

# STB info

Nr. 4 | Dezember 2023



JAHRE **150**



**ingenta**  
ingenieure + planer



**NEUBAU TURNHALLE UND BASISSTUFE  
PÄDAGOGISCHES ZENTRUM FÜR HÖREN UND SPRACHE HSM,  
MÜNCHENBUCHSEE**  
[www.ingenta.ch](http://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/China Image - stock.adobe.com



**schneiderdruck.ch**

# 150 Jahre STB

## Rückblick und Ausblick



### Rückblick – Jubiläumsfest

Das Jubiläumsfest '150 Jahre Stadtturnverein Bern' vom 12. Oktober im Bierhübeli ist mittlerweile Geschichte. Es hinterlässt bei verschiedenen Mitgliedern unterschiedliche Gefühle. Da ist einmal das OK des ursprünglich geplanten Festes im Wankdorf, welches wohl nicht allzu grosse Freude über die Umdisponierung und Neuausrichtung des nun durchgeführten Anlasses im Bierhübeli durch den Verbandsvorstand hatte. Ich danke jedenfalls allen Beteiligten des 'Wankdorf-OKs' trotz allem ganz herzlich für ihre grosse Vorbereitungsarbeit, welche letztendlich eine Sisyphusarbeit wurde. Auch hoffe ich sehr, dass sich die Wogen im Laufe der Zeit wieder glätten werden!

Andererseits sind da aber auch die sehr zahlreichen Teilnehmenden am Jubiläumsanlass, welche den Abend und das dargebotene Programm mehrheitlich genossen. Ich denke, den Meisten ging es vor allem auch darum, lange nicht mehr gesehene STB-Kolleg\*innen, Personen, zu welchen man den Kontakt etwas verloren hatte, wieder einmal zu treffen und sich austauschen zu können.

Einen Höhepunkt bot das Orchester des STB mit seinem Querschnitt durch die Filmmusik, als Vorgeschmack auf seine zwei Konzerte vom 9. und 10. Dezember. Das OK bot ein ausgewogenes und würdiges Programm mit viel altem und neuem Foto- und Filmmaterial, welches in minutiöser Arbeit zusammengetragen worden war und viele Erinnerungen weckte. Auch die Podiumsgespräche waren interessant. Dem 'Bierhübel-OK' sei hier auch herzlich gedankt für die grosse Arbeit.

### Ausblick – Redaktion STBInfo

Geli Spescha, welcher seit 2016 im Redaktionsteam mitgearbeitet hat und seit 2017 auch als verantwortlicher Co-Redaktor zeichnete, muss leider diese Tätigkeit aufgeben. Die aufwändige Betreuung und Pflege seiner schwer erkrankten Frau lässt eine weitere Mitarbeit nicht mehr zu. Wir danken dir – lieber Geli – für deine engagierte Arbeit für unser Verbandsorgan 'STBInfo'. Für dich – als Bündner und Nicht-Ur-STBler – war es bestimmt nicht immer einfach mit uns!

Erfreulicherweise haben wir seit unserem Aufruf im STBInfo im Frühling wieder Zuwachs im Redaktionsteam erhalten und es fand auch eine merklliche Verjüngung im Team statt. Und so setzt das Team für 2024 zusammen:

Co-Redaktion: Simon Scheidegger (LA / Verantwortung für Nr. 1 und 3), Aline Gloor (LA/Verantwortung für die Nr. 2), Theo Pfaff (Basket/Verantwortung für die Nr. 4), Cédric Lehmann (Running/unser 'Vielschreiber'), Daniel Kamber (LA, v.a. Nachwuchs) und Roger Schneider (Ehrenkollegium/Layout und Druck). Es hätte aber immer noch Platz für weitere Mitarbeitende aus anderen STB-Vereinen...!

Somit können wir getrost in die nähere Zukunft schauen, wenigstens fürs nächste Jahr.

*Simon Scheidegger*

STB-Verband	4
Leichtathletik	10
Running	21
Fitness	27
Seniorensport	28
Wir über uns	30

#### Legende Titelseite:

STB Männerriege in der Turnhalle Laubegg Schulhaus 1939 (Foto: Carl Jost – Staatsarchiv Bern)

# 150 Jahre Stadtturnverein – Das Fest Impressionen vom Jubiläumsfest im Bierhübeli



JAHRE 150 



## Ein Fels, ein Freund, eine STB-Legende

# Zum 100. Geburtstag von Fritz Steiner



Fritz Steiner am 16. März 1998

100 Jahre alt wäre er in diesen Tagen geworden, Fritz Steiner, der wie keiner vor und nach ihm den STB geprägt hat. Fritz Steiner (11.12.1923 – 16.12.1999) verkörperte das Ideal des überragenden STB-Vereinsführer, des manchmal bis zur Selbstaufgabe engagierten Trainers und Motivators. Sprichwörtlich seine Leidenschaft für den STB, beeindruckend die Hilfsbereitschaft. Und ansteckend seine Begeisterung, auch ehrgeizige Ziele anzustreben und zu realisieren. Nur einige von vielen Beispielen: Er half mit, den Basketballclub Bern in den STB zu integrieren. Er stand an vorderster Front, als es um die Realisierung eines Krafraums in der Schönau ging, ebenso beim Bau der Hammerwurfanlagen, und er förderte mit Entschiedenheit die Realisierung des Berner Stadtlaufs (1976-1986) und des Grand-Prix von Bern (seit 1982). Sein gelebtes Motto, etwas abgewandelt: «Wir schaffen das!»

### Zeitzeugen erinnern sich

#### Roland Maurer, Ehrenpräsident

Fritz, der Schaffer, der Macher, der Idealist war mit Leib und Seele Leichtathlet, aber nicht nur. Er hat sich auch für alle anderen Sportarten im STB eingesetzt und diesen sein Engagement zur Verfügung gestellt. Und so gibt es wohl keinen Mitgliedsverein, der nicht von Fritz und seiner unerschöpflichen Hilfsbereitschaft profitieren durfte. Wo es galt Ideen zu entwickeln, Lücken zu schliessen, Defizite wettzumachen, Leute anzusprechen, Kontakte zu knüpfen – Fritz war immer zur Stelle. Keine Arbeit, die ihm zu wenig war, kein Aufwand zu viel. Und: Nie hat er eine Spesenrechnung gestellt. Auch verstand er es als Administrator des Waffenplatzes Worblaufen immer wieder, Sportlern gute Trainingsbedingungen während des Militärdienstes zu verschaffen. Dabei setzte er sich grosszügig auch für Athleten aus anderen Vereinen ein. Etlichen Spitzensportlern bot er während der Dienstzeit sogar Unterkunft in seiner Wohnung an. Käthi – seine tolerante, geduldige Frau – sorgte jeweils für die Beherbergung.

#### Verena Weibel, erste Leichtathletik-Präsidentin der Schweiz:

Nichts könnte Fritz besser charakterisieren als ein peinlicher Vorfall auf der Sportanlage Schönau. Die Hammerwerfer trainierten auf der Gaswerkseite der Anlage und schmetterten ihre Geräte hinauf Richtung Sandrainstrasse, in die steile Böschung. Plötzlich ein lauter Knall – die Kugel hatte oben ein parkiertes Auto getroffen. Fritz eilte zum Hammerwerfer und gratulierte ihm zum neuen ‚Rekord‘. Begeisterung, ja Leidenschaft für die Sache der Leichtathletik, hat ihn sein ganzes Leben ausgezeichnet. Sein militärisch

aufrechter Gang, sein kräftiger Händedruck und seine präzisen, knappen Formulierungen liessen seine Herkunft un schwer erkennen. Hinter dieser äusseren Erscheinung steckte aber ein riesengrosses Herz. Natürlich habe auch ich es unserem Fritz zu ‚verdanken‘, dass ich beim STB in eine Funktionärslaufbahn hineingeraten bin, mit viel Freude, manchmal aber ebenso mit einer Dosis Frust. Wie wertvoll war es, dass mir Fritz stets mit Rat und Tat zur Seite stand, noch besser aber, dass er es bei negativen Situationen verstand, einem immer wieder Mut und Optimismus einzugeben. So war denn auch das letzte schriftliche Zeichen, das ich von ihm erhielt, eine herzliche Gratulation für den Einzug des Männer- und Frauen-Teams in den SVM-Final.

#### Pi Wenger, ex-STB-LA-Präsident und ‘Lexikon’ des STB

Fritz holte mich als Administrator an die Spitze der LA-Abteilung. Jahrzehntlang stand er mir in vielen Chargen immer zur Seite. Dank seiner ausgeprägten Persönlichkeit stiessen immer wieder leistungsstarke Athleten, erfahrene Trainingsleiter und vereinzelt auch tüchtige ‘Papiertiger’ zum STB. Nur selten täuschte er sich bei der Auswahl seiner Mitstreiter. Auch dank diesem Zuwachs kamen wir der Spitze der Schweizer Leichtathletik immer näher. Aussergewöhnlich auch die Einsätze, welche Fritz zum Beheben der finanziellen Engpässe übernahm: Verarbeiten von ausgemustertem Armeematerial zu Trainingsanlagen, Fronarbeiten im Krafraum, Ausbau des vereinseigenen Fitness-Centers, sowie das Betonieren von Wurfringen. Oft griff er selbst tief in die eigene Tasche, und wurde so zum Vorbild für weitere Gönner und Sponsoren.

Mit Sorge erlebte ich die letzten Monate seines Daseins. Die angedachte LA-Fusion mit GGB und TVL raubten ihm bestimmt oft den Schlaf. Dieses Thema beherrschte sämtliche Gespräche mit ihm, bis er uns viel zu früh verlassen musste. Die späte Ernennung zum Ehrenpräsidenten, konnte er leider kaum mehr richtig wahrnehmen.

**Heinz Schild,  
'Vater' des GP von Bern**

An einer Schweizer Meisterschaft war es. Der STB holte Titel und Medaillen, dass es fast unanständig wurde: Gasser, Günthör, Kamber, Lafranchi, Notz, Obrist, Ryffel, Steiner, von Stokar, Wild und Wirz, heimsten Gold und Silber ein. Fritz war der glücklichste Mensch im Stadion. Um dies zu unterstreichen, schritt er hinüber zur Tribüne, hinauf zum Ehrengast, zum ehemaligen EMD-Chef (heute VBS), Bundesrat Leon Schlumpf. Wie es sich gehört, stellte er sich militärisch vor: «Adjutant Steiner, Waffenmechanikerschule Worb-laufen und technischer Leiter des Stadtturnvereins Bern, dem grössten und hier erfolgreichsten Leichtathletik-klub der Schweiz.» Bundesrat Schlumpfs Beifall und vor allem das Schlusswort liessen ihn strahlen: «Herr Steiner, öier Lüt traget au no s' schönschte Dress ufem Platz.»

Szenenwechsel: Ein einziges Mal erlebte ich einen überrumpelten, sprachlos werdenden Fritz: Es war im Herbst 1981 ein nebliger Spätnachmittag. Eben hatte ich ein langes Telefongespräch geführt. Roland Günthör, der Bruder unseres nachmaligen Kugelstoss-Weltmeisters, fragte an, ob wir ein Interesse an einem Übertritt Werner Günthörs vom TV Uttwil zum STB hätten?! Ich war noch leicht benebelt, konnte nicht anders, ich musste mein Glück teilen und umgehend Fritz telefonisch erreichen. Werner Günthör war damals 19jährig und suchte Anschluss «an einen gutgeführten Grossklub». Selbstverständlich liess ich Fritz am Telefon noch etwas zappeln: «Du Fritz, ein echt guter Werfer will zu uns kommen...». Gegenfrage: «Was heisst gut?» «Ich denke so an die 16 Meter im Kugelstossen, 70 Meter Speer». Um Fritz wird es still. «Kommt er aus Deutschland?» Er soll noch strampeln, denke ich und frage: «Und wenn er 17 Meter stossen würde, was meinst du?» Sekundenlange Stille. «Hene, mach nid z' Chalb mit mir.» Drei Tage später trafen wir uns im Bahnhofbuffet Biel. Roland und Werner, Fritz und ich. Kurze Diskussion, Werners neue Heimat sollte Magglingen werden, schnelle Einigkeit, per Handschlag war der Transfer perfekt. Fritz Steiners Schlusswort: «Werner, mit dir avanciert der STB vom

erfolgreichen Läufer-Klub endgültig zum grossen Leichtathletikverein der Schweiz».

**Roberto Joho,  
ex-'Stadtturner'-Redaktor**

Jeden 'Stadtturner' (Vorläufer des 'STB-Info') hat Fritz in der Druckerei noch druckfrisch selbst abgeholt und sicher bereits mehrmals gelesen, bevor er zuhause angekommen ist. Bereits am nächsten Tag dankte er den verschiedenen Verfassern mit persönlicher Karte für ihre Arbeit. Ein Motivations-schub Marke Fritz Steiner.

**Markus Ryffel, Olympia-  
Silbermedaillengewinner 1984**

Für mich und ungezählt viele andere STBler\*innen, war Fritz ein Mann mit Ausstrahlung, kompetent und gradlinig, immer wieder motivierend und vor allem zu jeder Stunde hilfsbereit. Ich glaube, Fritz wäre selbst mitten in der Nacht aufgebrochen, um mir oder anderen STBlern aus der Patsche zu helfen. Und wie freute er sich über jede gute Leistung. Sein Strahlen ist mir in Erinnerung geblieben. Aber auch bei Enttäuschungen liess er sich nie aus der Fassung bringen. Fritz Steiners Worte hatten Gewicht, sein Engagement und seine Liebenswürdigkeit bleiben für mich unvergessen. Jedermann ist ersetzlich, heisst es. Für Fritz gilt das auch aus heutiger Sicht nicht.

Heinz Schild

**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

**DAS FITNESSZENTRUM  
IN DER STADT BERN**

**LST TRAINING  
SCHULUNG  
THERAPIE**

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

# Wer sie waren – was sie wurden

## Michel Jossen



Michel Jossen im Tenu des STB

Michel Jossen, Jahrgang 1948, kam als Student der Universität Bern mit Fritz Holzer in Kontakt und trat 1970 dem STB bei. Er wurde rasch zu einer soliden Mannschaftsstütze und wurde zweimal für das Cross des Nations (Vorgänger der EM in dieser Disziplin) aufgeboden. Mit den Kollegen des STB holte er 1970 und 1973 den Meistertitel im Crosslauf. Daneben war er mehrfacher Universitätsmeister.

### Seine Bestleistungen auf der Bahn waren:

800m in 1.57,1 – 1000m in 2.30,0 – 1500m in 3.52,9.

Zusammen mit seiner Frau Martine und der ersten Tochter verliess er die Schweiz vor 50 Jahren. Sie etablierten sich als Selbstversorger in Korsika. Ihre Ausbildungen als Tierärztin und Biologin, gepaart mit grossem körperlichem Einsatz und viel Durchhaltewille, halfen ihnen, aus den Ruinen einer ehemaligen Olivenmühle ein Heim zu erstellen, wo sie sich heute noch wohl fühlen. Drei weitere Töchter sind dort auf die Welt gekommen, und heute gehören nebst den Schwiegersöhnen sieben

Enkel zur Familie. Während Martine immer wieder für die Pflege von Tieren bei den Nachbarn angefragt wurde, arbeitete Michel zuerst als Übersetzer für die Sportschule Magglingen, später war er während 25 Jahren als Wanderleiter in Korsika und später ebenfalls in Sardinien und sogar in Slowenien im Einsatz. Die Pflege der Haustiere und des Hauses mit seinem grossen Umschwung beschäftigen sie heute noch intensiv.

Text: Pi Wenger  
Fotos: zvg



Hier lebt Michel Jossen auf Korsika.



swiss olympic | Approved

**medbase**  
SPORTS MEDICAL CENTER

## Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

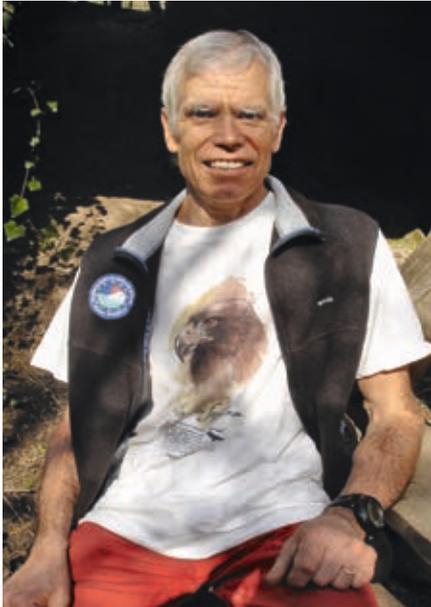
Allgemeine und Sportmedizin,  
Manuelle Medizin, Orthopädie  
und vieles mehr  
Dr. med. Sibylle Matter Brügger & Team

(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



# Die Schweizer Leichtathletik an der WM in Budapest Aus der Sicht eines ehemaligen Athleten



Michel Jossen heute (Foto: zvg)

Es ist nicht ganz einfach, sich eine Idee über die Stärke der Schweizer Leichtathletik zu machen, wenn man nur das staatliche französische Fernsehen als Quelle hat. Und dieses Land liess früh den Kopf hängen, nachdem ihr bestes Pferd – Kevin Mayer, Favorit im Zehnkampf – zu humpeln begann. Direkt mitverfolgen konnte ich nur einen Versuch von Angelica Moser im Stabhochsprung und je einen Wurf der 3 Besten im Speerwurf der Männer.

Generell muss berücksichtigt werden, dass die Leichtathletik die einzige Sportart ist, wo sich Athlet\*innen aus der ganzen Welt gegenseitig unter gleichen Bedingungen messen. 800m in der Schweiz entsprechen auch 800m in Neuseeland oder in Canada, während beispielsweise im alpinen Skisport nur 5 bis 6 Länder die Medaillen unter sich ausmachen. Noch extremer ist die Situation in der Formel 1, wo der gleiche Fahrer 10 Siege aneinander reihen kann.

Unsere Athlet\*innen stammen aus einem Land mit 8 Millionen Einwohner\*innen und kämpfen gegen die Vertreter\*innen von 8 Milliarden Individuen, die aus den verschiedensten Ländern dieser Erde stammen. Bereits die Medaillen von Mujinga Kambundji und Simon Ehammer, erzielt im letzten Jahr in Eugene, grenzten für mich an ein Wunder. Und bevor wir die Leistungen unserer Teilnehmenden beurteilen, darf daran erinnert werden, dass die Deutschen, ähnlich wie die Franzosen, mit fast leeren Händen aus Budapest heimkehrten.

Ich fand besonders Gefallen an den Leistungen von Jason Joseph und Angelica Moser, sowie an der tollen kämpferischen Einstellung der Staffelläuferinnen im 4x100m Halbfinal. Ditaji Kambundji verteidigte erfolgreich ihren Platz in der Weltelite über 100m Hürden und dürfte sich noch steigern können. Und bei ihrer Schwester Mujinga durfte man keine Wunder erwarten. Bei Simon Ehammer fehlte nur sehr wenig zu einem Spitzenresultat.

Aber was ist mit unseren Werfern los? Wo sind die Nachfolger von Werner Günthör? Und wer tritt endlich die Nachfolge von Markus Ryffel an? Bei Julien Wanders habe ich Zweifel, während Jonas Raess kürzlich den Schweizer Rekord über 3000m an sich reißen konnte, was für die Zukunft doch einiges verspricht.

Hervorheben darf man die grossartige Stimmung in einem Stadion mit menschlichen Dimensionen, wo die Fanklubs ihrer Freude Ausdruck geben konnten. Ich zweifle, ob dies in Paris nächstes Jahr auch möglich sein wird,

**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 Orschwaben  
Tel. 031 829 82 82  
info@atelier82.ch

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

wenn ich an die Eintrittspreise und die limitierte Anzahl Sitzplätze denke.

Für uns Ehemalige ist es wichtig, dass wir unseren Nachwuchs tüchtig motivieren, denn in den letzten Jahren sind zahlreiche andere attraktive Sportarten im Mode gekommen. Finden wir in unseren Reihen noch Förderer wie Fritz Holzer, Heinz Schild und weitere? Die nähere Zukunft wird uns diese Frage beantworten.

*Originaltext: Michel Jossen  
Übersetzung: Michèle und Pi Wenger*

## Leistungssport

# Bilanz des STB Leichtathletik 2023



Die beiden STB-Teams am SVM-Final in Martigny

**Es war ein durchaus positives Leichtathletikjahr und sehr viele junge Athlet\*innen konnten sich ein erstes Mal präsentieren, national oder sogar international. Dann kriegten wir ein renoviertes Heimstadion, mit einer schnellen Bahn, welche Ditaji Kambundji mit neuem Schweizerrekord von 12.47 über 100m Hürden zu verdanken wusste. Schliesslich konnten die U18-Athleten – Frauen und Männer – starke SVM-Ergebnisse abliefern: Beide erreichten die schweizweit mit Abstand beste Punktezahl!**

### Internationale Athlet\*innen

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. Sie lieferten dann auch ab, allen voran einmal mehr Judith Wyder – herzliche Gratulation!

Bei den Aktiven an der WM in Budapest war unser Klub einmal mehr vertreten durch die Kambundji-Schwwestern, Mujinga und Ditaji. Mujinga erreichte souverän den Halbfinal, welcher dann aber auch Endstation war. Nach einer verletzungsmässig schwierigen Saison ein sehr gutes Resultat. Didi kam sogar eine Runde weiter, erreichte den Final und zeigte, dass mit ihr in Zukunft zu rechnen ist – sehr, sehr stark, wir sind sehr stolz auf euch!

Der Nachwuchsbereich im Stadion war ganz stark, dort fanden jeweils die EM statt. In der Kategorie U23 in Espoo (FIN) holten Edelmetall: Ditaji Kambundji, Gold über 100m Hü und Aline Yuille, Silber mit der 4x400m Staffel. Bei den U20 in Jerusalem (ISR) gewann Ramòn Wipfli die Silbermedaille über 800m. Überhaupt zeigte Ramòn eine sehr überzeugende Saison und dies nicht nur auf Nachwuchsstufe, sondern mehrmals setzte er sich bereits bei den Aktiven in Szene. So gewann er am

Team-Europacup für die Schweiz. Wir werden noch viel von Ramòn hören.

Und schliesslich gewann Kilian Borer bei den U18 an den EYOF in Maribor (SLO) in der Medley-Staffel (400-300-200-100) eine Silbermedaille.

Die Saison-Highlights im Herbst folgten im Wochenendtakt. Dies strapazierte uns alle, Athleten – Trainer – Funktionäre. Bei den Athleten gab es sehr viele, zu viele Blessuren. Bei den Trainern und Funktionären drehte man am Limit mit Training, Wettkampfvor- und Nachbereitung und bereits der Planung für das kommende Wintertraining.

Nichtsdestotrotz lieferten wir, traten als STB-Einheit auf, und gerade die jungen Athlet\*innen wussten zu gefallen

- Bei der Team – SM waren 3 Teams am Start und es gab 1x Gold (Kugel M) und 2x Silber (Drei W und Hoch M).



Unsere Nachwuchshoffnungen: Medaillen an den SM U20/U23 in Lausanne gewannen (v.l.n.r.): Musa Suliman (Gold 800m U20), Ramòn Wipfli (Gold 400m und 1500m U20), Aline Yuille (Bronze 400m U23), Tobias Eberhard (Gold 400m Hü U23) und Arno Liebl (Silber 1500m U20). Es fehlt: Florian Wieland.



Florian Wieland war der 6. Medaillengewinner in Lausanne (Gold Hammer U20)

- An der Staffel-SM wussten vor allem unsere Mittelstreckler zu gefallen. Durch Mehrfachstarts 'hamsterten' sie Medaillen: Gold: 3x 1000m M, Américaine M, Olympische Staffel M; Silber: 4x400m W; Bronze: 4x100m U20 W, 3x1000m U20 M.
- An den Nachwuchs-SM U16/18 und U20/23 gab es sehr tolle Resultate, aber auch einige Enttäuschungen. Gerade in jungen Jahren sind solche Meisterschaften auch immer 'Lernorte', welche viele Erfahrungen bieten. In der Breite der teilnehmenden Athlet\*innen können wir aber noch zulegen und uns steigern.
- Die abschliessende SVM der NLA war ein toller Schlusspunkt der Saison 2023. Angetreten mit 2 sehr jungen Teams, erhofften wir bei den Frauen einen Podestplatz und bei den Männern einen Platz zwischen 4 und 6. Schliesslich erkämpften

wir uns durch einen perfekten Teamspirit zwei Podestplätze: Bei den Männern gab es Bronze und bei den Frauen sogar Silber!

### Ich bin zufrieden und sehr stolz

Unser Verein hat eine Strahlkraft nach aussen. Wir können die ganze LA-Palette vom Laufbereich ausser Bahn bis zu allen Disziplinen der Stadion-LA anbieten und sind national bei der Spitze. Wir haben ein aktives, gut durchmischt-leitertes Team, mit Enthusiasmus, Erfahrung, Wissen und mehr und mehr auch TEAM-Verständnis. Es macht Freude, einander zu helfen und einander zu vertrauen.

Trotzdem, einige Baustellen gibt es nach wie vor: Leiterrekrutierung, Infrastruktur oder die notwendige finanzielle Mittelbeschaffung sind nur einige der Themen, welche uns auch in Zukunft beschäftigen werden. Doch eines habe ich an der diesjährigen SVM gelernt, im TEAM erreichen wir fast alles, getreu unserem SVM-Motto...

### «Einer für Alle – Alle für Einen – Hopp STB !»

Text: Bruno Knutti,  
Headcoach STB-Leichtathletik  
Fotos: Ulf Schiller/athletix.ch und zvg

### Einladung zur ordentlichen Hauptversammlung

inkl. Winner-Apéro

**Freitag, 15. März 2024**

Ort: Hotel Bern,  
Zeughausgasse 9,  
3011 Bern

Zeit: 19.00 Uhr  
(ab ca. 19.45 Uhr Winner-Apéro)

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis am 8. März 2024 erforderlich.

Anmeldung:



## Schweizer Meisterschaften Halbmarathon Im Rahmen des Ascona-Locarno Run

**Die Schweizer Meisterschaften 2023 im Halbmarathon wurden diesmal im Tessin durchgeführt. Auf der kurvenreichen und nicht ganz flachen Strecke zwischen Locarno und Ascona fanden sie bei guten Wetterbedingungen statt.**

Nach dem Start auf der Piazza Grande führte die erste Strecken-Schleife – nach der Überquerung der Maggia – durch das Nobelviertel an die Uferpromenade von Ascona und zurück. Nach der erneuten Überquerung der Maggia ging's dann dem Fluss entlang auf die zweite Schleife, die Umkehrstrecke dem Lago Maggiore entlang bis Muralto und zurück auf die Piazza Grande. Eine abwechslungsreiche und landschaftlich interessante Strecke, für die Spitzenathlet\*innen leider doch etwas zu viel 'Abwechslung'.



**U20-Siegerin Rawa Iseli auf dem Podest**



**Team-Silber für den STB (v.l.n.r.): Julien Christen, Dominik Rolli und Simon Nussbaum**



**Silbermedaille bei den Männern für Dominik Rolli (links)**

Der STB war mit insgesamt sechs Athlet\*innen gut vertreten. Die zwei Frauen holten beide in ihren Kategorien Gold: Rawa Iseli bei den U20W mit 1:25.36,1, einer neuen persönlichen Bestleistung und Odilia Mathys in der Kategorie W70 mit einem Vorsprung von gut 5 Min. auf die Zweite.

Die Männer konnten in dieser Beziehung mit den Frauen gut mithalten: Dominik Rolli erreichte, nur 7 Sekunden hinter dem Sieger Simon Tesfay, den feinen 2. Platz. Mit den Rängen 12 und

13 konnten Julien Christen und T-Roy Brown zufrieden sein, obschon sie etwas zu schnell gestartet waren und am Schluss an Terrain einbüssten. Simon Nussbaum rundete das gute Ergebnis mit dem 37. Rang ab. Für das Männer-Team resultierte damit ein feiner 2. Platz hinter dem LC Uster.

Herzliche Gratulation und viel Spass bei den kommenden Trainings!

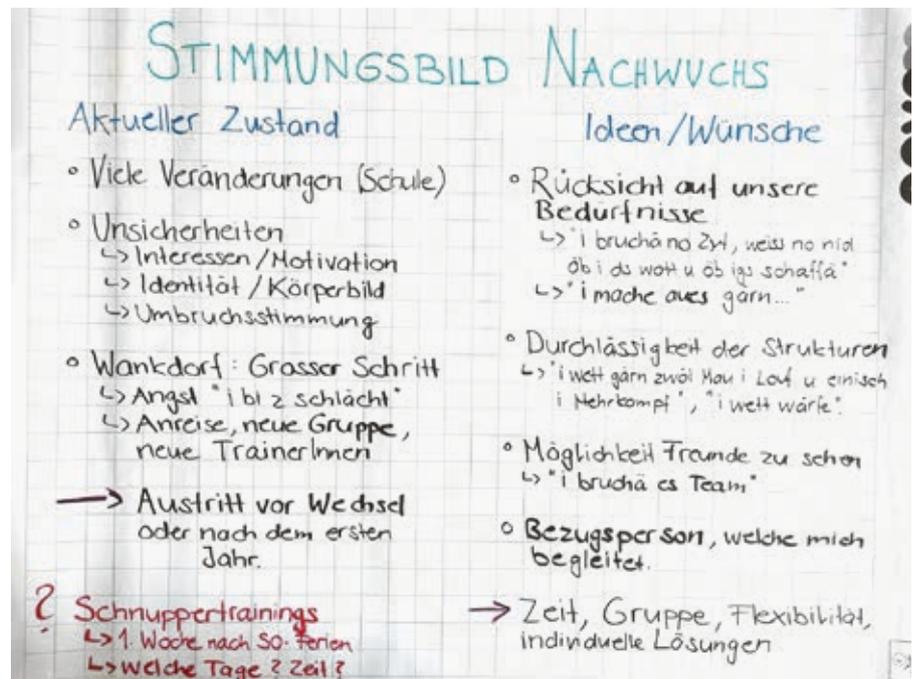
*Text: Beat Aeschbacher  
Fotos: Foto Garbani, Muralto*

# Übergang Nachwuchs – Leistungssport

## Erkenntnisse aus dem Trainerworkshop

Alljährlich machen wir, im Kreise der Trainer\*innen im Ressort Leistungssport, einen Trainerworkshop zu verschiedenen aktuellen Themen. Dazu haben wir sowohl interne und externe Referent\*innen. Dieses Jahr hinterfragten wir uns und unsere eigene Struktur und Arbeit selbstkritisch.

Aus dem Nachwuchsbereich gab uns Annic Frias, Ressortleiterin Nachwuchs, wichtige Informationen über die Nachwuchs-LA im STB. Sie kennt als Athletin die Bedürfnisse im Leistungssport bestens. Mit einigen Plakaten gelang es ihr, uns zu sensibilisieren, und sie zeigte uns auf, was gut läuft oder wo es Handlungsbedarf für jetzt oder später gibt.



Flipchart: Aktuelles Stimmungsbild Nachwuchs

Nach einer ersten Gesprächsrunde galt es folgendes festzuhalten:

- Allgemein sind wir sehr breit und gut aufgestellt. Zu wenig Leiter\*innen zu haben ist nicht nur in unserer Sportart und in unserem Verein ein Problem, dies ist an anderen Orten nicht besser.
- Die Infrastruktur ist zeitweise beschränkt und auch hier braucht es Inputs.
- Der Übergang vom Nachwuchszum Leistungssport braucht Zeit und geht nicht bei allen gleich schnell. Es braucht durchlässige, flexible Strukturen, damit niemand über- oder unterfordert wird. In diesem Bereich ist uns auch wichtig, den Teamgedanken zu leben und eine breite Ausbildung zu betreiben.

### Konkrete Massnahmen

Viele verschiedene Wortmeldungen, beleuchteten unsere Diskussionsrunde immer wieder aus anderen Blickwinkeln. Eine tiefgründige und spannende Auseinandersetzung mit den Themen Ausbilden und Leisten – wie kann man erfolgreich werden.

Was verändern wir in unserer Struktur und mit welcher Priorität?

### Schritt für Schritt – nicht alles auf einmal

- Wie bereits angesprochen, muss nicht alles umgekrempelt werden, vieles läuft bereits hervorragend.
- Wir wollen die athletische Ausbildung mit grundmotorischen Übungen ausbauen. Dazu wollen wir alle Athlet\*innen beisammenhaben und

über diese Gruppendynamik eine bessere Körperkontrolle durch Koordination und Stabilität erlangen.

- Der Leiter dieser Gruppe muss eine Persönlichkeit sein für sein Leiterteam, die Athlet\*innen und die Eltern. Mit Gian Pfister haben wir sowohl einen qualifizierten Trainer, aber auch einen weitsichtigen Pädagogen mit dieser anspruchsvollen Arbeit betrauen dürfen.
- Gian und sein Team sollen auch, zusammen mit den Disziplinen-Coaches, die Überführung gewährleisten. So sollen die Athlet\*innen ihren Talenten entsprechend in die richtigen Disziplinen begleitet werden.
- Für diese Gruppe sind wöchentlich 2 Pflichttrainings und 3 Trainings zur Auswahl vorgesehen.

**Teamwork, Geduld und Selbstkritik**

In einem sehr engen Zeitrahmen und intensiven Sitzungen haben wir versucht, eine für uns alle bessere Situation zu kreieren. Nun geht es darum, das ganze Gefäss in Schwung zu bringen, mutig und gelassen zu bleiben und nicht bei den ersten Herausforderungen zu kippen. Vielmehr geht es darum, unsere Überzeugungen umzusetzen und geduldig und stetig zu agieren.

In 3 Jahren werden wir mehr wissen und die nächsten Schritte entsprechend anpassen. Ich bin überzeugt von unserem Leiterteam, sie werden dies mit Erfolg meistern. Ihre Leidenschaft, ihr Feuer, ihre Weitsicht werden dem Ganzen guttun.



Flipchart: Aktionsschritte für die nächsten Jahre

An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an alle Trainer\*innen, welche sich eingebracht haben. Dem agieren-

den Leiterteam wünschen wir einen guten und emotionalen Start – toi, toi, toi!

*Text und Fotos: Bruno Knutti*



[www.freude-herrscht.ch](http://www.freude-herrscht.ch)

IM ANDENKEN AN MATHIAS ADOLF OGI



**Wir freuen uns über jede Spende!**

Die Stiftung *Freude herrscht* 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.

*Adolf Ogi*



**Adolf Ogi**  
Ehrenpräsident  
Alt Bundesrat

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



Stiftung Freude herrscht  
Twitter

# Sie alle unterstützen uns

## Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

### Förderer\*innen:

Altes Tramdepot, Bern  
 Auto Werthmüller AG, Thun  
 Baeriswyl Beatrice und Stefan  
 BEKB, Berner Kantonalbank  
 Böhme AG  
 Bohnenblust Peter & Conny  
 Bommer + Partner / H.P. Kienberger  
 Buser Daniel  
 Dallmaier Kurt  
 Fontana Daniel  
 Grand-Prix von Bern  
 Hepp Hans, CSP Meier AG  
 Jampen Management AG  
 Jost Susi-Käthi  
 Kellerhals Christoph  
 Kurzmeyer Yvonne  
 Markus Ryffel's GmbH  
 Migros Bank Bern  
 Müller Hansruedi  
 Neuenschwander Walter und Esther  
 Noripa AG, Riedwyl Hansjörg  
 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  
 Valiant Bank AG  
 von Ins Peter  
 von Stokar Peter  
 Wenger 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  
 Neuenschwander Maja

Rohr Alain  
 Vögeli Daniel  
 Weibel Xaver

### Partner:

Auto Werthmüller AG  
 Bernapark AG – Quartier für mehr  
 Lebensqualität  
 Burgergemeinde Bern  
 Hotel Grand Resort Bad Ragaz  
 Hotel Bern / Restaurant Volkshaus /  
 Attika Bar / Seminare  
 Restaurant Il Grissino und Luce, Bern  
 Schneider AG, Print

### Stiftung «Freude herrscht» im Andenken an Matthias A. Ogi

Swiss Life  
 TST Fitness  
 UBS / Regionalleiter Michael Langhart  
 Valiant Bank AG Bern  
 Visana Generalagentur Bern  
 Weibel Benedikt und Verena  
 YB loves STB

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



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

*Neukomm Andreas  
 CH- 3755 Horboden  
 Tel. 033 681 21 69  
 Fax 033 681 21 54  
[www.neukomm-car.ch](http://www.neukomm-car.ch)  
[info@neukomm-car.ch](mailto:info@neukomm-car.ch)*



## STB-Nachwuchs am UBS Kids Cup Final Puzzle-Biathlon-Staffette



Drei STB Athlet\*innen schafften den Sprung an den UBS Kids Cup Schweizerfinal vom 2. September 2023 im Stadion Letzigrund in Zürich. Emma Siegrist schloss die ohnehin schon sehr erfolgreiche Saison mit einem neuen STB U12W-Rekord ab. Mit 1742 Punkten belegte sie am Ende des Dreikampfes (60m, Weit, Ball) Rang fünf und durfte damit ein Diplom in Empfang nehmen. Ayleen Marti mit Rang 10 bei den W15 und Leon Bietenharder mit Platz 9 bei den M9 beendeten ihre Wettkämpfe ebenfalls in den Top-Ten.

Traditionsgemäss ging gleichentags auf der Gegengerade die Puzzle-Biathlon-Staffette über die Bühne. Ein STB U12 Mixed-Team wurde für die Teilnahme ausgelost. Annik Meier, Carla Leu, Naira Bruggmann, Marik Buri, Frederik Billau und Gian-Andrea Wyss mussten sich gegen 29 Teams behaupten. Und wie sie das taten! Bereits in der ersten Qualifikationsrunde waren sie hellwach und sicherten sich mit der Bestzeit das Finalticket. Der Start gelang dort mit einem Fehlwurf nicht optimal. Die STBler\*innen zeigten aber grosse Moral und machten dieses Handicap mit tollem Teamgeist wieder wett.

Nach zwanzig erfolgreichen Ziel-Würfen und ebenso vielen Hin-und-Her-Sprints (plus Zusatzrunden) konnten sie als zweites Team das letzte Puzzleteil setzen.

Bereits beim Einlaufen freuten sich die Athlet\*innen auf die Cracks der Schweizer Leichtathletik Szene. Diese schnürten sich für einmal nicht selbst die Nagelschuhe, sondern begleiteten einen Tag lang den Leichtathletik-Nachwuchs. Viele Tipps und Tricks wurden abgegeben und hunderte von Autogrammkarten brachten die Augen von Gross und Klein zum Strahlen.

*Text und Fotos: Daniel Kamer*

**10%  
RABATT\***  
FÜR STB-  
MITGLIEDER

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

**4feet**  
Der Berner Laufladen

\*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Aarberggasse 29, 3011 Bern

Nachwuchs

## Schweizer Final Mille Gruyère 2023



Resultate



Mille Gruyère – STB-Team



Sara Brügger und Rosalie Seebeck mit Luca Noti

**Mille Gruyère 2023 – Motivationsgeber für laufsportbegeisterte Athlet\*innen: Auch in diesem Jahr gehörte der STB mit 12 qualifizierten Teilnehmenden zu den grössten Teams beim Mille Gruyère Finale am 23. September 2023 in Regensdorf.**

Die Athlet\*innen hatten sich über den schnellsten Mittelländer, den Berner Kantonalfinal oder über die Lucky Loser anderen Kantonalfinals für den Saisonhöhepunkt in Regensdorf qualifiziert. Obwohl das Finale traditionell am ersten Wochenende der beliebten Herbstferien stattfand, fehlte nur Emma Siegrist verletzungsbedingt. Nachdem im letzten Jahr Emma und Noée Wipfli Podestplätze erlaufen konnten, hat es in diesem Jahr für die STB Athlet\*innen nicht für einen Platz unter den ersten drei gereicht.

Die sportlichen Leistungen waren dennoch hervorragend – dafür stehen nicht nur 6 Diplome sondern alle in den Finalrennen gezeigten Leistungen. Eine zusätzliche Motivation für die Teilnehmenden: Die ersten vier jedes Jahrgangs dürfen an einem Verfolgungsrennen aller Alterskategorien im Vorprogramm von Weltklasse Zürich 2024 antreten.



Franca Catucci und Océane Spicher mit Luca Noti

Sara Brügger wird den STB hier im kommenden Jahr vertreten.

Océane Spicher hat mit Rang 5 eine Teilnahme mit 5/100 nur knapp verpasst. Mit einem mutigen Angriff bei 800m hatte sie in Regensdorf bis zur Zielgeraden die Führung übernommen, konnte aber im Endspurt das Tempo leider nicht mehr halten. Ein Beispiel für grossartige Leistungen, die von den jungen Athlet\*innen geboten wurden und für die Zuschauer spannend, kurzweilig und unterhaltsam waren. Auch in diesem Jahr waren die Wettbewerbe des Mille Gruyère für die U12 – U16

des STB mehrheitlich von hervorragenden Leistungen, Euphorie und Begeisterung geprägt. Die Vergleichbarkeit der Zeiten weckt bei den leistungsmotivierten und wettkampfbegeisterten Athlet\*innen den Ehrgeiz, sich laufend zu verbessern – was dann bekanntlich nicht immer gelingt. Wenn die Bestzeit wieder mal verpasst wird oder wenn leistungsschwächere Kinder, sich immer mit den Besten vergleichen, muss auch ein Umgang mit Enttäuschungen gefunden werden.

Dann braucht es tröstende Worte des Trainerteams oder zur Abwechslung mal wieder einen Volkslauf. Hier zeigt sich dann sehr schnell, dass alle STB-Läufer\*innen hinsichtlich ihrer Ausdauerfähigkeit deutlich über dem Durchschnitt ihrer Altersgruppe liegen. Wenn sich die Kinder auch im Erwachsenenalter für den (Ausdauer)-Sport begeistern können, ist dies neben aller Begeisterung über Diplome und Podeste, die nachhaltigste Wirkung, die ein Laufwettbewerb wie der Mille Gruyère erzeugen kann.

*Text: Christian Strittmatter  
Fotos: Christian Strittmatter /  
athletix.ch*

# Saisonabschlussfest Nachwuchs



Resultate

## Organisation Saisonabschlussfest Nachwuchs 2023. Eine Herausforderung, die viel Spass macht.

Seit dem 1. März 2023 bin ich für die Administration STB Leichtathletik zuständig. In der Geschäftsstelle hat mich ein motiviertes und aufgestelltes Team herzlich begrüsst und mich gut auf meine neuen Herausforderungen vorbereitet. Zu meinen spannenden Aufgaben gehört unter anderem die Organisation des Saisonabschlussfestes Nachwuchs. Meine Vorgängerinnen haben jeweils einen super Job gemacht. Deshalb war ich etwas nervös, als ich dieses Projekt in Angriff genommen habe. Nichtsdestotrotz habe ich voller Elan und mit Hilfe der erhaltenen Checkliste mit der Organisation begonnen.

Stephanie Brenner hat mich bei den Sponsorenanfragen unterstützt. Hier mussten wir feststellen, dass es nicht mehr einfach ist, Unterstützung zu erhalten. Trotz vieler Absagen durften wir jedoch auch in diesem Jahr auf die Unterstützung unseres langjährigen Partners L+Z Optik sowie der Firma Wander zählen. Auch das Migros Kulturprozent hat uns erneut unterstützt und dazu beigetragen, dass wir für die Festwirtschaft einkaufen und den Kindern kleine Geschenke machen konnten. Ein grosses Dankeschön!

Die Helfersuche gestaltete sich einfacher. Ein grosses Merci an alle helfenden Trainer\*innen und Eltern.

Nach und nach wurde die Checkliste abgearbeitet, Einladungen verschickt, Anmeldungen verwaltet, Teams erstellt und in der Trackmaxx-Datenbank angepasst, Staffelstäbe bestellt, Siegereisen organisiert, Einkaufslisten be-



Das siegreiche Team U10 mit Siegerpokal (Joel Wanner, Elisa Siegrist, Luisa Kersten, Fiona Bürki, Elia Vogt)

arbeitet, Einsatzpläne an Helfende und Infos an Speaker versandt, Postenblätter ausgedruckt und viele diverse Kleinigkeiten mehr. Mit jedem Häkchen auf der Checkliste wuchs meine Zuversicht, dass es auch in diesem Jahr einen coolen Event geben würde.

Am Tag vor dem Event startete ich mein Auto und fuhr mit meiner jüngsten Tochter zum Einkaufen. Sie war etwas launisch, da ich mich strikt an den Einkaufszettel für die Festwirtschaft hielt und ihr nicht noch das Eine oder Andere dazukaufte. Als sie dann aber an der Kasse ein paar Kreisel (SpinMania-Figuren) erhielt, war ihre Welt wieder in Ordnung, und auch sie fand, dass so ein Saisonabschlussfest eine gute Sache sei.

Mit der ersten Materialladung fuhr ich danach ins Wankdorf und durfte alles in der Garage platzieren.

Schön, dass wir mit den Anlagewarten eine gute Beziehung haben und alles so unkompliziert ablief.

Am Sonntag ging es um 7 Uhr los in Richtung Bäckerei, um Sandwiches und Hotdog-Brötli abzuholen und die letzten Materialien aus der Geschäftsstelle ins Auto zu laden. Im Wankdorf angekommen, waren schon die ersten helfenden Hände vor Ort und fingen sofort an zu arbeiten. Ich konnte somit in aller Ruhe meinen Arbeitsbereich für die Resultaterfassung einrichten.

Schon bald ging der Wettkampf mit den vier Disziplinen Memory, Sprint, Wurf und Team-Cross los und es war schön zu sehen, wie die Kinder loslegten. Alle gaben ihr Bestes und waren mit vollem Elan dabei. Auch von Stürzen oder Missgeschicken liessen sie sich nicht unterkriegen und kämpften für ihr Team weiter.

Schweissgebadete Kinder, Trainerinnen und Eltern gönnten sich am Mittag eine Stärkung in unserer Festwirtschaft, die von erfahrenen Helferinnen ohne Probleme bewirtschaftet wurde.

Nachdem alle Resultatblätter von Rico und mir in der Trackmaxx-Datenbank erfasst waren, konnten wir zu den Ehrungen schreiten.

Wir verabschiedeten Athlet\*innen, die in den Leistungssport wechseln mit dem mittlerweile schon legendären Staffelstab und konnten in diesem Jahr insgesamt vier STB-Rekorde ehren. Herzliche Gratulation!

- **U12M – Noah Gianella**  
60 m Hürden (60 cm) 11.00  
Vorheriger Rekord 11.09 (2011)

- **U10M – Leon Bietenharder**  
3-Kampf UBS Kids Cup, 1157 Pkt.  
Vorheriger Rekord 1134 Pkt. (2015)
- **U12W – Emma Siegrist**  
600 m, 1.49.39 (Kantonalrekord)  
Vorheriger Rekord / 1.49.40 (2018)  
3-Kampf UBS Kids Cup, 1742 Pkt.  
Vorheriger Rekord 1690 Pkt. (2007)

Zum Abschluss konnten die drei erstplatzierten Teams U10, U12 und U14 einen kleinen Preis entgegennehmen und die Siegerteams ihre Celebrations-Trophäen in die Höhe stemmen.

Zufrieden machten wir uns an den Abbau. Auch hier durfte ich auf viele helfende Hände zählen. So waren wir in Rekordzeit fertig, und ich konnte das

Material wieder in die Geschäftsstelle zurückbringen. Für mich persönlich war es ein wunderbarer Anlass. Die Festwirtschaft durfte diverse Leckereien verkaufen, die von Eltern gespendet wurden. Die Sportbörse wurde durch erfahrene Helfer\*innen ohne Probleme gemanagt und diverse Kinder konnten sich über 'neue' Trainingskleider freuen.

Ich bedanke mich bei allen Helfer\*innen, Eltern, Trainer\*innen und weiteren Anwesenden für das Herzblut, das dem STB und der Leichtathletik entgegengebracht wird. So fägts! Vielen Dank für den Einsatz und bis im nächsten Jahr.

*Tamara Gerber*

**42. GRAND PRIX VON BERN 2024 18. MAI**

**SAVE THE DATE**

[gpbern.ch](http://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

Hauptsponsoren: CRAFT, groupemutuel, MIGROS, BERNEXPO  
Partner: Stadt Bern

# Startschuss ins Nachwuchs-Wintertraining



Resultate

**Die Tage werden immer kürzer und die Temperaturen sinken. Diese Umstände halten den STB-Nachwuchs jedoch nicht davon ab, weiterhin fleissig zu trainieren. Während in den Hallen die Vorbereitungen für den Kids Cup Team starten, greifen die Trainer\*innen für die Aussentrainings tief in die Trickkiste.**

## Neuer Standort

In der Turnhalle Brunnmatt wird seit dem Trainingsbeginn neu jeden Dienstagabend weit gesprungen, schnell gesprintet und gezielt geworfen. Geleitet wird der neue Standort von Eliane und Steffi, beide Sportstudentinnen der Uni Bern und seit Sommer auch Trainerinnen beim STB.

Am 17. Oktober 2023 fand das erste Training statt und die Trainings verliefen allesamt reibungslos. Die Turnhalle bietet alles, um die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik auch im Winter zu trainieren. Momentan melden sich immer wieder neue Kids für ein Schnuppertraining an. Einige haben sich auch schon fix angemeldet und sind nun stolzer Teil der STB-Familie. Wir hoffen auf weiterhin tolle Leichtathletik-Stunden in der Turnhalle Brunnmatt mit motivierten Kids.

## Outdoor-Adventures

Um sich draussen warm zu halten, gibt es nebst der warmen Kleidung nur eine weitere Möglichkeit: Immer in Bewegung bleiben. Ob mit Ausdauer Spielen (Puzzlestafetten, Städtereisen, Biathlon oder Querfeldein-Rennen), 'Stägelöif' oder einem Besuch auf der Eisbahn – die Nachwuchstrainer\*innen wissen, wie man den Kids das Training auch bei harzigen Bedingungen schmackhaft machen kann. Und sollte das Wetter

einmal gar nicht mitspielen, rücken die 'Trainingsgspändli' zum Glück auch gerne einmal in einer Halle zusammen. Zudem werden immer wieder gemeinsame Kids-Cup-Team-Trainings durchgeführt, um das Wintersaisonhighlight entsprechend vorzubereiten.

## Spielerisches Lauftraining

Das Lauftraining am Montag ist mit einer Gruppe von 28 Kindern in den Herbst gestartet. Die meisten Trainingseinheiten finden in der ersten Hälfte in der Halle und in der zweiten Hälfte draussen statt. Im Hallentraining stehen Lauftechnik und Schnelligkeit im Vordergrund. Ergänzend werden einfache Stabilisationsübungen spielerisch ins Training integriert. Der zweite Teil findet bei jedem Wind und Wetter draussen statt. Meistens steht ein leichter Dauerlauf von 4 – 5 km auf dem Programm. Aus Familienaktivitäten oder anderen Sportarten bringen die Kinder bereits eine gute Grundlagenausdauer mit. Ziel des Trainings ist weniger eine systematische Verbesserung der Ausdauerleistung. Vielmehr soll den Kindern gezeigt werden, dass das

Laufen in der Gruppe grossen Spass machen kann. Ist einmal das richtige Thema gefunden, dann könnte das Training so manches Mal auch länger als 90 Minuten dauern.

## Kids Cup Team

Auch wenn die Wettkämpfe der Leichtathletik auf die Sommersaison ausgerichtet sind, gibt es in den Wintermonaten ein Highlight im Wettkampfkalender: Der UBS Kids Cup Team, der als spielerischer, actionreicher Indoor-Teamwettkampf angepriesen wird, begeistert die Nachwuchsathlet\*innen jedes Jahr wieder aufs Neue. Die vier verschiedenen Disziplinen werden in Teams absolviert und gewertet. Je nach Alterskategorie unterscheiden sich die ersten beiden Disziplinen, jedoch zielen sie bei allen darauf ab, möglichst schnell zu rennen und weit zu springen. Da in den Hallen immer ein grosses Gewusel herrscht, sind wir Trainer\*innen froh, um jede helfende Hand. Auch Eltern können Teams von Disziplin zu Disziplin führen. Besten Dank im Voraus!

*Annic Frias, Eliane Hintermann  
und Christian Strittmatter*

## Meine Meinung – Leserbrief

### Werte 'Macher' des STBinfo

Gerne nehme ich eure Aufforderung wahr und äussere mich zur kürzlich erhaltenen Nr. 3 des laufenden Jahres. Mit Freude stelle ich fest, dass die Mehrzahl der Mitgliedsvereine mit einem Beitrag vertreten ist. Positiv finde ich auch die zahlreichen neuen Namen, die man bei den Berichterstattern finden kann. Ihre Artikel sind zudem spannend und auch sprachlich von einem guten Niveau.

Das ganze Heft bietet vielseitige Einblicke in die Tätigkeit unserer Mitglieder und darf ebenfalls als ausgeglichene Reportage über die vergangenen Wochen bezeichnet werden.

*Mit sportlichem Gruss  
Pi Wenger*

**Schicke uns dein Feedback an  
redaktion@stb.ch**

# Charlie läuft und läuft ... und läuft



Der Schein trägt: Charles Heine rennt der Gruppe keinesfalls hinterher (Foto: Angelo Mathis)

**Charles Heine ist ein STB-Running-Mitglied der ersten Stunde. 1987 trat er dem Stadtturnverein bei und ist seither treuer Teilnehmer der Dienstagstrainings in der Schönau. Dieses Jahr lief er beim Altstadt-GP in seiner Kategorie zum ersten Mal in seiner Laufkarriere beim Berner Volkslauf aufs Podest!**

«Weisst du, bei den M80 gibt es nicht mehr so viele Startende – da kannst du jetzt endlich auch mal aufs Podest laufen», meint der 80-jährige Läufer bescheiden, als ich ihn – wie könnte es anders sein – vor einem Dienstagstraining in der Schönau auf seine tolle Leistung beim diesjährigen Altstadt Grand-Prix von Bern anspreche. Beim Steinhölzlilau in Köniz war der Stadtberner zuvor bereits dreimal auf dem Treppchen gestanden, beim GP feierte er heuer seine Premiere.

«Im Vorjahr lief ich noch über die 10 Meilen. Bis auf zwei Ausnahmen war ich bisher seit der Erstausgabe immer mit von der Partie. Als ich aufgrund meiner Zeit von just über zwei Stunden (nach Zielschluss) als DNF im Klasse-

ment geführt wurde, hat mich das doch etwas in meinem Stolz gekränkt. Da hat mir Rennleiter Mike Schild gesagt: Lauf doch den Altstadt-GP – hier läufst du die Maximalzeit von einer Stunde locker». Ich merke, ich spreche hier mit einem Läufer aus Leidenschaft.

## Laufen seit bald 50 Jahren

Eine Leidenschaft, die seit bald 50 Jahren besteht. Eine Selbstverständlichkeit, die Präsenz – vorwiegend am Dienstagabend – in den STB-Trainings: «Das Kameradschaftliche, die engagierten Trainingsleitenden, der Austausch mit Gleichgesinnten motiviert mich seit Jahrzehnten. Früher in der Gruppe 5, nun mittlerweile in der Gruppe 9 – hier hat es für alle etwas». Der Spirit von STB-Running verbindet – über alle Generationen hinweg.

## Engagiert für den Verein

Das Herz von Charlie schlägt für den Verein. Das merkt man sofort. Es kommt daher nicht von ungefähr, dass der Läufer, welcher übrigens jeden Tag bei Wassertemperatur über 12°C in der Aare schwimmen geht, rund zehn Jahre Finanzchef des STB Leichtathle-

tik war. «Ich wurde schon x-mal gefragt, ob ich in einem anderen Verein mitmachen will. Aber mir gefällt der STB, mir gefällt der Spirit hier. Ich habe Kollegen in der Schönau – und das schätze ich».

## Zwei Fixpunkte, ein Ziel

«Never stop a running system» – ein Motto fürs Leben, sagt der Pensionär. Man müsse sich halt anpassen, an Gegebenheiten, Alter und Körper – das sei wichtig. «Früher konnte ich viele Wettkämpfe laufen – war in den Anfängen des Laufsports in der Schweiz beim Murtenlauf, Brienzerseelauf und auch beim GP dabei. Heute laufe ich noch bei zwei Anlässen im Jahr mit: dem GP und dem Steinhölzlilau».

Solange sein Körper noch mitmache und er, wie bis anhin, keine grösseren Verletzungen habe, sei es sein Ziel, weiter zu laufen, weiter Sport zu treiben, weiter in den STB-Running-Trainings mit dabei zu sein. Dies mit der nötigen Cleverness und Demut, der Erfahrung, der 'Laufweisheit', die der GP-Plämpuläufer in seinem Rucksack mit in die Schönau bringt.

Zum Schluss des Gesprächs, mittlerweile kurz vor Trainingsstart, merkt er an: «Meine Partnerin und ich erfüllen uns gerade unseren Traum von einer Fernwanderung. Wenn ihr mich also in den nächsten Tagen und Wochen nicht in der Schönau antrefft, so sind wir bereits auf dem Weg. Wir wollen bis Weihnachten von Bregenz nach Rom wandern».

Und so läuft Charlie, und er läuft ... und er läuft – immer weiter.

*Cédric Lehmann*

**Mehr solche News?**  
 Folge uns jetzt auf dem  
 STB Running Instagram Kanal:  
[instagram.com/stb\\_running/](https://www.instagram.com/stb_running/)



# Laufend unterwegs ...

## Spirit of STB

Anfangs September fand die STB-Running Américaine, aufgrund des Umbaus in der Sportanlage Schönau, im Schwellenmätteli statt. Das traditionelle Gelati-Essen stieg aber dann wie gewohnt, etwas weiter oben in heimischem Gelände. Herzlichen Dank dem Kern-OK Doris Wirth, Yvonne Teuscher und Angelo Mathis für die perfekte Organisation.



**Gelateria di Berna goes STB**  
 (Foto: Wanda Saner)

## STBRunningCUP

An den CUP-Läufen in Burgdorf und im Rahmen der gurtenCLASSIC zeigten unsere STB-Cracks starke Leistungen. Das Topresultat in der Zähringerstadt lieferte Andrea Tilliot Lüthi mit Rang 2 über 10km. Am Berner Hausberg brillierte Simone Troxler mit dem Tagesieg über 15km. Herzliche Gratulation!

## STB goes Bremgarten

Nicht weniger als 62 STB-Läufer\*innen nahmen am diesjährigen Bremgartenlauf teil. Die Topränge erliefen sich T-Roy Brown sowie Océane Spicher mit den Tagessiegen über 10.6 bzw. 5.8 km.

## The mountains are calling...

Auch dieses Jahr nahmen zahlreiche STBler\*innen am Jungfrau-Marathon teil. Wir gratulieren allen Berggeissen zu den Topleistungen vor Eiger, Mönch und Jungfrau.



**Die STB-Running Gruppen 1-3 müde, aber glücklich beim Eigergletscher (v.l.n.r.): Dominik Herren, Rolf Hauswirth, Daniel Sidler, Gabriel Lombriser, Ueli Kübli, Amin Ahmadi und Wasim Rahimi (Foto: zvg)**

## ... representing Switzerland

Bei der verbandsunabhängigen TEAM UP! Europe Nationenwertung, im Rahmen des Warschau-Marathons Ende September, trugen unsere STB-Runners Alemitu Bekele Clerc (2:48:29, Rang 8) und Rahel Meili (2:49:47, Rang 10), zusammen mit Elias Gemperli vom LC Frauenfeld und David Keller vom TV Oerlikon, zum guten Teamrang 5 bei. Herzliche Gratulation!



**Rahel und Alemitu (Mitte) flankiert von Elias (links) und David (rechts), mit der Schweizerfahne in Warschau (Foto: zvg)**

## STB Athletic-Circuit

Seit Mitte Oktober dieses Jahres bis im März 2024 findet in der Sportanlage Schönau jeweils am Donnerstagabend um 18:15 Uhr das bewährte und beliebte STB Athletic-Circuit statt.



**Athletik macht Spass (Foto: Wanda Saner)**

## Bronze medalist

Adrian Castrischer erlief sich bei der Trailrunning SM in Le Bouveret den starken dritten Rang und sicherte sich eine verdiente SM-Overall-Medaille.

## Silber bei den Golden Trails

Judith Wyder wird beim Golden Trail World Series Finale im Rahmen des 'Il Golfo dell'Isola Trail' starke Zweite. Damit sichert sie sich auch im Gesamtklassament Rang 2. Herzliche Gratulation Judith!

Das Interview mit Judith Wyder zu ihrer Saison gibt's jetzt unter:



# Trailrunning Weekend Sörenberg 2023



Unterwegs in Sörenberg



Sünnele vor dem Vereinshaus

**Verwöhnt vom Altweibersommer geniessen zwölf Nasen des STB-Running ausgiebige Trailruns in Sörenberg. Für die Einen ist es ein Ausklingen der Laufsaison, für die Anderen eher ein Warmlaufen, um weiter fleissig Steine für die UTMB Finals zu sammeln.**

Die Nervosität steigt. «Mir chöme z spät», meint Ändu Moser angespannt am Steuerrad. Der treue Organisator will es gut machen — und das wird er auch. Unbeeindruckt davon und gemächlich ziehen zum dritten Mal prächtig geschmückte Kühe an uns vorbei. Es ist Alpabzug in Sörenberg. Da ist auch das Polizeiauto, welches die Strasse absperrt, feierlich mit Blumenkränzen geschmückt.

## Trailruns

Fast pünktlich kommen wir im Vereinshaus an und treffen die Gruppe. Freundliches Vorstellen, die Stimmung ist aufgestellt und locker. Es geht hier um fägigs Laufen zusammen in der Natur, nicht um Rekorde.

Wir laufen insgesamt drei Läufe, die abwechslungsreich sind mit Distanzen zwischen 6 und 11 km sowie 300 – 500 Höhenmetern. Es geht über Stock und Stein, Kieswege, teils grüne Wiesen, an wenigen steilen Stellen etwas technischer, sonst flowig. In der Regel wird ein lockerer Schwatz gehalten, ohne dass jemand dabei ausser Atem gerät. Die Mehrheit läuft in einer Gruppe, während teils ein bis zwei kleinere Gruppen auf individuelle Bedürfnisse Rücksicht nehmen und auch die Tour entsprechend anpassen. Im Vereinshaus liegen die Strecken aller Trailruns ausgedruckt auf dem Tisch. Die Coaches Josua und Anne sind genauso gut vorbereitet, wie sie uns auch über die Strecken führen.

## Aktiv und entspannend

Die Zeit geht schnell vorbei, schon ist es Sonntag. Viele schätzen das entspannte Programm. Zwischen den Läufen und leckeren Mahlzeiten bleibt genug Zeit für Austausch, Erholung und Geniessen der schönen Bergwelt.

Zum Schluss putzen wir noch gemeinsam das Vereinshaus, 'sünnele' danach im Rasen und erinnern uns ans Röhren der Hirsche von Samstagnacht. Und natürlich an die Trailruns, die uns jetzt dieses wohlige Gefühl in den Beinen geben.

*Text: Sebastian Zumbühl*

*Fotos: Josua Ambrosi*

# Göttanner Stärnenloif – ein Lauf für alle!



Gespanntes Warten auf den Start der jüngsten Kinderkategorie

**Der Göttanner Stärnenloif ist nicht irgendeine Laufveranstaltung. Das Projekt von STB-Bergläuferin Sina Scherling steht im Zeichen der UNICEF-Sternenwochen. Beim 10-Jahre-Jubiläum am 28. Oktober war auch internationale Berglaufprominenz im Oberhasli mit von der Partie.**

«Familiär, herzlich, integrativ», Judith Wyder schwärmt von der Stimmung am diesjährigen Göttanner Stärnenloif. Die STB-Trailläuferin war dieses Jahr zum ersten Mal im Bergdorf mit dabei. Dass sie nach Absolvierung der 8 km langen Strecke entlang der jungen Aare zusammen mit Langdistanz-Trailcrack Ramon Manetsch als Erste über die Ziellinie läuft – völlig nebensächlich. Im Bergdorf steht das Gemeinsame im Zentrum – und das selbst über den Ereignishorizont hinaus, ein Lauf für alle – wirklich alle!

## Ein Lauf für Guttannen – und für Kinder auf der ganzen Welt

Als Sina 2014 zusammen mit ihrer Schwester Aina den Stärnenloif ins Leben rief, waren die beiden Schwestern elf bzw. neun Jahre alt. Die beiden Guttannerinnen waren bereits davor in diversen UNICEF-Hilfsprojekten aktiv, verkauften 'Güetzi' für einen guten Zweck. Nun wollten sie dieses Engagement mit ihrer Leidenschaft für den Laufsport verbinden. Ein Lauf für den Nachwuchs, für ein Dorf – und für Kinder, die es nicht so guthaben. «Kinder helfen Kindern» – das Motto der UNICEF-Sternenwochen hätte keine bessere Verwirklichung finden können. Alles geht in einen Topf.

«Bei der ersten Austragung 2014, waren knapp 20 Läufer\*innen am Start. Zwischenzeitlich ist der Lauf einfach immer weitergewachsen, heuer waren

es – trotz knapp verpasstem Teilnahmerecord – sechsmal so viel, und Aina und ich sind aus dem Kindesalter rausgewachsen». Der Zweck bleibe aber derselbe: jedes Jahr möglichst viel Geld an die UNICEF zu spenden.

Dafür geben sie alles: Startgelder, Tombola-Lösli, Einnahmen aus der Festwirtschaft und sogar einzelne Spenden – alles fließt in den Sammeltopf für notbedürftige Kinder in Bangladesch. «Der Stärnenloif verursacht quasi keine Fixkosten Das 'Guttannenrecht' besagt, dass Einheimische kommunale Infrastruktur wie etwa die Halle kostenlos benutzen dürfen. Die Podestauszeichnungen – Kristallpokale von einem lokalen Strahler und Holzmedaillen – und Verlosungspreise werden allesamt gesponsert. Zudem hilft ein ganzes Dorf mit, da sind wir sehr dankbar». Insgesamt kamen CHF 2'500 zusammen, ein Rekord!

## Laufsport mit Herz

Judith Wyder verteilte in Guttannen nach ihrem Lauf fleissig Autogramme. Sie ist ein Idol für die Scherling-Schwester. Genauso wie Sina und Aina dies für die Nachwuchsläufer\*innen der lokalen Laufgruppe Willigen sind. Sina besonders, sie leitet dort das Kinderlauftraining.

«Es ist unglaublich, was Sina und Aina leisten», sagt Judith. Alle machen mit – helfen einander. Jede und jeder kann teilnehmen – Startgeld und die Preise in der Festwirtschaft sind nicht teuer. Wer etwas beitragen möchte, kann das via Verlosung oder Spende zusätzlich tun». Laufsport mit Herz: Das ist es, was Sina mit ihrer Schwester Aina vor 10 Jahren ins Leben gerufen hat.



Sina Scherling (Mitte) mit den Trailcracks Ramon Manetsch und Judith Wyder

Judith und Ramon unterwegs

**Motiviert für viele weitere Jahre**

«Ideen für die Weiterentwicklung des Stärnenloif gibt es viele», erzählt Sina auf die Zukunft angesprochen. «Wir sind topmotiviert – solange die Leute kommen, machen wir weiter», sagt sie bescheiden. Und sie ergänzt mit einem Augenzwinkern: «Der Stärnenloif wird nie ein Lauf mit 500 Teilnehmenden werden, aber für rund 200-300 Personen haben wir schon noch Kapazität». Also, save the date: Der 11. Göttanner Stärnenloif findet am 26. Oktober 2024 statt.

Text: Cédric Lehmann

Fotos: Res Huber

QR-Code:



**UNICEF-Sternenwochen «Kinder helfen Kindern»**

Die Sternenwochen sind eine Gemeinschaftsaktion von UNICEF und der Zeitschrift «Schweizer Familie». Bei den Sternenwochen engagieren sich Kinder in der Schweiz und in Liechtenstein jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit mit kreativen Sammelideen für andere Kinder in Not. Seit 2004 haben dabei 125'000 Kinder fast 8 Millionen Franken gesammelt und damit der UNICEF ermöglicht, sich sauberes Wasser einzusetzen, Waisenkinder einzuschulen, Kinder statt zur Arbeit in die Schule zu schicken oder Schulhöfe von Streubomben zu räumen.

**www.xmet.ch**



**Xmet AG**  
METALL- UND BEHÄLTERBAU

Xmet AG | Südstrasse 14 | 3250 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



# Das Walking-Leiterteam am Genuss-Marathon



Im Ziel in Salgesch v.l.n.r.: Kurt, Anita, Lilo, Ursula, Christoph und Sylviane

**An der Weihnachtsfeier 2022 überreichten die Walkerinnen und Walker dem Leiterteam je einen Gutschein für einen Startplatz am Genuss-Marathon 2023 im Wallis. Was für ein überraschendes und spezielles Geschenk!**

Dieser Anlass ist eine Entdeckungsreise durch das Walliser Weingebiet, auf welcher sportliche Geniesser\*innen die Besonderheiten, Sehenswürdigkeiten und Spezialitäten der Region erkunden können. An fünf Kulinarik-Posten stehen jeweils zwei Weine und eine regionale Köstlichkeit bereit.

Treu dem Motto «Halb so lang, doppelt so schön» ist die Veranstaltung weder ein ambitionierter Marathon noch ein rein kulinarischer Genuss, sondern eine Fusion von beidem. Es stehen zwei Strecken von je ungefähr einem Halbmarathon zur Auswahl. Beide starten in Sion, die eine führt ostwärts nach Salgesch, die andere westwärts nach Chamoson.

Unser Team meldete sich für die Strecke 'Ost' an. Diese verläuft durch üppige Weinberg-Terrassen und hoch über der Rhone gelegene Weindörfer. Eine Distanz von 23 Kilometern mit 630 Höhenmetern musste zurückgelegt werden.



Verstärkt durch Lilo und Sylviane reisten wir bereits am Freitag mit dem Zug nach Sion, wo wir gemeinsam einen gemütlichen Abend verbrachten. Dann kam der grosse Tag: Nach dem Frühstück ging es bei leichtem Regen an den Start. Dort wartete Ursula, eine Kollegin von Anita, auf uns. Alle Teilnehmenden erhielten ein exklusives Glas, welches für die Weindegustation gebraucht wurde. Sowohl die Weine wie auch alle Delikatessen wurden bei regionalen Winzern, Bäckereien, Käseereien und Metzgereien bezogen.

Nach 4.5 Kilometern erreichten wir in Mollignon den ersten Halt, wo der Apéro bereitstand: ein Walliser Teller, begleitet von einem Fendant Grand Cru und einem Gamay Hurlevent AOC Valais. An den folgenden Posten lernten

wir vier weitere Weiss- und drei Rotweine sowie einen Schaumwein kennen und wurden mit Kürbissuppe, Raclette, 'Cholera' und Si verwöhnt. Überall wurden wir sehr herzlich empfangen.

Das Lauftempo hatten wir so angepasst, dass wir genügend Zeit hatten, um die frisch verschneiten Viertausender und die wunderschöne Landschaft inmitten der unzähligen Rebberge zu bestaunen und zu fotografieren. Zudem blieb uns noch genügend Atem für spannende Gespräche. So wurde das Erwandern der abwechslungsreichen Strecke zum Vergnügen. Die Atmosphäre unter allen Teilnehmenden war fröhlich und entspannt.

Es war ein toller Lauf! 7 Stunden unterwegs, davon 5 Stunden reine Marschzeit, teilweise im Regen, teilweise mit recht happigen Auf- und Abstiegen und mit vielen wunderschönen persönlichen Eindrücken. Im Ziel in Salgesch waren wir uns alle einig: Wir hatten die Strecke sehr gut gemeistert.

Noch einmal ein grosses MERCI an das STB-Walking-Team, das uns dieses schöne Erlebnis überhaupt ermöglicht hat. Vielleicht sind wir im nächsten Jahr wieder dabei, aber dann geht es wahrscheinlich westwärts nach Chamoson. Diesen besonderen Anlass können wir allen wärmsten empfehlen.

*Text: Anita Dähler und Christoph Scherz*

*Fotos: zvg*

# STB-FITNESS im Jahr 2023 - aus einer etwas anderen Sicht



Auffahrtsbummel (Foto: Res Gugger)

## Das Dienstags- und Donnerstagstraining – Basis für Aktivitäten aller Art

Seit Jahrzehnten treffen sich STB-Fitnesslerinnen und -Fitnessler dienstags und donnerstags in der Schönau zu einem intensiv-spielerischen Training. Dies gleich zu Beginn als kleine Ergänzung zum Bericht '30 Jahre Fitnessriege STB' im letzten STBinfo: Seit 30 Jahren sind wir ein ordentlicher Mitgliedsverein innerhalb des Verbands STB, es gibt uns aber schon viel länger. Bereits in den 1960er Jahren gründete unser heutiger Ehrenpräsident Roland Mauer die damalige Turnabteilung, die sich zwar gewandelt hat, aber bis heute unter dem Namen STB-FITNESS weiterlebt.

Diese regelmässigen Trainings wirken indes weit über die Schönau hinaus. Es sind Freundschaften entstanden (manchmal auch mehr...), und STB-FITNESS hat über die Jahre neben dem Sport eine wichtige soziale Rolle übernommen. Davon soll hier die Rede sein.



über Juraweiden (Foto: Res Gugger)

## STB-FITNESS ausserhalb der Schönau

Begonnen haben wir das Jahr mit einem späten Ski- und Winterwandertag. Nicht mehr alle unsere Mitglieder mögen die Pisten hinunter carven und sich vom Lift wieder in die Höhe bringen lassen. So kam es, dass sich am 25. März in der Region Mürren-Winteregg-Sonnenberg einige Unentwegte auf Ski mehrmals mit den Winterwandernden trafen, sei es zum Kaffee, zum Zmittag oder zum Bier, um nach verschiedener sportlicher Betätigung die Gemeinschaft zu pflegen.

Ein fixes Datum im Jahreskreis unserer Aktivitäten ausserhalb der Halle oder des Trainingsplatzes ist jeweils der GP von Bern. Nicht nur bringt dieser immer einen gern gesehenen und bedeutenden Zustupf in die Vereinskasse (und lässt unseren Kassier wieder ruhiger schlafen), sondern zeigt in besonderem Masse das Zusammengehörigkeitsgefühl unserer Mitglieder. Nicht nur ist Frau oder Mann selbst auf Platz, auch Kinder und vermehrt Kindeskinde und weitere Familienangehörige werden, wenn nötig, aufgeboten um diese Aufgabe zu stemmen.



Mondwanderung (Foto: Willu Joss)

Höhepunkt war sicher der Jubiläumsausflug im Juni, worüber Thomas im letzten Heft ausführlich berichtet hat.

Hoch im Kurs stehen normalerweise auch die verschiedenen Wanderungen. Vier Mal wurden die Turn- oder Wanderschuhe geschnürt: An Auffahrt führte die Route dem Schwarzwasser entlang, im Sommer an den Arnensee (sogar mit zwei Varianten: «challenge» und «easy») und einen Monat später Ende Oktober für die Vollmondwanderung auf den Schallenberg. Heuer war der eine oder andere Anlass weniger gut besucht; ob das Angebot fast zu gross ist? Oder gar zu streng?

Ist die Schönau mal geschlossen, wie z.B. Ende September, organisiert schon bald jemand spontan unter der Woche einen Bowling-Abend, der sich auch immer bestens eignet, eine kleine Anstrengung mit gemütlichem Zusammensein zu kombinieren, wobei der eine oder die andere plötzlich den alten Wettkampfgeist wieder aufflackern lässt. Und natürlich wird auch das laufende Jahr ausserhalb der Schönau mit dem traditionellen und beliebten Fondueabend enden (hat bei Redaktionsschluss noch nicht stattgefunden), für den wir wirklich demnächst Platzkarten vergeben müssen, wenn der Ansturm weiterhin dermassen anhält.

*Urs Karlen*

# Jubiläumsfahrt nach Solothurn



**Anlass der Reise ist das 150-Jahr-Jubiläum des STB. Der Seniorensport entstand nämlich aus der ehemaligen Männerriege, als Auffangbecken der älteren, nicht mehr so wett-kampftüchtigen Männer mit Eintrittsalter ab 30 Jahren. Den Höhepunkt erreichte der Seniorensport mit 5 Riegen – heute sind es noch zwei. Aber es tut sich was ...**

## Anreise

Eigentlich eine bemerkenswert schöne Bahnfahrt mit dem RBS von Bern nach Solothurn. Aber die Gespräche in allen Abteilen unseres Zuges laufen schon zu intensiv, um die landschaftlichen Werte zu beachten.



Nur zwischenhinein: «Ei schau mal ...», dann zwitschert es munter weiter. Dabei sind rund 30 STB-Senior\*innen – davon sicher 15 Damen.

Aus dem recht regional anmutenden Solothurner Bahnhof hinaus führt unser Präsident Peter Baumberger den STB-Schwarm zum Stadtkern am Fusse der barocken St. Ursen-Kathedrale. Ein helles Bauwerk in Jura-Kalkstein und innen hell, im Gegensatz zu den dunklen, gotischen Münstern in grauem Sandstein mit ihren himmelsstrebenden Säulengängen.

## Stadtführung Solothurn

Hier stehen bereits drei Damen als Führungs-Crew bereit. Eine davon ist Tamara. Sie ist glückliche CH-Polin aus Krakau, der Schwesterstadt von Solothurn; zum Studium hergereist, der Liebe wegen hängengeblieben. Sie führt unsere Gruppe mit interessanten und profunden Erläuterungen zur Elfer- und Ambassadorsstadt Solothurn.

Ersteres, weil etliche Besonderheiten Solothurns mit der Zahl 11 zu tun haben: Die Stadtheiligen Urs und Viktor dienten in der 11. Thebäischen Legion; 11. Stand in der Eidgenossenschaft; 11er-Zifferblatt am Glockenturm, 11 Stadt-Brunnen, usw.

Ambassadorsstadt, weil sie in der Alten Eidgenossenschaft nach Marignano 1515 Sitz der französischen Gesandten war. Mit dem Hauptzweck der Rekrutierung von jungen Söldnern für den Militärdienst in Frankreich 'pour l'honneur des Rois de France'. Die schweizerischen Söldnerführer – einige Familiennamen mit 'de' in Bern und im Wallis erinnern daran – fuhren mit grosser Kutsche und Geleit beim Ambassadeur vor – und schwer beladen zurück. – Heere wurden da mit Mannschaft ausgestattet.

Weiter führte uns Tamara durch winklige Gassen zum Hauptplatz, der vom Glockenturm dominiert wird. Dieser – im 15. Jh. erbaut – muss den Vergleich mit dem Berner Zytglogge nicht scheuen. So zählt das Zifferblatt mit 2,5 Metern

Durchmesser den ganzen Tageslauf, also 24 Stunden, wobei eben der erste Tagesteil mit der 11. Stunde endet. Der Hauptplatz mutet an wie ein zufälliges Zusammentreffen von Glockenturm, grossem Brunnen, Zunftbauten und vier Gassenzügen. Das entspricht ganz dem Wesen der Spontan-Planung im Gegensatz zu den Zähringischen Stadtplanungen wie in Bern, wo Strassenzug um Strassenzug, Ausbaustufe um Ausbaustufe an den Wehrmauern ablesbar, sauber auf dem Reissbrett geplant waren. Nein, Solothurn begann so um 800 v. Chr. am Soladurum, dem keltischen Wasserschloss, etwas nördlich des heutigen Bahnhofs, und breitete sich südwärts aus. Dabei platzierten sich Klöster, Zeughaus, Kirchen und Residenzen und bestimmten die Strassenzüge. Die Wirtschaft hingegen bevorzugte die Flussnähe. Alles spontan und ohne herrschenden Stadtplaner. Am südlichen Ausgang der befestigten Stadt, anschliessend ans Frauenkloster und die Weinstuben, finden wir zum aktuellen Hafen: der Solothurner Aareschiffahrt.

### Schiffahrt nach Biel

«Jesses, haben wir alle Platz auf und in das Schiff?» Ja, es geht, die Crew schaufelt uns fröhlich und speditiv an Bord. Dann leider flugs hinab ins Unterdeck – aber oben, draussen an der Luft wärs doch schöner gewesen.

Aber eben: es ist anders als auf den Kreuzfahrtschiffen: Wir sitzen hier quasi mit den Füessen auf der Wasserlinie in der angenehm klimatisierten Lounge. Die oben schwitzen an der Sonne und in der Hitze.

Der Präsident begrüsst uns offiziell an Bord und freut sich, dass wir das Jubiläum unseres Vereins als grosse Gruppe gemeinsam feiern können. Was vor 150 Jahren als Männerriege begann, ist über die Jahre zu einem vielseitigen, lebhaften und gendgerechten Seniorensport mutiert. «Lasst uns diese Stunden und das Mahl 'auf See' geniessen. Auf unser Wohl liebe Seniorinnen und Senioren!»

Unsere Fahrt führt vorbei am Solothurner Lido, der sich der Aare entlang erstreckt und wo sich viel Volk vergnügt. Bei Altreu herrscht reger Flugverkehr der ansässigen 'Adebars', vom Gartenrestaurant winken glückliche Gäste. Schon kreuzen wir Büren an der Aare mit der alten Holzbrücke welche geduldig den neuzeitlichen Strassenverkehr bewältigt. Etwas später dann: Einfahrt in die Schleusenanlage von Port. Hier werden wir sage und schreibe 2.65 m angehoben – soviel höher liegt also das Bielerseeniveau über dem unteren Aarelauf.

Das Ganze haben natürlich nur die 'Fensterplätzler' mitbekommen. Der Grossteil der Gesellschaft hat sich mittlerweile mit dem kulinarischen Teil der Reise befasst. Nach einem gefälligen Salatbouquet werden Forellenfilets serviert: Alle sehr ausgewogen gebraten, heiss serviert, perfektes Timing. Für skeptische Gourmets ist diese Forelle eine Überraschung. Hinter dem Genuss arbeitet wohl – für uns unsichtbar – eine gut eingespielte Kombüsebrigade. Kompliment, keine Hektik, kein Misston! Lediglich beim Kassieren kommt etwas Eile auf, denn wir nähern uns in einer weiten Schleife der Bieler Débarcadère. «Alles aussteigen. Grand merci».

Dann folgt 'per pedes' der Weg zum Bahnhof Biel. Allgemeines Verabschieden von neuen Bekanntschaften, Winken für Turnkollegen, Weiterwandern mit Bernern zum Zug. Es war ein schöner Tag.

*Text: Willy Fischer  
Fotos: zvg*



**Ein Leben ohne Form und Farbe  
ist wie Sport ohne Leidenschaft.**

**garbani.com**

**Malerei | Gipserei | Industrielackierung**

**garbani**  
FASZINIERT MIT FORM & FARBE





# Neueintritte

## August bis Oktober 2023

### Deine Meinung ist uns wichtig!

Hast du Anregungen oder Verbesserungsvorschläge zum STBInfo? Gibt es Beiträge, die dir besonders gefallen oder solche, die dir fehlen?

Schicke uns dein Feedback an [redaktion@stb.ch](mailto:redaktion@stb.ch) und hilf uns damit, das STBInfo weiterhin attraktiv zu gestalten.

Redaktionsteam

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Allemann	Alexander	Basket / Aktive
Allon	Yonatan Gil	LA / U10
Badikonis	Rutenis	Basket / Aktive
Baillet	Thibault	Basket / Aktive U18+ fun
Balmer	Tobias	LA / Running
Beer	Lukas	LA / Fremddathl.
Bläsi	Jascha	Basket / Aktive U18 fun
Bolz	Lina	LA / U14
Briner	Edy	Basket / Aktive Jugend
Bronzato	Orlando Manolo	Basket / Aktive Jugend
Brunner	Greta	LA / U10
Bühlmann	Rahel	LA / Running
Burri	Ronja Alicia	LA / U18
Campi	Graciana	LA / Running
Cohen	Liel	LA / U12
Da Silva Lucas	Sergio	Basket / Aktive U18+ fun
Dombel	Andreas Menga	LA / U18
Elias	Olivo	Basket / Aktive Jugend
Emmenegger	Melina	LA / U10
Fringeli	Aurelia	LA / U10
Fringeli	Thomas	LA / U10
Gerber	Jens	Basket / Aktive
Gerber	Julia	LA / U16
Gimpi	Jenny	LA / Funktionär
Gobbo	Mauro	LA / Running
Griffith	Marvin	LA / Running
Guignard	Angéline	LA / U18
Haldemann	Ronja	LA / U12
Hänel	Lukas	LA / Funktionär
Hänni	Celina	LA / Fremddathl.
Hirsbrunner	Sofia	LA / U14
Hurtado	Adrian	Basket / Aktive Jugend
Inauen	Chloé	LA / U12
Isa	Tifeki	Basket / Aktive Jugend
Jimenez Dávila	Heide	LA / Running
Kalbermatter	Ellen	LA / U16
Kammermann	Manuela	LA / Running
Karimi	Marvin	Basket / Aktive Jugend
Kaufher	Billie	LA / U12
Kistler	Naël	LA / U14
Köhli	Lea	LA / U14
Kumml	Claudio	LA / Running
Löhrer	Alena	LA / U10
Lorenzo	Leandro	Basket / Aktive U18 fun
Lungikama	Messie Mumpayi	Basket / Aktive U18 fun
Massini	Giacomo	LA / Running

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Minder	Johanna Karla	LA / U10
Minkov	Nikola	Basket / Aktive U18 fun
Mock	Isabelle	LA / U10
Neffati	Sabri	LA / U18
Ögren	Anatol	LA / U10
Oloyede	Eseosa	Basket / Aktive Jugend
Petersen	Norwyn	LA / U10
Probst	Emilia	LA / U10
Pulver	Lucie	LA / U14
Rapin	Luc	LA / U12
Rauchenstein	Carlota	LA / U14
Reichenbach	Sarah	LA / Running
Rentschler	Luana	LA / U18
Romy	Katy	LA / Running
Rosselli	Elia	LA / U10
Roux	Victor	Basket / Aktive
Samatar	Mohamed Mustafa	LA / Running
Sarbach	Mathilde	LA / U12
Schafer	Elias	LA / Running
Schär	Julian	Basket / Aktive U18 fun
Schär	Emilia	LA / U12
Schenk	Lenard	Basket / Aktive U18 fun
Schmidt	Leonard	Basket / Aktive
Schneider	Richard	LA / U12
Schorer	Jara	LA / U10
Schweizer	Noémie	LA / U12
Schweizer	Louise	LA / U12
Shuliakov	Maksim	Basket / Aktive Jugend
Siegenthaler	Livia	LA / U12
Sladek	Killian	Basket / Aktive U18 fun
Steiner	Marisa	LA / U16
Strebel	Nicole	LA / Running
Stuber	Jamal	Basket / Aktive U18 fun
Stutz	Raphael	LA / Running
Tajik	Rahmat	Basket / Aktive U18 fun
Thöni	Valentina	LA / U12
Tiete	Gabriel	Basket / Aktive U18 fun
Vitis	Eleni	LA / U12
Vogel	Akshaj	Basket / Aktive Jugend
Vogt	Samuel	LA / U10
Vögtli	Larissa Nora	LA / U10
von Känel	Sofie	LA / Running
Yelin	Florian	LA / Running
Zangger	Ivo	LA / Running
Ziegler	Lisa	LA / U10
Zingre	Nevis	LA / U14

## Agenda

### STB Verband

**Delegiertenversammlung STB**  
Mittwoch, 21. Februar 2024  
Haus des Sport, Ittigen

### Leichtathletik

#### EM Cross, Brüssel (BEL)

Sa 10. Dezember 2023

#### Stamm der LA-Senior\*innen

Do 25. Januar 2024 ab 17 Uhr  
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

#### SM Mehrkampf & Hallenmeeting LA Bern

Sa 3. / So 4. Februar 2024, Magglingen

#### WM Cross, Medulin/Pula (CRO)

Sa 10. Februar 2024

#### SM Halle Aktive, St. Gallen

Sa 17. / So 18. Februar 2024

#### SM Halle Nachwuchs, Magglingen

Sa 24./ So 25. Februar 2024

#### SM Cross, Moghegno (TI)

Sa 2. März 2024

#### WM Halle, Glasgow (GB)

Fr 1. – So 3. März 2024

#### Throwing Cup, Leiria (POR)

Sa 9. / So 10. März 2024

#### Hauptversammlung, Hotel Bern

Fr 15. März 2024

#### SM Halbmarathon, Oberriet (SG)

Samstag, 17. März 2024

### Running / Walking

#### Steinhölzlilauflauf, Liebefeld

So 3. Dezember 2023

#### STB Running Januar-Streak-Challenge

1. – 31. Januar 2024

#### Wintersport Weekend, Gurnigel

Fr 12. – So 14. Januar 2024

#### STB-Cross (mit Kantonalmeisterschaft)

Sa, 20. Januar 2024, Grosse Allmend

#### Thorberg-Trail, Krauchthal

Sa 23. März 2024

### STB-Basket

Die STB-Giants tragen ihre Heimspiele  
In der Spitalackerhalle oder  
in der Turnhalle Brünnen aus.  
Spielberichte und Spielplan sind auf  
[www.stb-basket.ch](http://www.stb-basket.ch) zu finden.

### STB Volley

#### Spielplan 2023/24

<https://www.volleybern-solothurn.ch/indoor/meisterschaft/gamecenter/>

### Orchester OSTB

#### Winterkonzerte «Unglaubliche Welten»

Sa 9. Dezember, 19:30

Petruskirche, Bern

So 10. Dezember, 17:00

Kirche Urtenen

### Seniorenport

#### Hauptversammlung

Mo 26. Februar 2024, 18 Uhr

Restaurant Bella Vita, Bern

#### Treberwurstessen

Mi 28. Februar 2024

## Wir gratulieren herzlich!



### 92 Jahre

Bichsel Beat 12.01.1932  
Kilchenmann Klaus 02.02.1932

### 90 Jahre

Wittwer Hansruedi 25.01.1934

### 80 Jahre

Singer Christian 25.01.1944  
Schönholzer Hans 29.02.1944  
Leibundgut Manfred 15.03.1944

### 75 Jahre

Huser Monika 12.01.1949  
Keller Ruedi 21.01.1949  
Schweizer Rudolph 24.03.1949  
Mader Rudolf 28.03.1949

### 70 Jahre

Liechi Charlotte 13.01.1954  
Mosimann Hanspeter 02.02.1954

### 65 Jahre

Moser Eva 10.02.1959  
Moor Jörg 22.02.1959  
Michel Martin 13.03.1959  
Brüschweiler Graca Maria 16.03.1959

### 60 Jahre

Born Lorenz 09.01.1964  
Ogi Martin 25.01.1964  
Urfer-Müller Esther 09.02.1964  
Aeschlimann Agnes 12.02.1964  
Mäder Christoph 12.02.1964  
Birchmeier Daniel 18.02.1964  
Mathis Rosa Anna 14.03.1964



## Impressum

### Redaktion STBinfo 2023 / 4

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

Aline Gloor

Cédric Lehmann

Daniel Kamer

Theo Pfaff

Roger Schneider

### Redaktionsschluss

#### STBinfo 2024 / 1

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

Montag, 26.02.2024

[redaktion@stb.ch](mailto: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](mailto:info@stb.ch)

### Internet

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

[www.stb-sport-services.ch](http://www.stb-sport-services.ch)

### Druck und Verlag

Schneider AG

Grafisches Unternehmen

Stauffacherstrasse 77

3014 Bern

Telefon 031 333 10 80

[info@schneiderdruck.ch](mailto:info@schneiderdruck.ch)

[www.schneiderdruck.ch](http://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.



Jacob/Lundstock.odobe.com



[schneiderdruck.ch](https://schneiderdruck.ch)



Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern  
Telefon 031 333 10 80