

STB info

Nr. 1 | März 2025



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

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

Neues von der Front



Mit 'Front' ist hier nicht die Reihe von Restaurants am Bärenplatz in Bern gemeint, wo früher 'Sehen und Gesehenwerden' in der Stadt Bern stattfand. Wer dazugehören wollte, konnte damals mit seinem 'Boliden' direkt vor die Restaurant-Terrassen fahren. Gemeint sind Neuigkeiten zum unserem Vereinsorgan STBinfo.

Mein Aufruf an dieser Stelle vor genau einem Jahr hat offenbar Wirkung gezeigt. Bereits in den Ausgaben 3 und 4/2024 kamen drei STB-Vereine zu Wort, von denen wir schon lange nichts mehr gehört hatten: Korbball, Badminton und Dance & Motion. In dieser Ausgabe wird nun dieser Anfang mit dem Ballsport und Skiclub STB fortgesetzt. Zugegeben, ganz von selber ist dies nicht passiert. Der ehemalige STB-Verbandspräsident Theo Pfaff hat hier kräftig nachgeholfen, seine internen Kontakte spielen lassen und oft gleich selbst in die Tasten gegriffen.

Legende Titelseite:

Was machen drei Olympiamedailen im One Tree Hill Park von Auckland (NZL)? Mehr dazu ab Seite 10. (Foto: z/vg)

Dafür möchte ich ihm – der nun seit einem Jahr wieder im Redaktionsteam mitarbeitet und gleich für die Ausgabe 4/2024 verantwortlich zeichnete – ganz herzlich danken. Ich hoffe nun, dass dieser Ausbau in die Breite, resp. in die Vielfalt unseres Verbandes allmählich ein Selbstläufer wird. Ein Ziel für kleinere Vereine könnte für 2025 und die folgenden Jahre ja sein: «Wir melden uns jedes Jahr mindestens einmal im STBinfo in Wort und Bild».

Im Redaktionsteam kam es seit der letzten Ausgabe zu weiteren Veränderungen. Aline Gloor hat sich aus beruflichen Gründen zurückziehen müssen. Wir wünschen ihr alles Gute. Melanie Friedli hat Ende 2024 bereits wieder 'das Handtuch geworfen', da ihr die Mitarbeit nebst den Aufgaben als Co-Leiterin Running / Walking zu viel wurde. Dafür ist zum Glück Cédric Lehmann wieder bereit, in begrenztem Umfang im Bereich Running mitzuarbeiten. Herzlichen Dank!

Wir suchen aber weiterhin eine Persönlichkeit aus unseren Reihen, welche bereit wäre, im Redaktionsteam mitzuarbeiten und mittelfristig auch die Verantwortung für eine Ausgabe übernehmen würde.

Simon Scheidegger (079 608 95 84), Roger Schneider (079 630 75 94) und Theo Pfaff (079 668 19 52) geben gerne Auskunft über unsere interessante Arbeit. Oder Kontakt via Redaktions-Mail: redaktion@stb.ch.

Für die Zukunft haben wir uns vorgenommen, dass wir das Verhältnis Text / Bild noch verbessern möchten: Nicht zu lange Texte, dafür mehr und / oder grössere Bilder, welche auch dynamischer werden sollten, d.h. weniger statische Gruppenbilder. Zudem möchten wir den Anteil der jährlich 'wiederkehrenden' Berichte reduzieren und bei Trainingslagern ev. auch mehrere Berichte zu einem Ganzen zusammenfügen. Mit eurer Mithilfe werden wir das STBinfo, welches offenbar bei den älteren Semestern und unseren Jüngsten am beliebtesten ist, noch lebendiger und vielfältiger machen.

In diesem Sinne wünsche ich viel Spass bei der Lektüre der vorliegenden Ausgabe 1/2025.

Simon Scheidegger

STB-Verband	4
Leichtathletik	10
Running	18
Grand-Prix	23
Ballsport	25
Korbball	26
STB Basket	27
Skiclub	28
Orchester OSTB	29
Wir über uns	30

152. Delegiertenversammlung

Am 19. Februar 2025 fand – wie gewohnt im Haus des Sports in Ittigen – die 152. DV des STB statt. Delegierte der Vereine sowie Mitglieder des Ehrenkollegiums – welche sehr zahlreich erschienen waren – erlebten einen Abend mit teilweise holprigem Ablauf, den alle Jahre anstehenden Wahlen sowie den diversen Ehrungen.

Wahlen und Verabschiedung

Walter Rütschi, Verbandskassier seit 2019, hat demissioniert und wurde mit grossem Applaus verabschiedet. Er ist STB-Mitglied seit 1981 (Basket Freimitgliedschaft, Seniorensport Passive, Ehrenkollegium).

Die Delegierten bestätigten danach Verbandpräsident Daniel Beyeler mit etlichen Enthaltungen, sowie den Vorstand mit Matthias Kuratli und Elena Rossi.

Jahresrechnung und Budget

Die Präsentation der Jahresrechnung (Verlust von CHF 8500.-) und des Budgets führten teilweise zu Unklarheiten und grösseren Diskussionen. Insbesondere die Schaffung eines Nachwuchsfonds aus dem verbliebenen Vermögen des Vereins STB-Volley (rund CHF 17'000.-), welcher sich aufgelöst hat. Hier müssen die Formalitäten nochmals überprüft und ein Reglement erarbeitet werden.

Ausblick 2025

Schwerpunkt bildet das Hinterfragen der Aufgaben und Kommunikation des Verbands. Dazu soll eine Arbeitsgruppe gebildet werden.

Ehrungen

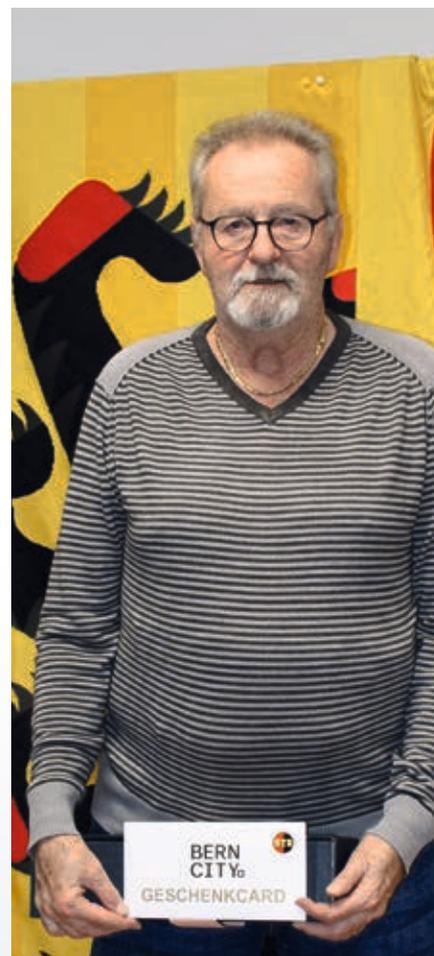
Mit einer Schweigeminute wurde den Verstorbenen des vergangenen Jahres gedacht. Anschliessend bildeten die Ehrungen den krönenden Abschluss: sechs Mitglieder haben 50 Vereinsjahre auf dem Buckel, für zwei Personen wurde die Ehrennadel für ihre Verdienste verlieht und der Schweizer Bundeskanzler wurde zum Ehrenmitglied ernannt (siehe nachfolgende Texte). Nach Abschluss der DV wurde noch für alle Teilnehmende ein Apéro offeriert.

Ehrungen für 50 Jahre STB-Mitgliedschaft

Geehrt wurden in diesem Jahr:

- Roland Griesser, Leichtathletik
- Andreas Maag, Leichtathletik
- Bernhard Sahli, Leichtathletik
- Martin Reber, Leichtathletik / Ehrenkollegium
- Monika Helfer, Fitness / Ehrenkollegium
- Heidi Karlen, Dance & Motion / Ehrenkollegium

Text und Fotos: Simon Scheidegger



**Der scheidende Verbands-Kassier
Walter Rütschi**



Die anwesenden Geehrten v.l.n.r.; Roland Griesser, Monika Helfer und Andreas Maag

Verleihung der goldenen Ehrennadel

Folgende zwei STB-Mitglieder wurden für ihre verdienstvollen Leistungen mit der Ehrennadel geehrt:



Ditaji Kambundji, Leichtathletik
(entschuldigt abwesend)

Ditaji ist am 1. Juni 2010 dem STB-Leichtathletik beigetreten. Ein Jahr nachdem ihre grosse Schwester Mujinga, ihren ersten Schweizermeister Titel bei den Aktiven gewinnen konnte.

In den Nachwuchstrainings des STB reifte Ditaji zu einer herausragenden Athletin heran. Anfangs noch als Mehrkämpferin in den Trainings bei Jennifer Gautschi. Danach erfolgte die Spezialisierung auf die 100m Hürden, wo sie mit ihren 22 Jahren schon ein unglaubliches Palmares vorweisen kann.

Sie ist Schweizerrekordhalterin über die 60m Hürden in der Halle (7.81) und über 100m Hürden Outdoor (12.40). Mit der Zeit von 12.40 hält sie ebenfalls den U23-Europarekord.

Sie ist U20- und U23-Europameisterin, Bronzemedallengewinnerin an den Europameisterschaften Indoor 2023 und Silbermedallengewinnerin an den Europameisterschaften Outdoor 2024 bei den Aktiven sowie Finalistin an den Weltmeisterschaften über 100m Hürden und Teilnehmerin an den Olympischen Spielen in Paris.

Mit ihrem Engagement, ihrer Disziplin und ihrem stetigen Streben nach Exzellenz ist Ditaji Kambundji ein leuchtendes Beispiel für die nächste Generation von Leichtathlet*innen und eine Inspiration für viele junge Sportler*innen im STB und der ganzen Schweiz.

Mit ihren vor einigen Tagen aufgestellten Schweizer Rekord über 60m Hürden (7.80) zeigt sie, dass sie noch lange nicht am Ende ihrer Karriere ist.

Alex Kuhn

Die effektive Ehrung und Übergabe der Ehrennadel werden bei passender Gelegenheit an einem LA-Anlass nachgeholt.

Luca Noti, Leichtathletik

Luca ist am 27. Oktober 2004 dem STB-Leichtathletik beigetreten. In seiner 20jährigen Mitgliedschaft beeindruckte er mit bemerkenswerten Laufleistungen. Er erlief sich diverse Schweizermeistertitel in der Halle, auf der Bahn, im Cross, auf der Strasse und auch in der Staffel mit den STB-Teamkollegen. Er bestreift diverse Einsätze in der Nationalmannschaft, und auch an der SVM konnte das Team STB immer auf seinen Einsatz zählen. Er ist Inhaber von STB- und Kantonalrekorden im Nachwuchsbereich.



Ende letzter Saison hat er seine beeindruckende Karriere beendet und seine akademische Laufbahn erfolgreich fortgesetzt. Seine Fähigkeit, Leistungssport und akademische Verpflichtungen zu vereinen, zeugt von bemerkenswerter Disziplin und Zeitmanagement.

Luca Noti ist ein Vorbild für junge Athlet*innen. Mit seiner positiven Einstellung und seinem unermüdlichen Streben nach Exzellenz inspiriert er viele, ihre eigenen Grenzen zu überwinden und ihre Ziele zu verfolgen. Wir danken Luca für seinen Einsatz und sind dankbar, dass er uns als Passivmitglied erhalten bleibt.

Seine persönlichen Bestzeiten sind:

- 1500m: 3:38.65 (am 22.06.24)
- 3000m: 7:50.62 (am 12.09.22)
- 5000m: 13:31.34 (am 25.05.24)

*Beat Aeschbacher
(verlesen durch Daniel Beyeler)*

Ehrenmitglied Viktor Rossi



Heute ehren wir eine Persönlichkeit, die nicht nur die politische Landschaft der Schweiz prägt, sondern auch die Entwicklung des STB Leichtathletik massgeblich beeinflusst hat: Viktor Rossi.

Deine Wurzeln liegen in einer Einwandererfamilie, die in den 1950er-Jahren aus Italien in die Schweiz kam. Nach ersten, sportlichen Einsätzen im Leichtathletikstadion, begannst du die Ausbildung zum Koch. Dein beruflicher Weg wurde mit der Matura und einem Lehrestudium für Wirtschaft und Recht an der Universität Bern fortgesetzt. Deine Karriere führte dich von der Position des Direktors der 'Bildung Formation Biel-Bienne (BFB)' bis hin zum Vizekanzler und schliesslich Ende 2023 zum Bundeskanzler der Schweiz. Dazwischen hattest du immer mal wieder Zeit, dich am Grand Prix von Bern unter die Laufenden zu mischen. Diese beeindruckende Laufbahn zeugt von grossem Engagement und Vielseitigkeit.

Neben deinen beruflichen Erfolgen hast du dich stets mit Leidenschaft dem Sport gewidmet. Als Präsident des STB Leichtathletik führtest du unseren Verein mit Weitsicht und Hingabe. Unter deiner Leitung wuchs der STB zum grössten und wieder erstarkten Leichtathletik-Verein der Schweiz heran. Du hast stets die Bedeutung betont, ein Verein für Bern und die Region zu bleiben mit offenen Türen für alle sportbegeisterten Mädchen und Jungen wie alle Junggebliebenen bis hin zu den Urgesteinen des Vereins.

Deine Vision war es, sowohl den Breitensport zu fördern als auch Talente im Spitzensport zu unterstützen. Dank deiner Initiative konnten Athletinnen wie Mujinga Kambundji und Maya Neuenchwander ihre Karrieren erfolgreich gestalten. Du erkanntest die Notwendigkeit, finanzielle Mittel zu akquirieren, um die gegen 100 freiwilligen Trainer*innen angemessen zu unterstützen und somit die Qualität des Trainings kontinuierlich zu steigern. Mit der Strategie 2015 bis 2022 hast du den Grundstein für einen fortschrittlichen und zukunftsfähigen STB Leichtathletik gelegt.

Deine Fähigkeit, Menschen zu motivieren und gemeinsam Ziele zu erreichen, hat den STB Leichtathletik nachhaltig geprägt. Du schufst eine Atmosphäre des Miteinanders, in der sowohl junge Talente, als auch erfahrene Athlet*innen ihr Bestes geben konnten. Dein Engagement ging dabei weit über strategische Aufgaben hinaus; Du warst stets präsent, ob bei Trainings, Wettkämpfen oder Vereinsveranstaltungen. Für mich persönlich warst du nicht nur ein Vorgänger im Amt des Präsidenten, sondern vor allem eine Inspiration.

Dein unermüdlicher Einsatz und deine Leidenschaft für den Sport haben mich motiviert, in deine Fussstapfen zu treten und den Verein in deinem Sinne weiterzuführen.

Lieber Viktor, im Namen des STB Leichtathletik und des Stadtturnvereins Bern danke ich dir mit der Verleihung der Ehrenmitgliedschaft von Herzen für deine visionären Impulse und deine Verbundenheit und fortwährende Präsenz trotz vollem Kalender. Wir wünschen dir für deine zukünftigen Aufgaben als Bundeskanzler viel Erfolg und freuen uns darauf, dich weiterhin als Freund und Unterstützer des Vereins an unserer Seite zu wissen.

Herzlichen Dank.

Alex Kuhn,

Präsident STB Leichtathletik

Foto: Simon Scheidegger

Jahresbericht 2024 des Präsidenten



Liebe STBlerinnen und STBler

Das Jahr 2024 hat eindrücklich gezeigt, dass der STB ein sensibles Gefüge ist, das mit Bedacht geführt werden muss. Spontane und unkoordinierte Entscheidungen können den Verein finanziell ins Wanken bringen und weitreichende Auswirkungen auf alle angeschlossenen Vereine haben. Es gilt daher, mit Weitsicht zu agieren und nachhaltige Lösungen zu entwickeln.

Die Diskussionen rund um Einsparungen bei Hallenkosten und die Zukunft unserer Vereinszeitschrift haben viele Emotionen geweckt. Die Frage, ob wir im Jahr 2025 weiterhin eine kostspielige Zeitschrift herausgeben wollen, lässt sich nicht einfach mit einem klaren Ja oder Nein beantworten. Daher haben wir uns bewusst Zeit genommen, um eine nachhaltige Lösung zu erarbeiten. Unser Ziel ist es, eine Alternative zu entwickeln, die sowohl der Funktion einer Vereinschronik als auch der Dokumentation bedeutender Meilensteine gerecht wird.

Ein bedeutender struktureller Wandel fand bei STB-Volley statt. Dieser Verein hat sich mit Muri-Gümligen zusammenschlossen und sich damit als STB-Verein aufgelöst. Das verbleibende Vermögen wurde in einen neu gegründeten Nachwuchsfonds überführt, der künftig gezielt Nachwuchsprojekte innerhalb der STB-Vereine fördern soll. Damit bleibt das Erbe von STB-Volley in einer Form erhalten, die die Zukunft des Sports unterstützt.

2024 war zudem ein Olympiejahr – ein besonderes Ereignis für jede Sportlerin und jeden Sportler. Besonders erfreulich ist es, dass mit den Kambundjischwestern erneut zwei STB-Athletinnen auf der ganz grossen Bühne vertreten waren. Ihre beeindruckenden Leistungen bei den Olympischen Spielen in Paris haben uns alle begeistert und stolz gemacht. Herzliche Gratulation zu diesen herausragenden Erfolgen!

Mit Blick auf die Zukunft ist es unser Ziel, den Bedürfnissen unserer Vereine bestmöglich gerecht zu werden. Gleichzeitig bleibt es unsere Aufgabe, die 151-jährige Tradition des STB zu bewahren und nicht durch kurzfristige Massnahmen zu gefährden. Wir werden uns entschieden gegen ad-hoc-Lösungen zur Behebung struktureller und personeller Defizite stellen. Stattdessen setzen wir uns für nachhaltige und durchdachte Lösungen ein, die dem gesamten STB und seinen Mitgliedern zugutekommen.

Es ist aber wichtig, aktive Funktionär*innen zu unterstützen, auch wenn diese neue Wege gehen oder ausprobieren. Finanziellen Herausforderungen und veränderte Bedürfnisse unserer Gesellschaft erfordern Anpassungen, die logischerweise nicht immer auf ungeteilte Zustimmung stossen, aber halt doch notwendig sind. Wir fokussieren uns auf die Zukunft und den langfristigen Erfolg unseres Vereins.

Abschliessend möchte ich allen danken, die sich in irgendeiner Form für den STB engagieren – den Sportlerinnen und Sportlern, dem Trainerstab, Gönnerinnen und Gönnern, allen Mitgliedern, Fans und Freiwilligen. Es braucht uns alle, um diesen Verein lebendig zu halten. Wir sind dankbar, dass der STB für so viele Menschen eine wichtige Rolle spielt, und sie ihren Beitrag für unseren Verein leisten.

*Daniel Beyeler,
Präsident STB-Verband*



Jahresbericht Ehrenkollegium 2024



Hauptversammlung

An der HV vom 18. April nehmen 31 Mitglieder teil. Hier die wichtigsten Beschlüsse: Das Protokoll und Jahresbericht werden mit Dank an die Verfasser einstimmig genehmigt. Roger schlägt vor, unseren STB-Fähnrich Raffaele Citino neu in den EK-Vorstand aufzunehmen. Theo Pfaff erläutert die Datenschutzkonzepte des EK. Das Ehrenkollegium führt keine eigene Kasse, die Auslagen des EK (Anlässe, Freud und Leid, Spesen, Unkosten Fähnrich, etc.) betragen 878.50 und wurden vom Verband beglichen. Pünktlich um 19 Uhr wird die HV beendet. Anschliessend wird bei Speis und Trank das kameradschaftliche Zusammensein gepflegt.

Pétanque spielen

Vom März bis November trifft sich eine Gruppe von STBlern jeweils am Donnerstag bei trockenem Wetter auf den Anlagen des PC Boulissima im Marzili zum Pétanque-Spiel.

In diesem Jahr: 18 Spieltage – 14 Regentage – 1 Festtag (Auffahrt), 88 Teilnehmer insgesamt. Niklaus und Hansruedi 'Guggi' (beide STB-Seniorensport)

waren mir 15 Einsätzen die Fleissigsten. Schon jetzt freuen wir uns auf das Wiedersehen im nächsten Jahr.

Mitglieder des Ehrenkollegiums beim Minigolf-Spiel

Auch in diesem Jahr haben wir uns am 26. Juli zum Minigolfspiel auf der Anlage Waldau getroffen.

EK-Ausflug

Am Samstag, 14. September traf sich eine Gruppe des STB-Ehrenkollegiums zum Jahresausflug nach Hagneck am Bielersee. Nach einem kurzen Spaziergang hinunter an den Hagneckkanal wurden wir vor dem Besucherzentrum des Wasserkraftwerks zu einer geführten Besichtigung empfangen. Nach einer Einführung konnten wir in zwei Gruppen auf einem geführten Rundgang viele Einblicke, ergänzt mit interessanten Erläuterungen dazu, gewinnen. Am Schluss hatten wir noch die Möglichkeit, einen Blick ins alte Kraftwerk zu werfen. Eine ganz andere Welt.

Im Gasthof Brücke, Hagneck wurden wir anschliessend zu einem leckeren Mittagessen erwartet. Neben dem Essen gab es auch genügend Zeit für einen regen Austausch untereinander mit vielen interessanten Gesprächen.

Herzlichen Dank an Ruedi und Marianne Mader für die ganze Organisation dieses interessanten Tages.

Vorstands-Sitzungen

Folgende Themen haben wir an drei VS-Sitzungen behandelt: Aufnahme neuer Mitglieder, Anlässe 2024, HV, Mitgliederlisten, Geburtstage 2024, STB-Verband, Datenschutz, Zukunft STB-Verband und STBinfo.

Mutationen

Die an der DV vorgenommenen Ehrungen brachten unserem Verein 9 neue Mitglieder, nämlich Ehrennadelträger Urs Schönholzer als Ehrenmitglied sowie als Ehrennadelträger*innen für besondere Verdienste: Jennifer Gautschi-Beyeler, Max-Peter Kleefeld, Johanna Schenk (OSTB) als Ehrennadelträgerin. Und für 50 Jahre STB-Mitgliedschaft: Urs Bolz, Rolf Gerber, Helen Umberg, Doris Walter Fuhrer, Kurt Walther.

Austritt:

Peter Schmid (gesundheitliche Gründe).

Todesfälle

Leider mussten wir uns im letzten Vereinsjahr von zwei Mitgliedern für immer verabschieden: Hansruedi Löffel und Hans Ruchti.

Vorstand im Vereinsjahr 2024

- Roger Schneider (Präsident)
- Pi Wenger (Vizepräsident)
- Theo Pfaff (Sekretariat)
- Rudolf Mader, (Anlässe)
- Raffaele Citino (Fähnrich)

Ich danke meinen Vorstandskollegen herzlich für die gute Zusammenarbeit und für die geleistete Arbeit.

Mitgliederbestand per 31.12.2024

• Ehrenmitglieder	80
• Ehrennadel (besondere Verdienste)	85
• Ehrennadel (50 Jahre Mitgliedschaft)	76
Total Mitglieder	241

*Roger Schneider,
Präsident Ehrenkollegium*

Donatorenfonds – Rückblick 2024

Die Zielsetzung (Zweck) des Donatorenfonds des Stadtturnvereins Bern (Verband) bleibt unverändert:

1. Dem Verband und seinen Mitgliedsvereinen bei Engpässen einen finanziellen Rückhalt zu geben;
2. Aufwendungen des Verbandes und seiner Mitgliedsvereine bestreiten zu helfen, für die andere Mittel nicht ausreichen.

Der Fonds wird durch Spenden und Zinserträge gespiesen.

Unterstützung

Im Berichtsjahr wurden die Leichtathleten wiederum mit einem Beitrag von insgesamt CHF 7'500.- unterstützt.

Spenden an den Donatorenfonds

Im Geschäftsjahr 2024 konnten Spenden in der Höhe von CHF 300.- verbucht werden. Ein grosses Dankeschön den beiden Donatoren.

Um auch längerfristig Unterstützungen gewährleisten zu können, ist der Donatorenfonds auf Spenden angewiesen.

Berner Kantonalbank

IBAN CH57 0079 0042 7675 9128 0
Verein STB Seniorensport, Donatorenfonds

Im Voraus vielen Dank für eure Spenden!

Kontakte

Christian Mäder
 Kassier Donatorenfonds
 031 819 32 33
 maeder.ch@bluewin.ch

43. GRAND PRIX VON BERN 2025

10. MAI

Jetzt anmelden

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: **groupemutuel**, **MIGROS**, **BERNEXPO**, **CRAFT**, **POWER ADE**

Partner: **Stadt Bern**

Markus Ryffel – 40 Jahre Olympiasilber

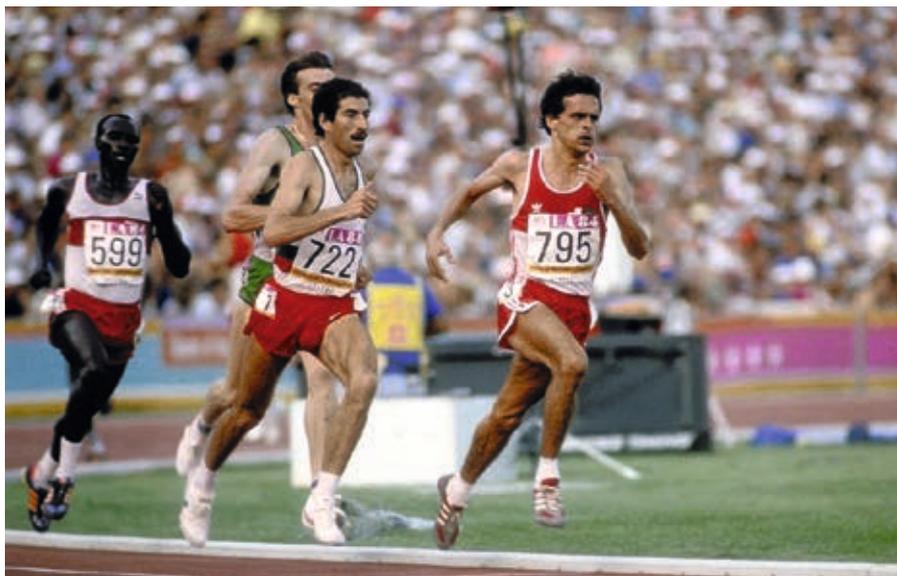
Ob indoor oder outdoor, auf der Bahn oder auf der Strasse: Markus Ryffel (1955), hat auf den Langstrecken neue Massstäbe gesetzt. Von 1977 bis 1984 gewann der STB-Athlet sechs internationale Medaillen, darunter die erste Olympiamedaille eines Schweizer Läufers nach 60 Jahren: Silber in Los Angeles 1984 über 5000m – in der bis 2024 gültigen Rekordzeit von 13:07,54 Minuten. 24 weitere Rekorde sowie 19 nationale Titel zwischen 1976 und 1991 runden sein Palmarès ab.

Die Medaillenfeier 2024

Am Freitagabend, 13. September 2024 wurde die Erinnerung an diese Silbermedaille im LA-Stadion Wankdorf im Rahmen von verschiedenen Staffel-Wettkämpfen für STB-Schüler*innen und ehemalige Lauf-Kolleg*innen von Markus und mit vielen Gästen gefeiert. Die Idee stammte von Alex Kuhn (Präsident STB LA) und Daniel Beyeler (STB-Präsident), beides ehemalige Läufer. Als Gäste eingeladen waren zahlreiche Personen, welche Markus auf seiner langen Karriere in irgendeiner Funktion begleitet hatten. Einzig das garstige und regnerische Wetter vermieste die Stimmung im Stadion ein bisschen.



Markus Ryffel mit den Teilnehmenden an der Staffel-Américaine im Wankdorf 2024
(Foto: André Siegrist)



Markus Ryffel auf den letzten 300m im 5000m-Lauf von Los Angeles (Foto: imagoWEREK)



Markus Ryffel mit seinem langjährigen Trainer Heinz Schild im Wankdorf 2024
(Foto: André Siegrist)

Mit dabei waren u.a. Daniel Plattner, langjähriger Präsident des Schweizerischen Leichtathletikverbands und Delegationsleiter in Los Angeles 1984, Bundeskanzler Viktor Rossi, der damalige Stadtpräsident Alec von Graffenried und viele andere.

Drei Olympiateilnahmen

Hatte Markus Ryffel 1976 an den Olympischen Spielen in Montreal noch Autoogramme von Doppelolympiasieger Alberto Juantorena (400m / 800m) und

John Walker (1500m) gesammelt, so glänzt er 1980 in Moskau mit dem fünften Platz über 5000m. Den Laufolymp erreicht Ryffel 1984 im Coliseum von Los Angeles, wo er hinter dem Favoriten Saïd Aouita (MAR), aber noch vor António Leitão (POR) sensationell zur Silbermedaille spurtet. Bei dieser Entscheidung über 5000m sassen 120'000 Zuschauer*innen im Coliseum von Los Angeles. Die 13:07,54 Minuten bedeuteten damals die fünftbeste 5000m-Leistung aller Zeiten. Erst am 30. Mai 2024 wurde dieser Schweizerrekord durch Dominic Lobalu in Oslo mit 12:50,90 ausgelöscht!

Das Treffen dreier Olympiamedaillengewinner in Neuseeland 2025

Ende 2024 reiste Markus Ryffel wieder einmal nach Neuseeland, wo er im Winter 1978/79 das erste von drei mehrwöchigen Trainingslagern absolviert hatte. Warum gerade Neuseeland? Bereits in den 60er-Jahren gab es hervorragende neuseeländische Läufer, wie z.B. Peter Snell (Olympiasieger in Rom über 800m 1960 sowie über 800m und 1500m 1964 in Tokio). Oder Murray Halberg, Olympiasieger über 5000m 1960 in Rom. Aber auch in den 70er-Jahren gab es zahlreiche Top-Läufer aus 'Down Under', beispielsweise **Rod Dixon** (Olympiabronze über 800m 1972 in München), **Dick Quax** (Olympiasilber über 5000m 1976 in Montreal) und **John Walker** (Olympiagold über



Markus Ryffel (links) bei der Siegerehrung an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles. Bild Keystone

1500m 1976 in Montreal). John war für Markus schon immer ein Vorbild gewesen. Als sie dann im Laufe der Jahre gute Freunde wurden, ergab sich plötzlich – nachdem ihn Markus 'bekniet' hatte, bei ihm wohnen zu dürfen – die Möglichkeit, zu John nach Neuseeland zu reisen. So konnte er die Trainingsmethoden von Arthur Lydiard in dessen Heimat kennen und anwenden lernen und gleichzeitig dem kalten Winter in der Schweiz entfliehen. Mit seinen wenigen Englischkenntnissen war das am Anfang nicht ganz einfach, trotz Englischkurs in der Schweiz.

Arthur Lydiard war ein neuseeländischer Leichtathletiktrainer, der in den 1960er- und 1970er-Jahren insgesamt 17 Mittel- und Langstreckenläufer zu olympischen Medaillen führte. Er begründete die Methode des Ausdauertrainings, die er auch für den Freizeit- und Gesundheitssport propagierte.

1961 gründete er in Neuseeland den ersten Jogging-Club. Von dort gelangte die Idee des Joggings zunächst in die USA und später in die ganze Welt.

Im Januar 2025 trafen sich nun also drei Olympiamedaillengewinner nach langer Zeit wieder einmal in Auckland und tauschten Erinnerungen aus: John, Rod und Markus! Rod Dixon gewann übrigens 1983 noch den New York Marathon in einem dramatischen Finish in 2:08:59 (damals neue Bestzeit). Dick Quax ist leider schon verstorben. Mit John Walker war Markus über all dies Jahre immer im Kontakt geblieben. Und es gab auch Treffen. Erschwerend wurde leider der Kontakt dadurch, dass John im Alter von 40 Jahren an Parkinson erkrankte. Aber über seine Frau Helen funktionierte der Kontakt immer noch.

John Walker war offenbar eine sehr charismatische Persönlichkeit mit beeindruckender Wirkung auf Markus. Somit bildete er wohl einen nicht unwichtigen Puzzlestein in der Erfolgsgeschichte von Markus Ryffel. Zusammen liefen sie auch im Olympiefinal von Los Angeles, wo John den 8. Platz belegte.

Im Januar bereiste Markus dann auch noch ferienhalber die Nord- und Südinsel von Neuseeland und sammelte dabei viele unvergessliche Eindrücke.



Drei Olympia-Medaillengewinner 2025 in Auckland: v.l.n.r.: Rod Dixon (Bronze 1972 in München), John Walker (Gold 1976 in Montreal) und Markus Ryffel (Silber 1984 in Los Angeles) / Foto: zVg

Text: Simon Scheidegger

Sprinten unter der kalifornischen Sonne

Dieselbe Disziplin und dieselben Ziele, dies alles jedoch auf der anderen Seite der Welt, am Santa Barbara City College in Kalifornien. Alles so vertraut aber gleichzeitig trotzdem so fremd. Das letzte halbe Jahr hatte ich die Möglichkeit, neue Erfahrungen und tolle Erlebnisse in einem Auslandsemester in Santa Barbara zu sammeln.

Als Sprinterin des STB ging ich für das ‚Fall-Semester‘ 2024 an dieses College, welches in traumhafter Lage direkt am Meer liegt, und ich war Teil der Vaqueros, also des Trackteams. Ich war somit ein Student-Athlete und der Fokus lag darauf, das Studium und den Sport unter einen Hut zu bringen. Gewohnt habe ich in einem grossen Haus, zusammen mit weiteren 11 Studierenden, die auch alle aufs SBCC gingen. Einige davon waren auch Teil eines Sportteams, zum Beispiel des Soccerteams oder der Cheerleader. Track and Field ist nämlich nicht der einzige Sport, den das SBCC vertritt. Die vielfältige Ausstattung des Colleges ermöglicht Sportteams in Football, Lacrosse, Basketball usw. Wir alle waren die Vaqueros. «Vaqtrack on me, Vaqtrack on three, one, two, three VAQTRACK» das war unser Cheer. der am Ende jedes Trainings gemeinsam gerufen wurde. Auch wenn wir alle Einzelsportler sind, war der Teamzusammenhalt sehr wichtig, im eigenen Team sowohl auch mit den andern Sportarten. Dafür hatten wir regelmässig Teambonding-Events, wo wir zum Beispiel alle gemeinsam zu Abend gegessen haben oder gemeinsam ein Bonfire am Strand gemacht wurde. Auch gab es die VaqVibes, ein Anlass für alle Student-Athletes, wo man zusammenkam, ‚free Pizza‘ ass und gemeinsam Zeit verbracht wurde.



Anja Baur im La Playa Stadium am Santa Barbara City College

Ein Tag als Vaquero am SBCC

Das LA-Team befand sich zu dieser Zeit in der Pre-Season, weshalb wir weniger und zu anderen Zeiten trainiert haben. Die College-Season dauert in Kalifornien von Ende Januar bis Mitte Mai. Classes, also Unterricht, hatte ich nur von Montag bis Donnerstag, Freitag war immer ein schulfreier Tag. Ein typischer Tag unter der Woche startete für mich um 9:30. Es standen 1.5h Stretching und Stabilisation auf dem Programm. Danach startete um 11:15 meine Class. Am Nachmittag hatte ich frei und es blieb Zeit, um Freunde zu treffen, zu den Athletic Trainers zu gehen oder in der Studyhall zu lernen. Jeder Athlet musste jede Woche eine gewisse Anzahl Stunden in die Studyhall, damit garantiert werden konnte, dass genug Zeit zum Lernen bleibt. Am späteren Nachmittag stand erneut ein Training auf dem Programm. Entweder ein Training auf der Bahn oder ein Krafttraining im Innen- oder Aussenkraftraum. Manchmal standen auch Hügelläufe auf dem Programm, diese hatten wir an einem Hügel direkt an einer Klippe neben dem La Playa Stadium,

mit traumhafter Aussicht über das Meer. Auch die Wetterbedingungen waren hervorragend, noch im Dezember gab es sonnige 24 Grad. Abgeschlossen wurde so ein Tag meistens mit einem gemeinsamen Abendessen mit den Mitbewohnern. Leider bin ich jetzt wieder zurück in der kalten Schweiz und verpasse somit die College-Season 2025. Trotzdem bereite ich mich hier mit Vorfreude auf die Sommersaison vor und hoffe, das neu Gelernte und die neuen Erfahrungen nutzen zu können.

*Text: Anja Baur
Fotos: Anthony Zell*



La Playa Stadium, SBCC



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
 Berner Kantonalbank AG
 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
 Kaufmann Heinz
 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
 Siegrist André + Rizzardi Sonja
 Signer Karl
 Steiner Sandra & Thomas
 Strittmatter Christian
 Troxler Josef
 Urfer Esther
 Valiant Bank AG
 Visana Generalagentur Bern
 von Ins Peter
 von Stokar Peter
 Walther Toni
 Weibel Benedikt und Verena
 w hoch 2 / David Weibel &
 Bart Wissmath
 Wenger Peter
 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:

Brauerei Felsenau, Bernard Fuhrer
 Burgergemeinde Bern, Bruno Wild
 Hotel Bern / Restaurant Volkshaus /
 Attika Bar / Seminare
 Schneider AG, Druckerei
 Swiss Life
 TST Fitness
 UBS / Regionalleiter Michael Langhart
 Valiant Bank AG Bern
 Weibel Xaver
 YB loves STB

**Und weitere Förder*innen,
 die nicht genannt werden möchten.**

Deine Meinung ist uns wichtig!

LA und die Berner Medien

Stell dir vor: Der BSC Young Boys zerlegt am Samstag im «Joggeli» den FC Basel. Und in der Montag-Ausgabe von ‚BZ‘ und ‚Bund‘ erscheint nicht eine einzige Zeile. Weder das Ergebnis, erst recht nicht die ausführliche Kommentierung! So geschehen in eben diesen Blättern im Nachgang zur Leichtathletik-Hallen-SM in St. Gallen. Zum Auftakt der neuen Leichtathletik-Saison brillierten neben Ditaji Kambundji, Jason Joseph und Simon Ehammer auch die Sprinterinnen im 60 m-Final mit phänomenalen Zeiten: Europameisterin Mujinga Kambundji sorgte mit 7.03 Sekunden für die weltweit (!) zweitbeste Zeit des Jahres. Und die erst 17-jährige Xenia Buri vom LC Kirchberg (liegt auch im Kanton Bern) unterbot mit 7.21 sogar den U20-Schweizer Rekord. International sind 2025 einzig drei gleichaltrige Athletinnen schneller gesprintet.

Wer wie ich überzeugt war, dass die Sportredaktion in der Dienstag-Ausgabe nachziehen werde, ist erneut getäuscht worden. Leichtathletik ist bei ‚BZ‘ und ‚Bund‘ offensichtlich eine vernachlässigbare Nebensache geworden.

Heinz Schild

Was plätschert denn da im Finsternen? Eisbaden im Moossee



Xaver Weibel begrüsst die Anwesenden im 'Passepartout' in Moosseedorf.



Die Teilnehmenden bei den Atemübungen.



Ab ins kalte Wasser des Moossees!

Kalter Start ins neue Jahr mit Xaver Weibel, dem neuen Verantwortlichen des Fördervereins STB Leichtathletik: Am 4. Februar luden der Förderverein und 'Abenteuerreisen.ch – Mountainbikereisen auf der ganzen Welt' und Teil der Globetrotter Gruppe – im Begegnungszentrum 'Passepartout' in Moosseedorf zu einem Abend mit Eisbaden ein.

Nach einer kurzen Begrüssung durch Xaver übernahm Christian 'Hitsch' Flury, Geschäftsführer von Abenteuerreisen.ch und ehemaliger Chef Langlauf bei Swiss Ski. Nach einigen Grundinformationen bereitete der Davoser die Anwesenden, welche am Eisbaden teilnehmen wollten, mit verschiedenen Übungen zur Atemtechnik aufs Eisbaden vor.

Zuerst ging es um die bewusste Bauch- und Zwerchfellatmung sowie Techniken zur verlangsamen und beruhigenden Atmung.

Danach wurde die sog. 'Wim-Hof-Atemübungen' geübt, benannt nach Wim Hof (The Iceman, ist ein niederländischer Extremsportler, der mehrere Weltrekorde im Ertragen extremer Kälte hält). Bei Hof wird, vereinfacht gesprochen, eine Phase der Hyperventilation mit Phasen des Luftanhaltens abgewechselt. Warm wird einem davon nicht, aber der Wechsel aus schneller Atmung und Luftanhalten setzt einen Stressreiz frei, der das sympathische Nervensystem aktiviert, das für Kampf- und Fluchtreaktionen zuständig ist. Dabei schüttet der Körper ebenfalls Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Gleichzeitig wird in den Ruhephasen der Parasympathikus angeregt – so dass man hinterher gelöst und wach zugleich ist.

Nach all diesen Vorbereitung ging's hinaus in die dunkle Nacht, hinunter zum Strandbad Moossee. Nachdem alle Wagemutigen in Badehosen bereit waren,

bewegten sich dunkle Gestalten bei spärlichem Licht über die sumpfige Wiese zum See. Bald sah man eine recht grosse Gruppe von Eisbader*innen sich kürzer und länger im kalten Wasser bewegen und ausharren.

Nachhaltig abgekühlt und teilweise schlotternd, hüllten sich die Mutigen anschliessend in warme Kleider und Decken. Danach begaben sie sich gruppenweise zurück ins Passepartout, um sich bei wärmendem Gulasch, Tee und Punsch nach und nach wieder zu erwärmen. Alle waren stolz und zufrieden und haben hoffentlich ihre Immunsystem für diesen Winter gestärkt.

Herzlichen Dank an Xaver Weibel, seine Frau und das Abenteuerreisen-Team um Hitsch Flury für dieses tolle Erlebnis in Moosseedorf!

*Text und Fotos:
Simon Scheidegger*

In letzter Minute Gold und Silber für Kambundjis

An den Hallen-Europameisterschaften in Apeldoorn (NED) gab es für die Schweiz und für den STB zwei Medaillen zu feiern:

Schweizer Rekord, Europarekord, Jahresweltbestleistung: **Ditaji Kambundji** drang am zweiten Wettkampftag in neue Sphären vor und gewann mit einem Traumlauf Gold über 60m Hürden. Mit 7,67 Sekunden verbesserte sie ihren eigenen Schweizer Rekord um 13 Hundertstel und den Europarekord von Susanna Kallur (SWE) aus dem Jahre 2008 um einen Hundertstel. Sie belegt damit weltweit Rang 2 in der Allzeit-Bestenliste und kam bis auf zwei Hundertstel an den Weltrekord von Hallen-Weltmeisterin Devynne Charlton (BAH) heran.

Ditaji gewinnt als erste Schweizerin in der Geschichte Gold über 60m Hürden. Es ist ihr erster EM-Titel bei den Aktiven. Bisher stehen in ihrem Palmarès je eine Silber- und Bronzemedaille an der Freiluft-EM sowie eine Bronzemedaille an der Hallen-EM. Damit stiess sie in eine neue Dimension vor.



Ditaji Kambundji ist sehr stolz auf ihre Goldmedaille

Schwester **Mujinga** doppelte am letzten Tag nach und sicherte dem Schweizer Team die 5. Medaille. Die Titelverteidigerin sprintete in 7,02 Sekunden mit Schweizer Saisonbestzeit zu Silber.

Im Final wurde sie zunächst wegen Zuckens vor dem Start mit einer gelben Karte verwarnt. Im zweiten Anlauf klappte der Start und Mujinga zeigte einmal mehr, dass sie zu den besten

Sprinterinnen der Welt gehört. In 7,02 Sekunden – der drittbesten Zeit ihrer Karriere – musste sie sich einzig der Italienerin Zaynab Dosso geschlagen geben, die in 7,01 mit Jahres-Weltbestzeit Gold gewann.

Mujinga Leistungsausweis ist beeindruckend: Diese Silber-Medaille ist Nr. 10 an internationalen Titelkämpfen, womit sie die mit Abstand erfolgreichste Schweizer Leichtathletin aller Zeiten ist.

Nicht vergessen möchten wir auch **Ramòn Wipfli**, der sowohl im Vorlauf, als auch im Halbfinal über 800m neues PBs aufstellte und nun mit dem STB-Rekord von 1:47,30 zu Buche steht, womit er in der ewigen Schweizer Hallen-Bestenliste an 4. Stelle vorrückt.

Herzliche Gratulation zu all diesen riesigen Erfolgen!

*Text: Simon Scheidegger /
Swiss Athletics News
Fotos: Ulf Schiller / athletix.ch*

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

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
Sellerstrasse 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](https://www.instagram.com/tstfitness_crossfit_tst311)

TST Fitness + CrossFit TST 311

**DAS FITNESSZENTRUM
IN DER STADT BERN**

USB Kids Cup Team Thun STB-Teams auf Erfolgskurs

Die letzte lokale Ausscheidung des UBS Kids Cup Teams in Thun brachte beeindruckende Erfolge für den STB-Nachwuchs. In der Sporthalle Lachen konnten sich gleich mehrere Teams für den Regionalfinal qualifizieren und zeigten, dass sie bestens vorbereitet sind.

Besonders die U14-Mädchen dominierten ihre Konkurrenz und sicherten sich mit vier Disziplinen-Siegen die Goldmedaille. Auch die anderen Teams lieferten starke Leistungen ab.



Die erfolgreichen Teilnehmenden des UBS Kids Cup Team in Thun

Erfolgreiche lokale Ausscheidung

Am 19. Januar 2025 traten die STB-Teams in Thun an, um sich die letzten Tickets für den Regionalfinal zu sichern. Am Morgen zeigten die Athletinnen und Athleten der U16 und U14 ihr Können. Die U14-Mädchen glänzten mit einer makellosen Vorstellung und holten sich souverän den ersten Platz. Auch das U14-Mixed-Team sowie die U16-Mädchen konnten sich durch konstant starke Leistungen über Silber freuen.

Am Nachmittag setzten die Jüngsten den erfolgreichen Tag fort. Die STB U10-Boys bewiesen Nervenstärke und sicherten sich mit einem starken Teamauftritt die Bronzemedaille. Damit unterstrichen die STB-Teams erneut ihre starke Präsenz in diesem Wettbewerb.

Ausblick auf den Regionalfinal

Auch in den vorherigen lokalen Ausscheidungen in Herzogenbuchsee, und Bern bewies der STB-Nachwuchs durchgehend seine Klasse.

Am 16. März 2025 werden 16 Teams in Burgdorf um den Einzug ins grosse Schweizer Finale kämpfen, das am 22. März 2025 in Thun stattfindet. Die hohe Anzahl qualifizierter Teams zeigt die grossartige Nachwuchsarbeit des Vereins und die starke Trainingsdisziplin der jungen Athlet*innen. Nun gilt es, sich weiter zu steigern und auf den Punkt fit zu sein, um sich das Ticket für das grosse Finale zu sichern.

Text: Eliane Hintermann

Foto: Daniel Kamer

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

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

Kurt Schönnoizer - 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



Cédric Lehmann – ein Runner in Kenia



Unterwegs in der Gruppe (Bild: Toni Hiram)

Vor Kurzem kehrte Cédric Lehmann aus einem dreiwöchigen Trainingslager in Kenia zurück. Der Berg- und Langstreckenläufer blickt ambitioniert auf die neue Saison.

Im Trainingslager durfte der STB Runner viel lernen, das afrikanische Land hinterliess aber auch tiefgreifende Eindrücke bei ihm. «Der Aufenthalt in Kenia und die Trainings mit den kenianischen Läufern machen einem bescheiden. Ich war zum ersten Mal auf dem afrikanischen Kontinent und sah, in welcher Einfachheit die Leute dort leben. Die Läufer träumen alle davon, der nächste Eliud Kipchoge zu werden (Anm. der Red.: einer der besten kenianischen Langstreckenläufer aller Zeiten) und sich dadurch ein besseres Leben zu ermöglichen. Entsprechend intensiv und qualitativ hochstehend sind die Trainings», erzählt Cédric wenige Tage nach seiner Rückkehr nachdenklich. Es sei beeindruckend, wie kompromisslos trainiert werde. Dabei habe er gelernt, dass die Regeneration genauso wichtig ist wie das Laufen selbst. «Das ist mit Sicherheit

etwas, das ich mitnehmen konnte. Hierzulande gerät die Regeneration manchmal etwas in Vergessenheit.» Nebst den vielen Eindrücken konnte Cédric Lehmann bei sich selbst einen leichten Formgewinn ausmachen. «Ich fühle mich auf jeden Fall bereit für die neue Saison», bestätigt der Bergläufer. Für die kommende Laufsaison hat sich Cédric primär zwei Ziele gesteckt: Zum einen will er im März 2025 an der Schweizermeisterschaft im Crosslauf, organisiert durch den STB, das gute Resultat aus dem Vorjahr bestätigen, als er den 7. Rang erreichen konnte. Zum anderen steht im September die Berglauf-Weltmeisterschaft in den Pyrenäen an. «Die Qualifikationsläufe finden im April und Juni statt. Mein Ziel ist, dass mich Swiss Athletics für die WM selektioniert und ich an der Weltmeisterschaft ein gutes Ergebnis erzielen kann», erläutert der Krauchthaler seine Ambitionen.

Schon immer sportlich

Freude am Sport hatte Cédric Lehmann schon von Kindesbeinen an. Als Kind spielte er Fussball und war in der

Jugendriege aktiv. «Als die Jugendriege nicht mehr gleich fortgeführt wurde, schloss ich mich gemeinsam mit ein paar Kollegen dem TV Oberburg an», erinnert er sich. Dort habe er sich in sämtlichen LA-Disziplinen betätigt. «Wenn man im Training etwas zu sehr herumbalberte, musste man in der Regel als Strafe eine Runde laufen.

Irgendwann bemerkten meine Coaches, dass dies für mich kaum eine Bestrafung darstellte, weshalb ich dann Kugelstossen musste», erzählt er lachend. Es kristallisierte sich heraus: Cédric hat sowohl eine ausgeprägte Faszination wie auch ein grosses Talent für den Laufsport. Mit 15 Jahren wechselte er zum LC Kirchberg und fokussierte sich zunehmend auf das Laufen. Vor zwölf Jahren kam er über Umwege zum STB. «Da erhielt ich mit Jörg Reinmann einen persönlichen Trainer und konnte daraufhin meine Leistungen kontinuierlich verbessern.»

Immer mehr zog es Cédric schliesslich zu Berg- und Langstreckenläufen hin. Dies geschah Schritt für Schritt.» Er schätze es, in der Natur zu sein und in den Bergen schnell vorwärtszukommen. «Auch die Rhythmus- und Geländewechsel faszinieren mich», meint er weiter. Es sei letztlich etwas ganz anderes, als ein Rennen auf der Bahn. «Zudem wird man beim Berglauf jeweils mindestens mit einer wunderschönen Aussicht belohnt, hat man sein Ziel erreicht.»

Text: Joel Sollberger

Basis: Zeitungsartikel aus 'D'Region' vom 12.02.25 unter dem Titel 'Eine Leidenschaft für den Laufsport', bearbeitet von Tamara Gerber und Simon Scheidegger mit freundlicher Genehmigung der Redaktion

Mehr solche News?

Folge uns jetzt auf dem
STB Running & Walking
Instagram Kanal:

[instagram.com/stb_running/](https://www.instagram.com/stb_running/)



Laufend unterwegs ...

STB meets TVL 2.0

Rund 40 Running- und Walking-Begeisterte genossen anfangs November in einer TVL-STB-Co-Produktion einen wunderbaren Longrun / Longwalk entlang der schönen Aare und der Sonne entgegen von der Schönau in Richtung Thun. Alle Teilnehmenden erreichten ihr Ziel in Münsingen, Kiesen, Uttigen oder Thun und meisterten das «STB meets TVL 2.0» erfolgreich.

Trailrunning Schweizermeisterin

Rea Iseli setzte sich bei den Trailrunning Schweizermeisterschaften im Rahmen des Gantrisch Trail über 35km mit 1'570 Höhenmetern im November letzten Jahres gegen Mirjam Niederberger und Selina Burch durch und sicherte sich ihren ersten SM-Titel. Sabine Hauswirth und Sina Scherling zeigten ebenfalls starke Leistungen und verpassten als Viert- respektive Fünftplatzierte die Medaillenränge nur knapp.



Snowrun

Die ganz hartgesottenen STBler*innen genossen in den Wintermonaten auch bei herbem Wetter ihre umso zauberhaftere Laufrunde.



Winterweekend

Wir blicken zurück auf ein wunderbares STB-Wintersportwochenende Mitte Januar auf dem Gurnigel. Vielen Dank für die Organisation und die rege Teilnahme!

Texte: Cédric Lehmann



January Streak Challenge

STB January Streak Challenge

Herzliche Gratulation an alle, die die STB January Streak Challenge geschafft haben und somit allesamt Challenge-Gewinner*innen sind – egal, wie viele Kilometer sie im Total erreicht haben. Matthias und Martin konnten mit über 300 km, also über 10 km pro Tag, hervorragende Leistungen verzeichnen. Fritz, einer der ältesten Teilnehmer, kam auf 254 km, Odilia erzielte als fleissigste Frau 228 km und Christoph kam sogar mit Walking auf ein Total von 251 km. Andere liefen ihre Runden nach kräftezehrendem Leichtathletiktrain-

ning (Lina) oder langen Langlauf-, Ski- oder Arbeitstagen. Auch dem gebührt grossen Respekt.

Dieses Jahr konnten wir bei der STB January Streak Challenge mit 30 Teilnehmenden einen Zuwachs von 50% verzeichnen. Die Finisher*innen hatten Freude an der Herausforderung, Spass am Laufen und sind stolz auf ihre vollbrachte Leistung. Es war wieder ein tolles Erlebnis zu erfahren, wie der gesamte Alltag der Priorität Laufen angepasst und vieles sogar untergeordnet werden kann. Es ist gar nicht einfach, trotz Winterwetter und Grip-

pesaison 31 Tage lang jeden Tag die erforderlichen 1.6 km zu laufen. Einige Läufer*innen mussten wegen Krankheit ein paar Tage aussetzen. Da sie trotzdem eine grossartige Leistung erbracht haben, sind sie in der Rangliste auf dem STB Running Instakanal sowie auf Facebook diesmal auch aufgeführt.

Wir freuen uns schon auf die nächste Austragung 2026 und hoffen auf noch mehr Teilnehmende, die am 1. Februar 2026 mit uns auf den Erfolg anstossen werden.

Text: Wanda Sanerd



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



Rückblick STBRunningCUP 2024



Podest Running A: Sina Scherling (oben),
Beat Baumann und Mauro Nicca (unten)



Podest Running B: Stefanie Baumgartner,
Caroline Ruffiner (oben), Josua Ambrosi,
Raphael Stutz und Matthias Hänni (unten)



Podest Running C: Wanda Saner,
Anne Olesen und Nathalie Buser (oben),
Angelo Mathis und Roland Moser (unten)

Mit dem Steinhölzlilauflauf sind alle Entscheidungen gefallen und der STBRunningCUP 2024 ist bereits wieder Geschichte.

Im vergangenen Jahr standen total zehn abwechslungsreiche Wertungsläufe in der Region Bern mit jeweils zwei Strecken zur Auswahl. Neben dem STB-CROSS, Grand-Prix von Bern und STB-Aarelouf standen der Thorberg-Trail, Murilauf, Toffen – Bütschlegg, Münsinger-Louf, GurtenClassic und Chäsitzer-Louf auf dem Programm. Die fünf besten Laufergebnisse aus den zehn vorgegebenen Laufveranstaltungen wurden gewertet. Vom STB Running nahmen Total 247 Läufer*innen teil, davon vom Runningbereich STB A: 113, STB B: 90 und STB C: 44.

Ehrungen und Rangverkündigungen

Im Rahmen des STB Athletic Circuit in der Schönau-Halle fand am 9. Januar die Ehrung der ersten drei pro Kategorie (Frau / Mann) und Runningbereich statt. Die Erstklassierten erhielten zudem ein Diplom mit dem Titel STBRunningCUP Meister*in 2024. Wir gratulieren allen Teilnehmenden und danken allen Helfenden. Die Ranglisten und die Laufveranstaltungen sind auf der STB-Leichtathletik-Webseite unter Running ersichtlich.

Mach mit!

Interessierte und motivierte Teilnehmer*innen können jederzeit in den STBRunningCUP einsteigen und mitlaufen. Wir freuen uns, dich beim STBRunningCUP 2025 begrüßen zu dürfen. Die Daten sind auf der Homerpage und in der Agenda des passenden STBinfos zu finden

*Text: Josua Ambrosi
Fotos: Oliver Rüeeggesser*

GP – Vorbereitungskurs 2025

Am 11. Februar 2025 ist der Vorbereitungskurs des STB Runnings für den GP von Bern gestartet. Die Teilnehmenden bereiten sich während zwölf Wochen gezielt entweder auf den Altstadt GP oder die 16.1 km vor.

Nach einer zweijährigen Pause findet 2025 wieder ein Vorbereitungs- / Einsteigerkurs statt. 30 motivierte Teilnehmer*innen aller Altersklassen und mit unterschiedlicher Lauferfahrung fanden sich in der Schönau ein, um sich – mit fachkundiger Unterstützung von STB Running Coaches – auf den GP von Bern vorzubereiten. Die Ziele der Teilnehmenden sind ganz unterschiedlich und reichen von der erstmaligen Teilnahme bis hin zur Verbesserung der bisher gelaufenen Wettkampfzeit. Gemeinsam ist jedoch allen, dass sie dies mit einem gezielten Trainingsprogramm und in einer Gruppe machen möchten. Die Stimmung war dementsprechend gut und geprägt von der Neugier, der Motivation und dem Wissensdurst der Teilnehmenden.

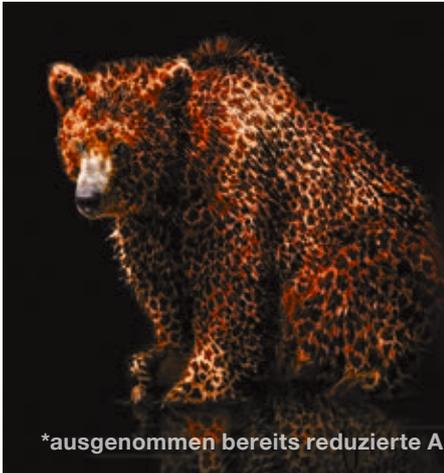


Begrüssung und Instruktion der Teilnehmenden

Nebst geführten Lauftrainings und einem Trainingsprogramm kamen die Teilnehmenden in den Genuss von Vorträgen zu den Themen Kraft und Lauftraining sowie Ernährung und Lauftraining. So sind sie optimal auf den GP vorbereitet und können diesen dann hoffentlich mit viel Freude und dem Erreichen ihres persönlichen Ziels absolvieren.



Text und Fotos: Melanie Friedli





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

4feet
Der Berner Laufladen

Aarberggasse 29, 3011 Bern

*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Walking-Training im Winter am Vormittag – ein Bedürfnis



Helmut, Patrizia, Jeannette, Heidi, Verena, Margrit (v.l.n.r.)

Mit zunehmendem Alter merken viele Menschen, dass die Sehkraft langsam nachlässt oder sich verändert. Trotz Stirnlampe und guter Strassenbeleuchtung wird das Walken für einige in der Dunkelheit auf einmal schwieriger. Man fühlt sich unsicher, die Gefahr von Stürzen nimmt zu, und die Freude, an den Trainings am Dienstag- oder Donnerstagabend teilzunehmen, nimmt ab. Andere Sportler*innen aus unserem Team sind generell lieber tagsüber als in der Nacht unterwegs.

Deshalb legten verschiedene Personen während den Wintermonaten eine Trainingspause ein. Eigentlich schade. Der Altersunterschied von der jüngsten zu der ältesten Walkerin beträgt 50 Jahre! Auf Initiative von Patrizia Piccinali, Leiterin STB-Walking-Team, bieten wir seit 2023 in den Wintermonaten November bis März, am Freitagvormittag ein zusätzliches Walking-Training an. Wir treffen uns mitten in Köniz bei einem Grossverteiler, was uns erlaubt, vor und/oder nach dem Training die Infrastrukturen zu benutzen.

Dieses Angebot folgte dem Bedürfnis von mehreren Teilnehmenden, während der dunkleren Jahreszeit bei Tageslicht zu trainieren.

Im vergangenen Jahr führten wir 20 Trainings durch. Die zurückgelegten Trainingsstrecken variieren zwischen 6.0 und 8.0 km. Dem Leiterteam ist neben den sportlichen Aspekten auch ein Moment des Austausches und des geselligen Zusammenseins wichtig. (z.B. bei einer Kaffeerunde vor oder nach den Trainings).

Wie beurteilen die Teilnehmenden dieses Angebot?

Helmut

Ich finde das Zusatztraining am Freitag in Köniz eine gute Alternative, da es tagsüber und in einer anderen Region stattfindet.

Jeannette

Auf dieses Training möchte ich nicht mehr verzichten. Tolle Kameradschaft, Leiter*innen mit immer neuen Ideen betreffend Auswahl der Trainingsstrecken. Ganz besonders schätze ich das Tageslicht und die abwechslungsreiche Gegend in Köniz. Das «Käfele» vor dem Sport ist für mich persönlich eine besondere Freude. Ebenso die unterhaltenden Gespräche unterwegs.

Heidi

Das Angebot finde ich sehr gut, bin ein Tag-Mensch! Der Treffpunkt ist optimal ÖV-freundlich.

Verena

Das Freitagstraining finde ich super. Besonders schätze ich das Tageslicht, die schönen Walking-Routen und die gute Kameradschaft im Team.

Margrit

Das Training schätze ich sehr. Es ermöglicht mir, ein zweites Mal ins Walken zu kommen.

Lilo

Als Pensionierte schätze ich die Tagestrainings sehr, speziell auch in der dunklen Winterzeit. Geniale Routenplanung in nächster Umgebung. Aufgrund der positiven Rückmeldungen bieten wir die Walking-Trainings auch weiterhin in den Wintermonaten an. Für den STB entstehen keine zusätzlichen Kosten. Was es braucht, sind motivierte und engagierte Trainingsleiter*innen.

Ein grosses Merci an Patrizia für die umsichtige und professionelle Vorbereitung und Durchführung der Trainings.

Text und Foto: Christoph Scherz

«Es ist mein Lauf in meiner Stadt»



OK-Präsident Matthias Aebischer:
«Ich verbinde den GP mit einem schönen Lebensgefühl.»

Der scheidende OK-Präsident des GP, Matthias Aebischer blickt auf seine lange Amtszeit zurück und freut sich darauf, bald wieder selbst am Start zu stehen.

Niemand war so lange OK-Präsident des GP wie du – 13 Jahre lang. Wie ist es zu diesem Engagement gekommen?

Im GP-Umfeld war mein enger Bezug zu diesem Lauf bekannt. Ich habe ihn 18 mal absolviert und hatte in den 90er-Jahren – als damaliger Journalist bei Radio Förderband – oft über den GP berichtet. Einmal habe ich sogar als laufender Reporter live von der Strecke kommentiert. Als ich angefragt wurde, ob ich mir die Nachfolge von Urs Stauffer vorstellen könnte, musste ich nicht zweimal überlegen.

Und warum genau?

Ich verbinde den Lauf mit einem schönen Lebensgefühl. Der GP war für mich, meinen Bruder und meine Freunde im-

mer ein fixer Termin im Kalender. Ebenso die Party danach im Garten eines guten Freundes in der Matte. Dort bin ich dann zum ersten Mal als OK-Präsident mit sehr breiter Brust eingelaufen (lacht). Es ist mein Lauf in meiner Stadt. GP-Präsident sein zu dürfen war schlicht ein Traum!

Warum ist jetzt trotzdem Schluss?

Nach zehn Jahren stellte ich mir erstmals die Frage, wie lange ich dieses Amt noch ausführen werde. Es bestand allerdings nie ein Zwang aufzuhören und es gab gegenseitig keinerlei Abnützungerscheinungen. Es war immer eine Freude und ich war stolz, GP-Präsident zu sein und mit diesem professionellen Vorstand zusammenzuarbeiten. Der GP liess sich auch gut mit meinen Mandaten als Nationalrat vereinbaren. Unter uns gesagt, war der Grand-Prix mein Lieblingsamt (schmunzelt). Nun freue ich mich darauf, künftig wieder am Start zu stehen.

Wie hat sich der GP unter deiner Führung entwickelt?

Wir konnten die Zahl der Teilnehmenden stetig erhöhen, was zum Teil auf den allgemeinen Laufboom zurückzuführen war. Dann kam 2020 mit Corona eine Zäsur. Ich bin überzeugt, dass wir dieses Jahr wieder auf Vor-Corona-Niveau kommen werden.

Was ist das Erfolgsrezept des Grand-Prix von Bern?

Wir nehmen immer die Perspektive der Läufer*innen ein. Sie sind unsere Richtschnur. Ich habe den GP nie als Profitcenter betrachtet, wo man einfach die Zitrone auspresst. Der GP war stets innovativ, es gab praktisch jedes Jahr eine Neuerung, die die Läufer*innen wahrgenommen haben.

Zum Beispiel die Digitalisierung des Programmhefts oder die Namen auf den Startnummern.

Was war dein grösster Verdienst?

Ich habe stets darauf geachtet, den allgemein guten Groove zu bewahren. Der GP ist nicht nur nahe bei den Läufer*innen, sondern pflegt auch gute Beziehungen zu seinen Sponsoren, die grosse Freiheiten geniessen.

Und dein persönliches Highlight?

Ganz klar der Start der Laufikone Haile Gebrselassie im Jahr 2013, auch wenn er damals schon im Herbst seiner Karriere stand. Er stach aus dem ohnehin schon erstklassigen Feld von Spitzendläufers in den letzten Jahren hinaus. Auch aufgrund seiner Art und seiner gewaltigen Ausstrahlung.

Die Nachfolge von Matthias Aebischer wird nach der Delegiertenversammlung vom 28. März 2025 kommuniziert.

Jürg Thalmann, GP-Medienchef

Die OK-Präsidenten des Grand-Prix von Bern

1982 – 1984	Adolf Ogi
1985 – 1987	Hermann Fuhrer
1988 – 1990	Fritz Holzer
1991 – 1993	Markus Bill
1994 – 1999	Hans Christen
2000 – 2003	Hansruedi Wittwer
2004 – 2011	Urs Stauffer
2012 – 2025	Matthias Aebischer

GP von Bern: STB-Allzeit-Bestenlisten

Frauen STB

Alte Strecken 1982 – 1989 (andere Topographie)

58:40	Franziska Moser (Rochat-)	1989
58:58	Gaby Schütz (Aebersold-)	1989
59:57	Helen Eschler (Leuenb.-)	1989
1:00:53	Annemarie Widmer	1987
1:03:33	Monika Bonafini	1982
1:03:36	Barbara Moser	1983
1:04:03	Verena Weibel	1987
1:04:05	Margret Wüthrich (-Jampen)	1984
1:04:38	Marijke van de Graaf	1984
1:04:58	Natalie Kuhn (U18)	1989
1:05:34	Heidi Belz	1989
1:07:46	Sybille Blersch (U20)	1987

Top 40 STB-Frauen ab 1990

55:00	Franziska Rochat-Moser	1998
55:13	Daria Nauer	1996
57:13	Maja Neuenschwander	2014
58:27	Vera Notz	2003
59:45	Gaby Aebersold	1991
1:00:20	Regula Hulliger	1999
1:00:30	Nathalie Kuhn	1998
1:00:33	Céline Hauert	2015
1:00:34	Simone Troxler	2022
1:00:52	Sybille Blersch	1997
1:01:07	Helen Eschler	1990
1:01:13	Rea Iseli	2021
1:01:20	Sina Michael	2023
1:01:52	Melanie Friedli	2019
1:02:47	Marlies Bütikofer	2014
1:03:29	Agnes Fischer	2016
1:03:33	Livia Hofer	2018
1:04:11	Rahel Meili	2024
1:04:20	Alemitu Clerc	2024
1:04:21	Sybille Matter	1998
1:04:39	Barbara Remund	2021
1:04:57	Annika Holzer	1991
1:05:05	Stefanie Barmet	2023
1:05:10	Barbara Hutmacher	2000
1:06:10	Heidi Belz	1990
1:06:20	Jacqueline Rüeegg	2013
1:06:39	Evelyne Holzer	2004
1:06:57	Corinne Schweizer	2000
1:06:57	Jolanda Reber	2023
1:07:05	Christine Hauert	2019

1:07:15	Odilia Mathys	1996
1:07:15	Barbara Thuner	2001
1:07:19	Sonja Hartmann	2015
1:08:22	Sandra Sager	2013
1:08:42	Leana Messer	2018
1:08:45	Verena Weibel	1993
1:08:46	Natalie Zaugg	2024
1:09:04	Anita Reinmann	2003
1:09:12	Andrea Aeberhard	2016
1:09:17	Chantal Schöni	2024

Männer STB

Alte Strecken 1982 – 1989 (andere Topographie)

46:45	Markus Ryffel	1983
49:18	Peter Haid	1983
49:21	Christian Aebersold	1989
49:32	Albrecht Moser	1982
49:38	Daniel Böltz	1989
49:54	Philipp Hubacher	1989
49:55	Bruno Lafranchi	1982
50:16	Olivier Buholzer	1987
50:36	Richard Umberg	1982
51:13	Fritz Rüeegg	1982
51:37	Kabbour Khallef	1989
51:46	Anton Kogler	1987
52:01	Andreas Hardegger	1982
52:10	Rolf Kopp	1987
52:26	Marc Bovier	1988
52:34	Peter Lehmann	1986
52:40	Roland Griesser	1987
52:40	Bernard Marti	1984
53:04	Renato Roschi	1982
53:49	Markus Reber	1982

Top 40 STB Männer 1990

48:11	Markus Ryffel	1991
49:43	Daniel Böltz	1991
50:04	Dominik Rolli	2023
50:33	Richard Umberg	1990
50:48	Florian Lussy	2023
51:09	Martin von Känel	1997
51:17	Heinz Lehmann	1999
51:17	Urs Dellsperger	1999
51:24	Roland Schütz	1991
51:29	Anton Kogler	1991
51:31	T-Roy Brown	2022
51:34	Willi Brechbühl	1990
51:34	Stephan Kneubühl	1999
51:49	Christian Belz	2011
52:22	Kabbour Khallef	1990
52:27	Matthias Bieri	2014
52:29	Tamas Szacsvey	1997
52:37	Christian Aebersold	1997
52:31	Niklaus Streit	2000
52:52	Roland Bärtsch	1996
52:58	Andreas Blumenstein	1991
53:12	Michael Nydegger	2024
53:14	Stefan Zingg	1990
53:32	Urs Schönholzer	2012
53:33	Peter Lehmann	1991
53:33	Neil Chisholm	2000
53:47	Albrecht Moser	1990
53:50	Tejero Gamazo	2023
53:52	René Herger	2002
54:00	Thorbjörn Holzer	1990
54:11	Christoph Boos	1990
54:20	Roland Schütz	2000
54:25	Philipp Hubacher	1992
54:33	Samuel Schmutz	1990
54:45	Kjetil Stroemme	1999
54:46	Rolf Kopp	1990
54:59	Valentin Belz	2002
55:05	Sven Kropf	2000
55:06	Gabriel Lombriser	2010
55:27	Joel Graber	2023

**Allfällige Ergänzungen / Korrekturen
bitte melden an Heinz Schild:
heinz@schild.com**

Neuer Vorstand im Ballsport

Im Ballsport zeichnet eine neue Führung verantwortlich und hofft auf Zuwachs für die Mittwoch-Trainings. Per Anfang 2025 hat der langjährige bisherige Ballsport-Präsident Felix Muster den Stab an eine neue Leitung weitergegeben.

Neu sind Alain Rhyn und Kaspar Baltzer als Co-Präsidenten für die Geschicke des STB-Ballsport zuständig, die sportliche Gestaltung liegt weiterhin in den Händen von Christoph 'Stöffu' Mäder. Die Trainings finden jeweils am Mittwoch von 20.00 bis 21.40 Uhr in der Schönau-Halle, bei sommerlich schönem Wetter manchmal auch draussen auf dem Rasenplatz der Schönau statt. In erster Linie werden Fussball, Unihockey und Basketball in einer ungezwungenen, kameradschaftlichen Weise gespielt. Das heisst, der Plausch an der Bewegung in diesen Team-Ballsportarten steht im Vordergrund.

Der STB-Ballsport würde sich sehr über weiteren Zuwachs freuen (siehe Box)!

*Text: Alain Rhyn und Kaspar Baltzer
Foto: zVg*



Neuer Vorstand 2025: Kaspar Baltzer, Alain Rhyn (Präsidenten), Christoph Mäder (Technischer Leiter), Hans Zemp (Revisor), Bernadette Dancet (Kassiererin)

Gute Vorsätze fürs neue Jahr? Spass an Sport und Spiel? Lust auf Basketball, Fussball, Unihockey? Ohne Wettkämpfe, nur zum Plausch!

Wir (m/w, 30 – 60 Jahre) spielen jeden Mittwoch von 20.00 bis 21.40 Uhr in der Sporthalle Schönau Bern.

**Unverbindliche Schnuppertrainings jederzeit möglich.
Melde dich vorgängig bei Stöffu, sportlicher Leiter, unter 076 517 61 27**

**Kreativ. Inspirierend.
Lösungsorientiert.**

garbani.com

Malerei | Gipserei | Industrielackierung

garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Schwitzen oder Pizza?

Die Trainingsplanung wird im STB-Korbball Mal für Mal via WhatsApp-Gruppe gemacht. Im Mittwoch-Tagesverlauf steigt jeweils die Spannung, ob die Teilnehmerzahl ein ordentliches Training erlauben wird.

Die Nachrichten auf dem Handy sind mal erfreulich (i bi drbi), manchmal betrüblich (ha mi verletzt, cha hüt nid cho) und teilweise schlicht bedenklich (hüt z'Obe gon i go YB luege). Wenn sich dann am späteren Mittwochnachmittag abzeichnet, dass es kaum mehr als vier oder fünf Trainingswillige gibt, werden manchmal Alternativ-Programme wie eben Pizzaessen verhandelt.

Zum Glück gibt es auch Tage, wo sich wirklich alle die Turnschuhe schnüren wollen und sich für das Training einkleiden. Dabei hält sich hartnäckig das Gerücht, dass nur rote oder weisse Socken zugelassen seien; dies sei eine althergebrachte Vorschrift. Wie das hier abgebildete Foto vom 16.10.2024 in der Fischermättelihalle (Teilnehmerrekord!) beweist, halten sich nicht ganz alle an diesen Dresscode.



Trainings-Teilnehmerrekord am 16.10.2024

Dem Einsatz beim 'Bänklischutzen' und Korbball tut dies zum Glück dann keinen Abbruch.

Grundsätzlich geht das vergangene Jahr 2024 als guter Jahrgang in die Korbball-Annalen ein.

37mal wurde ein Training durchgeführt, der Pokal als Trainingsfleissigster ging mit 36 Teilnahmen an Marcos «MP7» Pereira!

Text: Theo Pfaff

Foto: Bruno Hirt via Selbstauslöser



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



Herren-2-Team in der 2. Liga

Die Giants-2 mischen vorne mit



Die Giants-2 anlässlich ihres Spiels vom 28.02.2025 in der Uni-Halle Bern.
Dass die Spieler nicht so lachen mögen, lag wohl an der unglücklichen Niederlage (73:71 nach Verlängerung).

Das Team von «Coach Zak» (Xasan Zakariye) wurde vor einem Jahr 3. Liga-Meister und möchte nun am liebsten auch in der 2. Liga der beiden Kantonalverbände Neuenburg und Bern gleich wieder den Pokal holen.

Meist geben Aufsteiger für die neue Saison in der höheren Liga den Klassenerhalt als Zielsetzung an. Nicht so

bei den Giants-2, hier wurde gleich wieder ein Spitzenplatz avisiert und offen vom Kampf um den Sieg in der 2. Liga gesprochen.

Unterdessen sind – bei Erstellung dieses Berichts am 1.3.2025 – zwölf von vierzehn Runden ausgetragen, und die Giants-2 liegen mit 8 Siegen auf Rang 2 mit nur einem Sieg weniger als der Tabellenführer 'Union Neuchâtel 2'.

Bis Ende März sind noch zwei Spiele zu absolvieren, unter anderem daheim mit Solothurn gegen einen direkten Konkurrenten im Kampf um die Tabellenspitze.

Auf jeden Fall dürfen Coach und Spieler dieses Teams stolz sein, dass sie in dieser Saison 2024 / 2025 in der heiss umkämpften 2. Liga gute Figur gemacht haben!

Text und Fotos: Theo Pfaff





NEUKOMM

Carreisen Neukomm GmbH
 Horboden 23
 3755 Horboden
 033 681 21 69
info@neukomm-carreisen.ch
www.neukomm-carreisen.ch

Aktuelles aus diesem Winter



Biathlet Sandro Bovisi im Wettkampf (mehr über ihn siehe <https://www.sandrobovisi.ch>)

Beste Schneeverhältnisse machen diese Saison Freude auf den Loipen. Unsere aktuelle Saison ist noch in vollem Gange, diesen Winter durften wir uns über super Schneeverhältnisse freuen. So konnten bereits zahlreiche Schnee- und Rennkilometer absolviert werden.

Carli und Veit Habermayr, unsere beiden Youngsters, sammeln viele Erfahrungen auf der Stufe regionale Rennen und das Ziel dieses Jahres ist die Teilnahme an den Schweizer Meisterschaften im Goms im März.

Sandro Bovisi, unser Biathlet, bestreitet erfolgreich Rennen im IBU-Cup. Leider hat er die Zielsetzung, die Heim-WM auf der Lenzerheide, verpasst. Seine guten Resultate auf der zweithöchsten Stufe nach dem Weltcup sind aber aller Ehren Wert und darauf ist der Skiclub STB mächtig stolz.

Je nach Schneelage findet Anfang April wiederum ein «Skiclub STB Family Day» statt. Interessierte dürfen sich sehr gerne ungeniert bei mir melden: Tel.: 079 439 84 13 / Mail: stefanbaumann@bluewin.ch).

Text: Stefan Baumann

Foto: zVg

Aus der Historie des Skiclubs

Bereits 1915 wurde im STB die 'Skiriege' gegründet und hat sich also seit mehr als hundert Jahren dem **nordischen Skisport** mit Basis im Gantrischgebiet verschrieben. Mitte der 80er-Jahre kam neben dem Langlauf mit der Trockensprungschanze auf dem Gurten der Skisprung und somit auch die nordische Kombination zu neuen Möglichkeiten. Seit 2010 ist mit Sandro Bovisi ein ambitionierter Biathlet das Aushängeschild des STB-Skiclubs. Aktuell sind rund 10 Mitglieder des Clubs auf Langlaufskiern aktiv.

Einladung zur ordentlichen Generalversammlung der STB Trainingszentrums AG

**Dienstag, 20. Mai 2025
18.30 Uhr, Allresto Bern,
Effingerstrasse 20, 3008 Bern**

Traktanden:

1. Abnahme des Geschäftsberichtes (Jahresbericht und Jahresrechnung 2024)
Bericht der Revisionsstelle
2. Entlastung des Verwaltungsrates
3. Verwendung des Bilanzvortrages
4. Wahlen
5. Verschiedenes

Den Geschäftsbericht können die Aktionäre 20 Tage vor der Generalversammlung am Sitz der Gesellschaft, Seilerstrasse 21, 3011 Bern einsehen.

Wir freuen uns auf Ihr Erscheinen.

Für den Verwaltungsrat der STB Trainingszentrums AG

Lydia Burke



Generationenvielfalt im OSTB

Unser diesjähriges Sommer-Konzertprogramm trägt den Namen 'Generationen'. Einerseits wollen wir damit der grossen Generationenvielfalt unseres Vereins feiern. Andererseits wollen wir die Musik als Bindestück zwischen Generationen in das Zentrum rücken und der nächsten Generation von Musikschaffenden eine Plattform bieten.

Das Orchester des Stadtturnvereins Bern ist ein Beispiel für gelebte Generationenvielfalt. Denn in unserem Orchester spielen Musikerinnen und Musiker im Alter von 15 bis 85 Jahren zusammen – ein beeindruckendes Spektrum, das zeigt, wie Musik Menschen unabhängig von ihrem Alter verbinden kann. Es ist egal, wie alt jemand ist oder wie lange er oder sie schon spielt, es zählt bloss die Leidenschaft für die Musik und unseren Verein.

Die Sprache der Musik

Musik ist eine universelle Sprache, die keine Altersgrenzen kennt. Im OSTB kommt dieser Gedanke besonders zur Geltung. Jugendliche, die noch am Anfang ihrer musikalischen Reise stehen, treffen auf Seniorinnen und Senioren äl-

tere Semester, die jahrzehntelange Erfahrungen in die Proben bringen. Gleichzeitig ist es spannend zu sehen, dass Alter und Erfahrung nicht zwangsläufig miteinander verbunden sind. Während einiger der jüngeren Mitglieder bereits seit dem Kindergarten ihr Instrument spielen, haben manche ältere Mitspieler*innen erst im Erwachsenenalter ein Instrument für sich entdeckt. Diese Vielfalt an musikalischen Hintergründen schafft in unserem Orchester ein mitreissendes Zusammenspiel von technischer Versiertheit, frischen Ideen und echter Begeisterung. Ein besonderer Reiz des OSTB liegt im gegenseitigen Lernen. Alle Mitglieder profitieren voneinander und lassen so das Orchester gemeinsam wachsen. Für die jüngeren Musiker*innen ist es inspirierend, die Leidenschaft derjenigen zu sehen, die ihre Liebe zur Musik oder zu ihrem Instrument erst später entdeckt haben. Gleichzeitig erleben die älteren Mitspielenden, wieviel Energie und Kreativität in den jüngeren Generationen steckt. Diese gegenseitige Inspiration macht das Orchester zu einem Ort, an dem alle Altersgruppen harmonisch miteinander wirken können und jede und jeder seinen Platz findet. Egal ob Schüler*innen,

Berufstätige oder Pensionierte – im OSTB haben alle das gleiche Ziel: gemeinsam Musik machen und mitreisende Konzertprogramme zu schaffen.

Konzertprogramm Sommer 2025

Mit dem diesjährigen Konzertprogramm «GENERATIONEN» möchten wir genau diese Vielfalt und Eigenheit unseres Orchesters feiern. Ausserdem wollen wir einen Teil zur Förderung von jungen Musikschaffenden beitragen. Im diesjährigen Programm bieten wir daher in Zusammenarbeit mit dem VBMS (Verband der Bernischen Musikschulen) im Rahmen der kantonalen Talentförderung drei Jugendlichen eine Plattform. Nebst zwei Orchesterstücken dürfen Sie sich beim diesjährigen Sommerkonzert daher auf die Solist*innen Livius Zillig und Filip Dimitrov (Horn), Élodie Brühlhart (Cello) und Stella Chrysomalis (Klarinette) freuen.

Konzertinformationen Sommer:

Samstag, 14. Juni 2025

19:30 Uhr, Konsisaal, Bern

Samstag, 21. Juni 2025

19:30 Uhr, Nydeggkirche, Bern

Sonntag, 22. Juni 2025

19:30 Uhr, Kirche Jegenstorf

www.xmet.ch

Individuelle Einzelanfertigungen

zu fairen Preisen!

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

für Ihr Zuhause

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



Neueintritte

November 2024 bis Januar 2025

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft	Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Absiemietov	Aresenii	Basket / Aktive U18 fun	Kunz	Angelina	LA / U20
Ackermann	Luc	Basket / Aktive U18 fun	Künzler	Walter	Basket / Aktive U18 fun
Ade Yemi	Emmanuel	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)	Lehmann	Emmanuel	LA / U20
Aebi	Kira-Lynn	LA / U20	Logmbang	Léo-Pierre	Basket / Aktive U18+ fun
Alexeeva	Maria	LA / U18	Löhner	Elisa	LA / U10
Arn	Alena	LA / U16	Mathis	Olivia	LA / U10
Aschwanden	Emily	LA / U10	Maurer	Lynn	LA / U10
Baltzer	Kaspar	Ballsport / Vorstand	Müller	Benno	LA / U10
Bartkevics	Maris	LA / Running	Müller	Jonas	LA / Running
Beck	Juri Benjamin	LA / U12	Müller	Noël	LA / Running
Boss	Christian J	LA / Running	Nordström	Ingrid	LA / Running
Brockhaus	Svea	LA / U10	Pathak	Gaurang	Basket / Aktive U18 fun
Brönnimann	Ruben	Basket / Aktive U18+ fun	Pau	Abgaryan Soto	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)
Buchs	Sophia	LA / U10	Pedro	Agustin	LA / Running
Caluori	Seraina	LA / Running	Pfammatter	Alain	LA / Aktive
Chapas	Victor	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)	Rahimi	Fatema	LA / U16
Clark	Andrew	LA / Running	Ramuz	Chloé	LA / Fremddathl.
de Limoges	Enzo Nolan	LA / U10	Reist	Alina	LA / U20
De Sousa Fonseca Ruben Manuel		Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)	Reyes	Pascal Araini	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)
Djordjevic	Andrija	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)	Roh	Sebastien	
Dysli	Melinda	LA / U10	Rösli	Dominik	Senioren-sport / Aktive
Eberhart	Heinz	Senioren-sport / Aktive	Rösli	Astrid	Senioren-sport / Aktive
Eggenberger	Linda	Dance+Motion Dance Connection	Rüd	Benjamin Finn	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)
Egli	Luca	LA / U12	Russo	Luca	LA / U16
Faber	Jayden	LA / U20	Schärli	Yolanda	Fitness / Aktive
Failetta	Lee	LA / U10	Scherling	Aina	LA / Running
Gerber	Urs	LA / Walking	Schiess	Max	LA / U10
Gillmann	Gerhard	Fitness / Aktive	Schmutz	Luan	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)
Gisler	Eliane	LA / Running	Schneider	Enya	LA / U18
Glenck	Sarah	LA / U12	Schuler	Dominic	
Gutjahr	Nikita	Basket / Aktive U18 fun	Sivaselvam	Dushean	Basket / Aktive U18+ fun
Hagi Abdullahi	Ibrahim	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)	Stahel	Andrea	LA / Running
Haldemann	Wanda	LA / U10	Stocker	Vera	LA / Fremddathl.
Haldemann	Ralf	LA / Running	Surka	Lubomir	LA / U10
Hartmann	Elden	Basket / Aktive U18 fun	Thomsen	Tanja	LA / Running
Hasler	Safouane	LA / U18	Tschannen	Lenny	Basket / Aktive U18 fun
Heierle	Reto	LA / Funktionär	Tschumi	Darian	LA / U10
Heimo	Sophie	LA / U10	Valdez	Jonathan	LA / U10
Herschel	Amin	LA / U10	Valdez	Emilian	LA / U10
Heverhagen	Anneke	LA / Running	Villanueva	Jonas	LA / U10
Hillen	Hanne	LA / Running	Vital	Leandro	LA / U12
Hubacher	Nicolas	Ballsport / Aktiv	Walser	Serge	LA / U12
Im Hof	Tim Muloko	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)	Wiedemann	Michael	Badminton / Aktive
Inauen	Louise	LA / U10	Wüthrich	Prosper	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)
Karimi	Marvin	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)	Wyss	Niculini	LA / U12
Kühne	Fabian	Geschäftsstelle STB	Zagrosek	Lea	LA / U10
Kumar	Syon	Basket / Aktive Jugend (U16 -U18)	Zellmeyer	Emilia	LA / U10
			Zürcher	Leon	LA / U14
			Zurlinden	Nadja	LA / Aktive

Agenda

STB-Verband

HV Ehrenkollegium

Mi 23. April, 18:00 Uhr
Haus des Sports Ittigen

Grand-Prix von Bern

Offizielles GP-Training

mit LA-Sportbörse
So 6. April

43. Grand-Prix von Bern

Sa 10. Mai

Leichtathletik

Stamm der LA-Senior*innen

Do 24. April, ab 17 Uhr
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

Kantonalmeisterschaft (NW), Thun

Sa / So 24. / 25. Mai

Nat. Auffahrtsmeeting, Langenthal

Do 29. Mai

Nat. Nachwuchsmeeting, Wankdorf

So 1. Juni

SM Mehrkampf, Lausanne

Sa / So 14. / 15. Juni

Regionenmeisterschaften (NW),

Düdingen

Sa / So 21. / 22. Juni

Abendmeeting, Biel

Do 26. Juni

Running und Walking

STBRunningCUP 2025:

Sa 26. April, Chäsitzer-Louf
Sa 10. Mai, Grand Prix von Bern
STB Running Long Run/Walk
Sa 21. Juni

Basketball

Die STB-Giants tragen ihre Heimspiele

In der Spitalackerhalle oder
in der Turnhalle Brünnen aus.
Spielberichte und Spielplan sind auf
www.stb-basket.ch zu finden.

Seniorenport

Frühlingswanderung:

LandArt in Grindelwald

Do 19. Juni

Orchester OSTB

Sommerkonzerte:

Sa 14. Juni, 19:30 Uhr

Konsisaal, Bern

Sa 21. Juni, 19:30 Uhr

Nydeggkirche, Bern

So 22. Juni, 19:30 Uhr

Kirche Jegenstorf

Wir gratulieren herzlich!

95 Jahre

Giovanni Ragonesi	05.05.30
Jacques Donze	13.06.30

93 Jahre

Mario Bonafini	27.06.32
----------------	----------

91 Jahre

Hans-Rudolf Isenschmid	26.05.34
------------------------	----------

90 Jahre

Jutta Weiss	27.05.35
-------------	----------

85 Jahre

Ueli Läderach	28.06.40
---------------	----------

80 Jahre

Hans Bätcher	17.05.45
Hans Burckhardt	07.06.45
Albert Anderegg	16.06.45
Theres Turla	17.06.45
Max-Peter Kleefeld	25.06.45
Peter Weber	28.06.45

75 Jahre

Heinz Engel	10.04.50
Walter Baumann	15.04.50
Barbara Müller	18.04.50
Heinz Müller	19.04.50
Fritz Rügsegger	07.05.50
Riccardo Umberg	10.05.50
Elsa Boss-Caroti	21.05.50
Reto Andri	01.06.50
Kurt-W. Lüthi	02.06.50
Christian Gasner	19.06.50

70 Jahre

Markus Bill	01.04.55
Werner Schürch	27.04.55
Ruedi Müller	30.04.55
Beat Gutzwiller	01.06.55
Beat Zobrist	12.06.55

65 Jahre

Thomas Gerber	06.04.60
Roland Küng	24.05.60

Information:

Da wir alle immer älter werden,
publizieren wir ab 2025 nur noch
Geburtstag ab 65 Jahren.

Impressum

Redaktion STBinfo 2025 / 1

Simon Scheidegger (verantwortlich)

Daniel Kamer

Cédric Lehmann

Theo Pfaff

Roger Schneider

Redaktionsschluss

STBinfo 2025 / 2

Montag, 26.05.2025

Roger Schneider (verantwortlich)

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

Weitere Infos zum

Papier mittels QR-Code





«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

