiche strah-

lende Augen; wunderschöne kleine Apartments hatten wir bekommen. Nach einer nächtlichen Erkundungstour des Geländes ging es dann ziemlich bald ins Bett, denn am nächsten Morgen war das erste Training angesagt.

Die ersten Trainings

Früh schrillte schon der Wecker. Es hiess Morgenessen, Trainingskleider anziehen, Rucksack packen und ab in den Car, um zur Trainingsanlage zu fahren – jedenfalls für die Mehrkämpfer. Eine halbe Stunde später genossen wir den ersten Blick ins Stadion in vollen Zügen. Die Sonne schien, und die Trainingsanlage war fantastisch. Nach einer guten ersten Trainingseinheit ging es wieder zurück ins Ressort zum Mittagessen. Für den traditionellen Powernap am Nachmittag reichte es heute nicht, denn Stefan stellte uns das diesjährige Lagerspiel vor: Pétanque. Das Spiel begleitete uns das ganze Lager über. Als wohlverdiente Sieger stellten sich Jaël und Joël heraus.

Am Nachmittag war der Car dann ganz besetzt, und die Vorfriede auf das nächste und für einige erste Training war da. Auch dieses ging erfolgreich in der Abendsonne zu Ende. Einige Fotos später und mit viel Sonne im Gesicht kehrten wir ins Ressort zurück. Den Abend liessen wir nach dem Nachtessen mit UNO und Pétanque ausklingen.

Trainingsalltag und Freizeit

Die nächsten Tage verliefen im gleichen Stil. Am Dienstag und Donnerstagnachmittag genossen wir die Trainingspause bei einem Ausflug nach Monaco und der Stadt Nizza. So verbrachten wir einen sonnigen Tag im Fürstentum, sahen teure Autos und genossen die Atmosphäre.



Kraft und Koordination mit dem Terraband

Einen weiteren sonnigen Nachmittag verbrachten wir in der schönen Stadt Nizza am Strand und in einem Café.

Die letzte Trainingseinheit in Nizza stand am Freitagnachmittag an. Wir holten bei den Läufen noch einmal alles heraus und liessen mit diesen ein erfolgreiches Trainingslager ausklingen.

Am Samstag mussten wir noch einmal früh aufstehen. Die Rückfahrt war zum Glück kürzer als die Hinfahrt. Müde und froh, wieder zuhause in Bern angekommen zu sein, verabschiedeten wir uns voneinander. Was uns bleibt, sind viele tolle Erinnerungen an ein wunderbares Trainingslager mit einem tollen Leitungsteam durch die STB-Coaches. Vielen Dank!

*Text: Marilena Scheidegger
Fotos Stefan Bichsel*



Theorie-Lektion



Tolle Weitsprunglandung und toller Fotograf

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

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

Fördererliste

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern
BEKB, Berner Kantonalbank
Böhme AG
Bohnenblust Peter
Bommer + Partner / H.P. Kienberger
Buser Daniel
Dallmaier Kurt
Fontana Daniel
Grand-Prix von Bern
Hepp Hans, CSP Meier AG
ISSAG / Hansjörg Riedwyl
Jampen Management AG
Jost Susi-Käthi
Kellerhals Christoph
Kurzmeier Yvonne
Losinger Marazzi AG / Bärtschi Pascal
Markus Ryffel's
Migros Bank Bern
Müller Hansruedi
Neuenschwander Walter und Esther
Panache AG / Roy Schläfli
Privatbank Von Graffenried AG
Rolli Platten – Keramische
Wand- & Bodenbeläge, Oberbalm
Rossi Monica
Sandstrahlerei Hänni AG
Schefer Andreas

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

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**
Swiss Life
TST Fitness
UBS / Regionalleiterin Michèle Arm
Valiant Bank AG Bern
Visana Generalagentur Bern
Weibel Benedikt und Verena

Ehemalige Förderathlet*innen

El-Idrissi Cédric
Gervasi David
Gigandet-Donders Mireille
Glauser-Rohr Nadine
Krebs Adi
Neuenschwander Maja

**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*



Nachwuchs-Hallenmeeting St. Gallen

Sieg für Emma Siegrist über 600 m



Resultate



Die aufgestellte STB-Nachwuchsgruppe (Foto: Daniel Kamer)

Am Samstag, 18. März 2023 fand im Athletikzentrum St. Gallen zum 39. Mal das Nachwuchs-Hallenmeeting statt. Für die Athlet*innen des STB-Fördertrainings war dies eine Gelegenheit, neue Erfahrungen zu sammeln. Die Sporthalle, in der einen Monat zuvor die Schweizer Meisterschaften über die Bühne gegangen waren, bot für unseren Nachwuchs eine eindrückliche Kulisse.

Die STB-Schüler*innen nahmen die lange Zugreise in die Ostschweiz deshalb mit grosser Vorfreude unter die Räder. Der Vergleich mit der ausserkantonalen Konkurrenz war spannend. Für das STB-Highlight waren Emma Siegrist und Naira Bruggmann (beide Jg. 2011) besorgt. Emma glänzte bei den U12W über 600m in 1.55.68 mit einem Start-Ziel-Sieg. Naira hat sich das Rennen geschickt eingeteilt und holte sich dank einer starken Schlussrunde mit 2.02.21 verdient die Bronzemedaille.

Auch wenn es für die anderen STBler*innen kein Edelmetall gab, dürfen wir mit den Leistungen sehr zufrieden sein. Es resultierte die eine oder andere PB. Die Zugfahrt nach Bern war dann der fröhliche Tagesabschluss.

Daniel Kamer



Lena Baumann im 600m-Lauf
(Foto: Urs Siegwart)



Siegerin Emma Siegrist mit Naira Bruggmann (Foto: Daniel Kamer)

Schweizer Final Kids Cup Team

Gold für das STB U12 Mixed-Team



Resultate



Das STB-Siegerteam U12 Mixed



Die Giele des U10-Team beim Ballwurf des Biathlon

Vier STB-Nachwuchs-Teams konnten den 25. März 2023 kaum erwarten: Dank ihren tollen Leistungen beim Regionalfinal, zwei Wochen zuvor in Burgdorf, durften sie bei der Finalissima in Yverdon-les-Bains, im 'Centre sportif des Isles', um die Medaillen kämpfen. Bereits am Morgen früh wurde es laut. Die U16 und die U14 legten los.

Unsere U16 Boys waren bis zuletzt nahe an der Bronze-Medaille dran. Am Ende fehlten nur drei Punkte zum Podest. Rang sechs ist aber trotzdem ein gutes Resultat.

Am Nachmittag wurde es in der Sporthalle so richtig heiss: Wenn die Jüngeren an der Reihe sind, beginnt es in der Halle zu beben. So auch, als unser U12 Mixed-Team seinen Wettkampf startete. Emma Siegrist, Naira Bruggmann, Mona Wanner, Noah Gianella, Jacques-Elliott Vauthier und Juri Strittmatter nahmen das Zepter von Anfang an in die Hand. Mit einem komfortablen Vorsprung von sieben Punkten gewannen



Mit viel Elan und Einsatz

sie den Schweizer Final überlegen. Damit werden sie am 31. August 2023 bei Weltklasse Zürich bei der U12 Schüler-Staffel unsere Farben vertreten.

Die STB U10-Teams konnten nicht ganz in den Medaillenkampf eingreifen. Das Giele-Team beendete den Wettkampf auf dem beachtlichen fünften Platz. Mit Rang 9 rundeten die STB U10-Girls das gute Resultat ab.

Unser Nachwuchs zeigte insgesamt eine beherzte und kämpferische Kids Cup Team-Saison. Es herrscht ein toller Spirit. Weiter so!

Text: Daniel Kamer

Fotos: Daniel Werthmüller/athletix.ch



Harter Fight bei den Giele U16

Die Schnällschte Mittuländer Erfolgreicher STB-Nachwuchs in Bern



Resultate



Sara Brügger bei ihrem knappen Sieg



Xeno Weibel und Oliver Herren nach der Siegerehrung

Der offizielle Saisonauftakt am 7. Mai im Stadion Neufeld zum 'Schnällschte Mittuländer' wird dem STB-Nachwuchs nicht nur aufgrund des dramatischen Wetterwechsels in Erinnerung bleiben. Während die U10 und U12 am Morgen bei perfekten Wetterverhältnissen ihre Schnelligkeit und ihre Ausdauerleistung unter Beweis stellen konnten, mussten die U14 und U16 am Nachmittag zusätzlich ihre Schwimmkünste auspacken. Ein Gewitter führte zu kurzzeitiger Unterbrechung des Wettkampfes. Sowohl die jüngeren als auch die älteren Athlet*innen liessen sich jedoch vom Wetter nicht beeinflussen und konnten ihre Leistungen souverän abrufen.

Die Statistik spricht für sich: 12x Gold, 10x Silber, 16x Bronze sowie viele zusätzliche Qualifikationen für den Kantonalfinal. Wir gratulieren zu diesen super Leistungen!

Während auf der Sprintdistanz eher die Jungs den Takt angegeben haben (2x Gold, 3x Silber, 2x Bronze), konnten über die 600m (U10) und die 1000m



Start zum 600m-Lauf U10 W

(U12 und älter) die Modis gleich drei Goldmedaillen entgegennehmen. Neue persönliche Bestleistungen, Finalplätze und mutige Starts waren über alle Kategorien hinweg zu verzeichnen. Auch der Teamspirit wurde durch die Sintflut nicht weggespült – viele blieben bis zum Schluss und sorgten für eine unterstützende Stimmung auf dem Wettkampflplatz. Schlussendlich hatte das Wetter sogar noch einen Vorteil: Für einmal konnte man gemütlich auf dem Podest sitzen, um den Kopf nicht am schützenden Zeltdach anzustossen.

Nebst dem beeindruckenden Einsatz der Kids waren auch unsere Coaches und Eltern flink unterwegs. Sei es für den Kleidertransport ins Ziel, aktivierende Aufwärmübungen, bewegte Filmaufnahmen oder mitreissende Jubelrufe. An dieser Stelle ein grosses MERCI für euren Einsatz.

Fazit: Der Leistungssport kann sich auf etwas gefasst machen, ob Sprint oder Ausdauer; der STB-Nachwuchs ist bereit!

Text: Annic Frias
Fotos: ZVG

Die STB-Podestplätze

Sprint

80m 2008 W

Bronze: Linn von Allmen

60m Jg. 2011 W

Bronze: Lea Schenk

60m Jg. 2012 W

Silber: Emma Siegrist

50m Jg. 2015 W

Gold: Mila Danna
Bronze: Alison Beyeler

50m Jg. 2016 W

Gold: Alexia Emmenegger
80m 2008 M
Bronze: Emil Thétaz

80m Jg. 2009 M

Silber: Raoul Bösigler
Bronze: Fynn Ruch

60m Jg. 2010 M

Gold: Tomas Brélaz

60m Jg. 2011 M

Silber: Xeno Weibel
Bronze: Oliver Herren

60m Jg. 2012 M

Silber: Noah Gianella

50m Jg. 2014 M

Gold: Tim Rhyn
Silber: Leon Bietenharder

50m Jg. 2016 M

Bronze: Elia Vogt

1000 m

Jg. 2009 W

Gold: Meret Rüdt
Silber: Zoé Danielle Dreyer
Bronze: Rayna Naima Teuscher

Jg. 2010 W

Gold: Lena Baumann

Jg. 2011 W

Silber: Franca Catucci
Bronze: Coralie Spicher

Jg 2012 W

Gold: Emma Siegrist
Silber: Naira Bruggmann

Jg. 2013 W

Gold: Sara Brügger
Bronze: Rosalie Seebeck

Jg. 2008 M

Gold: Emil Thétaz

Jg. 2009 M:

Gold: Taavi Caboussat
Bronze: Fynn Ruch

Jg. 2010 M:

Gold: Linus Strittmatter
Bronze: Nino Friedli

Jg. 2012 M:

Silber: Jacques-Eliott Vauthier

600 m

Jg. 2014 W

Bronze: Elisa Siegrist

Jg. 2015 W

Gold: Alison Beyeler
Bronze: Jolene Beyeler

Jg. 2016 W

Bronze: Alexia Emmenegger

JAHRE **150** 

150 Jahre STB Grosses Jubiläumsfest

Neus Datum:

Donnerstag, 12. Oktober 2023

Uhrzeit:

Ab 18:00 Uhr

Neuer Veranstaltungsort:

Bierhübeli, Bern



TST 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

 [tstfitness_crossfit_tst311](#)

 TST Fitness + CrossFit TST 311



**TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE**



**GYM
SQUASH
GALILEO
CROSSFIT
MASSAGE
SOLARIUM
HAIRSTUDIO
GROUP FITNESS
SAUNA & DAMPFBAD
PERSONAL COACHING**

**DAS FITNESSZENTRUM
IN DER STADT BERN**

Auffahrts-Schülertrainingslager in Willisau



Die Lager-Teilnehmenden in Willisau

Die Wagen 7 und 8 des InterRegio-Zuges Bern ab 14.38 Uhr Richtung Langenthal waren am Mittwoch, 17. Mai zum Bersten voll mit STB-Schüler*innen.

46 gut gelaunte Kinder machten sich auf den Weg ins traditionelle Trainingslager nach Willisau.

Bei kalten Temperaturen konnte sich unser U12- und U14-Nachwuchs während drei Tagen das Rüstzeug für die Saison 2023 holen. In vier Trainingsgruppen wurde in sämtlichen Leicht-

athletik-Disziplinen an der Technik geübt. Auch viel Spiel und Spass standen auf dem Programm. Der tägliche Besuch des Hallenbades sowie der Mini-golf-Abend gehören traditionell zum Rahmenprogramm. Bei der Lager-Olympiade waren Geschick und auch ein bisschen Mut gefragt. So suchten die Kinder an der Kletterwand möglichst schnell den besten Griff oder überquerten mit Vorsicht die Slackline, rollten die Kugel möglichst genau ins Ziel, überquerten die Hürden, ohne dass das Papier riss, transportierten Wasser und sprangen Seil.



Hürdenttraining



Das Leitungsteam

Einmal mehr ein ganz grosses MERCI für all die feinen Backwaren und sonstigen Beiträge an unser Lager. Das Küchenteam hat so gut gekocht, dass die Kinder jede Gelegenheit nutzten, bei der Essensausgabe noch ein weiteres Mal anzustehen. Im Freibad Willisau beendeten wir am Samstagnachmittag, 20. Mai bei einem feinen Pizza-Plausch unser Lager. Wir schauen auf rundum geglückte Trainingstage zurück.

Text und Fotos: Daniel Kamer



An der Kletterwand

Laufend unterwegs ...

Payerne gerockt

Unsere Top-Cracks Dominik Rolli und Luca Noti glänzten in den Strassen der Broye-Stadt über die '10 km de Payerne' mit Zeiten deutlich unter 30 Minuten und den Rängen 2 und 3. Aber auch viele andere STBler*innen erzielten starke Leistungen und teilweise gar PBs: Thibault Niederhauser, Javier Gamazo, Joel Graber, Lars Schnider, Peter Wicki, Pius Epp, Tobias Sterchi, Ueli Kübli, Ralf Jäger, Rahel Meili, Christoph Allemann und Beni Baier. Bravo, super gemacht!



Laufen verbindet – Ueli Kübli und Beni Baier mit TVL-Crack Mekonen Tefera (ZVG)

Durch Muttenz gerast

So sehen Siegerinnen und Sieger aus! Beni Baier erlief Mitte März den 3. Rang über die 10 km beim Muttenz Marathon. Gratulation!



Freude herrscht in Muttenz (ZVG)

Uster den Meister gezeigt

An den 10km-Schweizermeisterschaften in Uster räumte der STB einen kompletten Medallensatz ab. Das Männerteam mit Luca Noti, Maurice und Julien Christen, Florian Lussy und Dominik Herren gewann Silber, Odilia Mathys und Urs Schönholzer sicherten sich in ihren Kategorien die Gold- respektive die Bronze-Medaille. Meisterlich!

Dem Thorberg entflohen

In den Hügeln rund um die Justizvollzugsanstalt Thorberg in Krauchthal verteidigte Ramon Manetsch seinen Gesamtsieg aus dem Vorjahr. Daniel Sidler lief beim Thorberg-Trail auf Gesamtrang 5 sowie Kategorienrang 2. Cool!



Daniel Sidler beim Thorberg-Trail (Foto: Diego Torriani)

Mehr solche News?

Folge uns jetzt auf dem STB Running Instagram Kanal:
[instagram.com/stb_running/](https://www.instagram.com/stb_running/)



Den Sommer begrüsst

STB Running startete Ende März ins Sommertraining. Komm vorbei, jeweils dienstags & donnerstags, 18:15 Uhr, Sportanlage Schönau. Wir trainieren in 10 verschiedenen Gruppen & Walking. Es hat für alle etwas dabei! Wir freuen uns auf dich.



Juhuu – endlich Sommer! (Foto: ZVG)

GP Bern gelebt

Am offiziellen GP-Training Anfang April begleiteten 9 STB Running Coaches die rund 500 Teilnehmenden durch die Stadt. Ein grosser Dank geht auch an die rund 75 Helfenden, welche im Rahmen des GP-Trainings sowie im Vorfeld des Grand Prix von Bern Mitte Mai ein grandioses Lauffest ermöglicht haben.



Helfenden von STB Running nach ihrem Einsatz am Donnerstagabend vor dem Rennwochenende (Foto: Martin Moser)

Erlebnisbericht Running-Frühlingsziel Freiburg im Breisgau – Marathon



Dora Rodriguez nach ihrem Goldlauf

Am 26. März wurde in Freiburg zum (Halb-)Marathon gestartet. STB Running war im Rahmen des 2023 neu lancierten Frühlingsziels am «Mein Freiburg Marathon» mit dabei und nahm viele neue Eindrücke und tolle Resultate aus der Stadt im Breisgau mit nach Hause.

Am Samstag, 25. März ging es los. Zusammen sind wir in den Zug nach Freiburg gestiegen. Die Vorfreude auf den Lauf war gross. Während der Fahrt konnten bereits erste Rennstrategien ausgetauscht werden.



STB Running Gruppe 3

Von Maultaschen, Footing und Pasta

Nach der Ankunft im Hotel und dem Zimmerbezug machten wir einen Spaziergang zur Messe in Freiburg, um unsere Startnummern abzuholen und das Startgelände kennenzulernen. Neben den Startnummern gab es dann auch noch einen Gutschein für eine Portion Maultaschen mit Kartoffelsalat. Dies war für uns eher ungewöhnlich, da wir uns von Läufen in der Schweiz eher Pasta Partys gewohnt sind. Das etwas andere Menu (resp. Zvieri, da ja erst Nachmittag war) hat aber auf jeden Fall geschmeckt.

Nach der Rückkehr ins Hotel stand dann noch ein kurzes Footing mit Steigerungsläufen auf dem Programm. Gemeinsam sind wir zu dem etwa 10 Minuten entfernten Fluss gelaufen. Wir konnten dort im Grünen noch unsere Beine für den Wettkampf in Schwung bringen. Den Abend haben wir mit einem Pasta-Buffer im Restaurant unseres Hotels gemütlich ausklingen lassen.



Die Bronzeläuferinnen der Frauenstaffel (v.l.n.r. Anita Stalder, Caroline Ruffiner, Mirjam Moser-Balmer, Christine Arnold)

Der Wettkampftag

Der Wecker klingelte früh am Sonntagmorgen. So befanden wir uns bereits um 6 Uhr im Frühstücksraum. Kurz nach 7 Uhr ging es dann aufs Tram Richtung Startgelände, und kurze Zeit später waren wir bereits beim Einlaufen.

Der Start und die ersten 5 km des Laufes waren etwas chaotisch organisiert. Da gleichzeitig Deutsche Meisterschaften (DM) im Halbmarathon stattfanden, durften die Leute, welche sich dafür registriert hatten, zuvorderst einsteigen. Das führte dazu, dass auf den ersten paar Kilometern Chaos war, da die langsameren Läuferinnen und Läufer der DM überholt werden mussten. Dass dann pünktlich zum Start auch noch der Regen und Wind einsetzte, hat die Situation nicht verbessert.

Und doch...

Nichtsdestotrotz haben alle den Halbmarathon, die Marathon-Staffel oder den 10-km-Lauf gut gemeistert. Mit dem 3. Rang unserer Frauenstaffel und dem 1. Rang von Dora Rodriguez in ihrer Altersklasse durften wir sogar zwei Medaillen mit nach Hause nehmen.

Text: Rahel Meili
Fotos: ZVG

Der Start zum STBRunningCUP ist geglückt



STB Running am zweiten Cuplauf in Chäsitz (Foto: Rolf Baumann)

Der STBRunningCUP wurde nach einem dreijährigen Unterbruch wieder ins Leben gerufen. Im Vordergrund steht dabei, dass möglichst viele Laufbegeisterte gemeinsam an den Laufveranstaltungen teilnehmen können und dabei die STB-Präsenz an den Wettkämpfen gefördert und gesteigert wird.

Start in Kerzers

Zur ersten Laufveranstaltung des STBRunningCUP zählte der Kerzerslauf. Bei sehr warmen und frühlinghaften Temperaturen konnten die Läufer*innen in die Wettkampfsaison starten. Die Bedingungen für den ersten Wettkampf waren fantastisch. Die rund 70 STB-Teilnehmer*innen waren mit grosser Motivation dabei und haben sich richtig schön ausgepowert.

Weiter ging's in Chäsitz

Ende April folgte bereits die zweite Laufveranstaltung mit dem Chäsitzer-Lauf. Auch hier zeigte sich das Wetter von der besten Seite. Bei sommerlichen Temperaturen rannten und schwitzten die Athlet*innen über die Wettkampfdistanzen von 4,2 km oder 12 km und trieben sich zu Höchstleistungen an. Dieser Wettkampf war für viele Teilnehmende zugleich auch ein Formtest für den 'GP'.

Und dann stand der GP vor der Tür

Der Grand Prix von Bern war zum ersten Mal Teil des STBRunningCUP und ist aufgrund der Grossveranstaltung auch organisatorisch mit grösseren Herausforderungen verbunden. Nichtsdestotrotz war auch diese Lauf-

veranstaltung ein grosser Erfolg. Rund 140 STB-Runningbegeisterte nahmen am Grand Prix von Bern teil und konnten ihr hartes Training bei perfekten Bedingungen in schnelle Zeiten umwandeln.

Eine Erfolgsgeschichte

Der Startschuss für den STBRunningCUP ist somit erfolgreich erfolgt, und die Teilnehmenden konnten bereits schöne gemeinsame Erlebnisse teilen. Dies war aber erst der Anfang im Jahr 2023. Nach diesen ersten drei Laufveranstaltungen werden noch fünf regionale Wettkämpfe folgen.

Mach' mit!

Interessierte und Motivierte können jederzeit in den STBRunningCUP einsteigen und mitlaufen. Bei der offiziellen Ausschreibung der Laufveranstaltung muss einzig der Vereinsname STB und der Runningbereich angegeben werden. Wir freuen uns, dich beim nächsten Runevent, dem Murilauf, am 2. Juli 2023 über 5 oder 10 km begrüßen zu dürfen.

Caroline Ruffiner

**Lassen Sie sich
inspirieren.**

garbani.com

Malerei | Gipserei | Industrielackierung

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Der rassige Ruedi erobert die Berglaufwelt



Ruedi Becker läuft nach 3 Stunden und 43 Minuten bei der Off-Road-WM in Thailand als 37. des Short Trail Race über die Ziellinie (Foto: WMTRC Chiang Mai 2021)

Ruedi Becker ist ein Traillauf-Ass sondergleichen. Auf der Bergmarathon-Distanz gehört er in der Schweiz zu den Besten. Im vergangenen Jahr durfte der gebürtige Eulachtaler und STBler sein Können auch im Schweizer Nationaldress unter Beweis stellen – und verblüfte dabei nicht nur sich selbst.

Wir schreiben Samstag, den 5. November 2022, kurz nach 10 Uhr Ortszeit. Soeben hat Ruedi Becker seinen ersten internationalen Berglauf-Einsatz im Schweizer Leibchen gemeistert – und das mit Bravour: Rang 37 im Feld mit über 80 Gestarteten im Short Trail Race an der Off-Road-WM in Chiang Mai (Thailand) über 40 km – und mit fast 3000 Höhenmetern.

Ziele vs. Träume

«Die Schweiz jemals an einer Weltmeisterschaft vertreten zu dürfen, damit hätte ich noch vor einigen Jahren

nicht gerechnet», so der 37-jährige Wahl-Thuner. «Als ich mit 30 Jahren immer mehr Engagement in den Laufsport steckte, begann ich Ziele und Träume zu definieren: Ein hartes, aber realistisches Ziel war, irgendwann einmal einen Wettkampf zu gewinnen. Und dann der Traum: die Teilnahme an einem internationalen Rennen für die Schweiz.»

Läufe hat Ruedi mittlerweile zuhauf gewonnen. Zunächst erfüllte sich mit dem Triumph beim Innsbruck Alpine Trailrunning Festival 2019 sein Ziel. 2022 kamen Siege bei renommierten internationalen Trailrennen wie etwa dem Mayrhofen Ultraks oder dem Rennsteiglauf dazu. Und nun ist also auch sein zunächst utopisch anmutender Traum Wirklichkeit geworden – Ruedi Becker erobert die Berglaufwelt.

Via Badminton zum Traillauf

Dabei ist Ruedi ein Spätstarter. Als Jugendlicher übte er verschiedene Sportarten aus, darunter Fussball, Badminton oder Unihockey. Doch überall fehlte es an der Technik.

«Meinen ersten Laufwettkampf absolvierte ich im Alter von 27 Jahren: den Winterthurer Halbmarathon, direkt vor meiner damaligen Haustüre. Ein Jahr später erbte ich einen Startplatz für den Jungfrau-Marathon, da mein Vater aufgrund einer Verletzung nicht starten konnte», erzählt er. «Die Erlebnisse und Resultate motivierten mich, mehr Energie in den Laufsport zu stecken und das Training etwas strukturierter anzugehen.»

Ruedi und die Berglauffestung Schönau

Im Februar 2020 zog Ruedi für einen neuen Job von Zug ins Berner Oberland. Dank Gabriel Lombriser fand er schliesslich den Weg ins Trail-Mekka nach Bern – zu STB Running: «Die Dichte der Läuferinnen und Läufer und das Niveau in der Schönau ist Spitzenklasse. Am Vereinstraining schätze ich aber insbesondere auch die Gruppendynamik. Sowohl das gegenseitige Pushen als auch das Gesellige machten Freude», so der Trail-Crack.

Der Reiz der Trails

Aber warum gerade Trail- und nicht beispielsweise Strassenlauf? Auch auf diese Frage hat Ruedi eine passende Antwort: «Zu Beginn meiner Laufkarriere lief ich viel auf der Strasse, hatte aber bald Mühe damit, im Wettkampf um einzelne Sekunden zu kämpfen. Zudem fand ich es schöner, in der Natur und im Sommer insbesondere auch auf Berge zu laufen.



Ruedi Becker: «Sich auf schmalen Trails den besten und flüssigsten Weg zu suchen, hat etwas Faszinierendes.» (ZVG)

Sich auf schmalen Trails den besten und flüssigsten Weg zu suchen, hat etwas Faszinierendes».

Man merkt, hier spricht eine waschechte Bergeiss. Nicht von ungefähr zählt es zu Ruedis Stärken, wenn er schmale und technische Wege rassig bergab rattern kann. In Thailand waren nur wenige Athleten bergab schneller als der unerschrockene Nordostschweizer. Und mit der Berglauf- und Trailrunning WM in Innsbruck steht im Juni ein unmittelbares Ziel bevor, wo der Bergmarathon seine Stärken – am Ort seines ersten Sieges – erneut unter Beweis stellen darf.

Wohin führt die Reise?

«Für Innsbruck sind meine Ziele ähnlich wie letztes Jahr in Thailand: Ein Platz im ersten Drittel der Rangliste ist durchaus realistisch, insbesondere da wir uns hier im heimischen, alpinen Gelände befinden», erzählt Ruedi. «Zudem möchte ich möglichst viele Erinnerungen und Emotionen mit nach Hause nehmen», strahlt der bald zweimalige Berglauf-Internationale.

Und wohin verschlägt es Ruedi mittelfristig auf seiner Reise durch die Berglaufwelt? «Da fallen mir vor allem zwei Dinge ein, die sich gegenseitig etwas beißen: Einerseits möchte ich mal



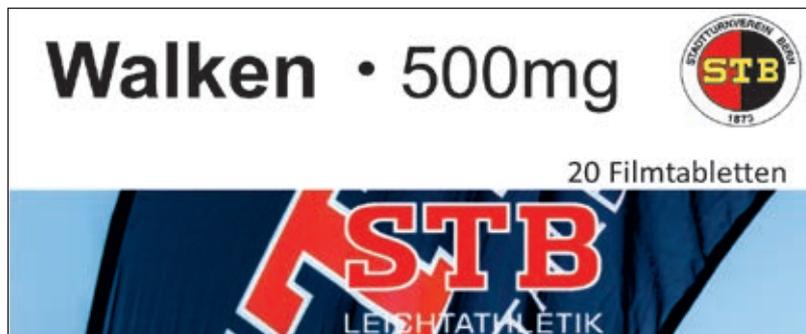
Seit 2020 startet der gebürtige Eulachtaler im Dress des STB Leichtathletik (Foto: Gabriel Lombriser)

einen schnellen Strassenmarathon laufen.» Wir staunen. «Unterdessen habe ich mich wieder mit der Stoppuhr angefreundet und bin bereit, um jede Sekunde zu kämpfen.» Doch den Bergen ganz den Rücken kehren möchte der STB-Läufer nicht: «Andererseits würde ich mich gerne auf etwas längere Distanzen im Traillauf versuchen».

Wir wünschen Ruedi für die WM in Innsbruck, als auch für die mittel- und langfristige Zukunft viel Erfolg und danken für die interessanten Einblicke.

Cédric Lehmann

Walken macht Freude



Dienstag- und
Donnerstagabend
18 bis 20 Uhr

Nebenwirkungen:
grosse Freude

Als ich vor etwas mehr als einem Jahr mein Gottekind Johanna, notabene eine extrem sportliche junge Frau und angehende Physiotherapeutin, wieder mal um Rat fragte, wie ich zu etwas besserer Fitness kommen könnte, antwortete sie mir: «Geh walken.» Das sei gut für den ganzen Körper, weil man alles bewege. Und ausserdem sei ich draussen in der Natur. Das tue auch der Seele gut, meinte sie.

Es kam mir in den Sinn, wie ich mich früher eher lustig gemacht hatte über diese mit Stöcken 'bewaffneten' Walker*innen. Aber eben, seit meiner Knie-OP vor ein paar Jahren durfte ich nicht mehr joggen, wegen der Schläge, das hat mir der operierende Arzt ausdrücklich verboten. Und wenn ich es dann doch mal kurz probiert habe, bezahlte ich es am nächsten Tag mit argen Knieschmerzen.

«Also, wenn du mir das als junge, sportliche Frau empfiehlst. Okay.» So machte ich mich auf die Suche nach einer Walking-Gruppe, was gar nicht so einfach war. Ich schaute zuerst in der Nähe meines Wohnorts Bolligen. Aber da gab es nichts, was mit meinen Arbeitszeiten gepasst hätte. Irgendwann kam ich auf den STB; und die Zeiten am Dienstag- und Donnerstagabend waren

perfekt. Meine Freundin Manuela und ich beschlossen, uns dieser Walking-Gruppe anzuschliessen.

Christoph Scherz und Anita Dähler, unsere beiden Coaches, sind grossartig. Immer wieder finden sie neue Routen und lassen bei der Planung und der Durchführung des Trainings keine Wünsche offen. Die Strecke wird tagesaktuell den Anwesenden angepasst und festgelegt. So wissen die beiden beispielsweise genau, wer gerne etwas herausgefordert wird, wer längere Steigungen meidet und wer am liebsten der Aare entlang unterwegs ist. Nach Möglichkeit werden zwei Gruppen gebildet, sodass sich alle Anwesenden optimal gefordert und betreut fühlen. Im Sommer verbringen wir das Training mehrheitlich im kühleren Wald, im düsteren Winter folgen wir der Strassenbeleuchtung. Anita und Christoph bieten uns immer wieder neue, attraktive Routen. Stets werden wir im Training freudig begrüsst. Jeder wechselt ein paar Worte mit jedem. Es herrscht eine sehr entspannte Atmosphäre. Beim Walken erzählen wir uns aus dem Alltag, von den Ferien, diskutieren und politisieren.

Die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz. Wenn es heftig regnet, zu heiss ist oder einen speziellen Grund

zu feiern gibt, kürzen wir die Runde etwas ab und kehren irgendwo zum Apéro ein. Traditionsgemäss findet im August in Schwarzenburg ein grosses Bräteln und vor Weihnachten ein gemeinsames Znacht statt. Es fehlt uns wahrlich an gar nichts in der Walking-Gruppe des STB. Unsere Erwartungen wurden übertroffen. Wir sind heute begeisterte Mitglieder der 'gmögigen' Walker-Truppe.

Wir danken unseren beiden Leitern von ganzen Herzen für die warmherzige Aufnahme, ihr riesiges Engagement und der ganzen Gruppe für die vielen vergnüglichen Stunden unterwegs.

*Text: Eva Moser und
Manuela Maddalozzo*



Die beiden Autorinnen Manuela Maddalozzo (l) und Eva Moser (ZVG)

Neues Leitungsteam Geschäftsstelle

Die Visitenkarte des Grand-Prix von Bern



Die GP-Geschäftsstelle (v.l.n.r.): Livia Stämpfli, Doris Berner, Monika Metzger und Praktikantin Olivia Müller (Foto: Olivier Messerli)

Ein Team ohne Hierarchien: Die GP-Geschäftsstelle hat sich neu aufgestellt und die Feuerprobe bestanden. Ein Blick hinter die Kulissen.

Die Geschäftsstelle des Grand-Prix von Bern: Das ist viel Frauenpower und eine grosse Portion Teamwork. Sie ist die Visitenkarte der grössten Laufveranstaltung der Deutschschweiz und Anlaufstelle für allerlei Anliegen von x-tausend Läuferinnen und Läufern.

Geleitet wird die 'GP-Zentrale' seit ein paar Monaten durch Livia Stämpfli (37). Sie hat das Amt Ende Februar von Beatrice Born, die während 13 Jahren sehr solide Strukturen aufgebaut hat, übernommen. «Ich habe während neun Jahren auf der Geschäftsstelle eng mit Bea zusammengearbeitet und in dieser Zeit viel gelernt», erklärt Stämpfli. Sie war es gewohnt, in Teilbereichen die Verantwortung zu tragen – zum Beispiel im Helferwesen. Vor der Gesamtverantwortung bei einem solchen Grossanlass hatte sie aber gehörig Respekt: «Ich bin davon ausgegangen,

mehr Entscheide selbst fällen zu müssen. Die grosse Erfahrung langjähriger OK- und Vorstandsmitglieder haben aber vieles erleichtert. Ich habe mich nie allein gefühlt.»

Neues, aber eingespieltes Team

Die Kolleginnen Doris Berner (34) und Monika Metzger (43) sind zwei weitere Gründe, weshalb die neue Geschäftsführerin eine gelungene GP-Premiere als 'Chefin' hinter sich hat. Bei ihr laufen alle Fäden zusammen, sie trägt die Hauptverantwortung. «Wir kennen aber keine Hierarchien und entscheiden vieles gemeinsam», stellt Stämpfli klar. Das Betriebsklima sei sehr kollegial, die Arbeitsweise partizipativ. Das Trio wirkt eingespielt, obwohl Berner (seit August 2022) und Metzger (seit letztem März) noch relativ neu im Team sind.

Last-Minute-Wunsch und Eherettung

Monika Metzger hatte als Geschäftsführerin der STB Sport Services AG bereits früher Berührungspunkte mit dem

GP und war beeindruckt, «nun einen Anlass dieser Grössenordnung hautnah miterleben zu dürfen». Der Umgang mit den Teilnehmenden sei immer respektvoll, jede noch so 'unmögliche' Frage werde geduldig beantwortet – manchmal im wahrsten Sinne 'Last Minute'. Sie erinnert sich an einen Läufer, der sich eine Viertelstunde vor seinem Start gemeldet hatte, weil er im falschen Startblock eingeteilt war. Sein Wunsch wurde erfüllt.

Auch Doris Berner hat einige Läuferinnen und Läufer glücklich gemacht. Zum Beispiel jenen Mann, der das Couvert mit der Startnummer seiner Frau irrtümlich in den Abfall geworfen hatte und kurz vor dem GP auf sanften Druck seiner Frau aufgeregt auf der Geschäftsstelle vorstellig wurde. Start ermöglicht, Ehe gerettet.

Willkommene Unterstützung

Neben dem fixen Trio wird die Geschäftsstelle an der Thunstrasse 107 im ersten Halbjahr jeweils von einem Praktikanten oder einer Praktikantin unterstützt. Dieses Jahr erfüllte Olivia Müller (25) diese wichtige Rolle und half mit, die Schwemme an Mails und Anrufen zu beantworten. «Olivia war Gold wert. Ohne sie hätten wir nicht alles stemmen können», sagt Stämpfli. «Sie passte gut auf die Visitenkarte.»

*Jürg Thalman,
Medienchef Grand-Prix von Bern*

Eine Rückrunde fürs Geschichtsbuch



Hintere Reihe von links nach rechts: Michael Achermann, Monika Wipf, Silvia Süess, Domenica Custer, Helene Rohrbach, Karin Jenni, Stefanie Richter.
Vordere Reihe von links nach rechts: Sara Steinmann, Sara Roloff, Sabine Häberlin, Marina Bertoni, Claudia Bachmann
(Foto: Olivier Rüegsegger)

Beim STB Volley haben das Sommertraining und die Vorbereitung auf die neue Saison 2023 / 24 bereits begonnen. Noch ist Zeit für einen kurzen Blick zurück.

Die Saison ist vorbei. Und auch der GP Bern, an dem wir wie jedes Jahr unseren Einsatz als Helfer*innen leisten, liegt bereits ein paar Wochen zurück. Das Thema Volleyball und der STB waren in unseren Köpfen also schon präsent. Trotzdem: Das Damenteam – neben dem Mixed-Team leider das

einzig verbleibende Team des STB Volley – bereitet sich auf die neue Saison vor.

Personelle Veränderungen

Der Status quo: Leider müssen wir in Zukunft auf Stefanie Richter als Spielerin verzichten. Doch sie bleibt uns noch für ein Jahr als Präsidentin erhalten. Danke, Steh. Mittespielerin Monika und Trainingsgast Laura dagegen sind noch nicht ganz sicher, wie es für sie in Zukunft weitergehen wird. Aus diesen Gründen suchen wir aktuell Verstär-

kung in der Mitte und würden uns über eine oder zwei neue Mitspielerin(nen) freuen.

6. Rang in der Meisterschaft

Erfreulicherweise bleiben die meisten 'alten Häsinnen' dem STB treu. Sie haben auch eine sehr erfolgreiche Saison hingelegt, mit 17 Punkten Vorsprung auf den Verfolger VBC Uni Bern und nur einen Punkt Rückstand auf das knapp besser platzierte Brienz. Diese Punkte bescherten dem STB Volley den 6. Schlussrang von insgesamt 10 Teams.

Besonders in der Rückrunde hat das selbsternannte Dreamteam Stärke und Kampfgeist bewiesen. Sieben von neun Rückrundenmatches gewannen die Stadtbernerinnen! Auch gegen höher rangierte Teams und solche, die einen Aufstieg anstrebten.

Jede für jede

Dank spürbarer Spielfreude und immer wieder starken Mannschaftsleistungen, die nur möglich waren, weil jede für jede alles gab, kam die Lust aufs Siegen zurück. Einen grossen Anteil daran hatte auch das geschickte Coaching von Claudia Bachmann, die das Team ab Mitte Januar mehrheitlich von der Seitenlinie aus auf die Erfolgsstrasse zurückgeführt hat. So macht Volleyball einfach riesig Spass.

Neue Turnhalle während Sanierung

Das Volleyballjahr folgt meistens einer immer ähnlichen Agenda. Doch nun erwartet uns in der Vorbereitungszeit ein kleiner Tapetenwechsel: Die Turnhalle Schönau muss saniert werden und bleibt während mehreren Wochen geschlossen. Dank guter Kontakte konnte für diese Zeit ein neuer Trainingsort gefunden werden. So werden die Gewohnheitstiere am Montagabend nicht mehr an die Aare pilgern, sondern den Weg nach Wittigkofen in die Turnhalle der ECLF unter die Räder nehmen. Auf eine gelungene Vorbereitung für die nächste Saison.

Sara Steinmann

Tabellenausschnitt am Ende der Saison 2022/2023:

1 Thun Seefeld	41 Punkte
4 VBC Grosshöchstetten	36 Punkte
5 VBC Brienz-Meiringen	35 Punkte
6 STB Volley	34 Punkte
7 VBC Uni Bern	17 Punkte

41. GRAND PRIX VON BERN 2023

Herzlichen DANK

Allen STB'ern für die Mithilfe beim GP 2023

Wir sehen uns am 42. Grand-Prix von Bern am 18. Mai 2024

gpbern.ch

Hauptsponsoren

BERNEXPO GROUPE

CRAFT

groupe mutuel

MIGROS

Partner

Stadt Bern

Grümpelturnen 2022 – ein Rückblick

Wenn sich die Blätter an den Bäumen verfärben, die Temperaturen sinken und die Uhren umgestellt werden, wird in den Schönauhallen am jährlichen Grümpelturnier um Punkte gekämpft. Lange vor dem Event hat André Roulier, der Organisator des Wettkampfes, bereits neue Spiele erdacht, ausprobiert und für den Anlass vorbereitet. Damit eine gerechte Punktvergabe pro Spielposten vergeben werden kann, musste stunden-, wenn nicht tagelang geübt werden, um herauszufinden, wie die Spiele bewertet werden können. Die minimale Punktezahl ist, wie üblich, 0 P. Die maximale Punktezahl beträgt 100 P., welche in der Regel nicht erreicht wird.



André Roulier gibt die letzten Instruktionen bekannt.

Am Grümpelturnen 2022 gab es die folgenden 6 Spielposten:

- Kegeln mit einem Zwirbel
- Büchsen umwerfen
- Pfeilschiessen
- Tennisball via Wand in einen Behälter werfen
- Fussball unter Bänkli durchschliessen
- Eine Strecke mit dem Pedalo 'classic' treten

Gespannt folgten die 25 Wettkämpfer und die 4 Wettkämpferinnen den Ausführungen des Organistors, liessen sich die Spiele erklären und begannen bereits mit ein paar Übungswürfen.

Zur Unterstützung des Wettkampfes und als Richter standen weitere 7 ehemalige Leistungssportler im Einsatz.

Beim Posten 'Kegeln mit dem Zwirbel' waren diejenigen im Vorteil, welche sich gewohnt waren, einen Motor – sei es ein Rasenmäher oder eine Motorsäge – mit einem Seilzug zu starten.

Beim Posten 'Büchsen umwerfen' musste mit relativ leichten, kleinen Sandsäcken auf Büchsen geschossen werden. War der Wurf nicht kräftig und schwungvoll genug, flog das Säcklein kaum bis zu den Büchsen.

Beim 'Pfeilschiessen' oder Dart konnte man die nächsten Punkte sammeln. Es zeigte sich, dass unter den Teilnehmenden keine passionierten Dartspieler*innen waren. Manch einem oder einer fehlte die nötige Ruhe und Gelassenheit, den Pfeil ruhig und gezielt auf die Scheibe zu werfen.

Einen Tennisball via Wand in einen Behälter werfen. Dies war die Aufgabe eines weiteren Postens. An Kommentaren bei Fehlschüssen und Lob bei Treffern durch andere Teilnehmende fehlte es selten.

Wie kann ich einen Fussball unter einem Bänkli durchschliessen? Muss möglichst stark, oder doch eher sanft geschossen werden? Sollte der Ball

eher hüpfen? 10 Bälle standen pro Teilnehmenden für diese Aufgabe zur Verfügung. Der beste Spieler schaffte das Durchschliessen mit 8 Bällen, der am wenigsten Erfolgreiche kriegte gerade mal einen Ball durch.

Eine Strecke mit dem Pedalo zurücklegen: Was als Einzelaufgabe gedacht war, endete in einem Teamwork. Der ausführende Wettkämpfer wurde beidseitig durch Konkurrenten gestützt. So schaffte jeder die Strecke unfallfrei und ohne Sturz.

Nach dem Abschluss der Wettkämpfe wurden die Resultate ausgewertet, wobei es noch Bonuspunkte für reifere Jahrgänge gab. Der älteste Teilnehmer war 83 Jahre alt, der jüngste 63.

Frisch geduscht und umgezogen traf man sich zum Apéro und anschliessenden Nachtessen.



Hans-Rudolf Guggisberg beim Tennisballspiel «Einlochen»



Das Siegertrio

An der Rangverkündigung gab es 5 Lebkuchen zu verteilen: Für den Gesamtsieger, den zweiten und den dritten Platz. Für den ältesten Teilnehmer und die beste Frau im Teilnehmerfeld. Beim Durchgehen der Rangliste mussten wir feststellen, dass die Damen eher in den hinteren Rängen vorzufinden waren, obschon sie im wöchentlichen Training durch ihre Beweglichkeit und Ausdauer auffallen. Es scheint, dass die angebotenen Spiele eher den Männern entsprechen und somit die Damen leicht im Nachteil waren. Wir sind gespannt, ob im kommenden Jahr Spiele zu lösen sind, die andere Fähigkeiten verlangen werden. Dennoch, herzlichen Dank an den Organisator Ändu. Es war ein gelungener Abend. Wir freuen uns auf das Grümpeltturnier im Jubiläumsjahr des STB.

*Text und Fotos:
Peter Baumberger*



Verena Grünert beim Tischkegeln

Treberwurst-Fest Nummer 11

The same procedure as every year, please!



Die grosse Gruppe der Teilnehmenden

Nicht jedem wiederkehrenden Fest ist es vergönnt, zur Tradition zu werden. Da muss schon viel daran sein, bis diese Stufe der Wertschätzung seitens der Teilnehmenden erreicht ist. Die Treberwurstfahrt ist ohne Zweifel auf dem besten Weg dazu. Woran liegt das wohl?

Der Weg zu Andreys

Am 1. März 2023 war es wieder so weit: Eine gutgelaunte Gesellschaft von 25 sportlichen Damen und Herren entstieg dem Zug Biel – Neuchâtel an der Bahnstation Ligerz und nahm den Anstieg hinauf zum Weingut der Familie Andrey in Angriff. Die halbe Meile und die rund 100 Höhenmeter schaffte die STB-Senior*innen-Schar – mit langgezogener Marschordnung – in munteren Gesprächsgruppen gegliedert. Die Rebberge standen grau, abgeerntet, in Winterstarre und harrten dem Frühlingsschnitt. Der Blick aus der Höhe zeigte die St. Petersinsel, wo im alten Kloster nun auch die Treberwurst zelebriert wird. Das Wetter war neblig – es war Treberwurst-Zeit.

Die Wurst

Was ist denn mit dieser Wurst, die sich am westlichen Bielersee-Ufer – und nur

da – etabliert hat? Vom Grundrezept her gleicht sie der Saucisson Neuchâtelois: eine würzige, leicht angeräucherte Schweinswurst mit einem rechten Fettanteil. Aber dann kommt die subtile Kultur der Viticulteurs der Sprachgrenze zu den Romands dazu. Die Fleischauslese schliesst auch 'bessere Stücke' mit ein, Bindegewebe sind auspariert, die Körnung etwas feiner. Dann tritt der geistige Teil dazu: Dieser ist natürlich top-geheim – kein Winzer lässt sich das Rezept entlocken. Es könnte wie folgt (ohne Gewähr) ablaufen: Die Wurst kommt nach dem ersten Bad im Trestler in den Rauch, der von alten Rebwurzelstöcken gespiesen wird. Das Brät ist fein gewürzt, ein Schuss 'Marc' könnte auch darin enthalten sein.

Zu Tische

Dieses Jahr verzichtete unser Zeremonien-Meister Max-Peter auf Begrüssung und Apéro im Freien. Noch so gerne begab sich die Gemeinde in die 'warme Stube', den Saal, der von Max-Peter wieder mit den Insignien des STB geschmückt worden war: Wir sind STB.

Der dargebotene Apéro – ein eleganter Schafiser Weissler – vermochte die bereits fröhliche Stimmung der 12 Frauen



Die Treberwurst ist bereit zum Servieren.

– die Hälfte Bern-Berna-Damen – und 13 Männern noch um etliche Grade zu steigern. Der Geräuschpegel wurde bald souverän abgedämpft, indem Max-Peter zu seinen Worten zu den kommenden kulinarischen Ereignissen anhub. Alle lauschten konzentriert den wohlgesetzten Erläuterungen des ehemaligen Schulmeisters. Unvergessen sind die Hinweise zu besonderen Qualitäten der Treberwurst; sie schützte dank den Destillationseinflüssen vor Veganismus, Altersbeschwerden und Quarantänen.

Dann ist es Zeit

Das Mahl wird aufgetragen. Die Wurst frisch aufgeschnitten und dampfend; begleitet von Kartoffel- und Gartensalat. Eine schlichte harmonische Kombination. Der dazu eingeschenkte Schafiser steigert das kulinarische Erlebnis. Das Andrey-Personal umsorgt uns flink und unaufdringlich. Leere Teller bleiben es nicht lange unbemerkt: der Nachschlag ist aufmerksam zur Stelle und knausert nicht. Auch unsere Gourmands blinzeln wohligh. Der folgenden Dessertauswahl wird nicht nur durch die Damen gefrönt, auch die Herren Alt-Sportler halten mit.



Das Essen ist in vollem Gang.

Auffällig an der elften Treber-Messe ist der Zuspruch den der 'Marc' erfährt. Die 'Marc'-Karaffen, die lange wenig beachtet auf den Tischen standen, sind plötzlich in emsigem Gebrauch. Der Hochprozentige ist wirklich von so einer seidigen Qualität und Ehrlichkeit, dass er eigentlich nicht trinken machen kann.

Beflügelt werden nach allgemeiner Sättigung zu weiteren 'Café Marc' Erinnerungen ausgetauscht, sportliche Marksteine wieder ausgegraben, sich an Vergangenen ergötzt und das Gemeinsame im Sport wieder hochleben gelassen. – Es könnte ja sein, dass dabei in den Erzählungen noch etwas draufgesetzt worden ist.

Der Walk zum Bahnhof Ligerz lüftet die Sinne und verscheucht mögliche Zweifel an der Wahrnehmung: Ja, die Trasse des Bahnhöflis ist wirklich schräg und gegen das Kurveninnere geneigt, das ist tatsächlich so.

Alle sind sich einig: Die Treberwurst ist eine Reise wert ... à la prochaine – vive la tradition du saucisson TREBER!

Text: Willi Fischer

Fotos: ZVG

Neueintritte

Februar bis April 2023

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Annina	Schütz	LA / Running
Ari Robin	Zobrist	Basket / Aktive U18 fun
Lina	Buendia	LA / U10
Mirjam	Plisson	LA / Running
Bruno	Asdourian	LA / Running
Spyra	Rufus	Basket / Aktive U18 fun
Sam Immanuel	Pathmakumaran	Basket / Aktive U18 fun
Julien	Penon	Basket / Aktive U18 fun
Abisan	Kulendran	Basket / Aktive U18+ fun
Roman	Frei	LA / Running
Samuel	Moser	Basket / Aktive U18+ fun
Amin	Ahmadi	LA / Running
Roland	Moser	LA / Running
Nils	Strassmann	LA / Running
Lea	Flükiger	LA / Running
Anouk	Seebeck	LA / U14
Petra	Kübele Caflisch	LA / Running
Tina	Zugg	LA / Running
Diego	Menzi	LA / Aktive
Rawa Kaya	Iseli	LA / U18
Timon	Amstutz	LA / Running
Emma	Schrödl	LA / U10
Manuela	Fahrni	LA / Running
Sergii	Smelyk	LA / Aktive
Stefanie	Janker	LA / Running
Rémy	Meier	Basket / Aktive Jugend
Said Léon	Jucker	LA / U10
Luisa Sophia	Siegenthaler	LA / U10
Nicolas	Seemann	LA / Running
Laura	Goetschi	LA / Running
Sabrina	Kösters	LA / Running
Giacomo	Ehsam	LA / U10
Marion	Ramp	Badminton / Aktive
Sara	Nigussie	LA / U16
Luca	Krähenbühl	LA / Funktionär
Electra	Pfister	LA / U10
Evelyn	Hügli	LA / Running
Basil	Blank	Badminton / Aktive
Ferney	Morales	Badminton / Aktive



Kontakte

STB Verband

Daniel Beyeler

Frohbergweg 11, 3012 Bern
031 381 26 06 / 079 448 73 38
praesi@stb.ch
superdan@bluewin.ch

Badminton

Stefan Eichenberger

Wiesenstrasse 66, 3014 Bern
076 309 67 35
badminton@stb.ch
stefan.eichenberger@gmx.net

Ballsport

Felix Muster

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

Basketball

Daniel Wahli

Brüggliweg 33, 3113 Rubigen
079 220 09 89 basket@stb.ch
danielwahli@bluewin.ch

Dance + Motion

Peter Fuhrer

Ziegel mattstr. 49, 3113 Rubigen
P: 031 721 75 22 / G: 031 954 04 44
M: 079 414 17 51
dancemotion@stb.ch
peter.fuhrer@rubigen.ch

Ehrenkollegium

Roger Schneider

Haldenstrasse 24b, 3014 Bern
031 331 56 97 / 079 630 75 94
ehrenkollegium@stb.ch
rogerschneider@bluewin.ch

Fitness

Karin Gugger

Mühlemattweg 22, 3608 Thun
033 335 30 63
fitness@stb.ch

Grand-Prix von Bern

Matthias Aebischer

Marzilistrasse 10a, 3005 Bern
079 607 17 30
matthias.aebischer@gpbern.ch

Korbball

Marcus Pfister

Bellevuestr. 112, 3095 Spiegel
031 971 65 56 / 031 971 90 70
korbball@stb.ch
marcus.pfister@bluewin.ch

Leichtathletik

Alexander Kuhn

Haldenweg 59, 3074 Muri b. Bern
079 525 89 27
leichtathletik@stb.ch
alex.kuhn@stb-la.ch

Orchester

Johanna Schenk

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

Senioren sport

Peter Baumberger

Bodenweid 3, 6403 Küssnacht SZ
079 248 42 50
senioren sport@stb.ch
baumberger.peter@gmail.com

Skiclub

Stefan Baumann

Morillonstrasse 48, 3008 Bern
079 439 84 13
skiclub@stb.ch
stefanbaumannbern@bluewin.ch

Volleyball

Stefanie Richter

Papillonallee 10,
3172 Niederwangen bei Bern
079 576 68 39
volley@stb.ch
stefanie.richter@bluewin.ch

STB Sport Services AG

Monika Metzger

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

Fitnesscenter TST

Lydia Burke

Seilerstrasse 21, 3011 Bern
031 381 02 03
lydia.burke@tst-fitness.ch

Ehrenpräsident

Roland Maurer

Kornmattgasse 7, 3700 Spiez
033 654 59 76
maurer.roland@hispeed.ch

Ehrenpräsidentin

Anita Hofer

Riedbachstr. 56, 3027 Bern
031 991 44 24 / 079 718 98 04
anita.h39@bluewin.ch

Agenda

Leichtathletik

SM Marathon, Zürich

EM U23, Espoo (FIN)

13. – 16. Juli

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren

Donnerstag, 27. Juli ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

Spitzen-Leichtathletik, Luzern

Donnerstag, 20. Juli

SM Aktive, Bellinzona

Sa / So 29. / 30. Juli

CITIUS Meeting, Bern

Freitag, 4. August

EM U20, Jerusalem (ISR)

7. – 10. August

Leichtathletik WM, Budapest (HUN)

19. – 27. August

Weltklasse Zürich

Donnerstag, 31. August

SM Team, Schaffhausen

Samstag 2. September

SM Staffel, Widen (AG)

Sonntag, 3. September

SM U16/U18, Frauenfeld

Sa/So 9./10. September

SM U20/U23, Lausanne

Sa/So 9./10. September

SVM NLA, Martigny

Samstag, 16. September

Running und Walking

STBRunningCUP, Murilau

Sonntag, 2. Juli

SM Berglauf, Schwarzsee

Dienstag, 1. August

STBRunningCUP, Thuner Stadtlau

Samstag, 26. August

«Spirit of STB», Schöna

Dienstag, 05. September

SM Trail, Le Bouveret

Samstag, 9. September

STBRunningCUP, Burgdorfer Stadtlau

Samstag, 16. September

Seniorenport

Sommerwanderung

Donnerstag, 27. Juli

Ausflug zum 150 Jahre-Jubiläum

Donnerstag, 10. August

Ferienwanderwoche, Saas-Almagell

28. August – 2. September

Herbstwanderung

Donnerstag, 28. September

Volleyball

Spielpläne verfügbar unter:

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



Wir gratulieren herzlich!



97 Jahre

Max Schroer 03.07.1926

95 Jahre

Rolf Gerber 13.08.1928

91 Jahre

Hans Christen 18.08.1932

Hans Ruchti 31.08.1932

90 Jahre

Roland Mury 21.08.1933

80 Jahre

Christian Furrer 17.07.1943

Ernst-Georges Moser 27.07.1943

Hansulrich Wyler 22.08.1943

Heinz-Walter Mathys 13.09.1943

Erich Kund 27.09.1943

75 Jahre

Elsbeth Corry 10.07.1948

Adrian Wildbolz 13.07.1948

Jürg Schär 31.07.1948

Peter Baumgartner 02.08.1948

Hanspeter Kunz 15.08.1948

Trudi Hadorn 15.09.1948

70 Jahre

Jacques Lindgren 10.07.1953

65 Jahre

Urs Bolz 25.07.1958

60 Jahre

Claudine Marzohl 04.08.1963

Carlos Lenz 25.08.1963



Impressum

Redaktion STBinfo 2023 / 2

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Aline Gloor

Cédric Lehmann

Daniel Kamer

Roger Schneider

Geli Spescha

Redaktionsschluss

STBinfo 2023 / 3

Aline Gloor (verantwortlich)

Montag, 28. August 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



DAMIT DU MEHR ZEIT FÜR SPORT HAST!

Deine Druckerei in Bern.

Jacoby/Lund-stock.adobe.com



schneiderdruck.ch



Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern
Telefon 031 333 10 80