

STB info

Nr. 3 | September 2024



ingenta
ingenieure + planer



NEUBAU WILDTIERQUERUNG MÜHLEBERG
WIR BAUEN BRÜCKEN FÜR MENSCH UND TIER
www.ingenta.ch



DAMIT DU MEHR ZEIT FÜR SPORT HAST!

Deine Druckerei in Bern.

Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern
Telefon 031 333 10 80

Jacob/Lund-stock.adobe.com



schneiderdruck.ch

E Gstellte im Schlussgang



Mittelländisches, Oberländisches, Seeländisches, Bern-Jurassisches. Wir schreiben vom Schwingen. Nur eine kleine Auswahl aus der Palette. Dazu kommen die Berg-Schwingfeste, Brünig, Schwägalp, Rigi, Schwarzsee. Alle in dieser Saison – 229 an der Zahl – von April bis September. In den Berner Printmedien generös bedient. Noch bedeutsamer die TV-Präsenz. Alle Teilverbands- und Bergkranzfeste dieses Sommers wurden von SRF live übertragen.

Der 'Nationalsport' im medialen Höhenflug. Print- und elektronische Medien übertreffen sich mit News, Analysen und Highlights, reich illustriert, ergänzt mit Interviews und Ranglisten.

Unvergleichliche Sportarten

Schwingen und Leichtathletik, unterschiedlicher könnten die beiden Einzelsportarten nicht sein. Hier die traditionsreiche Kampfsportart mit grosser kultureller Bedeutung, der Zweikampf im Sägemehl ohne Gewichtsklassen. Dort die Leichtathletik, Herzstück der Olympischen Spiele mit einem universell genormten Regelwerk und weltweit vergleichbaren Leistungen: Laufen, Springen, Werfen, 22 Disziplinen (ohne Gehen).

Legende Titelseite:

Foto Titelseite: Erfolgreicher STB-Nachwuchs an der SM U18-U23: Die 9 Goldmedaillengewinner*innen: U20: Aarno Liebl (1500m), Florian Wieland (Hammer), Kilian Borner (110m Hürden) U23: Ramón Wipfli (1500m), Jérôme Hostettler (Hoch) U18: Tina Walther (Diskus), Anastacia Reid (Dreik), Jules Nauer (400m Hü) und Mar Simón Carreña (Hammer).

Fotos: athletix.ch / Ulf Schiller / Tobias Lackner / Soňa Maléterová

Was machen Schwinger besser?

Die Frage stellt sich. Warum füllen sich beim Schwingen die Arenen, weshalb strömen die Zuschauer auch bei regionalen Anlässen nach Täuffelen (Seeländisches Schwingfest), Riggisberg (Mittelländisches) oder Burgdorf (Emmentalisches) und füllen die Tribünen? Was ist die Ursache? Oder umgekehrt: Lässt sich dieser Hype auch auf LA-Anlässe übertragen?

- Die Ausgangslage ist eine andere. Bereits der Name signalisiert: Schwing**fest**, nicht Meisterschaft oder Meeting. Die Festhütte gehört zum ländlichen Fest, ebenso (volkstümliche) Unterhaltung. Dazu gehört der reichhaltige Gabentisch. All das lässt sich kaum auf die Leichtathletik übertragen. Traditionen prägen den Sport.
- Was wir von den Schwingern lernen können: Die Schwinger-Familie ist kompakt, hält zusammen. Es gelingt den Schwingern, aus einem regionalen Anlass ein gesellschaftliches Ereignis zu formen. Man freut sich, man sieht sich und geniesst das Fest. Nur so erklären sich derartige Zuschauerzahlen:
- Schwägalp-Schwinget trotz Dauerregen: 12'258 Zuschauer. Bernisch-Kantonales in Burgdorf: 12'500, Eidg. Schwing- und Älplerfest 2022 in Pratteln: Arena mit 50'900 Plätzen. Vielleicht hilft bei jedem Schwingfest auch eine einzigartige Formel mit: Bei uns gewinnt immer ein Schweizer!

- Allzu lange krankte die konservative Leichtathletik an alten Zöpfen. Beispiel: SVM-Versuch in der Kategorie A. Ein 'Versuch'! Heute gibt es in den obersten Ligen nur noch Finals. Und bis vor kurzem wurde in den Bestenlisten unterschieden in Halle und Freiluft. 'Freiluft'? Wenn englisch einmal angebracht ist, dann hier: Outdoor!
- Neue Formate sind in der Pipeline: Leichtathletik kompakt. Das präsentiert z.B. das Citius-Meeting, welches nach einjähriger Pause im August 2025 wieder ins Wankdorf zurückkehrt. Und Freiburg trat am 1. September im renovierten St-Léonard-Stadion mit einem innovativen Meeting und komplett neuem Format als Pionierin ins Rampenlicht. Take-off-Zone im Weitsprung oder die effektiv gesprungene Höhe im Stabhochsprung. Das Meeting wurde auf den Kanälen von World Athletics und European Athletics live übertragen. Wir kommen darauf zurück.

Heinz Schild

STB-Verband	4
Leichtathletik	6
Running	17
Basketball	24
Korbball	25
Fitness	26
Senioren-sport	27
Wir über uns	31

Stadt- und Gemeinderatswahlen 2024

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

Wer im STB mitwirkt und sich engagiert, kennt unsere Anliegen und kann diese sach- und fachgerecht in der Politik vertreten.

Aus dieser Überzeugung heraus publizieren wir parteiunabhängig Kandidat*innen aus der ganzen STB-Familie. Am 24. November finden in der Stadt Bern Stadt- und Gemeinderatswahlen statt.

STB-Mitglieder hatten die Möglichkeit, sich für eine Kurz-Präsentation im STBinfo zu melden.

Folgende Mitglieder des STB stellen sich hier kurz als Kandidat*innen vor:

Kandidat*innen Gemeinderat



Aebischer Matthias

18.10.1967

- Präsident Grand-Prix von Bern seit 2012
- Sozialdemokratische Partei
- Mein politisches Credo: «Bern ist sozial, grün und lebensfroh – das dies so bleibt, dafür kämpfe ich.»

www.matthiasaebischer.ch



Pärli Florence

09.09.1990

- Passivmitglied seit 2024 (ich bin Läuferin, trainiere aber meistens alleine)
- FDP.Die Liberalen
- Mein politisches Credo: «Falsche Prioritäten beim Ausgeben dürfen nicht dazu führen, dass wir nicht mehr in dringend notwendige Struktur investieren können.»

www.florencepaerli.ch



Beyeler Daniel

23.08.1972

- Mitglied Leichtathletik seit 1979
- Präsident Stadtturnverein Bern
- FDP.Die Liberalen
- Mein politisches Credo: «Ein Bern, das sich gemeinsam bewegt, kommt gemeinsam vorwärts.»

www.danielbeyeler.ch



Der Sommer im Ehrenkollegium

Mitglieder des Ehrenkollegiums beim Minigolf-Spiel

Bei schönem, warmem Wetter kamen auch in diesem Jahr 9 Mitglieder auf die Minigolfanlage Waldau. Nach einer kurzen Einführung ging es in Dreiergruppen auf die erste Runde. Spontan wurde entschieden, eine zweite Runde zu spielen. Den Versuch, das Resultat der ersten Runde zu verbessern, gelang nicht allen. Nach diesen 18 Bahnen gab es vor Ort den verdienten Durstlöscher.



Pétanque spielen an der Aare

Wir spielten im August zweimal an Donnerstagen von 13.30 – 17.00 Uhr auf den Pétanque-Bahnen im Altenberg unter der Kornhausbrücke. Danke Pi für die Organisation.

*Text und Bilder: Roger Schneider,
Präsident des Ehrenkollegiums*



Pi Wenger in Aktion

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

STB

TST

CROSSFIT

TST311

**DAS FITNESSZENTRUM
IN DER STADT BERN**

**TST TRAINING
SCHULUNG
THERAPIE**

**CROSSFIT
TST311**

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

TST Fitness + CrossFit TST 311

Bei Jacques Donzé im Berner Jura Familiäres STB-Treffen

Das reife Alter führt uns zusammen: Jacques Donzé (94 Jahre), Pi Wenger (88), Hanspeter Beyeler (87) und Karl von Arx (77). Geselliger Gedankenaustausch, kameradschaftliches Erleben, das mündende Menu. Die Gegenwart bringt Sinn. Die Vergangenheit aber auch: das Wachhalten persönlicher und nachhaltiger Erinnerung an die STB-Zeit vor rund 60 Jahren, uns gedanklich verbunden mit der damaligen Wettkampfzeit und uns vertrauten Athleten und Trainingsleitern. Damals und heute.

Wir vier genossen früher wohl unterschiedlich die intensiv erlebten Wettkämpfe, die gewohnten Trainingsstunden, erlebten Kurse und Lager. Heute wirkt der persönliche Respekt.

Unser Besuch bezweckte zweierlei: den verbindenden Erinnerungsgewinn an damals wachzuhalten und das Treffen heute mit gegenseitiger Freude zu geniessen und das taten wir.

Nachstehend einige persönliche Angaben zu Jacques Donzé:

Mit seinen 94 Altersjahren ist er körperlich etwas angeschlagen, aber geistig sehr lebendig. Er verbrachte sein ganzes Leben in St.Imier im Berner Jura, war tätig als Mechaniker in der Uhrenindustrie, ist seit 15 Jahren verwitwet und hat eine Tochter und einen Sohn, der vor vielen Jahren als Stabhochspringer im STB aktiv war. Er ist seit 1972 Mitglied bei uns und erhielt somit vor 2 Jahren die goldene Ehrennadel.



Am Tisch v.l.n.r.: Karl von Arx, Pi Wenger, Hanspeter Beyeler und Jacques Donzé (Foto: ZVG)

Jacques hätte liebend gerne Mehrkämpfe bestritten, doch sah er früh ein, dass seine Atemnot ihn in den Läufen stark behinderte. Deshalb galt sein engagierter Einsatz der Trainings- und Kursleitung. Zudem erwarb er 1972 das LA-Instruktoren-Diplom in Magglingen. Er arbeitete mit den uns bekannten Namen wie Armin Scheurer, Fritz Steiner, Werner Jaggi und Franz Peterlik zusammen.

Bei der Rückfahrt waren wir uns einig: ein gelungener Tag, Sekunden und Zentimeter als wichtige Masse in den Wettkämpfen früher. Sie werden im Alter ersetzt durch die bleibende, respektvolle und menschliche Wertschätzung. Das haben wir im Jura erlebt.

Hanspeter Beyeler

Anmeldeplattform und Live Rangliste **www.trackmaxx.ch**

Wir unterstützen den STB mit der Zeitmessung am Aareloof und der Auswertung des Cup.

- ✓ Online-Anmeldung ohne Login
- ✓ Mobile-optimierte Live-Rangliste
- ✓ Spannende Pünktli-Grafik eines Einlaufes
- ✓ Relative Leistungswertung „PIT“



Europameisterschaften in Rom

Erfolgreiche STB-Athlet*innen

Gold für Mujinga Kambundji

Sechs Tage vor ihrem 32. Geburtstag fügte Mujinga Kambundji ihrem eindrucksvollen Palmarès eine weitere Medaille hinzu. Eine, die ihr besonders viel bedeutet: Gold im 200m-Final! Sie gehört in der Schweizer Leichtathletik zu den erfahrensten Spitzenathletinnen. Seit der EM 2012 in Helsinki (FIN) hat sie keinen internationalen Freiluft-Grossanlass verpasst. Und nicht nur das: Fast immer schaffte sie es, dann in Bestform zu sein.

Im Final nutzte sie, auf Bahn 6 laufend, ihre Chance und sprintete in 22,49 Sekunden zum Sieg. Sie verteidigte damit ihren Titel, den sie vor zwei Jahren in München gewonnen hatte, mit Erfolg. Doch es war knapp: Zwischen ihr und der Britin Daryll Neita (22,50) musste der Zielfilm entscheiden. Bronze holte die Französin Héléne Parisot (22,63).

Im 100m-Lauf reichte es aber diesmal nicht für die Medaillenränge. Gleichwohl stellte Mujinga Kambundji ihre aufsteigende Formkurve unter Beweis. In den Halbfinals stellte sie mit sehr guten 11,09 Sekunden eine deutliche persönliche Saisonbestzeit auf. Sie wurde in 11,15 Sekunden Achte. Ein Resultat, mit dem sie sich angesichts des vorherigen Saisonverlaufs zufrieden zeigte.



Das 200m-Siegespodest: v.l.n.r.: Daryll Neita, Mujinga Kambundji und Héléne Parisot



Glückliche Ditaji nach den Gewinn der Silbermedaille

Silber für Ditaji Kambundji

'Didi' – als Führende der europäischen Saisonbestenliste angereist – musste sich einzig der Französin Cyréna Samba-Mayela geschlagen geben, die sensationelle 12,31 Sekunden lief. Ditaji lief nach 12,40 ein, womit sie ihren U23-Europarekord und ihren Schweizer Rekord nur um 7 Hundertstel verpasste. Nach Bronze 2022 in München kann sie sich nun über Silber freuen. Entsprechend gross war ihr Lachen nach dem Rennen.



Ramón Wipfli im 800m-Kampf um einen Finalplatz

Zum ersten Mal 'bei den Grossen' dabei

Ramón Wipfli wurde bei seiner Premiere an einer EM bei den Aktiven in eine sehr starke Vorlauf-Serie eingeteilt. Der Lauf war dann unruhig, es wurde viel geschubst und er fand kaum richtig in sein Rennen. Als Sechster seiner Serie – in 1:47,37 Minuten – blieb er auf der Strecke, macht dabei aber wertvolle Erfahrungen.

Herzliche Gratulation an alle EM-Teilnehmenden!

Text Simon Scheidegger /
Swiss Athletics

Fotos: athletix.ch / Ulf Schiller
und Pierre-Adrien Lagrange

Aus der Sicht einer Trainerin

Olympische Spiele – der grosse Traum!?

Man mag es kaum glauben, ich war wohl die einzige Athletin, die nie davon geträumt hat, an olympischen Spielen teilzunehmen.

Ich kann mich nicht zurückerinnern, warum das so war. Aus sportlicher Sicht gibt es zwischen Weltmeisterschaften und den Olympischen Spielen keinen Unterschied, ausser dem Vierjahresrhythmus: Du triffst auf die gleichen Gegner, also warum diese Euphorie alle vier Jahre? Die Olympischen Spiele sind das Grösste für einen Athleten, sagen die Medien, Sponsor*innen, Manager*innen, Trainer*innen, Familie, Freund*innen und schliesslich die Athlet*innen selbst.

Egal, ich bekam im August die Möglichkeit, mit Musa Suliman als Teil des 'Refugée-Teams' als seine Betreuerin meine ersten Spiele zu erleben und einen Eindruck direkt vor Ort zu bekommen.

Es war gigantisch, die Zuschauer flippten in den Stadien aus vor Freude, der Enthusiasmus war immens. Es war so laut, dass Athlet*innen im Wettkampf gestört wurden, sei es im Anlauf einer technischen Disziplin oder bei einem Stabwechsel in der Staffel. Natürlich puschte diese zusätzliche Energie des Publikums auch, es muss pure Freude sein, so frenetisch angefeuert zu werden.

Aber wie geht ein Athlet damit um, der zum ersten Mal dabei ist? Das ganz grosse Spektakel muss er ausblenden können und sich aufs Wesentliche – seinen Wettkampf – konzentrieren. Sich nicht beeindruckt lassen durch das grosse Olympiadorf, die riesigen Esskantinen, den Lärm in den Stadien und die vielen Leichtathletikstars, die



man sonst nur vom Fernsehen her kennt. Nur das eigene Resultat zählt, wie immer. Das Ganze rundherum muss man so gut es geht ignorieren.

Als Trainerin musste ich versuchen, Musa den Wettkampf als 'Rennen wie immer' zu verinnerlichen. Er sollte sein Bestes abrufen, alles geben, taktisch wie besprochen laufen und vor allem locker, aber einsatzfreudig sein.

Ich bin seit 1974, zuerst als Athletin, dann als Trainerin in der Leichtathletik dabei. Ich habe viel gesehen, aber eines ist immer noch gleich: Du musst dein eigenes ICH auf dem Wettkampfsplatz finden. Niemanden kopieren, selbstsicher, fokussiert und trotzdem locker dein 'Ding' durchziehen.

Das Meiste passiert in deinem Kopf.

Ich bin nach wie vor der Meinung, dass Olympische Spiele in dieser Form wie sie heute ausgetragen werden, 'überhüpft' sind und der startende Athlet sich mental viel Mühe geben muss, damit es ihn nicht überfordert und ablenkt. Gleichzeitig sehe ich auch den Zauber dieser Veranstaltung.

Es werden hoffentlich nicht meine letzten Olympischen Spiele als Trainerin gewesen sein!

Sandra Gasser

Förderanlass im Hotel Bern

Einblick in die Sporthypnose

Am 19. Juni luden der Förderverein des STB Leichtathletik und die Valiant Bank zum Förderanlass im Hotel Bern ein. Im Zentrum des Anlasses stand ein Thema, welches für viele der Anwesenden neu war und auf Skepsis stösst: Hypnose, genauer gesagt Sporthypnose.

Nach einer kurzen Begrüssung durch Benedikt Weibel, Förderverein STB Leichtathletik, und Philipp Sallmann, Teamleiter Privatkunden Valiant Bank, informierte Headcoach Bruno Knutti die Anwesenden über die schönen Erfolge der Förderathlet*innen, welche in dieser jungen Saison bereits erzielt werden konnten. Allem voran die Europameisterschaften mit Edelmetall der beiden Kambundji-Schwestern.

Hintergründe von Adrian Brüngger

Der Hauptteil der Veranstaltung gehörte Adrian Brüngger mit seinem packenden Referat zum Thema «Was ist Hypnose und was ist sie nicht?».

Adrian war nicht immer ein Verfechter der Hypnose. Viele Jahre stand er ihr sogar sehr skeptisch gegenüber. Während seiner Trainerkarriere beim Handball-Club Pfadi Winterthur wollte er lange nichts davon wissen. In einer schwierigen Saison wagte er mit seinem Team schliesslich einen Versuch. Die Resultate begeisterten und Adrian beschäftigte sich mehr und mehr mit dem Thema. Seit 2011 ist er nun Hypnosetherapeut mit dem Spezialgebiet Spitzensport und seit 2021 CEO von OMNI Hypnosis International. Er arbeitet mit diversen Spitzensportlern zusammen, darunter etwa auch mit Mehrkämpfer Simon Ehammer.



Adrian Brüngger bei der Erklärung des Vorgehens an Aarno Liebl (Foto: Verena Weibel)

Wie funktioniert Hypnose?

Gestartet wurde mit einem Theorieteil. Auf eine eindrückliche Weise erklärte Adrian Brüngger, wie Hypnose funktioniert und was es ist. Er zeigte dabei auf, wie wenig unser Bewusstsein wirklich steuern kann und wie stark das Unterbewusstsein uns lenkt. Zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein besteht normalerweise ein Filter, welcher es uns unmöglich macht, direkt auf das Unterbewusstsein zuzugreifen. Mit der Hypnose kann diese Barriere umgangen und somit der Zugang zum Unterbewusstsein ermöglicht werden.

Aufräumen mit Vorurteilen

Hypnose ist ein Thema, welches von vielen skeptisch betrachtet wird und mit vielen Vorurteilen behaftet ist. Im Vortrag wurde mit Vorurteilen wie "der Kunde ist machtlos" oder "man kann in einer Hypnose stecken bleiben" aufgeräumt. Auch im hypnotisierten Zustand bleibt ein Kunde stets handlungsfähig und wenn die Bereitschaft hypnotisiert zu werden nicht da ist, funktioniert der Prozess auch nicht.

Einsatz der Hypnose

Die Einsatzgebiete der Hypnose kennen (fast) keine Grenzen. Von Sporthypnose über Angststörungen, Burnout oder Allergien ist alles dabei. Auch der Einsatz im Sport ist vielseitig. Ob Arbeit am Selbstvertrauen, Beheben von Blockaden, Emotionskontrolle oder Regeneration: Sporthypnose kann helfen.

Entscheidend sind dabei die Emotionen, mit welcher die 'Problemsituation' verknüpft ist. Es gibt im Unterbewusstsein 'falsche' Verknüpfungen, welche aufgrund des Filters über den bewussten Verstand nicht verändert werden können. Durch die Hypnose wird die problembehaftete Situation mit der geeigneten Emotion neu verknüpft.

Demonstration mit Aarno Liebl

Das Versuchskaninchen des Abends war der Mittelstreckenläufer Aarno Liebl. Bei der ersten Demonstration wurde die Kraft der Emotionen einprägsam aufgezeigt. Er musste beim Blick auf ein trauriges bzw. fröhliches Smiley mit seiner Armkraft einem Widerstand entgegenhalten.



Adrian Brüngger bei der Demo-Hypnose mit Aarno Liebl



Die Anwesenden lauschen gespannt dem Referat von Adrian Brüngger

Beim fröhlichen Smiley war kein Anzeichen von Schwäche da. Beim traurigen hingegen hatte er keine Chance, dem Widerstand entgegenzuhalten.

Eindrücklich – vor allem wenn man bedenkt, dass es sich um zwei Zeichnungen handelte.

Auch gleich mit Aarno wurde eine Kurzdemo einer Hypnose gemacht. Als Beobachter*in konnte man wahrnehmen, wie sich die Augenlider ganz schnell bewegten. Aarno war aber keineswegs weggetreten. Er war entspannt, konnte alles wahrnehmen und auch auf Fragen antworten, die ihm gestellt wurden. Ihm wurde durch die Hypnose stärkende Sätze mitgegeben, um am kommenden Wochenende sein ideales Rennen gestalten zu können. Er selbst beschrieb den Zustand der Hypnose als sehr angenehm und bestätigte auch, dass er den Prozess hätte verweigern können.

Diskussionsstoff beim Apéro

Abgerundet wurde der Anlass durch ein leckeres Apéro, bei dem das Thema Hypnose weiterhin sehr präsent war. Man konnte wahrnehmen, wie das Referat und die Demonstration die Leute mitrissen und sie zum Denken anregte. So schnell werden die Anwesenden dieses Thema nicht mehr aus dem Kopf bekommen. Danke für diesen spannenden Einblick!

Ein kleiner Nachtrag Aarno Liebl: Am Wochenende nach der Hypnose lief Aarno neue persönliche Bestleistung über 1500m. Scheint also nicht so verkehrt gelaufen zu sein, diese Hypnose...

Text und Fotos: Aline Gloor



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
Ehrenpräsident
Alt Bundesrat



SPENDEN

Postkonto 60-259787-0

IBAN CH88 0900 0000 6025 9787 0



Stiftung Freude herrscht

Sie alle unterstützen uns



Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förder*innen:

Altes Tramdepot, Bern
 Auto Werthmüller AG, Thun
 Baeriswyl Beatrice und Stefan
 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
 Lack Stephan
 Markus Ryffel's GmbH
 Migros Bank Bern
 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 / Vergabungsfonds
 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
 Weibel Benedikt und Verena
 Wieland Beat
 Wildbolz Adrian A.
 Wirz Peter
 Zryd Andrea

Ehemalige Förder*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
 Brauerei Felsenau, Bernard Fuhrer
 Burgergemeinde Bern, Bruno Wild
 Hotel Grand Resort Bad Ragaz
 Hotel Bern / Restaurant Volkshaus /
 Schneider AG, Print
 Swiss Life
 TST Fitness
 UBS / Regionalleiter Michael Langhart
 Valiant Bank AG Bern
 Visana Generalagentur Bern
 YB loves STB

**Und weitere Förder*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
info@neukomm-car.ch*



Letzter Fördervereinsanlass für Verena und Benedikt Weibel Beni Huggel – Athletes Network

Für den 26. August wurden die Mitglieder des STB Leichtathletik Fördervereins ein letztes Mal durch Verena und Benedikt Weibel zu einem Anlasse eingeladen. Gastgeberin war die UBS Bern in ihren Räumen am Bubenbergrplatz. Als Gastreferent bestritt der ehemalige Spitzen-Fussballer Beni Huggel den Hauptteil mit dem Thema 'Athletes Network'.

Nach den Begrüßungsworten durch Benedikt Weibel und einem herzlichen Willkommensgruss durch Sandro Carlino, Stellvertretender Direktor und Leiter Privatkunden UBS Bern, ging der 'Steilpass' an Beni Huggel für sein Referat.



Gruppenbild mit v.l.n.r.: Xavier Weibel, Verena Weibel, Beni Huggel und Benedikt Weibel

Was macht ein 'Fussballer in Rente'?

Nach 14 Jahren als Spitzenspieler (FCB, Eintracht Frankfurt und Nati) trat Beni Huggel 2011 zurück. Wie viele Sportler musste er am Ende seiner Karriere seine Zukunft selber in die Hand nehmen. Er machte das A-Diplom als Trainer und war während 4 Jahren in diesem Beruf tätig. Seit 2012 arbeitet er auch als Fussballexperte beim Fernsehen SRF.

Da weder er noch seine Familie mit dieser Situation glücklich waren (eher noch mehr Abwesenheiten), begann er an seiner Zukunft zu arbeiten. 2015 gründete er die Beni Huggel bewegt GmbH, um seine Erfahrungen aus dem Spitzensport in Trainings, Coachings und Referaten weiterzugeben. 2018 beendete er den Lehrgang CAS BWL an der FH Nordwestschweiz in Olten mit einer erfolgreichen Abschlussarbeit. 2019 hatte er aber die entscheidende Idee, welche er dann zusammen mit Gleichgesinnten weiter entwickelte.

Athletes Network

2020 gründete er mit den Co-Foundern Severin Blindenbacher, Niels Hintermann und Dave Heiniger das 'Athletes Network', um die Vernetzung von aktiven und ehemaligen Leistungssportler*innen mit der Wirtschaft zu ermöglichen.

Nach der Karriere als Leistungssportler brechen oft die etablierten Strukturen auseinander und das persönliche Umfeld wird verändert. Hier setzt das Netzwerk ein: Die zwei wichtigsten Pfeiler von 'Athletes Network', um Athlet*innen zu analysieren und auf dem Weg zu einer zweiten erfüllenden Karriere unterstützen zu können sind:

- Arbeitseinstellung
- Verhaltensweisen

Beni erläuterte in der Folge, wie diese Herausforderung mit dem sog. Ecosystem Sport- und Berufskarriere angegangen werden kann.

Was ist Athletes Network:

- Es ermöglicht den Dialog zwischen Athlet*innen und Wirtschaftsvertreter*innen und den Zugang zu zukünftigen Talenten.
- Unkomplizierte Rekrutierung von ehemaligen und noch aktiven Leistungssportler*innen aus einem einzigartigen Talentpool.
- Es ermöglicht Athlet*innen das perfekte Setup in der dualen Karriere und coacht sie im Übergang in die Nachsportkarriere mit Beratung und Workshops.

Momentan sind ca. 3700 Athlet*innen aus 91 verschiedenen Sportarten dabei, davon sind 35% Frauen. Die Mitgliedschaft ist für Athlet*innen kostenlos. Das Verhältnis von aktiven zu ehemaligen Athlet*innen beträgt 70:30. Es gab bisher über 300 Vermittlungen. An den Athletes Days waren 2023 über 2020 Teilnehmende dabei. Die Firma verfügt über 60 Club- und Verbandspartner und 90 Unternehmens- und Bildungspartner.

Nach dem interessanten Referat wurden noch drei anwesende, erfolgreiche STB-Athletinnen für ihre Erfolge 2024 geehrt:

- Rea Iseli, Team-Silbermedaille Off-road EM im 'Up & Down'
- Muringa Kambundji, Europameisterin über 200m an der EM und 6. über 100m an den Olympischen Spielen in Paris
- Ditaji Kambundji, EM-Silbermedaille über 100m Hürden

Der Kontakt für Leistungs-Athlet*innen der nationalen Spitzenklasse kann via <https://www.athletes-network.com/> erfolgen.

Verabschiedung von Verena und Benedikt Weibel

Nach zweimal 8 Jahren geben die Beiden ihr Amt als Leitungsteam des Fördervereins nun endgültig ab. Herzlichen Dank für die immense Arbeit und das langjährige Engagement für den STB Leichtathletik. Es war toll, an den Fördervereinsanlässen mit den jeweils unterschiedlichsten Persönlichkeiten und Themen Bekanntschaft machen zu können.

Die Nachfolge tritt ... Xaver Weibel, ihr jüngerer Sohn, an. Der Entscheid erfolgte offenbar recht spontan. Xaver wird die Zeit bis 2025 nutzen, um ein neues Team aufzubauen. Herzlichen Dank und viel Glück für die zukünftige Tätigkeit!

Herzlichen Dank zum Schluss noch an die UBS Bern, welche alle Anwesenden zum feinen Apéro im Haus einlud, wo noch angeregt diskutiert und gefachsimpelt wurde.

Text und Foto: Simon Scheidegger



STB-Leichtathletik aus Sicht des 13jährigen STB-Schülers Xeno Weibel

Leichtathletik Nachwuchs

Di schnällschte Bremgärteler

Am Freitagnachmittag, 21. Juni, sprinteten auf dem Sportplatz in Bremgarten wieder «di schnällschte Bremgärteler» um Medaillen. Kinder zwischen 5 und 13 Jahren starteten im Sprint über 50m und 60m gegen Gleichaltrige. Die Athlet*innen waren mit voller Motivation dabei und gaben ihr Bestes.



Auf die Plätze, fertig, los!

Mit einigen Nachmeldungen erfreute sich der Wettkampf an 96 Teilnehmenden. Als Erinnerungspreis wurde nebst der Startnummer auch etwas Süßes von Ovomaltine, gesponsert von der Fima Wander, an alle Teilnehmenden abgegeben.

In diesem Jahr konnten die Kinder nicht mit der Sonne um die Wette strahlen. Kurz vor dem ersten Startschuss öffnete Petrus die Schleusen und es wurde richtig nass. Nichtsdestotrotz sah man spannende Wettkämpfe. Einige Kinder waren zum ersten Mal bei einem Sprintwettkampf dabei und waren deshalb noch nicht vertraut mit dem Startschuss und in Bahnen zu laufen. Auch wurden in den Vorläufen gleiche Zeiten gelaufen, was dazu führte,

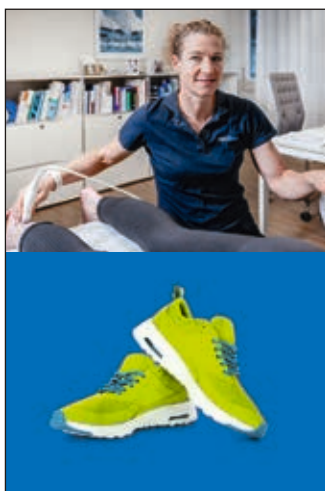
dass wir in jenen Finals 5 Kinder auf 4 Bahnen laufen liessen. Hier danken wir allen für das Verständnis, dass nicht immer alle Läufe regelkonform durchgeführt wurden. Ab und zu wurde ein Auge zugedrückt, damit die jungen Läufer*innen ihre Erfahrungen sammeln konnten und so sicher im nächsten Jahr mit mehr Erfahrung und wieder top motiviert am Start stehen werden. Schlussendlich sah man viele zufriedene Kindergesichter, die sich nach dem Lauf die verdiente Glace abholen konnten. Besten Dank an die Mobiliar für das Glacesponsoring.

Bei der Siegerehrung durften sich die Sieger*innen über einen Gratisstart am Bremgartenlauf freuen.

Dieser findet am 20. Oktober 2024 in Bremgarten statt. Die drei Erstplatzierten erhielten eine Medaille und etwas Süßes von Ovomaltine.

Unser Aushängeschild Luca Noti hängte den Grösseren ihre Medaillen um den Hals. Am Schluss erfüllte er noch diverse Autogrammwünsche und nahm sich viel Zeit für die Nachwuchsathlet*innen. Mit Freude blicken wir auf einen erfolgreichen Wettkampf zurück und freuen uns bereits, am schnällschte Bremgärteler 2025 wieder viele Kinder am Start zu haben.

Text und Fotos: Tamara Gerber und Selma Bergmann



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



Leichtathletik Nachwuchs

Intensivwoche Wankdorf



Znünipause

In der letzten Sommerferienwoche vom 5. – 9. August fand im Leichtathletikstadion Wankdorf die Intensivwoche des STB-Nachwuchs statt.

70 Kinder hatten genug von der trainingsfreien Zeit während den Sommerferien und nahmen mit grosser Begeisterung an der Intensivwoche teil. Die Trainings fanden täglich von 9 – 12 Uhr statt und boten den jungen Athlet*innen die Möglichkeit, verschiedene Leichtathletik-Disziplinen auszuprobieren. Dazu gehörten beispielsweise Weitsprung, Hochsprung, Hürdenlauf, Sprint, Speer und noch vieles mehr.



Teamwork unserer Kleinsten

Dabei standen Spass, der gegenseitige Austausch sowie das Profitieren von älteren STB-Athlet*innen im Vordergrund.

Ein besonderes Highlight der Woche war der Team-Event am Freitag, welcher im UNIK Playground stattfand. In dieser Trampolinhalle konnten sich die Kinder nochmals austoben und gemeinsam die Woche ausklingen lassen.

Geleitet wurde das Training von älteren STB-Athlet*innen, die in dieser Rolle wertvolle Erfahrungen als Trainer*innen sammeln konnten. Dies war eine gross-



Der Rasensprenger war beliebt

artige Gelegenheit für sie, Verantwortung zu übernehmen und ihre Begeisterung für die Leichtathletik an die jüngeren Sportler*innen weiterzugeben.

Das Wetter zeigte sich die meiste Zeit von seiner besten Seite, sodass das Training in angenehmer Atmosphäre stattfinden konnte. Insgesamt war die Woche ein voller Erfolg, und die teilnehmenden Kinder hatten viel Spass und konnten ihre sportlichen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Wir freuen uns bereits auf die nächste Intensivwoche und die vielen zukünftigen Erfolge unserer jungen Athlet*innen!

Text und Fotos: Selma Bergmann

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

... ist unsere Überzeugung und unser kollektives Bekenntnis, dass der Mensch im Mittelpunkt unserer Bemühungen steht.

Kurt Schönholzer - CEO & STB Mitglied

Wir unterstützen Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen bei der (Wieder-)Eingliederung in die Arbeitswelt. Wir sind spezialisiert auf die Themen Burn-out, Erschöpfungsdepression, AD(H)S, psychische Beeinträchtigungen sowie Sucht- und psychosomatische Erkrankungen.

Weitere Informationen über unsere Dienstleistungen

www.joblife-coaching.ch

info@jolife-coaching.ch

033 334 73 77



Joblife
COACHING



ATHLETISSIMA Lausanne

Platz drei für das STB-U14-Mixed-Team



Daniel Kamer und Xaver Weibel mit dem Staffel-Team (Foto: ZVG)

Es ist schon eine lange Tradition, dass die STB Schüler*innen an der ATHLETISSIMA in Lausanne bei der U14-Mixed-Staffel 5 x 80 m frei einen Startplatz erhalten. Meeting-Direktor Jacky Delapierre war vor Jahren STB-Mitglied und aktiver 800 m-Läufer. Es mag sein, dass wir bei der Vergabe der Startplätze von einem kleinen Bonus profitieren... Mit grossen Ambitionen sind die STB Schüler*innen am Donnerstag, 22. August 2024, an den Genfersee gereist. Unser U14-Mixed-Team hat sich gut auf

die Staffel vorbereitet. Entsprechend zuversichtlich betraten die STBler*innen kurz nach 19:00 Uhr das Stadion. Dieses war bereits gut gefüllt. Eine imposante Kulisse, die für unsere jungen Sprinter*innen ungewohnt war.

Xeno Weibel, Oliver Herren, Lea Schenk, Emma Siegrist und Jean-Louis Lachat stellten sich im Stade Olympique de La Pontaise der Konkurrenz. Diese kam ausschliesslich aus der Suisse Romande.

Bis zur letzten Übergabe lagen die STBler*innen nur hauchdünn hinter dem führenden Team zurück. Der vierte Wechsel missriet leider gründlich. Dank eines starken Finishes belegten unsere Schüler*innen am Ende in 52.51 Rang drei. Nach der ersten Enttäuschung über den verpatzten Wechsel, überwog dann doch die Freude über ein unvergessliches Erlebnis.

Herzliche Gratulation!

Daniel Kamer



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

4feet
Der Berner Laufladen

Aarberggasse 29, 3011 Bern

*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Wohin geht die Reise?



Andrea Wahli (links) und Melanie Friedli (Foto: Josua Ambrosi)

Seit einem halben Jahr leiten wir das Ressort Running/Walking, das vielfältig und sehr spannend ist und ohne ein motiviertes Team aus Trainingsleitenden nicht funktionieren würde.

Im April haben wir die Leitung des Ressorts von Markus Reber übernommen. Er hat in seinen 17 Jahren eine riesige Arbeit geleistet und sehr viel Herzblut in den Verein gesteckt. Wir beide sind langjährige aktive STB Mitglieder, haben uns aber vor der Übernahme der Funktion nicht gekannt. Melanie ist 2012 dem STB beigetreten und hat dort bis 2020 in der Gruppe 2 mit Fokus auf Leistungssport trainiert. Dabei hat es ihr insbesondere der Halbmarathon angetan. Zurzeit trainiert sie ohne bestimmte Leistungsziele. Andrea kam als Kind in die STB-Leichtathletik. Nach einer kurzen Pause hat sie ins STB-Running gewechselt.

Sie trainiert nun ohne bestimmtes Leistungsziel, aber weiterhin mit viel Freude am Lauftraining. Wir haben ein motiviertes und gut ausgebildetes Team von Trainingsleitenden angetroffen, welches uns grossartig in der Einarbeitung unserer Aufgaben unterstützt. Unsere bisherigen Aufgaben zeigen uns auf, wieviel Zusammenarbeit es braucht mit der Geschäftsstelle, den anderen Ressorts Nachwuchs und der Leichtathletik, und wieviel Freiwilligenarbeit von vielen Trainingsleitenden, aber auch von den Mitgliedern in einem Verein steckt. Dies bedeutet, dass viel priorisiert werden muss und Vorhaben, die eigentlich wünschenswert wären, aufgrund mangelnder Kapazitäten nicht durchgeführt werden können. Der Fokus unserer Tätigkeit liegt deshalb auf dem guten Funktionieren des regulären Trainingsbetriebes und Schlüsselanlässen wie dem GP Bern.

Wo möchten wir hin?

Wir haben von Markus Reber ein Ressort übernommen, dessen Grundzüge wir erhalten wollen. Das Ressort soll ein Laufort für Nordic Walker*innen und Laufanfänger*innen bis zu Langstreckenspezialist*innen sein; ein Ort, wo zusammen trainiert, gelacht, geschwätzt, geschwitzt wird, Leistungen erbracht und Freundschaften geknüpft werden können.

Um dies zu ermöglichen, braucht es:

- Genügend gut ausgebildete Lauftrainer*innen (Ausbildung durch J&S oder Esa), interne Weiterbildungen;
- Harmonisierendes Team: gemeinsame Sitzungen in angenehmer Atmosphäre, Themen/Probleme können angesprochen und diskutiert werden;
- Lauffreudige Mitglieder: STBRunningCUP als gemeinsamer Wettkampf, Anlässe übers Jahr hinweg wie zum Beispiel Americaine;
- Zusatzangebote: Individualcoaching, Mandatstrainings, Organisation der GP-Vorbereitungstrainings.

Wir sind extrem dankbar, mit so vielen motivierten STB-Trainingsleitenden und STB-Mitgliedern zusammen zu arbeiten!

*Text Melanie Friedli und
Andrea Wahli*



Laufend unterwegs ...

Trail Champions

An der Offroad-EM im französischen Annecy Ende Mai und anfangs Juni holten Judith Wyder und Rea Iseli gleich vier Medaillen: Judith gewann als Sechstklassierte Teambronze im Uphill über 7.6km (+980/-60hm), im Up & Down (16km, +/-1'000hm) gab es mit Silber für sie gar eine Einzelmedaille und im Team gemeinsam mit Rea Iseli (Einzelrang 9) erreichten unsere STBlerinnen ebenfalls Silber.

Dominik Rolli lief im Up & Down der Männer auf der gleichen Strecke auf den guten 19. Platz. Auch Ramon Manetsch stand an der EM im Einsatz, musste sein Rennen über die Traildistanz aber aufgeben. Beim Eiger Ultra Trail im Juli lief es Ramon dann besser. Er beendete das Rennen über die 101km (+/-6'700hm) in einem internationalen Feld auf dem starken 2. Platz!



Foto: Yara Burkhalter / Swiss Athletic

Women Power

Am Schweizer Frauenlauf in Bern gab es Mitte Juni zahlreiche STB-Spitzenplatzierungen. Das Topresultat erreichte Sina Michael mit einem starken dritten Platz über die 10km-Distanz. Coralie Spicher, Odilia Mathys, Rahel Meili und Sybille Matter Brügger über die 10 sowie Maja Neuenschwander und Rawa Iseli über die 5 Kilometer sicherten sich Kategoriensiege.



Foto: Frauenlauf Bern

STB meets TVL

Am ersten gemeinsamen Longrun mit dem TV Länggasse liefen Mitte Juni 35 Runners und Walkers von Bern nach Kerzers. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Trainings.



Foto: Olivier Rügsegger

Running & Walking

Seit einigen Jahren pilgern Kurt Werner Lüthi (dieses Jahr zum 4. Mal) und Fritz Rügsegger (dieses Jahr zum 20. Mal) Ende Juni in den hohen Norden Deutschlands und absolvieren den Nordseelauf. Der Olympiateilnehmer 1972 Fritz sowie der erfahrene Walker Kurt haben gemeinsam mit Susanne Lottaz und Lilo Schweizer den Etappenlauf in acht Tagen über sieben verschiedene Nordseeinseln ohne Probleme gemeistert. Herzliche Gratulation!



Foto: Susanne Rügsegger

Cup Queens & Kings

Beim 11. Bärner Bärgloutcup und der Erstaustragung unter neuer Organisation – mit Beteiligung von STB-Läuferin Chantal Schöni – lief Sina Scherling anfangs August zum Gesamtsieg. Auch Ruedi Becker erkämpfte sich in der Gesamtwertung über alle 5 Etappen als Dritter einen Podestrang. Viele weitere STBlerinnen und STBler erzielten tolle Leistungen.



Foto: Raphael Moser / Der Bund

Sommerhoch im Spätsommer

Ende August erliefen zahlreiche STB-Läuferinnen und -Läufer Spitzenresultate. Beim Berglaufklassiker Sierre-Zinal (31 km, +2'200/-1'100 hm) lief Dominik Rolli als vierbester Schweizer auf Rang 24. Simone Troxler sicherte sich beim Glacier 3000 Run (26.2km, +2'000/-100hm) den tollen zweiten Rang und Lars Schnider gewann den renommierten Inferno Halbmarathon (21km, +2'100hm) sogar Overall.

Auch auf der Strasse waren unsere Runners erfolgreich: An den 10km Schweizermeisterschaften im aargauischen Staufen durfte sich das STB Frauenteam mit Sina Michael (37:05), Rahel Meili (37:32), Rawa Iseli (37:47) und Alemitu Clerc (38:37) die Bronzemedaille umhängen lassen. Alemitu wurde zudem Schweizermeisterin in



Foto: ZVG

der Kategorie W45 und Rawa lief in der Kategorie U20 auf den sehr guten 3. Platz. Bei den Männern klassierten sich

Ivo Zangger (34:14) und Roger Riegender (39:22) auf den SM-Rängen 43 und 85.

Cédric Lehmann

43.
GRAND PRIX VON BERN
2025
10. MAI



Grand-Prix von Bern 16,093 km
Altstadt Grand-Prix 4,7 km
Altstadt Walking 4,7 km
Bären Grand-Prix 1,6 km

Jetzt anmelden

gpbern.ch

Hauptsponsoren

groupe mutuel

MIGROS

BERNEXPO

CRAFT

Partner

 **Stadt Bern**

Comeback des STB-Aareloufs



Resultate



Letzte Instruktionen

Diese Laufveranstaltungen sind Teil des STBRunningCUP 2024:

- Samstag, 14. September
Münsiger Louf (5.2 + 10 km)
- Sonntag, 27. Oktober
GurtenClassic (9 + 15 km)
- Sonntag, 1. Dezember
Steinhölzlilau (5.1 + 10.5 km)

Der STB-Aarelouf feierte dieses Jahr sein Comeback. Den Läufer*innen standen eine 4.1 km – und 11.082 km – Strecke zur Auswahl.

Trainingswettkampf in unserem Revier: Am Donnerstag, 22. August, fand die Neuauflage des Aareloufs statt. Anstelle des Trainings diente dieser den STB-Läufer*innen als Wettkampf, um sich mit Gleichgesinnten zu messen oder als Gradmesser über den eigenen Formstand im Vergleich der einzelnen Austragungen. Der Start und das Ziel waren im Eichholz. Die Strecken führten 'dr schönä grünenä Aare, Giessä u Gürbä na'. Der Wendepunkt der 4.1 km Strecke lag bei der Fischzucht und von der 11.082 km Strecke beim Jägerheim.



Läufer unterwegs

Wertung

Der Aarelouf fand im Rahmen des STBRunningCUP statt. Es gibt pro Runningbereich A, B und C eine Frauen- und eine Männer-Kategorie. Total nahmen 60 Läufer*innen teil. Einschreiben, Chip fassen, ab zum Start mit einem Lächeln!

Die Zeitmessung, Rangliste und Streckenführung, wurde in Kulanz von TrackMaxx zur Verfügung gestellt und können auf ihrer Homepage eingesehen werden. Dafür herzlichen Dank an Mike Schild und Reto Zaugg.

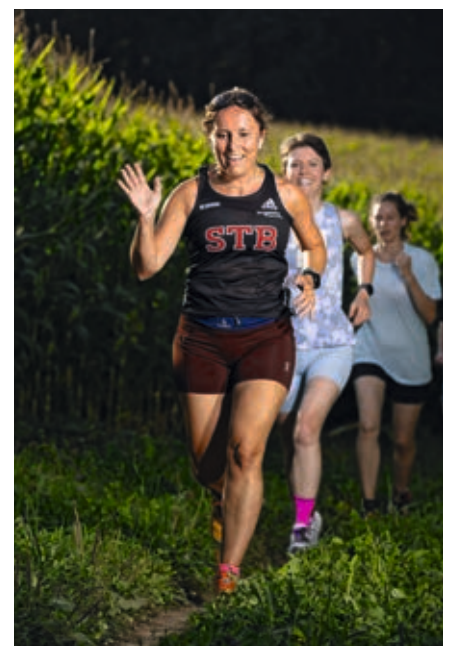
[Resultate findest du unter: www.trackmaxx.ch](http://www.trackmaxx.ch)

Bis Ende Jahr stehen mit dem Münsiger Louf, GurtenClassic und Steinhölzlilau noch drei Wertungsläufe zur Wahl. Ende Jahr werden die 5 besten Laufergebnisse aus den 10 vorgegebenen Laufveranstaltungen gewertet. Die STB-Ranglisten werden auf der STB-Webseite veröffentlicht. Pro Kategorie (Frau / Mann) und Runningbereich werden die Ränge 1 – 3 anlässlich der HV STB LA geehrt.

Mach mit!

Interessierte und motivierte Teilnehmer*innen können jederzeit in den STBRunningCUP einsteigen und mitlaufen. Wir freuen uns, dich bei der nächsten Running-Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

*Text: Martin Amstutz
Fotos: Rolf Baumann und
Oliver Rüeggesser*



Läuferinnen unterwegs

STB-Fans an den Olympischen Spielen in Paris



STB-Fans mit Mo Farrah



Matthias Kyburz mit Fans vor dem House of Switzerland

Eine kleine STB-Gruppe besuchte die Olympischen Spiele in Paris. Von Notre-Dame und Louvre, über spannende Leichtathletik-Meetings, bis zu zufälligen Treffen mit Spitzenathleten wie Mo Farrah, Dominic Lobalu und Matthias Kyburz war alles drin.

Am 8. August 2024 reiste eine kleine Gruppe von STB-Running-Mitgliedern und deren 3 Töchter nach Paris, um als grosse Leichtathletik-Fans ein bisschen Olympia-Luft zu schnuppern. Hauptziel waren die Leichtathletik-Sessions vom 9. und 10. August 2024 und der Marathon, ebenfalls am 10. August 2024, wo man unter anderem Dominic Lobalu über 5000 Meter, Ditaji Kambundj im 100m Hürden-Halbfinal und Mujinga Kambundji im 200 Sprint-Final sowie in der Staffel zu sehen hoffte. Am Marathon wollten wir Matthias Kyburz und Tadesse Abraham vom Strassenrand aus anfeuern.



STB-Fans in Paris

Ditaji Kambundji lieferte mit 12.68 eine sehr gute Zeit ab, verpasste aber bei dieser äusserst starken Konkurrenz den Finaleinzug um 16 Hundertstel. Mujinga Kambundji, die kurz zuvor im 100m-Final in 10.99 einen sensationellen sechsten Platz erreicht hatte, blieb über 200m leider im Halbfinale mit 22.55 hängen. Somit blieb noch der Auftritt der 4x100m Frauen-Sprint-Staffel. Wie schon beim 200m Halbfinale setzte wieder genau für dieses Zeitfenster starker Regen ein. Noch hinderlicher aber war der grosse Lärm im Stadion. Die Sprinterinnen konnten einander nicht hören und so gelang der letzte Wechsel nicht, was zur Disqualifikation führte.

Trost fand man aber nach der Session vor dem Stadion, als mehrere Leichtathletik-Grössen an der kleinen Gruppe vorbeizogen und man Selfies mit Dominic Lobalu schiessen konnte.

Am Tag danach stiess die Gruppe zufälligerweise auf Mo Farrah, der am Rand des Marathons mit Kindern herumalberte.

Im nahegelegenen Swiss-House wurde kurz darauf Matthias Kyburz begrüsst, was ebenfalls auf persönlichen Fotos festgehalten werden konnte.

Als die Gruppe am Sonntag, erschöpft von vielen Kilometern zu Fuss – der Montmartre musste ja auch noch erklommen werden – und voller schöner Eindrücke den TGV nach Basel besteigen wollte, kamen auch noch die Kambundji Schwestern daher. Nach einem kurzen Wortwechsel und Gratulationen liess man die beiden ihre wohlverdiente Ruhe in der Business Class geniessen. Dafür fand ihre Mutter Ruth, die mit Vater Safuka und Schwester Edith ebenfalls zufälligerweise im gleichen Zug sass, Zeit für einen längeren Schwatz. So liess man den ereignisvollen Ausflug gemütlich ausklingen. Olympia, wir kommen wieder!

Text: Wanda Saner

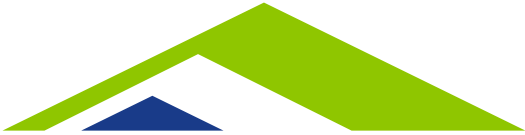
Fotos: ZVG



Immobilien in der Region

Peter Schild
Ihr Immobilienverkäufer in Köniz und Bern

Tel.: 079 628 04 23



Schild Immo AG
Entwicklung | Vermarktung | Bewirtschaftung

**Kostenlose
Immobilien-
bewertung!**

www.schildimmo.com

Ein Walker mit «Kämpferherz»



Ruedi Ursprung (Foto: ZVG)

Ruedi Ursprung feiert in diesem Jahr seinen 75. Geburtstag. Der Eintritt in den STB erfolgte im Januar 2014 ins Running-Team. Im Juli 2020 wechselte er ins Walking-Team. Durch verschiedene Krankheiten und Operationen musste er mit den Trainings immer wieder über Wochen und Monate aussetzen. Wie ein Spitzensportler kämpfte er sich jedes Mal zurück. Seit April 2024 besucht Ruedi regelmässig die Trainings am Dienstagabend. Seine Kraft, Kondition und Ausstrahlung sind bereits wieder beeindruckend. Mit seiner positiven Lebenseinstellung und seinem grossen 'Kämpferherz' ist er ein Vorbild für uns alle. Mit ihm sprach Christoph Scherz.

Was ist deine Strategie, nach gesundheitlichen Problemen immer wieder aufzustehen?

Resilienz ist bei mir nicht nur ein leeres Wort, denn meine Strategie ist, nach gesundheitlichen Problemen wieder aufzustehen und weiterzugehen. Selbstmitleid ist da fehl am Platz!

Die Kraft schöpfe ich aus meinem Innern. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es auch in schwierigen Zeiten immer etwas Positives gibt, wofür es sich lohnt zu kämpfen. Ein starkes Selbstwertgefühl ist dabei hilfreich.

Was ist deine Motivation, regelmässig an den Walking-Trainings teilzunehmen?

Mich motiviert, regelmässige Trainings mit Gleichgesinnten zu absolvieren und auch während den Trainings Small Talks zu führen. Im STB-Walking-Team ist beides möglich.

Welche sportlichen Aktivitäten betreibst du ausserhalb der Walking-Trainings?

Ich gehe schwimmen, bergwandern oder walke zügig von Interlaken auf den Harder. In diesem Jahr habe ich diesen Aufstieg bereits 28-mal gemeistert (Total 100 km und 21'000 Höhenmeter). Die Jungfraubahnen offerieren als Belohnung jeder Person, die 25-mal im 2024 den Harder erklommen haben, ein Nachtessen auf dem Harder-Kulm. In meinen 14-tägigen Wanderferien im Tirol legte ich zusammen mit Wanderfreunden eine Strecke von 150 km mit insgesamt 7'000 Höhenmetern zurück.

Welche persönlichen Tätigkeiten sind für dich auch ausserhalb des Sports wichtig?

Ausserhalb des Sports sind für mich auch die persönlichen Kontakte zu den Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen wichtig. Da kann ich eine sinnstiftende Tätigkeit ausüben, da es mir ja gut geht. Seit Jahren engagiere ich mich in der Stiftung 'Wohn-Arbeitsgemeinschaft für Körperbehinderte Gwatt (WAG)'.

Mögliche Tätigkeiten sind: Begleiten von Bewohnenden bei Arztbesuchen, Einkaufen, zu Konzerten oder auf Reisen (z.B. auf das Jungfrauoch).

Welche persönlichen Erfahrungen kannst du uns für ein gesundes und ausgeglichenes Training im Alter weitergeben?

Das A und O für ein gesundes und ausgeglichenes Training im Alter ist: lieber regelmässige, aber kurze Trainings, statt nur gelegentliche und lange Trainings zu absolvieren. Genügend Ruhezeit und abwechslungsreiche Ernährung sind für mich wichtig. Bei Schmerzen, Unwohlsein oder Verletzungen sollte man auf ein Training verzichten. Trainingsdisziplin und die Freude an sportlichen Aktivitäten dürfen nicht vernachlässigt werden.

Christoph Scherz / Ruedi Ursprung

Ausblick

Start in die Saison 2024 / 25

Am 28. August hat die HV des STB-Basket in der Spitalackerhalle stattgefunden. Der Vorstand und der Trainerstab wollen den bisherigen Weg konsequent weiterverfolgen.

Schritt für Schritt soll das Niveau in allen Mannschaften verbessert werden. Bei der Trainingsgestaltung und in den Matches soll den Spielern nicht nur mit Kritik, sondern auch mit positivem Feedback neue Impulse verliehen und das Verbesserungspotenzial ausgeschöpft werden. Und die Arbeit für den Klub soll auf mehr Schultern verteilt werden, ein entsprechender Aufruf ging schon im Vorfeld an alle Mitglieder. In diesem Sinne soll die neue Saison 2024/2025 in Angriff genommen werden.

Die folgenden Teams sind am Start: Giants-1 in der 1. Liga national, Giants-2 in der regionalen 2. Liga NE/BE. Im Jugendbereich gibt es ein U22- sowie je zwei U18- und U16-Teams, wobei in letzteren zwei Alterskategorien je ein Team in der interregionalen Westschweizer Meisterschaft und das andere Team auf regionaler Stufe NE/BE antreten wird. Zudem gibt es ein Herren-3 und ein grosses Fun-Team, die aber keine Meisterschaft bestreiten werden.

Die Heimspiele des Fanionteams werden mehrheitlich in der Spitalackerhalle stattfinden, weitere Spielorte der diversen Teams sind die Brunnenhalle und das Kleefeld. Sämtliche Teams mit Trainerstab und Teamfoto sind auf der Homepage des STB-Basket (Rubrik «Teams») zu finden.

*Text: Yves Thalmann
Fotos: Manuel Lopez*



HV STB Basket im 'Spitz'



Das Team U16, unser jüngstes Team

Die ersten Heimspiele der STB-Giants 1. Liga:

Sa 05.10.2024	15:00 Spitalacker:	STB-Giants – Union NE
Sa 19.10.2024	15:00 Spitalacker:	STB-Giants – SAV Vacallo
So 03.11.2024	15:00 Brünen:	STB-Giants – GC Zürich
Mi 13.11.2024	20:30 Spitalacker:	STB-Giants – Alte Kanti Aarau

Die ersten Heimspiele des STB-U16 interreg. Westschweiz:

Sa 02.11.2024	13:30 Spitalacker:	STB-U16 – Morges St-Prex
Sa 09.11.2024	13:00 Spitalacker:	STB-U16 – US Yverdon
Sa 23.11.2024	13:00 Spitalacker:	STB-U16 – Greenfox Gland

Die Spielpläne der weiteren Teams waren zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Die Spiele werden laufend auf www.stb-basket.ch (Rubrik «Teams») publiziert.

Drinnen oder draussen?



Während der Sommermonate haben die Korbballer eine zusätzliche Herausforderung in der Garderobe zu lösen: spielen wir in der Halle oder draussen auf dem Rasenplatz?

Der Gang in die Garderobe der Fischermätteli-Halle ist nicht ganz ohne. Für die Alteingesessenen gibt es offenbar über Jahre ans Herz gewachsene Stammplätze, was aber den später hinzugekommenen Spielern nicht unbe-

dingt präsent ist. So kann es dazu kommen, dass sich ein Neuling an einem falschen Platz zum Umkleiden breit machen will, dann aber mit Vehemenz vom Stammplatzhalter verscheucht wird. Worauf sich allerdings bei der Auswahl eines neuen Garderobe-Plätzli die Szene durchaus wiederholen kann. Danach folgt der Schacher über die farbliche Wahl der Leibchen: «Orange oder nicht Orange» ist hier die Frage, damit sich zwei einigermaßen ausgeglichene Teams ergeben. Als oberste Instanz muss unser Präsi Marcus die schlussendlichen Entscheidungen treffen. Und während des Sommers entfacht sich eine intensive Diskussion um den Trainingsort: Kann draussen auf dem Rasenplatz gespielt werden oder findet die Trainingseinheit in der Halle statt? Natürlich sind hier meteorologische Begebenheiten ein entscheidender Faktor, aber auch persönlichen Präferenzen wie z.B. «draussen blendet die Sonne» oder «stickige Luft in der Halle» werden vorgebracht. Und auch das von den Spielern mitgebrachte oder vergessene Schuhwerk (Rasentaussendfüssler versus Hallenschuhe) ist in dieser heiklen Entscheidungsfin-

dung von Bedeutung. Kommt es nicht zu einem Konsens, muss eine Ad-Hoc-Vorstandssitzung den Entscheid fällen...

Trotz (oder dank?) diesen intensiven Vorbereitungen folgt dann knapp fünfviertelstundenlang auch noch die sportliche Betätigung: Einlaufen, Fussball-Tennis, Bänklischutzen, manchmal Unihockey und zum krönenden Abschluss unsere Königsdisziplin Korbball werden mit mehr oder weniger Eleganz und Technik, aber auf jeden Fall mit grossem Eifer zelebriert! Über den «Trash Talk» während den Mätschli hüllen wir den Mantel des Schweigens.

Übrigens, falls du mal mitmachen möchtest:

Das Training findet jeweils am Mittwoch 20.30 Uhr bis 22.00 Uhr in der Turnhalle Fischermätteli in Bern statt (am Ende der Tramlinie Nr. 5 «Haltestelle Fischermätteli»). Nähere Auskünfte erteilt Bruno Hirt: Tel. 079 244 49 39 oder bruno.hirt@bluewin.ch

Text: Theo Pfaff

**Mit Passion am Bau
erreichen wir gemeinsam
die Ziellinie.**

garbani.com

Malerei | Gipserei | Industrielackierung

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



STB-Fitness in der Sommerpause

Fit dank Wandern im Neuenburger Jura

Die Wetteraussichten waren für einmal günstig («nur vereinzelte Regengüsse gegen Abend im Jura»). Die angekündigte Wanderroute klang gemütlich und landschaftlich abwechslungsreich. Auch die Lokale für den Kaffeestart, das Dessert und die Erfrischung am Ende der Wanderung waren rekonosziert.

So versammelten sich am Samstagmorgen, 27. Juli, 20 erwartungsfrohe STB-Fitnessler*innen in Les Ponts-de-Martel im Neuenburger Jura. Die Hälfte war mit dem «Tram» angereist, einem Schmalspur-Oldtimer der Neuenburger Transportbetriebe aus dem Jahr 1950 auf einer Bahnstrecke, die vor genau 135 Jahren eröffnet worden war. Die längste Anreise hatte Ruedi aus dem Fricktal, der STB-Fitness um die Jahrtausendwende präsidiert hatte. Überhaupt waren unsere Präsident*innen gut vertreten: Nicht weniger als vier ehemalige und die beiden amtierenden waren mit dabei.

Route und Wetter: ein Auf und Ab

Nach der ersten Stärkung mit Kaffee und Gipfeli zum Einheitstarif ging es bei warmem, schönem Wetter hinauf durch die steile, bewaldete Schlucht «Pouette Combe», vorbei an einem gedeckten Aussichtspunkt und an ‚Bärenhöhlen‘ zu den schönen Juraweiden des Grand Som Martel. Die Mittagsrast auf moosigen Steinen im Schatten einer Baumgruppe gab uns Energie für den weiteren Weg bis zur Auberge du Grand-Sommartel, wo typische, gluschtige Dessert-Kreationen für fast alle ‚Schleckmäuler‘ serviert wurden.



Mitten im Aufstieg bei den ‚Bärenhöhlen‘

Kaum hatten wir die gemütliche Gartenwirtschaft verlassen, zogen von Westen dunkle Wolken auf und gaben auch schon erste Regentropfen frei. Also holten alle ihren Regenschutz hervor, der schon nach wenigen Minuten nicht mehr nötig war und wieder verstaut werden konnte. Dieses Spiel wiederholte sich an diesem Nachmittag noch mehrere Male auf dem Weg durch Weiden und Wälder bis hinunter nach La Sagne. Da dort unser ‚Tram‘ in beide Richtungen gerade abgefahren war, suchten wir uns noch eine gemütliche Wirtschaft für eine Erfrischung. Und da sich die letzten Regenwolken inzwischen verzogen hatten, richteten uns die jungen Wirtsleute im ‚Le Cochon Rose‘ mit viel Einsatz den Gartensitzplatz her und versorgten uns mit ausgesuchten, regionalen Erfrischungsgetränken.

Viel zu besprechen

Der gemütliche, gut geplante und von Ürsu und Beatrice hervorragend organisierte Ausflug bot ausführlich Gelegenheit zum Austausch. An interessantem Gesprächsstoff sollte es nicht fehlen, umfasst unsere STB-Fitness doch Mitglieder, die noch mitten im Berufsalltag stehen, ‚Frisch-Pensionierte‘, die den Weg im neuen Lebensabschnitt noch suchen, und erfahrene Vertreter*innen des Unruhestandes. Entsprechend lebhaft wechselten die Themen zwischen Enkelkindern, beruflichen Sorgen, Gesundheitsfragen und Erfahrungsberichten von Reisen, Ferien und Freizeiterlebnissen.

Herzlichen Dank für diesen schönen Tag im Neuenburger Jura!

Text: Reto Sauter, Fotos: ZVG



Wir genossen nicht nur die schöne Jura-Landschaft.

Frühlingswanderung

Mozart mit Regencap



Empfang durch den Wanderleiter
am Bahnhof Bern



Wanderung bei stabiler Wetterlage (Dauerregen)

Da der STB weitherum der einzige Sportverein ist, der ein rund 50-köpfiges Orchester stolz zu seinem Verband zählen darf, lag es nahe, dass irgendeinmal eine unserer sportlichen Wanderungen dieser Kultursparte gewidmet würde. Wanderleiter Peter Baumberger liess sich davon inspirieren: Der Mozartweg von Muntelier via Ulmiz nach Gümmenen. Peter erschien dazu am HB stilgerecht in einem herrschaftlichen Gewand des 18. Jahrhunderts. – Ein starker Auftritt!

Trotz 100% sicheren Regenprognosen fanden sich alle gemeldeten 18 Teilnehmenden pünktlich und wohlgerüstet am Bern HB-Treffpunkt ein. Mit dem Zug ging es nach Muntelier, wo im Restaurant des SBB-Ausbildungszentrums Löwenberg ein Kaffee mit Gipfel auch die letzten Gemüter weckte. Vor dem Aufbruch enthüllte uns Peter die Be-

wandtnis des Mozartwegs, dem ein frühes Sponsoring-Beispiel von Vater Mozart zugrunde lag.

Zur Untermalung liess er in barockem Gewand und perlweisser Perücke – mithilfe einer neuzeitlichen Bluetooth-Tonanlage zwei Werke von Amadeus erklingen, die Sonaten KV 7 und 10.

Vater Leopold unternahm mit Gattin Anna-Maria, der Tochter «Nannerl» und Sohn Wolfgang Amadé 1763-66 eine dreieinhalbjährige Europa-Tournée. Diese führte durch das ganze höfische Europa mit Paris, Brüssel, London usw. und endete in Lausanne, dem Ausgangspunkt der Schweizer Reise vom 20. August bis am 15. Oktober 1766. Mit einem 6-Spanner reiste die Mozart-Familie durch die damalige Schweiz.

Dieser Weg wurde 2016 durch die Cembalistin Christina Kunz aus Aar-

burg, erforscht, beschrieben und mit Stelen ausgeschildert: Der Mozartweg war geboren: www.mozartweg.ch.

Der zielstrebige Vater wollte mit der Tour Geld mobilisieren, Kompositions-Aufträge für den hochbegabten Sohn hereinbringen und ihm eine Stelle an einem Fürstenhof verschaffen. Der Besuch eines Konzertes der beiden Kinder kostete, umgerechnet auf die heutige Zeit, etwa 80 Franken. Zudem erhielt der Vater sein Gehalt als Vize-Kapellmeister am Hof von Sigismund, Graf von Schrattenbach, Fürst-Erzbischof von Salzburg, auch während der Abwesenheit ausbezahlt.

Für uns galt es aber nun, siebeneinhalb Kilometer tiefen Regenwald zu durchqueren

In den Ohren klangen noch die Cembaloakkorde, als wir uns auf den 2-stündigen Marsch nach Ulmiz aufmachten.



Gruppenfoto nach dem lukullischen Mahl in Restaurant Jäger

Der Weg führte durch die Murtener Gewerbezone hinein in dichte Waldungen. Der Regen steigerte sich allmählich zum Starkregen. Entsprechend wurden nun alle verfügbaren Regenschütze aktiviert. Es ist natürlich ein wesentlicher Unterschied, einem kurzen Regenguss zu wehren oder sich stundenlang auf aufgeweichten Waldwegen durchzukämpfen: Die Gespräche stockten, Blicke ob noch alle da sind, Austreten nicht machbar, Herde nicht verlassen, Kameradenhilfe beim Zurechtzurren der Regenhaut, die Nässe kroch hoch ... Wie soll hier 1766 ein 6-Spänner durchgekommen sein?

Die Weiterreise der Familie Mozart führte dann durchs Mittelland via Zürich und Schaffhausen zurück in die Heimat der Musikerfamilie

Da, doch ja – der Wald lichtete sich und unser Mozart kündete die baldige Ankunft beim Ulmizer 'Jäger' an. Zwei Stunden – perfekte Planung – tolle Marschleistung – Trost herrschte. Nach der Ankunft zierten 18 Regenschirme den Eingang zum Jäger, in der Garderobe triefte unser Regenzeug.

Ein beachtliches 4-Gang Menü im Restaurant Jäger zu den Klängen der Sinfonie in B-Dur KV 22

Toll, wenn man im heimeligen Restaurant erwartet wird und eine wärmende, echt hausgemachte Suppe serviert bekommt. Vor dem zweiten Gang präsentierte unser 'Herr Mozart' mit Hilfe seiner zwei Mini-Bluetooth-Lautsprecher die obigen Kompositionen. Vielleicht vermochten die Klänge nicht alle Ansprüche verwöhnter Musikfreunde zu erfüllen – aber nach den Strapazen war man ja nicht mehr so puristisch. Der Küche und dem Service des Jägers gebührt uneingeschränktes Lob. Eine Trouvaille in dieser Gegend des Ackersbaus.

Von Ulmiz via Bibernbad zum Bahnhof Gümmenen

Gestärkt verliessen wir die kulinarische Oase im Bauernland und nahmen die restlichen 4 Kilometer in Angriff. Erstaunlich, wie munter die Horde loszog. Kein Ausfall, kein Hinken, kein Bourbaki – eben: echter STB-Senioren-Mind. In Gümmenen mussten wir nicht lange warten – pünktlich um 16:26 Uhr fuhr unser Zug dann in Bern ein.

Eine tolle Frühlings-Wanderung. Etwas Survival, etwas Sport und dann Kultur, getragen von den Melodien des jungen Mozart – Eine spannende Mischung!

Es traf sich, dass unser STB-Orchester am folgenden Wochenende in Bern und in der Kirche Jegenstorf ihr Halbjahreskonzert zelebrierte.

Das STB-Orchester überraschte uns mit seiner instrumentalen Vollständigkeit, seinem überzeugenden Klangbild und seiner Professionalität. Es ist eher ein kleineres Berner Sinfonie- denn ein Liebhaber-Orchester. Dirigent, Konzertmeisterin und notabene der sichtbare Nachwuchs, stehen für die weitere Entwicklung unseres Orchesters.

Bereichert und mit STB-Stolz konnten wir dem langanhaltenden Applaus den Auftrag entnehmen, unsere STB-Freunde für die nächsten Konzerte am 7. und 8. Dezember 2024 zu animieren.

*Text: Peter Baumberger, Willi Fischer
Fotos: Willi Fischer,
Max-Peter Kleefeld, Peter Baumberger*

Sommerwanderung

Vom Vesuv via Szechuan nach Sigriswil

18. Juli – Hitzesommer in Bern: Pünktlich findet sich ein unternehmungslustiger Haufen von 19 STB-Frauen und – Männern zusammen. Ab Gleis 7 nach Thun, umsteigen in den gelben STI-Bus. Der fährt uns wie ein richtiges Voralpen-Postauto nach Heiligenschwendi hoch. Die Aussicht auf das südliche Alpenpanorama und den Talgrund mit Thunersee und Stadt entfaltet sich prächtig.

Nach 25 Minuten genüsslicher Bergfahrt heisst es: Auf zur Besteigung des Vesuvs! – Dieser 'Vesuv' ist glücklicherweise nicht durch eine vulkanische Eruption entstanden, sondern ist eine reine Erosionsform. Den Anstieg von sanften 20m schafft unser Geschwader ohne Ausfälle. Auf dem Gipfel überreicht uns der Expeditionsleiter Max-Peter wertvolle Dokus wie ein Alpenpanorama und dann das geschätzte VESUV-Diplom. Es darf erwartet werden, dass es im trauten Heim eingerahmt über dem Bett platziert wird.

Im Restaurant 'Bellevue' erholen wir uns von den ersten Strapazen bei einem guten Kaffee und frischen Gipfeln und lassen uns kräfteschonend per Bus an die Endstation REHA fahren.

Das Berner Reha Zentrum mit dem finsternen Betongebäude lassen wir erschauernd rechts liegen und nehmen den waldigen Anstieg zum Niesenbänkli in Angriff. Womit eigentlich die Steigarbeit bereits erledigt ist – nachher geht's nur noch 'appi', wie der Einheimische sagt. Die 400m Abstieg wird an einem schattigen Ort mit zwei Ställen durch einen Stundenhalt mit einem köstlichen Waadtländer unterbrochen.



Beim Niesenbänkli

Beflügelt nehmen wir den weiteren Abstieg unter die Sohlen. Glücklicherweise kommt bald das Restaurant 'Panorama' in Sicht, da sich bei einigen Wandersleuten erste Schwächezeichen einstellen.

Eine schweizerisch-asiatische Gaststätte erster Güte ohne Druckfehler

Vier weitere, nicht so marschtüchtige Seniorensportler*innen gesellen sich dazu. Dank der Vorbestellung bei der Anmeldung durch Max kann sofort in Apéro und Vorspeise eingestiegen werden. Der Service ist asiatisch-freundlich und schnell. Beim Hauptgang mit fünf Varianten zeigt es sich, dass erstaunlich viel Szechuan-Rind mit Reis geordert wurde. Erstklassig, wenig scharf, aber doch klar definiert. Ob der richtigen Aussprache entwickelt sich eine Diskussion: Fritz Reber aus Wichtrach (alt: Wych Drach) überzeugt schlussendlich mit der Formel «Seeschwan».

Da sich der Konsum an geistigen Getränken in Grenzen gehalten hatte, erfolgt der Aufbruch ohne Schwierigkeiten.

Eine Hängebrücke mit Sichtschutz

Wir nehmen den Wanderweg ostwärts wieder unter die frisch geschnürten Bergschuhe und erreichen nach einer Viertelstunde dieses elegante Bauwerk. Es ankert an zwei schräg gestellten Hauptträgern und einem ausgeklügelten Seilwerk, das die argen Schwankungen verhindert. Der Laufsteg ist beidseits mit Blechen abgedeckt, sodass einem der direkte Blick in die Tiefe von 182 Metern erspart bleibt. So wird der Blick über die Geländer hinunter in die Schlucht zum Genuss. Da schlängelt sich der Wildbach nach Gunten. Ein packendes Bild. Die Brücke leistet da einen echten touristischen Dienst: Aeschlen wird so mit Sigriswil verbunden.

Nicht weit vom Brückenkopf warten die gelben STIs. Wohlklimatisiert und bequem kurven wir nach Gunten hinunter. Die Wartezeit auf den Kurs nach Thun lässt uns spüren, wie angenehm die Temperatur oben auf rund 800 müM im 'Panorama' war.

Im Bahnhof Thun leisten wir noch einen kleinen Spurt auf den Zug nach Bern. Dass wir keine Sitzplätze bekommen, nehmen wir sportlich – stehend oder auf der Stiege hockend – müde, aber glücklich! – Das war wieder eine tolle Sommerwanderung.

Text: Willi Fischer

Fotos: Willi Fischer,

Max-Peter Kleefeld, Peter Baumberger



Die SOWA-Truppe 2024



Auf der Panoramabrücke bei Sigriswil



www.xmet.ch

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

Xmet AG
METALL- UND BEHÄLTERRAU

Xmet AG | Südstrasse 14 | 3250 Lyss
Tel 032 391 78 78 | Fax 032 391 78 79
info@xmet.ch | www.xmet.ch

für Ihr Zuhause

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



Kontakte

STB Verband

Daniel Beyeler

031 381 26 06 / 079 448 73 38

praesi@stb.ch

beyelerdaniel@bluewin.ch

Badminton

Stefan Eichenberger

076 309 67 35

badminton@stb.ch

stefan.eichenberger@gmx.net

Ballsport

Felix Muster

076 319 70 43

ballsport@stb.ch

muster.felix@gmail.com

Basketball

Daniel Wahli

079 220 09 89 basket@stb.ch

danielwahli@bluewin.ch

Dance + Motion

Peter Fuhrer

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

031 331 56 97 / 079 630 75 94

ehrenkollegium@stb.ch

rogerschneider@bluewin.ch

Fitness

Irene Mathyer und

Monika Bornhauser

fitness@stb.ch

Grand-Prix von Bern

Matthias Aebischer

079 607 17 30

matthias.aebischer@gpbern.ch

Korbball

Marcus Pfister

031 971 65 56 / 031 971 90 70

korbball@stb.ch

marcus.pfister@bluewin.ch

Leichtathletik

Alexander Kuhn

079 525 89 27

leichtathletik@stb.ch

alex.kuhn@stb-la.ch

Orchester

Johanna Schenk

078 899 24 05

orchester@stb.ch

jbsmuri@hotmail.com

Senioren sport

Willy Müller

077 439 04 94

willy.mueller-lichtsteiner@bluewin.ch

senioren sport@stb.ch

Skiclub

Stefan Baumann

079 439 84 13

skiclub@stb.ch

stefanbaumannbern@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, 3006 Bern

031 381 02 03

info@tst-fitness.ch

Ehrenpräsident

Roland Maurer

033 654 59 76

maurer.roland@hispeed.ch

Ehrenpräsidentin

Anita Hofer

031 991 44 24 / 079 718 98 04

anita.h39@bluewin.ch



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** und hilf uns damit, das STBinfo weiterhin attraktiv zu gestalten.

Redaktionsteam

Im Gedenken

Hans Ruchti

31. August 1932 – 5. Juni 2024



Als nach den mageren Jahren im Anschluss an den Zweiten Weltkrieg ab 1950 endlich wieder gute Resultate von STB-Athleten registriert werden konnten, gehörte Hans Ruchti zu einer Gruppe von Läufern, die dafür verantwortlich waren. Zuerst gab es Siege an Geländeläufen und bald danach folgten Erfolge auf der Bahn.

Hans Ruchti war Mitglied jener Mannschaft, welche 1957 den Sieg in der Kategorie B der Schweizer Vereinsmeisterschaft errang. Ein Jahr später gehörte er dem Team an, welches zu zwei Klubwettkämpfen nach London reiste.

In der Folge nahm er mit seinem Trainingspartner Emil Büchi an zahlreichen Läufern ausserhalb der Bahn teil. Zudem verzeichnete er Erfolge im Orientierungslauf, zusammen mit dem starken Mittelstreckler Max Krebs.

Den Kontakt zum STB verlor er nie, man sah ihn an den Wettkämpfen in Bern und an der jährlichen Weihnachtsfeier im Burgerratssaal des Casinos. Gesundheitlich etwas reduziert fuhr er noch oft mithilfe seines Rolators von Köniz nach Bern zum Jassen mit Kameraden. Und als ihn Hanspeter Beyeler und der Schreibende aus Anlass seines 90. Geburtstages im Altersheim in Ulmiz besuchten, wurde fast zwei Stunden über Erinnerungen an STB-Anlässe geplaudert.

Nun hat uns Hans Ruchti nach 74 Jahren Vereinstreue verlassen, denn er kam 1950 in den Verein und durfte im Jahr 2000 die goldene Ehrenadel anlässlich der Delegiertenversammlung entgegennehmen.

Pi Wenger



Hansruedi Löffel

30. Juli 1935 – 1. Juni 2024



«Mehr sein als Schein»! Diesen Leitspruch hat Hansruedi Löffel in seinem Leben vielfach umgesetzt. Bescheiden in seiner Haltung, liebenswürdig und engagiert im vielfältigen Wirken. Sein Interesse an der Leichtathletik und die Leidenschaft für den Langstreckenlauf lebte der Bieler nicht nur bei rund 50 Waffelläufen aus, sondern ebenso neunmal beim legendären 100-km-Lauf. «Ich schätzte vor allem das Naturerlebnis und die Kameradschaft im Training und im Wettkampf». Er wirkte aber auch als Leichtathletik-Instruktor, Kampfrichter, Turn-Experte, war Initiant und erster OK-Präsident des Berglaufs Biel-Magglingen, eine Veranstaltung, die er 1978 gründete und auch als Benefiz-Lauf für den Behindertensport verstand. Mit ebenso grossem Engagement wirkte Hansruedi Löffel während drei Jahrzehnten für die Kirchgemeinde Biel-Madretsch in leitender Funktion.

An der Magglinger Front

Vom Postbeamten zum Generalsekretär in Magglingen: Mit seinem sportlichen Rucksack, seiner breiten Ausbildung und den vielseitigen Tätigkeiten, bewarb er sich 1969 um eine Verwaltungsstelle an der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen (heute Baspo) und zog das grosse Los aus 28 Bewerbungen. Verantwortlich war er in der Folge für die Führung des Generalsekretariats der damaligen Eidg. Turn- und Sportkommission ESK, betraut mit der Aufsicht und Administration der

Lehrmittelbearbeitung für das Schulturnen. Im Mittelpunkt aber stand in den 90er-Jahren als 'Paukenschlag' die Reorganisation des Schweizer Sports. Das brachte ihm interessante Begegnungen mit den damaligen Departements-Vorstehern, den Bundesräten Gnägi, Chevallaz, Egli, Cotti, Dreyfuss und Ogi.

1998 trat Hansruedi in den Ruhestand. Spontan fasste er sein berufliches Engagement zusammen: «Es war eine glückliche Zeit, damals, mit der freundschaftlichen Unterstützung der (Baspo-) Direktoren Kaspar Wolf und Heinz Keller».

«Glücklich waren besonders auch die vielen gemeinsamen Erlebnisse mit meiner Gattin (leider 2008 verstorben), z.B. die Besuche der Familie unseres Sohnes in Australien».

Und so titelte das 'Bieler Tagblatt' in einem längeren Artikel: «Hansruedi Löffels Läuferlachen ist nicht mehr» und fasste zusammen: «Mit ihm verliert die Sportwelt einen weitherum geschätzten Kollegen».

*Text: Heinz Schild
Foto: Irène Clapasson*

Neueintritte

Mai bis Juli 2024



Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Anliker	Dominic	LA / Running
Bischof	Roman	LA / Funktionär
Bonomi	Lisa	LA / Running
Cipolla	Eleonora	LA / U16
Conrad	Andri	LA / U12
Elshorbagy	Zeineddin	Basket / Aktive
Facchinetti	Linda	LA / Running
Fahrni	Patric	LA / Running
Franzoni	Katrin	LA / Running
Furger	Janik	LA / Running
Grone	Nori	LA / Running
Hafner	Sarah	LA / Running
Hebenstreit	Raphael	LA / U12
Herger	Matti	LA / U16
Hugi	Jorin Ayo	LA / U12
Igbokwe	David	Basket / Aktive
Jeannerat	Raphaël	LA / Running
Kaderli	Lisa	LA / U18
Knuchel	Nikita Lena	LA / U12
Kohli	Martin	LA / Running
Kolb	Lars	LA / Running
Lachat	Jean-Louis	LA / U14
Lehmann	Julian	LA / U20
Lüthi	Elena	LA / Walking
Matthäus	Lukas	LA / U18
Oelbermann	Nora	LA / Running
Pärli	Florence	LA / Passive
Pfeiffer	Maëll Jeanne	LA / U12
Roth	Elina	LA / U12
Röthlisberger	Marc	Korbball / Aktive
Schmied	Julian	LA / U16
Sebei Vernerey	Inès	LA / U10
Seuberlich	Sigrid	LA / Walking
Specht	Duda	LA / U12
Spellenberg	Philipp	Korbball / Aktive
Sponagel	Maximilian	LA / U14
Steinmann	Lukas	Basket / Aktive U18 fun
Thomi	Kilian Noah	Basket / Aktive U18 fun
van Dok	Zeno	Basket / Aktive U18+ fun
Weber	Sophie	LA / Running
Weldeslase	Simon	Basket / Aktive

Agenda

Leichtathletik

Saisonstart-Fest mit Sponsorenlauf
Sa 26. Oktober, Wankdorf

Forum Club Management
Swiss Athletics
Sa / So 26. / 27. Oktober, Magglingen

Stamm der LA-Senior*innen
Do 31. Oktober ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

Verbandstagung Swiss Athletics
Sa 16. November, Ittigen

UBS Kids Cup Team
So 8. Dezember, Bern

EM Cross Country
So 8. Dezember, Antalya (TUR)

STB Running / Walking

3-Länder-Marathon (Herbstziel)
Lindau/Bregenz (Bodensee)
Sa / So 13. / 14. Oktober

GurtenClassic (STBRunningCup)
So 27. Oktober, Wabern

Steinhölzlilauflauf (STBRunningCup)
So 1. Dezember, Liebefeld

STB Seniorensport

Grünpeltturnen
Mo 11. November, ab 18 Uhr
Turnhalle Schönaue

Orchester OSTB

Winterkonzerte 'Aurora Borealis'
Sa 7. Dezember, 20:00
Friedenskirche, Bern
So 8. Dezember, 17:00
Ref. Kirche Urtenen

STB Basket

Heimspiele ab 5. November
(siehe Seite 24)

Wir gratulieren herzlich!

99 Jahre

Max Werder 18.10.1925

97 Jahre

Käthi Steiner 16.10.1927

92 Jahre

Lucie Stadler 09.12.1932

90 Jahre

André Loosli 08.12.1934

85 Jahre

Hugo Hert 05.10.1939

Graziano Caroti 13.10.1939

Pietro Garbani 16.11.1939

Toni Beyeler 01.12.1939

Hans Luginbühl 10.12.1939

80 Jahre

Albert Wehrli 17.10.1944

75 Jahre

Rudolf Ursprung 09.11.1949

Christian Mäder 06.12.1949

70 Jahre

Margrit Ryf 06.10.1954

Verena Wahli 27.11.1954

Raffaele Citino 10.12.1954

65 Jahre

Hans Buser 02.10.1959

Peter Beck 15.10.1959

60 Jahre

Marianne Baumann 09.12.1964



Impressum

Redaktion STBinfo 2024 /3

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Aline Gloor

Daniel Kamer

Cédric Lehmann

Theo Pfaff

Roger Schneider

Redaktionsschluss

STBinfo 2024 /4

Theo Pfaff (verantwortlich)

Montag, 04.11.2024

redaktion@stb.ch

Inserate

STB Sport Services AG

www.stb-sport-services.ch

Internet

www.stb.ch

www.stb.ch/ehrenkollegium/

www.stb.ch/mitgliedervereine/

www.bcstb.ch

www.stb-basket.ch

www.stbfitness.jimdofree.com/

www.stb-la.ch

www.ostb.ch

www.gpbern.ch



Druck und Verlag

Schneider AG

Grafisches Unternehmen

Stauffacherstr. 77, 3014 Bern

Telefon 031 333 10 80

info@schneiderdruck.ch

www.schneiderdruck.ch

Layout

Alexandra Flückiger-Schneider,

Schneider AG, Bern

Auflage

1600 Exemplare

(WEMF-beglaubigt)

Gedruckt auf Refutura Recycling

100 % Altpapier



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

MUSWAMA KAMBUNDJI

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

MEHR ALS SEHEN

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

