STB info

Nr. 3 | September 2022

STADTTURNVEREIN BERN
STB
1873

ingenta
ingenieure + planer

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

Bella Vita
ristorante pizzeria

Restaurant
Bankettsaal
Terrasse
Holzofen

Familie Arifi
Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031-332 08 08 | Fax 031-332 10 08
info@ristorantebellavita.ch | www.ristorantebellavita.ch

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 10.30-14.00
ab 17.00-23.30
Samstag 17.00-24.00
Für Anlässe am Sonntag geöffnet

Sponsor STB-Seniorensport

Ein sehr erfolgreicher Sommer für die STB-Leichtathletik

Wir sind schon fast ein bisschen verwöhnt, was Erfolgsmeldungen von Mujinga Kambundji betrifft. Seit der EM 2014 steigert sie sich von Jahr zu Jahr, erzielt neue Schweizerrekorde und sammelt seit 2016 auch Edelmetall bei Welt- und Europameisterschaften. Deshalb waren sicher einige von uns – Hand aufs Herz – etwas enttäuscht, als Mujinga an der WM in Eugene keinen Podestplatz erreichte. Wir kennen dieses Phänomen auch aus anderen Sportarten.

Richtig ist aber, dass sie bei dieser momentan riesigen Konkurrenz im Frauensprint mit zwei Finalplätzen und einem Schweizerrekord stolz aus den USA nach Hause heimkehren durfte. Kurze Zeit danach trumpfte sie dann an der EM in München mit einer Gold- und einer Silbermedaille auf. Wer hätte sich das vor ein paar Jahren träumen lassen?

Ihre Schwester Ditaji ist nun definitiv in ihre Fussstapfen getreten: In Eugene erzielte sie im Hürdensprint eine neue PB, nur 8 Hundertstel über dem aktuellen Schweizerrekord von Lisa Urech. In München gewann sie dann sensationell eine Bronzemedaille, ihre erste bei den 'Grossen'. Welch ein erfolgreicher Nach-Corona-Sommer für die STB-Leichtathletik!

Aber noch nicht genug der Erfolgsmeldungen. Wie in den letzten Jahren fast immer qualifizierten sich auch diesen Sommer mehrere STB-Nachwuchsathlet*innen für internationale Meisterschaften. Am erfolgreichsten schnitt dabei Aarno Liebl ab: Er gewann an der EM U20 in Jerusalem überraschend die Bronzemedaille über 2000 m Steeple. An die WM U20 in Cali schafften es Ramon Wipfli und Aarti Miescher. Ramon kann mit seiner Teilnahme über 800 m zufrieden sein, auch wenn er im Vorlauf gegen 'übermächtige' Gegner knapp ausschied. Mit dem Schicksal hadern wird dagegen Aarti, welche im 3000 m-Steeple-Rennen an einem Hindernis stürzte und aufgeben musste.

Hinter unseren aktuellen Spitzenleuten auf nationaler Ebene und den internationalen Aushängeschildern Mujinga und Ditaji 'lauern' junge Athlet*innen, welche vielleicht in ein paar Jahren ähnliche Erfolge feiern können. Das ist wichtig. Hoffen wir, dass auch im Sprintbereich noch die Saat aufgehen wird! Möglich macht das unter anderem auch die Unterstützung durch unseren LA-Förderverein.

Leider ist diese Ausgabe fast zu einer reinen Leichtathletik – und Runningnummer geworden, da nur sehr wenige andere Beiträge eingegangen sind. Möchtest du nicht mal über eine Aktivität, einen Anlass in deinem Mitgliedsverein berichten und so die Vielseitigkeit in unserem Verband dokumentieren helfen?

Nun wünsche ich viel Spass beim Durchblättern und beim Lesen.

Simon Scheidegger

STB-Verband	5
Leichtathletik	8
Running	27
Fitness	32
Wir über uns	34

Legende Titelseite: Ditaji Kambundji nach dem sensationellen Gewinn der EM-Bronzemedaille in München (Foto: Martin Schmocker/athelix.ch)

infinisys

Mediation
Konfliktmanagement
Organisationsentwicklung

Wir stehen Ihnen zur Seite

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

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

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

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

infinisys gmbh | moserstrasse 42 | 3014 bern
info@infinisys.ch | +41 31 534 05 02

Ehrenkollegium

Neue Sportarten im STB?

Mitglieder des Ehrenkollegiums beim Minigolf-Spiel

Der Präsident des STB-Ehrenkollegiums Roger Schneider II hat gleichzeitig auch das Präsidium im Minigolf-Club Bern inne. In dieser Eigenschaft lud er die Mitglieder unseres Ehrenkollegiums zu einem Plauschspiel auf der Minigolf-Anlage auf dem Gelände der UPD Waldau ein. Von den 20 Angemeldeten fanden an diesem heissen Nachmittag schliesslich 16 den Weg dorthin und spielten nach einer kurzen Einführung durch den Fachmann Roger in Dreiergruppen eine Runde auf den 18 Bahnen. Ein Trunk vor Ort und einige Gespräche mit alten Bekannten aus dem Verein beendeten den Anlass. Vertreten waren übrigens Mitglieder aus sieben verschiedenen STB-Mitgliedsvereinen, was beweist, dass es mit der Zusammengehörigkeit in unserem polysportiven Verein nicht so schlecht bestellt sein kann.

Pétanque spielen an der Aare

Tu tires ou tu pointes? «Räumst du die gegnerischen Kugeln weg oder versuchst du deine Kugeln zu positionieren?» Das fragen die Franzosen einen neuen Spieler, der auf dem Platz erscheint.

Wir fragten nicht, sondern spielten kürzlich zweimal an Donnerstagen von 13.30 – 17.00 Uhr auf den Pétanque-Bahnen im Altenberg unter der Kornhausbrücke. 11 STBler haben mit ihren Metallkugeln mehrere Partien gespielt und sich dabei köstlich amüsiert und auch beachtliche Fortschritte erzielt.

Bereits seit dem Frühjahr trifft sich eine Gruppe von STB-Senioren jeweils am Donnerstag bei trockenem Wetter ab 14 Uhr auf den Anlagen des PC Boulissima im Marzili und übt sich dort im Pétanque-Spiel.

Der Platz befindet sich beim tiefsten Punkt der Sulgeneckstrasse und der Einmündung der Brückenstrasse. Wer Interesse am Mitmachen hat, erkundigt sich bei Pi Wenger unter Telefon-Nummer 031 371 76 80.

Text: Pi Wenger / Roger Schneider
Fotos: Roger Schneider

Mitglieder des Ehrenkollegiums beim 'Hitze-Minigolf'

STB-Senioren spielen im Schatten Pétanque

STBlerin mit Haut und farbigen Haaren

Diese Kolumne möchte ich einer speziellen STBlerin widmen. Als Mädchen trat sie 1974 dem Stadtturnverein Bern bei. Und sie ist ihm nicht nur bis heute treu geblieben, sondern hat die Leichtathletik-Geschichte des Vereins in den letzten 48 Jahren durch ihren Einsatz geprägt, Sandra Gasser.

Speziell an der Beziehung zwischen der Protagonistin dieser Kolumne und unserem Verein ist nicht nur, dass sie im schwarzen Dress Medaillen gewann und SVM-Punkte holte. Vielmehr zeigt es die Dynamik von Geben und Nehmen und dass wir manchmal im Verein wie eine Familie sind, die durch gute, wie auch durch schwere Zeiten zueinandersteht.

Angefangen hat alles in der Mehrkampf-Gruppe von Esther Hofmänner. Denn damals wie heute wurde im Jugendalter die Vielseitigkeit gefördert. Doch ihre Leidenschaft galt früh dem Laufsport. So lief sie 1975 im STB-Dress zum ersten Schweizermeistertitel über 600m bei den Mädchen B.

Bald darauf wechselte sie in die Laufgruppe von Fritz Holzer. Hier konnte sie sich nun voll aufs Laufen konzentrieren.

Gewonnen und verloren

1984 machte sie mit einer Medaille an den Hallen-EM über 1500 m einen ersten Schritt in Richtung Weltspitze. Dort kam sie 1987 endgültig an, als sie sich den Hallen-EM-Titel über 1500 m sicherte. Es folgte eine unglaubliche Saison mit Schweizerrekorden über 800 m, 1000 m und 1500 m. Das ausserordentliche Jahr wurde mit dem Gewinn der Bronzemedaille an der WM in Rom gekrönt.

Alles war gut, bis am 25. September. 1987 eine Schreckensnachricht die Sportwelt erschütterte. Ich erinnere mich noch genau, wo ich diese Nachricht hörte: Ich war zu diesem Zeitpunkt mit anderen STBlern im Feriensportlager in Fiesch, als es hiess: «Sandra Gasser mit Anabolika gedopt!»

Wir waren geschockt, konnten und wollten es nicht glauben. Denn wir alle glaubten Sandra und ihrer Beteuerung, dass sie unschuldig sei.

Vor allem der damalige Präsident, Roland Maurer, hat den STB dazu gebracht, dass sich der ganze Verein hinter Sandra stellte. Der STB hat sie in diesen verlorenen zwei Jahren unterstützt. Sie trainierte nach wie vor mit (männlichen) STB-Läufern. Und diese machten nach einem Jahr bei einem, für die TV-Sendung 'Quer' inszenierten 1000 m-Lauf im Neufeld, Tempo. Sandra lief an diesem Abend live im Schweizer Fernsehen eine 'Weltjahresbestzeit'. Sie schöpfte darauf die Kraft, auch die zweite Hälfte der Sperre und hunderte von einsamen Trainings durchzustehen und den Kampf nicht aufzugeben. Ihr Dopingfall, mit all den Ungereimtheiten, gilt als das grösste Rätsel im Schweizer Sport.

Die Rückkehr

Das Ende der zweijährigen Sperre und die damit verbundene Rückkehr von Sandra als Athletin wurde vom STB entsprechend gefeiert. '800 x 800' hiess der Anlass im Wankdorf, der am 6. September 1989 stattfand.

800 Läufer*innen liefen für Sandra 800 m. Und 4'000 Zuschauer*innen sahen in der letzten Serie das Comeback der besten Mittelstreckenläuferin, welche wir je hatten. Sie lief an diesem Abend in 1:59,35 zurück in die Weltspitze.

Doch die Lockerheit von 1987 war nicht mehr da. Sandra wollte es allen beweisen. Jedes Rennen war eine Art Revanche, eine Art Rache gegen das System, gegen die IAAF, gegen alle, die an ihr gezweifelt hatten. Trotzdem holte sie sich 1990 sowohl an der Hallen- wie an der Freiluft-EM jeweils eine Medaille. Und 1993 gewann sie an der Hallen-WM nochmals Bronze. Die spektakuläre Art und Weise, wie sie dies erreichte, ist sinnbildlich für die verknorzte zweite Karrierehälfte. Sie stürzte kurz vor dem Ziel und lag knapp einen Meter vor der Ziellinie am Boden. Nur mit einem Hechtsprung rettete sie die ersehnte Medaille.

Das dritte Leben

Zu ihrer Aktivzeit war für Sandra klar, dass sie nie Trainerin werden würde. Da es aber damals im STB viele Läufer*innen, aber nur wenige Trainer*innen gab, wollte sie dem Verein in dieser Notlage temporär aushelfen. Das 'temporäre' Engagement dauert nun schon 25 Jahre. Ausreden gab es nie. Auch die Geburt von Tochter Oksana war kein Grund, ihre Tätigkeit zu unterbrechen. Nur ein paar Wochen nach der Geburt stand Sandra in St. Moritz wieder auf der Bahn, um ihre Trainingsgruppe im Höhentrainingslager zu coachen. Mit im Stadion waren auch das Neugeborene und die Schwiegereltern.

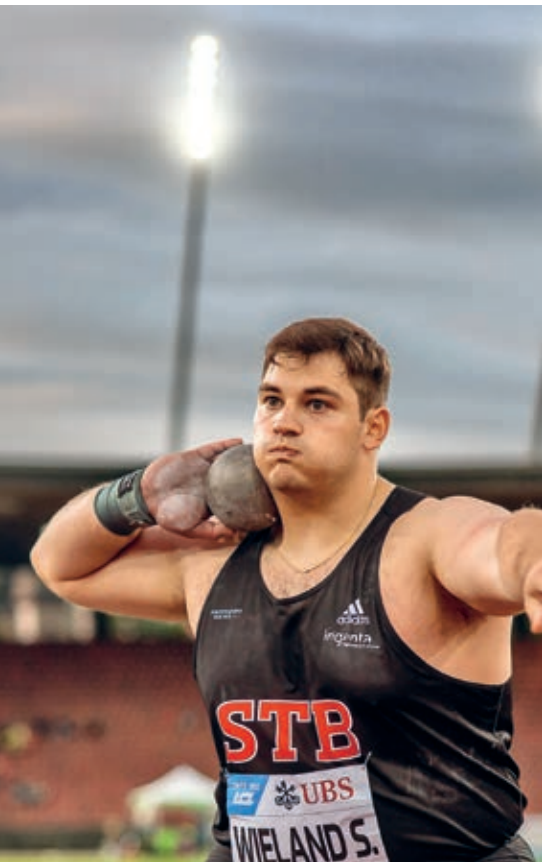
Heute steht sie z.T. zweimal pro Tag auf dem Sportplatz, um Athlet*innen zu trainieren. Sie meinte im Gespräch, dass sie ihre Trainerinnen-Tätigkeit nicht als 'Zurückgeben' sieht, sondern, dass ihr die Arbeit mit STBler*innen auch heute noch viel gibt und Spass macht. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine Weltklasse-Marathonläuferin wie Maja Neuenschwander oder eine regional kompetitive Läuferin handelt. Es ist die Liebe zum Sport, die Freude, mit Athlet*innen zusammenzuarbeiten und deren Entwicklung zu verfolgen.

Übrigens hat ihr der STB auch einen Ehemann beschert. Denn Sandra hat Beat Aeschbacher, ebenfalls ein ehemaliger Mittelstreckenläufer, im STB kennen und lieben gelernt. Zusammen sind sie wichtige und grosszügige Förderer und vor allem hochgeschätzte Familienmitglieder des STB.

Daniel Beyer, Verbandspräsident

STB-Erfolge an den Schweizermeisterschaften

Ein Schweizerrekord und 9 Medaillen!



Wieder ein Meistertitel im Kugelstossen für Stefan Wieland

An den diesjährigen SM im Zürcher Letzigrundstadion waren wir im Sprint-, Lauf-, Sprung- oder Wurfbereich mit startenden Athleten*innen vertreten. Und jeder Bereich erzielte eine oder mehrere Medaillen. Das Gesamtergebnis war zwar etwas weniger gut als letztes Jahr. Wir hatten jedoch einige gewichtige Absenzen wegen Krankheit und Verletzungen zu verzeichnen. Zudem verhinderte eine international priorisierte Trainingsplanung und der Verzicht auf Mehrfachstarts ein noch besseres Ergebnis.

Der Sprint- und Hürdenbereich

Abgesehen von unseren alles überstrahlende Kambundji-Schwestern ist der Sprint- und Hürdenbereich eindeutig unser 'Sorgenkind'. Hier müssen wir in Zukunft mehr investieren. Einmal mehr sprang Mujinga in die Bresche und sicherte sich den Titel über 100 m, und dies in neuer Schweizer Rekordzeit von unglaublich guten 10.89! Ihre Schwester Ditaji verzichtete wegen der kommenden internationalen Wettkämpfe auf einen Start über die Hürden und testete dafür ihre Schnelligkeit im 100 m-Sprint. In ihrer Abwesenheit holte Meret Baumgartner dafür die Bronzemedaille im Hürdensprint, nachdem sie im Halbfinal neue PB gelaufen war. Bravo! In den 100 m- und 200m-Läufen waren sonst keine STB-Athlet*innen am Start.

Oksana Aeschbacher wurde im 400 m-Hürden-Lauf mit SB gute 3. Über 400 m der Frauen waren alle 3 STB-Läuferinnen im gleichen Vorlauf (!). Nur Aline Gloor erreichte den Final, wo sie mit neuer PB gute 7. wurde. Als einziger STB-Hürdenläufer erreichte Tobias Eberhard, nach einer neuen PB im Vorlauf, im 400 m-Hürden-Final den 8. Rang.

Die Mittel- und Langstrecken

Bei den Frauen ragt der Vorlauf über 1500 m heraus, welchen Aarti Miescher als 'Frontrunnerin' dominierte. Im Final wurde Aarti Elfte. In ihrer Spezialdisziplin, den 3000 m Steeple-Lauf, erfüllte sie die Limite für die U-20 WM in Cali (COL). Über 5000 m der Männer hatten wir leider nur einen Athleten am Start: Dominik Rolli erzielte den guten 4. Rang. Seine Zielsetzungen liegen aber in den längeren Läufen ausserhalb der Bahnrennen. Auf den Mittelstrecken konnte Luca Noti, ein Medaillengarant, leider krankheitshalber nicht starten. Verletzungshalber abwesend war auch sein Bruder Franco.

Sieg mit Schweizerrekord: Mujinga Kambundji

Erste Medaille: Silber für Céline Müller im Diskus

Lena Meyer wirft zu Silber

Am Start waren über 1500 m Aarno Liebl und Maurice Christen. Aarno erreichte mit neuer PB den sehr guten 5. Platz. Er ist erst 17 Jahre jung und für die U18-EM in Jerusalem (ISR) sowohl über 1500 m wie auch für 2000 m Steeple qualifiziert. Maurice schied leider im Vorlauf aus.

Die beiden 800 m-Läufer Ramon Wipfli und Vincent Notz machten ihre Sache in den Vorläufen gut. Im Final gewann Ramon schliesslich die Bronzemedaille und Vincent wurde knapp dahinter undankbarer Vierter.

Zieleinlauf 800 m mit Ramon Wipfli und Vincent Notz

Der Sprungbereich

Im Sprungbereich starteten 5 STB-Frauen und eine weitere 'Fremdathletin', welche bei uns trainiert, aber für ihren Heimklub startet. Leider fehlten gleich 2 Medaillenanwärter krankheits- respektive verletzungshalber: Jérôme Hostettler (Hoch) und Damian Wild (Weit). Somit war kein einziger STB-Springer am Start. Sehr erfreulich und auch eher überraschend war der Gewinn der Bronzemedaille im Dreisprung der Frauen durch Melodie Schneider. Ganz cool! Lara Köhler wurde 10. Gute 5. im Stabhochsprung wurde Melanie Fasel, welche langsam, aber sicher wieder zu ihrem Selbstvertrauen findet und für 4m-Sprünge bereit ist.

Der Wurfbereich

Im Speerwerfen der Frauen war Lena Meyer die Titelverteidigerin. Mit der Rekordhalterin und Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl hatte Lena aber sehr starke Konkurrenz. Es war nicht der beste Wettkampf von Lena, aber sie gewann trotzdem die Silbermedaille. Mit den Plätzen 8 (Melanie Richard) und 23 (Sophie Büttikofer) wurde der Speerwettkampf der Frauen zu einem wunderbaren Anlass.

Im Diskuswerfen verpasste Céline Müller als 2. die Goldmedaille lediglich um 75cm. Sie hat sicher noch Potential für mehr. Michelle Walther wurde im Hammerwerfen gute 8.

Im Speerwurf der Männer wäre Simon Wieland der absolute Leader. Momentan verhindern verschiedene Verletzungen aber ein entsprechendes Leistungssporttraining. Trotzdem entschied sich Simon für einen Start, auch um zu sehen, wo er gesundheitlich steht und wie sein Körper auf diesen Impuls reagiert. Die Silbermedaille entspricht nicht der Erwartungshaltung von Simon. Vielleicht ist es aber ein guter Neuanfang. Bruder Lukas wurde mit SB guter 5.

Der gesamte Männer-Kugelstosswettkampf ist aus STB-Sicht immer ein Highlight. So waren auch dieses Jahr 4 von 12 startenden Athleten vom STB. Mit den Plätzen 1 (Simon Wieland), 4 (Lars Meyer), 6 (Ramon Hunger) und 7 (Alexander Wieland) war es ein super Ergebnis. Sehr konstant zeigt sich dabei Stefan Wieland bei seinem 4. Titelgewinn (plus 3 in der Halle). Mittlerweile ist es hoffentlich nur noch eine Frage der Zeit, bis der 19m-Stoss gelingt.

Die Medaillengewinner*innen 2022:

Gold		
Mujinga Kambundji	100 m	10.89 (neuer SR)
Stefan Wieland	Kugel	18.82 m
Silber		
Lena Meyer	Speer	46.22 m
Céline Müller	Diskus	45.21 m
Simon Wieland	Speer	67.48 m
Bronze		
Oksana Aeschbacher	400 m Hürden	58.42 (SB)
Meret Baumgartner	110 m Hürden	13.28 (VL: 13.24)
Melodie Schneider	Dreisprung	11.90 m
Ramon Wipfli	800 m	1.51,62

Fazit

Mit den Ergebnissen bei den diesjährigen SM bin ich zufrieden, aber wir wollen weiterwachsen und Schritt für Schritt vorwärts gehen. Einige Massnahmen wurden bereits getroffen. Weitere Impulse müssen folgen. Aber alles in einem Tempo, das langfristig Erfolge verspricht, ganz nach dem Motto 'step by step to the top'.

Resultate unter folgendem Link:
https://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/

Bruno Knutti, Headcoach Leistungssport STB-LA

Fotos: Ulf Schiller und Tobias Lackner/athletix.ch

In schönen Räumen lässt sich gut träumen.
garbani
FASZINIERT MIT FORM & FARBE
garbani.com
Malerei | Gipserei | Industrielackierung

SVM U18 bis U12 im Wankdorf

Acht STB-Teams im Hitzeeinsatz

Die Athletinnen der U18- und U16-Teams im Schatten (Foto: Debby Fust)

Leichtathlet*innen sind Einzelkämpfer. Umso schöner ist ein Wettkampf wie jener, den viele junge STB-Athlet*innen am 2. Juli in Angriff genommen haben: eine SVM im Heimstadion. Der STB durfte sich in jeder Kategorie von seiner besten Seite präsentieren. Insgesamt über 45 Athleten*innen der Kategorien U16 und U18 sowie zahlreiche Athlet*innen der Kategorien U14 und U12 repräsentierten unseren Verein an den SVM.

Die Motivation und der Teamspirit waren schon früh am Wettkampftag geweckt. Unter grossem Anfeuern bewältigten unsere 'Hürdenstars' den Einstieg in den Wettkampf, und dies mit Bravour. Mit kurzen Distanzen ging es auch in der Staffel weiter, immer ein grosses Highlight. Hier waren sowohl die U16-Frauen als auch die U18-Frauen gar doppelt vertreten und liefen trotz der wenigen Staffeltrainings sehr gute Zeiten. Die U16-Jungs und auch die U18-Frauen sprinteten mit einer bemerkenswerten Zeit jeweils zum Sieg. Harzig war der Einstieg für die U18-Jungs. Ein Fehlstart führte zur Disqualifikation der Staffel und somit zu einem Nuller … Aber sie siegten am Schluss trotzdem!

«Kopf hoch» hiess es, denn die nächsten technische Disziplinen standen bereits an. Viele Punkte und diverse persönliche Bestleistungen schauten schliesslich für die motivierten Athletinnen unter tatkräftiger Unterstützung durch Teamkameraden, Coaches und Bekannten heraus.

Den Wechsel zwischen den diversen technischen Disziplinen überbrückten die Sprints und somit auch viele Starts des STB. Im Vorfeld gab es hierzu einige Diskussionen, wer starten wird, denn die Startplätze in dieser Disziplin waren besonders begehrt. Glücklich mit der gelungenen Auswahl nahmen wir auch hier wertvolle Punkte für die Gesamtrangliste mit.

Viele waren nun fertig mit ihren eigenen Wettkämpfen, blieben aber trotzdem noch, um auch noch die restlichen Hoffnungsträger*innen in den technischen Disziplinen zu unterstützen. Mit vielen motivierenden Zurufen, wertvollen Tipps der Coaches und viel Nervenstärke liefen auch diese Athlet*innen zu Höchstleistungen auf.

Den langen Wettkampftag rundeten unsere Mittelstreckenläufer*innen ab. Als Zuschauer*in feuerte man an und war froh, nicht mehr selbst laufen zu müssen. Die Läufer*innen zeigten starke Auftritte und sorgten für viel Freude.

Betrachtet man die Schlussrangliste der SVM im Wankdorf, können wir mit viel Stolz sagen: Es war ein toller Wettkampf mit viel Spass. Und viele Athlet*innen sorgten für Glanzresultate. Schlussendlich reichte es sogar für 5 Kategoriensiege: zwei 2. Plätze und einen 3. Platz für unsere Teams.

Link zu den Resultaten:
https://www.la-bern.ch/de/resultate/resultate2022

Text: Marilena Scheidegger

Wettkampfbetreuung ist sehr wichtig: Thomas Wild (links) und Reto Etter (rechts) (Foto: Marilena Scheidegger)

Ein informativer Abend in Thun mit Ditaji Kambundji

Im Mittelpunkt des jüngsten Events des STB Fördervereins stand der Rückblick auf die WM in Eugene und die EM in München, mit dem Fokus auf den Hauptgast des Abends: Ditaji Kambundji. Die EM-Bronzemedaillengewinnerin wurde als neue Peugeot-Markenbotschafterin präsentiert. Andreas Zbinden (Auto Werthmüller AG), seit vielen Jahren Mitglied und Sponsor des Fördervereins, präsentierte sich als hervorragender, witziger Gastgeber und intimer Kenner des Auto-Business.

Eine grosse und illustre Gästeschar – über 80 Leichtathletik-Interessierte – fanden Ende August den Weg an die Tempelstrasse 8A in Thun Allmendingen, wohin sie vom Förderverein STB Leichtathletik eingeladen worden waren. Verena Weibel blickte eingangs auf die Geschichte des Fördervereins zurück und machte mit Anekdoten und kleinen 'Müsterlis' die vielfältige Tätigkeit des Vereins greifbar. Der Förderverein kann seit seiner Gründung immer wieder junge Athlet*innen unterstützen und damit fördern. Verena und Benedikt Weibel nutzten und nützen ihr Netzwerk immer wieder zugunsten des Fördervereins. Dadurch wurde vor Jahren auch Andreas Zbinden, heute Inhaber und Geschäftsleiter der Peugeot-Garage Auto Werthmüller AG, Mitglied des Fördervereins.

Peugeot-Engagement im Tennis geht zu Ende

Zbinden blickte als intimer Kenner des Automobil-Business für die interessierte Gästeschar hinter die (Peugeot-) Kulissen. Aktuelle Herausforderungen (Umstellung von Verbrennungsmotoren auf Elektroautos) und Lieferprobleme (Chips aus China, Kabelbäume aus der Ukraine) gilt es derzeit ebenso zu meistern wie die damit verbundenen längeren Lieferfristen für Neuwagen. Peugeot ist mit 130 Jahren eine der ältesten Automarken der Welt und ist heute Teil des Stellantis-Konzerns (mit 14 Automarken), der auf Augenhöhe mit Toyota und dem VW-Konzern konkurrenziert. Und Peugeot ist im Sport-Sponsoring sehr aktiv – vor allem auch im Tennis. Nach den Corona-Vorfällen um Novak Djokovic geht das Tennis-Engagement allerdings zu Ende: Peugeot steigt als Sponsor von Djokovic, Roland Garros und Basel-Indoors definitiv aus.

Der Gastgeber referiert: Andreas Zbinden, Inhaber der Auto Werthmüller AG

Die wichtigsten Personen des Abends v.l.n.r:
Adrian Röthenbühler, Verena und Benedikt Weibel, Ditaji Kambundji und Andreas Zbinden

Ditaji Kambundji neu Peugeot-Botschafterin

Den Schwerpunkt des gelungenen Abends bildeten als Hauptgast Ditaji Kambundji und ihr Trainer Adrian Rothenbühler. Im Gespräch mit 'seiner' Athletin gelang es Rothenbühler einerseits, seine Fähigkeiten als Referent wie auch sein Fachwissen als Leichathletik-Trainer voll zu entfalten.

Andererseits lancierte er mit geschickten Fragen Ditaji Kambundji, die – umrahmt von einer Slide-Show mit aktuellen Fotos – über ihre Erlebnisse in Eugene und München berichtete. Den wohl längsten Tag in ihrem Leben – das stundenlange Warten auf den Entscheid über die Halbfinalqualifikation an der WM in Eugene – werde sie wohl nie vergessen, sagte Kambundji. «Und das Erlebnis, im bisher schnellsten 100-m-Hürdenrennen der Welt, mit Weltrekord, nationalen Rekorden und meiner PB dabei zu sein, auch nicht».

Trainer und Athletin

René Gloor und Beat Wieland im Gespräch mit Ditaji

Blumen und Geschenke

Bevor der Abend mit einem Apéro riche endete, verrieten der Gastgeber, Ditaji Kambundji und ihr Manager Lukas Wieland auch noch die Hintergründe zum Zustandekommen des Vertrages als Peugeot-Markenbotschafterin. Dabei zeigte sich einmal mehr, wie wichtig persönliche Beziehungen, aber auch Hartnäckigkeit bei solchen Verhandlungen sind. Blumensträusse von verschiedener Seite und ein Geschenk des Fördervereins an die Top-Athletin Ditaji Kambundji machten den Abschluss.

Text und Fotos: Ueli Scheidegger

Weisch no?

LA – Stamm für Senioren*innen

Ein kleines Jubiläum steht an: Seit genau 10 Jahren gibt es ihn, den beliebten vierteljährlichen Stamm der STB-Leichtathletik-Seniorinnen und -Senioren:

Erinnerungen werden wach und aufgefrischt, manchmal auch ziemlich aufgepeppt. Die fröhliche Runde aus meist rund zwei Dutzend 'Ehemaligen' darf durchaus mit weiteren Mitgliedern bereichert werden. Im Zentrum steht: News aus der Leichtathletik-Szene erfahren, sich mit ehemaligen Kolleginnen und Kollegen austauschen, kurzum: den Zusammenhalt pflegen.

Nicht zuletzt wollen wir auch die heutigen, starken STB-Teams zumindest ideell unterstützen.

Wenn wir uns etwas aus dem gigantischen Eidg. Schwing- und Älplerfest von Ende August in Pratteln aneignen können, so ist es die enorme und eindrückliche Solidarität unter den Schwingern. Das soll auch für die Leitathletik gelten: heute mehr denn je!

Wir freuen uns am nächsten Senioren-Stamm viele neue Kolleginnen und Kollegen willkommen zu heissen.

Heinz Schild

M / W 40 bis Ü80 sind willkommen:

Donnerstag, 27. Oktober 2022

Wann:
Ab 17.00 Uhr

Wo:
Restaurant Bahnhof Weissenbühl Bern (gegenüber Bahnhof Weissenbühl; Tram Nr. 3 ab Bahnhof bis Beaumont)

www.freude-herrscht.ch

Stiftung
FREUDE HERRSCHT

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

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

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

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

Wir danken herzlich!
Adolf Ogi,
Präsident des Stiftungsrates

Fördererliste

Vielen Dank für eure enorm wertvolle und grosszügige Unterstützung!

Förderer

Altes Tramdepot, Bern
Auto Werthmüller AG, Thun
Baeriswyl Beatrice und Stefan
BEKB, Berner Kantonalbank
Böhme AG
Bohnenblust Peter
Bommer + Partner / H.P. Kienberger
Buser Daniel
Dallmaier Kurt
Fontana Daniel
Gloor René
Grand-Prix von Bern
ISSAG / Hansjörg Riedwyl
Jampen Management AG
Jost Susi-Käthi
Kellerhals Christoph
Kurzmeyer Yvonne
Markus Ryffel's
Migros Bank Bern
Müller Hansruedi
Neuenschwander Walter und Esther
Panache AG / Roy Schläfli
Privatbank Von Graffenried AG
Rossi Monica
Sandstrahlerei Hänni AG, Silvan Egger
Schefer Andreas
Schiller Ulf
Schürch Margrit und Werner
Schweizerische Mobiliar Genossenschaft / Vergabefonds
Siegrist André + Rizzardi Sonja
Signer Karl
Strittmatter Christian
Troxler Josef
Umberg Richi
Urfer Esther
Valiant Bank AG
von Ins Peter
von Stokar Peter
w hoch 2 / David Weibel & Bart Wissmath
Wieland Beat
Wildbolz Adrian A.
Wirz Peter
Zryd Andrea

Ehemalige Förderathlet*innen

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

Partner

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

Und weitere Förderer, die nicht genannt werden möchten.

NEUKOMM DIEMTIGTAL

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

Höhentrainingslager

Die STB Laufcrew in St. Moritz

Während im Flachland diesen Sommer Temperaturrekorde gebrochen wurden, verbrachten unsere Läufer*innen 3 Wochen im Höhentrainingslager in St. Moritz, um im Spätsommer auf der Bahn weitere Rekorde angreifen zu können.

Ein Teamfoto, bei welchem noch einige Fussballklubs neidisch werden dürften

Die Anreise ins Engadin bildet jedes Jahr wieder eine Zäsur im Sinne von `vor und nach`: Die erste Saisonhälfte wird sinnbildlich in Bern zurückgelassen, und die zweite Hälfte beginnt nach Ankunft in St. Moritz mit dem herausfordernden Training an der Höhenluft. Schnelle Zeiten, erfüllte Limiten für Grossanlässe oder sogar internationale Medaillen der einen im Frühsommer gehören genau so der Vergangenheit an wie die Enttäuschungen oder sogar das Verletzungspech der anderen. Diese wortwörtliche Aufbruchsstimmung konnten wir dieses Jahr sehr schön ins Training übertragen und als 15-köpfige Gruppe starke Einheiten absolvieren.

Zuerst die Arbeit… (so schlimm war's gar nicht)

Den Preis für die idealen Bedingungen an der angenehm kühlen Bergluft mussten wir auch bezahlen: Das hügelige Gelände und die kurzen Pausen innerhalb der Laufeinheiten, gepaart mit der dünnen Höhenluft auf 1800 m über Meer, liess denn auch die Einen oder Anderen nach Luft schnappen. Nichtsdestotrotz – oder genau deswegen – hoffen wir nun auf einen Trainingseffekt und schnelle Rennen im August.

Erwähnenswert ist insbesondere auch der Einsatz des Trainerteams Sandra Gasser, Beat Aeschbacher und Christoph Kellerhals. Die drei waren über 2 Wochen vor Ort und haben uns erstklassig betreut.

Zu guter Letzt möchten wir der Stiftung 'Freude herrscht' danken, welche die Förderathlet*innen unserer Laufgruppe finanziell unterstützt. Das intensive Höhentraining und und die schönen gemeinschaftlichen Momente sind und bleiben in bester Erinnerung.

Text: Luca Noti
Fotos: Sandra Gasser / Jonas Dardel

… dann das Vergnügen!

Von der WM bis zur EM U18

Der STB auch international erfolgreich

Im Juli und August standen immer wieder Leichtathlet*innen des STB mit starken, ja sensationellen Leistungen in den Schlagzeilen, allen voran die zwei Kambundji-Schwestern. Aber auch einige jüngere Athlet*innen hatten sich für internationale Grossanlässe qualifiziert und schnitten dort mit unterschiedlichem Erfolg ab.

WM in Eugene (Oregon) – zwei Finalplätze für Mujinga

Mujinga bei ihren Startvorbereitungen

Mujinga Kambundji brillierte an der WM in Eugene: Im 100-m-Final erreichte sie in hervorragenden 10,91 Sekunden Platz 5. Damit war sie einen Platz besser als vor einem Jahr an den Olympischen Spielen in Tokio. Mit dem Vorstoss in den WM-Final über 100 m schloss sie eine der letzten Lücken in ihrem Palmarès. Zu Bronze fehlte ihr ein Zehntel. Die Hallen-Weltmeisterin war zwei Stunden zuvor mit starken 10,96 Sekunden als achte und letzte Sprinterin in den Final vorgestossen. Das Niveau war somit höher als vor einem Jahr in Tokio.

Am 5. Tag der WM setzte sie das nächste Glanzlicht: In den 200-m-Halbfinals stellte sie in 22,05 Sekunden einen Schweizer Rekord auf und verdiente sich damit einen Platz im Final. Die Dichte der Konkurrenz ist nicht mehr zu vergleichen mit den Titelkämpfen von vor drei Jahren, als Kambundji die Gunst der Stunde nutzte und eine historische Bronzemedaille gewann. Im sechsten Rennen innerhalb von sechs Tagen musste Mujinga dann die Stärke ihrer Gegnerinnen neidlos anerkennen. Im 200-m-Final sprintete die Schweizer Rekordhalterin in 22,55 Sekunden auf den 8. Platz. «Die Zeit und der Rang hören sich nicht so gut an. In Erinnerung wird die Teilnahme am WM-Final bleiben», sagte Mujinga nach dem Rennen. «Das Niveau wird immer höher, die Spitze immer breiter. Es macht mich stolz, dass ich da mithalten kann». Dieses Rennen war für Mujinga der vierte grosse Final an einem Outdoor-Grossanlass innert weniger als zwölf Monaten.

Am letzten Tag überzeugte Ditaji Kambundji über 100m Hürden und verliess die WM-Bühne mit einem Strahlen im Gesicht. In ihrem Halbfinal war sie Teil des schnellsten Rennens der Geschichte. Die Nigerianerin Tobi Amusan stellte in 12,12 Sekunden völlig unerwartet einen Weltrekord auf. Bei optimaler Windunterstützung von 0,9 m/s lief Kambundji als Sechste ins Ziel und realisierte in 12,70 Sekunden eine persönliche Bestleistung. «Die Bedingungen waren top, und der Lauf hat sich sehr gut angefühlt», sagte sie.

Mujingas läuft im 200 m-Vorlauf im schönen Stadion von Eugene als erste ins Ziel

«Ich freue mich sehr, dass nun eine solche Zeit herausgekommen ist.»

Nur eine Schweizer Leichtathletin ist schon schneller gelaufen: Lisa Urech (12,62) bei ihrem Rekordlauf. Für den Einzug in den Final reichte es Ditaji trotzdem nicht ganz, aber für ein starkes 'Markenzeichen' inmitten der Weltelite.

Ditaji beim Zieleinlauf in Eugene

Herzliche Gratulation zu all diesen absoluten Spitzenleistungen!

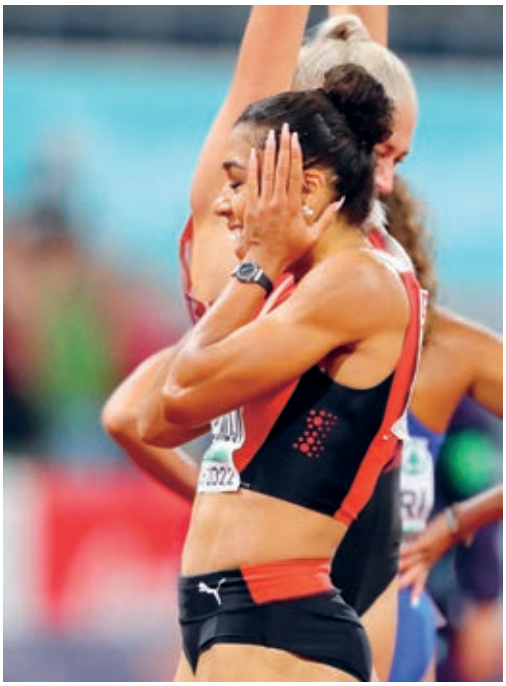
EM in München – drei Medaillen: Gold und Silber für Mujinga, Bronze für Ditaji

Mujinga Kambundji gewann in 10,99 Sekunden Silber über 100 m. Sie musste sich im 100-m-Final einzig von der deutschen Überraschungssiegerin Gina Lückenkemper bezwingen lassen. Die beiden Athletinnen wurden in 10,99 Sekunden gestoppt. Doch 5 Tausendstel entschieden auf dem Zielfilm gegen Mujinga. Sie lag auf Goldkurs und freute sich deshalb nicht uneingeschränkt über die Medaille. Nach Bronze 2016 in Amsterdam gewann sie in München die zweite EM-Medaille ihrer Karriere. Sie erbrachte damit zum x-ten Mal den Beweis, dass an internationalen Grossanlässen immer mit ihr zu rechnen ist.

Die Medaillengewinnerinnen im 200m-Lauf v.l.: Dina Asher-Smith (GBR), Mujinga Kambundji und Ida Karstoft (DEN)

Dann der grosse Exploit:

Mujinga hat einmal mehr Schweizer Leichtathletikgeschichte geschrieben: Sie gewann im 200-m-Final das Duell mit der Britin Dina Asher-Smith und wurde erstmals Europameisterin! Über die doppelte Distanz liess sie zwei Tage nach dem 100-m-Final nichts mehr anbrennen. In 22,32 Sekunden holte sie ihre zweite Goldmedaille in diesem Jahr, nach dem Titel über 60 m an der Hallen-WM in Belgrad. Die Erleichterung war Mujinga anzusehen. Es muss ihr ein riesiger Stein vom Herzen gefallen sein. «Ein Titel ist etwas anderes als eine Medaille», sagte sie. «Dieser Titel bleibt für immer.» Nur der Kugelstösser Werner Günthör hat mit fünf Auszeichnungen mehr Edelmetall gewonnen.



Mujinga Kambundji realisiert, dass sie Europameisterin ist!

Was für ein emotionaler Abschluss der EM:

Ditaji Kambundji schnappte sich über 100 m Hürden sensationell die Bronzemedaille und sicherte dem Schweizer EM-Team die sechste Medaille.

Ein ganzer Medaillensatz

Ditaji kam im Final in 12,74 Sekunden bis auf vier Hundertstelsekunden an ihre im Juli an der WM gelaufene persönliche Bestzeit heran und sorgte damit für einen grossartigen Exploit. Gold ging überlegen an die Polin Pia Skrzyszowska (12,53). Silber holte die Ungarin Luca Kozak (12,69), die einen nationalen Rekord aufstellte. Es ist für Ditaji, gemessen an Titeln, der bislang grösste Erfolg. Im Vorjahr hatte sie Gold an der U20-EM geholt.

Ditaji ist eine derjenigen Athletinnen, die stellvertretend für eine junge Schweizer Leichtathletik-Generation steht, die den Weg von den Nachwuchsprojekten über internationale Nachwuchs-Meisterschaften bis an die internationale Spitze geschafft haben. Als sie einst am Schweizer Final des UBS Kids Cups auf dem Podest stand, überreichte ihr ihre Schwester Mujinga die Medaille. Nun gewannen die beiden Athletinnen in München einen kompletten Medaillensatz.

Herzliche Gratulation von der ganzen STB-Familie zu diesem 'Medaillenregen' (die Hälfte der Schweizer Medaillen). Das muss noch gefeiert werden! Ein grosses Dankeschön gilt natürlich auch ihrem Trainer Adrian Rothenbühler.

Die Medaillengewinneri im 100 m-Hürdenlauf: v.l.: Luca Kozak, Pia Skrzyszowska und Ditaji Kambundji

Ditaji wird von ihren Fans gefeiert

WM U20 in Cali (Kolumbien)

Ramon Wipfli (Jg. 2004) hatte sich mit einer weiteren Leistungssteigerung schon früh für diesen Grossanlass empfohlen, verbesserte er sich doch über 800 m von 1.50,33 auf 1.48,90. Eine Halbfinalqualifikation an der WM war von den Meldezeiten her nicht realistisch. Aber warum nicht noch eine Qualifikation über den Rang? Im zweiten, langsamen Vorlauf wurde er guter Vierter in 1.52,06. Es fehlten Ramon nur 24 Hundertstel für den Halbfinal. Seine Gegner waren mit Bestzeiten von 1.44 – 1.47 angetreten.

Ramon Wipfli kurz nach dem Start im Vorlauf.

Aarti Miescher (Jg. 2003) trainiert erst seit einem Jahr im STB. Das Thema WM-Qualifikation wurde erst im Laufe der Saison aktuell, nämlich nach einem sehr guten 2000 m-Steeplerennen in Deutschland. An der SM in Uster erreichte sie dann die Limite fürs 3000 m-Steeplerennen an der WM. Voller Tatendrang und in Bestform reiste Aarti in Cali an. Umso enttäuschender war dann ihr Rennen, als sie bereits in der zweiten Runde in ein Hindernis stiess und mit grossen Schmerzen aufgeben musste. Trotz dieser harten Erfahrung war diese Qualifikation unglaublich wichtig für Aarti.

Aarti Miescher am Wassergraben, noch vor ihrem Missgeschick.

EM U18 in Jerusalem

Aarno Liebl (Jg. 2005) erreichte an seinem ersten Grossanlass im 2000 m-Steeple-Vorauf in 5.53,49 und dem 3. Platz den Final. Dort trumpfte er gross auf. Zwar war auf Grund der Meldungen eine Medaille im Bereich des Möglichen. Im Final lief Aarno taktisch klug, stiess mit einer starken Schlussrunde auf den 3. Platz vor und sicherte dem Schweizer Team mit Bronze die dritte Medaille an diesen Meisterschaften. Die Silbermedaille verpasste er nur knapp.

Mit 5:40,45 verbesserte er seine eigene Schweizer U18-Allzeit-Bestleistung, welche er an der SM in Uster im Mai aufgestellt hatte, nochmals.

Text: Simon Scheidegger / Swiss Athletics / Sandra Gasser

Fotos: Ulf Schiller, Martin Schmocker, Kai Peters, Coen Schilderman / athletix.ch

Aarno Liebl freut sich riesig über seine Bronzemedaille

Dankeskarte aus Eugene

Lieber Förderverein,
Vielen herzlichen Dank für die Unterstützung und das Daumen drücken.
Es war ein mega Erlebnis mit vielen Emotionen.
Liebe Grüsse aus Eugene
Ditaji & Mujinga

Förderverein Mitglieder
STB Leichtathletik
Thunstrasse 107
3006 Bern

Jetzt InnoPodcast abonnieren!

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 und Team

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

Gesamtes Angebot, Öffnungszeiten und weitere Informationen:

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

Nachwuchs-SM Mehrkampf in Landquart

Mit der stattlichen Zahl von insgesamt 15 Athleten*innen (5 Frauen und 10 Männer) in den verschiedenen Kategorien war der STB an der diesjährigen SM gut vertreten. Es starteten bei den Frauen je 1 Athletin bei U23 – U20 – U18 und deren 2 bei den U16. Bei den Männern waren es je 1 bei den Aktiven – U23, 3 bei den U18 und erfreulicherweise deren 5 bei den U16.

Die Siegerehrung U16W mit Tina Walther (Foto: ZVG)

Bei durchzogenen Wetterbedingungen (jeweils am Nachmittag sehr windig) fielen die Resultate auch entsprechend etwas durchzogen, aber mehrheitlich positiv aus.

Zu den Medaillen-gewinnern*innen:

Tina Walther U16, Gold

Tina zeigte einen super Wettkampf, ohne eine Schwäche. Zwar gibt es in allen Disziplinen noch Luft nach oben, aber gerade dies stimmt mich sehr zuversichtlich. Ihre Leistungen: 80m: 10.82, Weit: 4.85, Kugel: 11.70, Hoch:1.53, 1000 m: 3:24.04

Samuel Staub U23, Silber

Die 7319 Punkte setzen sich aus den Leistungen zusammen:
1. Tag: 100 m: 11.27, Weit: 6.78, Kugel: 14.44, Hoch: 1.85, 400 m: 50.62.
2. Tag: 110 m Hü: 15.27, Diskus: 37.60, Stab: 4.30, Speer: 55.71, 1500 m: 4:31.31.

Damit konnte Samuel sehr deutlich bestätigen, dass seine 7460 Punkte von Kreuzlingen nicht eine einmalige Angelegenheit waren. Sein Potenzial liegt momentan im Bereich von 7300 – 7500 Punkten. Auch bei ihm gibt es noch Luft nach oben. Das macht Hunger und Lust auf mehr.

Goldmedaille für Tina Walther U16W, Silbermedaille für Samuel Staub U23M (Foto: Toni Walther)

Zusammenfassung und Fakten

- Die Bemühungen der letzten Jahre in den Mehrkampf, als solide Ausbildungsgrundlage zu investieren, zahlt sich langsam aus. Wir haben mehr Athleten*innen am Start und vor allem auch eine tolle Gruppendynamik mit gutem Ehrgeiz, aber auch grosser Sozialkompetenz.
- Nicht alle werden 7- oder 10-Kämpfer*innen werden. Doch die Basis ist solide und befähigt die Athleten*innen, auch in andere Disziplinen zu wechseln und sich dort zu spezialisieren. Ditaij ist ein gutes Beispiel dafür.
- Dem betreuenden Trainerteam gebührt ein grosses Lob und Dankeschön. Der Trainings- und Betreuungsaufwand im Mehrkampf kann kaum mehr von einer Einzelperson geleistet werden. Dies heisst, jeder hat seine Rolle. Der Teamchefin/dem Teamchef steht eine ganze Crew zur Verfügung, welche es zu koordinieren und zu führen gilt. Das sind für die LA neue Wege, Aufgaben und auch Herausforderungen. Bisher gelang das ganz gut. Es braucht noch einige Gespräche, einige Feinkorrekturen, dann kommt es gut.
- Dass der 7- respektive 10-Kampf einen sportlichen und auch sozial sehr hohen Stellenwert hat, konnten wir alle an der EM in München miterleben. Diese Gefühlswelt, diese Emotionen gilt es zu nutzen und unsererseits mitzuhelfen, weitere 'Kambundjis', 'Kälins' oder 'Ehammers' zu formen. Die LA ist momentan im Hoch und lebt: Allez go, go!

Resultate unter folgendem Link:
https://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/

Bruno Knutti,
Headcoach STB – Leichtathletik

SM U16 und U18 in Riehen
STB mit 10 Medaillen

Bei guten äusseren Bedingungen machten unsere jüngsten Athlet*innen enorm Freude und dies auf der ganzen Breite – im Lauf, im Sprint, im Sprung und auch im Wurf. Neben vielen Top-8-Platzierungen, welche für mich viel aussagen, hatten wir sogar 10 Medaillengewinner, wobei Mar Carreno und Andrea Cerullo (beide U16) gleich 2 Medaillen gewannen – Mar 2x Gold und Andrea 2x Bronze. Herzliche Gratulation!

6 Medaillen für die U16

Mar gewann sowohl das Hammer- wie auch das Diskuswerfen. Mit dem Diskus erzielte sie mit 43.25 m sogar eine neue CH-Jahres-Bestleistung. Mit nur 3 cm weniger wurde Tina Walther Zweite. Im Kugelstossen wurde Tina mit 11.70 m knapp Vierte. Die Dritte stiess ebenfalls 11.70 m, hatte aber den besseren 2. Versuch. Die cm waren an diesem Nachmittag nicht auf Tinas Seite. Ebenfalls bei den U16 Frauen gewann Annouk Danna die Bronzemedaille über 2000 m.

Zweifacher Medaillengewinner: Andrea Cerullo

Zwei Goldmedaillen für Mar Carreno (rechts), Tina Walther gewann Silber (links)

Bei den Männern U16 gab es viele tolle Klassierungen und sogar zwei Medaillen durch Andrea Cerullo: Im 80-m-Sprint holte er am Samstag Bronze, wie ebenso am Sonntag im Weitsprung, wo er mit guten 6.44 m eine neue PB erzielte. Damit holten die U16 insgesamt 2 x Gold, 1 x Silber und 3 x Bronze.

4 Medaillen bei den U18 Männern

Bei den U18 waren es die Jungs, welche Edelmetall nach Hause trugen, allen voran unser 'Internationaler' Arno Liebl: Bereits von der U18-EM in Jerusalem war er mit einer Bronzemedaille über 2000 m Steeple heimgekehrt. In Riehen startete er über 1500 m und siegte überzeugend. Ja, es war schon sehr beeindruckend, mit welcher Souveränität Arno diesen Lauf gewann. Überlegener Sieger im Hammerwerfen wurde Florian Wieland, der Jüngste der Wieland-Familie.

Am Samstag war Sascha Meyer noch der Pechvogel: Disqualifikation wegen Fehlstarts im 100-m-Halbfinal. Am Sonntag gab er die richtige Antwort und holte sich die Goldmedaille über 200 m mit neuer PB in sehr starken 21.84.

Für die weiteren zwei Medaillengewinner, Mats Sonnenschein über 400 m und Jakob Wulf über 800 m, gelten die gleichen Prädikate: mutig, frisch und frech! Sie haben etwas gewagt und wurden dafür belohnt, zur Freude von uns allen. Dabei erzielten beide neue PBs.

Goldmedaille über 200m für Sascha Meyer

Zusammenfassung und Fakten

- Wir sind breit aufgestellt und verfügen über das nötige Trainer-Knowhow, um unsere Athleten*innen weitsichtig, aber mit Konstanz an den Leistungssport heranzuführen.

Der überlegene Sieger über 1500 m: Aarno Liebl

- Sowohl bei den Athleten*innen wie auch bei den Trainern*innen stelle ich eine grosse Leidenschaft fest, welche in der Wechselwirkung ansteckend wirkt und uns so als TEAM stärkt.

- Es bleibt mir noch zu danken: Den Eltern für den Support ihrer Kinder und das uns Trainern entgegengebrachte Vertrauen und den Trainergespannen für ihre stete und qualitativ hervorragende Arbeit. Ihnen gebührt ein ganz grosses Lob und ein grosses Dankeschön.

Bruno Knutti,
Headcoach STB – Leichtathletik

Fotos: Marilena Scheidegger und ZVG

Jakob Wulf nach der Siegerehrung des 800 m-Laufs.

Resultate unter folgendem Link:
https://www.swiss-athletics.ch/de/live-resultate/

Bronzemedaille für Mats Sonnenschein über 400 m

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

Zwei Nachwuchswettkämpfe

Auf die Plätze...fertig…los

Die schnällschte Bremgärteler

Am 10. Juni 2022 sprinteten auf dem Sportplatz in Bremgarten wieder 'die schnällschte Bremgärteler' um Medaillen. Mit einigen Nachmeldungen – die Kinder können sich auch vor Ort noch registrieren – erfreute sich der Wettkampf über knapp 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

An diesem Sprint-Wettkampf dürfen Kinder zwischen 5 und 14 Jahren starten. Sie messen sich in der Sprintdistanz, je nach Alter über 50m oder 60 m, gegen Gleichaltrige. Die jungen Sprinter*innen waren voll motiviert und lieferten sich spannende, teils knappe und hartumkämpfte Duelle. Angespornt wurden sie von den Eltern, Grosseltern, Geschwistern sowie Freund*innen. Die Fans sorgten für eine tolle Wettkampfstimmung vor Ort. Spätestens bei den Finalläufen wurden die jungen Athletinnen und Athleten lautstark angefeuert.

Ein herzliches Dankeschön geht vor allem an die vielen freiwilligen Helfer*innen des STB Leichtathletik und an die Organisation ‚3047bewegt', welche die Durchführung dieser Veranstaltung überhaupt ermöglichen. Ohne ihren ehrenamtlichen Einsatz wäre auch dieser Anlass nicht durchführbar.

Text: Monika Metzger
Fotos: Vanessa Gianella

Staffel-Silber für die U12M mit Noah Gianella, Ruben Haldemann, Frederic Billau, Nico Fankhauser, Pablo Crameri und Juri Strittmatter

Bestleistungen am Grossen Meeting für die Kleinen

Am Sonntag, 28. August fand das Grosse Meeting für die Kleinen im Stadion Wankdorf statt. Der Anlass ist bei unseren Athlet*innen der Kategorien U10 bis U14 beliebt. Es ist ein geeigneter Anlass, um Wettkampferfahrung zu sammeln und neue Disziplinen auszuprobieren. Stolze 70 STB-Nachwuchsathlet*innen versammelten sich im Wankdorf. Die grosse Motivation und Euphorie der Teilnehmenden widerspiegelten sich auch in den Resultaten, und es wurden unzählige neue persönliche Bestleistungen erzielt. Dabei erkämpften sich die jungen STBler auch einige Podestplätze. Herzliche Gratulation!

Die STB-Podestplätze

U14	Silber	Meret Rüdt	1000 m	
	Bronze	Finn Ruch	80m Hü	
U12	Silber	Juri Strittmatter	1000 m	
	Silber	U12 M (Foto oben)	Staffel	6xFrei
	Silber	Océane Spicher	Staffel	6xFrei
		Naira Bruggmann		
		Lea Schenk		
		Franca Livia Catucchi		
		Emma Siegrist		
		Leni Conrad		
	Bronze	Alexander Flammer	1000 m	
U10	Silber	Rosalie Seebeck	1000 m	

Text: Monika Metzger
Fotos: Daniel Werthmüller/Athletix.ch

Intensivwoche U10 bis U14 im Wankdorf

Laufkoordination der U12/U14

Bereits zum 10. Mal fand die Intensivtrainingswoche im Wankdorf statt. Sie ist damit ein fester Bestandteil in der Agenda unserer Nachwuchsathlet*innen der Kategorien U10 bis U14 und erfreut sich jedes Jahr einer grossen Beliebtheit.

Das Programm

Die jungen STBler und STBlerinnen trafen sich am Montagmorgen um 9 Uhr im Stadion Wankdorf. Nachdem alle Kinder zu ihren Trainer*innen gefunden und sich auf die verschiedenen Gruppen aufgeteilt hatten, ging es mit einem Warm-up los.

Die Trainerin erklärt die Übung die zeigt sie vor.

Aufwärmspiele der U10

Das Training dauerte jeweils drei Stunden. Nach dem Aufwärmen wurde der Vormittag in zwei Blöcke eingeteilt. So konnte in den vier Tagen von Hürden, über Hoch- und Weitsprung, Speer, Ausdauer, Kugelstossen und sogar Stabhochsprung alles trainiert werden. Das Training war sehr abwechslungsreich, aber auch anstrengend.

Am Freitag steht jeweils traditionell ein Teamausflug auf dem Programm. Dieses Jahr ging es in den Trampolinpark 'UNIK Playground', welcher für Trampolin-Einsteiger*innen, aber auch für 'Profis' geeignet ist. Die Kids erhielten von den Trampolin-Coaches vor Ort viele Tipps und Tricks. Obwohl Trampolinspringen nicht zu den Leichtathletik-Disziplinen gehört, freuten sich die jungen Athletinnen und Athleten auf den Abschluss der Intensivwoche.

Das Coach-Team

Das Coach-Team der Intensivwoche setzte sich aus erfahrenen Trainer*innen des Nachwuchsbereichs sowie jungen Athlet*innen aus dem Leistungssport zusammen. Jeden Tag standen 12 von ihnen auf dem Platz und gaben den über 70 Kindern die besten Tipps und Tricks weiter, erklärten geduldig, zeigten Übungen vor oder trockneten bei den Jüngeren auch die eine oder andere Träne. Herzlichen Dank für diesen grossen Einsatz.

Text und Fotos: Monika Metzger

laufend unterwegs

Bärner Bärgloufcup
8. bis 12. August 2022

Bei viel Sonnenschein und guter Stimmung erlebten wir eine Woche mit schönsten Laufmomenten. Sportlich eine Herausforderung stellte vor allem die kurze Regenerationszeit zwischen den Rennen dar: 5 Starts in 5 Tagen! Am Ende der Woche stand die Gesamtrangliste da. Geschafft haben diese Herausforderung die STB-Runners Barbara Glaus, Julia Bodenmann, Pia Jorquera, Pius Epp, Christoph Allemann, Giuseppe Arcidiacono, Peter Wicki, Reto Schürch, Michael Rebsamen, Kurt Schönholzer, Ueli Kübli, Stefan Kostezer und Franz Buser. Bravo und Kompliment diesen Cup-Finishern.

Stellvertretend für die 24 STB-Running-Starters: Peter Wicki

Trailrunning Training mit Schuhtest, Sportanlage Schönau
18. August 2022

Trophy Sport Niederwangen sowie ein Vertreter von SALOMON besuchten STB Running an diesem Donnerstag-Training in der Sportanlage Schönau. Die spezifischen SALOMON-Trailrunning-Laufschuhe konnten von allen anwesenden Runners gleich vor Ort anprobiert, getestet und bestellt werden. Die sportliche Leitung des gruppenübergreifenden Trainings übernahm unser STB Coach Gabriel Lombriser mit seinem Team. Auf ausgewählten Pfaden und Singletrails am Gurtenhang probten die Teilnehmenden das korrekte Laufen abseits von asphaltierten und befestigten Wegen. «Die effizienteste Methode, Höhenmeter zu überwinden, ist das Treppenlaufen mit stark ausgeprägtem Armeinsatz. Beim Abwärtslaufen gilt das Augenmerk dann eher auf den kleinen Schritt mit Vorlage und das Aufsetzen auf dem Vorfuss.» Dies und viele weitere Tipps nahmen die Teilnehmenden von den Coaches dankbar entgegen. Ja, Trailrunning boomt und macht Spass.

Gabriel Lombriser erklärt den STB Runners den Trainingsablauf…

Wabere-Louf, Wabern
26. August 2022

Ein wunderschöner, abwechslungsreicher Lauf über die Quartiersträsschen zwischen Hauptstrasse und Aare über Feldwege und durch den Wald. Für die grossartige Stimmung sorgten vor allem die jüngeren Jahrgänge, welche viele Hände zum Abklatschen entgegenstreckten. Am 'Lauf vor der Haustüre' siegte T-Roy Brown. Der STB Runner war mit einer Pace von 3:11 min / km äusserst schnell unterwegs.

Stolze Medaillenträgerinnen: Franca und Mira Baumgartner

Herzlichen Dank an die Organisatoren des Turnvereins Wabern mit allen freiwilligen Helferinnen und Helfern auf der Strecke und im Zielgelände sowie allen Sponsoren.

In eigener Sache – Laufend unterwegs für 'laufend unterwegs'?

Bist du bereit und motiviert für diesen spannenden Job? Du verfasst vierteljährlich zwei bis drei Kurzberichte aus dem Tätigkeitsbereich von 'STB Running/Walking' und lieferst sie an das STBinfo-Redaktionsteam.

Weitere Auskünfte erteilt dir Markus Reber, markus.reber@stb-la.ch.

Wir freuen uns auf dich!

Text: Markus Reber, Andreas Baumgartner

Fotos: Markus Reber, Andreas Baumgartner, ZVG

Meine Lieblings-Laufstrecke

Würden meine STB-Gspändli eine Lieblingslaufstrecke für mich aussuchen, wäre das sicherlich eine Strecke mit 0 Höhenmetern und schnellem Untergrund, weil ich im Training bei jedem Höhenmeter meinen Unmut kundtue. Da jedoch die Flughafenrunde Belp nicht gerade eine kreative Strecke ist, habe ich mich für eine Runde im Emmental entschieden, welche punkto Aussicht und Streckenführung sehr schön und abwechslungsreich ist.

Wenn ich mich für einen flachen Marathon vorbereite, liebe ich es, um den Belper Flughafen zu sausen und so auch immer meine km-Schnitte genau kontrollieren zu können. Wenn es jedoch darum geht, die Grundlagenausdauer aufzubauen, dann gehe ich auch sehr gerne bei uns im Emmental über die 'Höger'. Meistens begleitet mich dann auch unser Hund Duke. Als Husky-Mischling liebt er es, auf Läufe mitzukommen.

Eine Tour, welche wir immer wieder laufen, ist die Runde Signau – Chapf – Chuderhüsi – Steinen – Signau: ca. 20 km, mit einem Anstieg von insgesamt ca. 700 Höhenmetern und vielen schönen Aussichten Richtung Schrattenfluh, Berner Oberland und Bern. Der Weg führt die ganze Zeit durch Wälder und Wiesen, und wir können auch gleich zwei Emmentaler 'Gipfel' erklimmen. Somit geht es auch nicht nur die ganze Zeit berghoch, sondern der Weg schlängelt sich coupiert durch die Landschaft. Die Beine können sich jeweils nach knackigen Aufstiegen wieder gut erholen. Der Abstieg vom Chuderhüsi kann dann jedoch zu etwas wackeligen Beinen führen, da es zum Teil steil bergab geht. Auf der Fläche von Steinen zurück nach Signau regenerieren sich die Beine dann aber wieder von selbst.

Da die Strecke die ganze Zeit den Wanderwegmarkierungen folgt, ist die Wahrscheinlichkeit, sich zu verlaufen, klein. Wer einen energiereichen Tag erwischt hat, kann auch noch einige Meter von der Strecke abweichen und als Zusatz den Chuderhüsi-Turm (37m hoch, mit 195 Treppenstufen) besteigen oder einen Umweg über Bowil oder Zäziwil machen.

Die Strecke eignet sich im Übrigen zu jeder Jahreszeit sehr gut. Im Sommer ist ein grosser Teil im Schatten und im Winter schützen die Bäume die Wege vor zu viel Schnee.

Text und Fotos:
Rahel Meili

Unterwegs mit Duke

Wenn i nume wüsst wo ds Vogellisi wär …

Simone Troxler, Berglauf-Schweizermeisterin 2022, auf den letzten Metern (Foto: vogellisi-berglauf.ch)

Bern ist ein Trail- und Berglaufpflaster. Unlängst haben Cracks in den STB-Farben ihre Kraxelfähigkeiten an unzähligen Anlässen bewiesen. Da darf natürlich ein Start an den nationalen Berglaufmeisterschaften keine Lücke im Palmarès der Athlet*innen darstellen. Am Ende sollten es grandiose fünf Medaillen werden, welche die Bärner Giele und Meitschi mit nach Hause nehmen durften. Eine überstrahlte dabei alle.

Schon am frühen Morgen scheint die mittsommerliche Sonne mit unbändiger Kraft auf das Gelände der Talstation Silleren in Adelboden. Auch in den Bergen ist die Hitzewelle angekommen. (Grenz-)erfahrung Berglauf – auf jeden Fall würde es eine werden. Doch die STBler*innen – wie der Grossteil der Startenden vor Ort – sind gut vorbereitet. In zahlreichen Trainings haben sie ihren Körper auf die Strapazen hin erprobt, wissen, wie weit sie gehen und auf welche Signale sie hören sollten.

Simone Troxler, Schweizermeisterin Berglauf 2022

Simone, Berglauf-Schweizermeisterin 2022, dein erster nationaler Titel, herzliche Gratulation! Was bedeutet dir der Sieg in Adelboden?
Simone: Vielen Dank für die Gratulationen. Der Sieg in Adelboden bedeutet mir sehr viel. In den letzten zwei Jahren gab es nicht viele Rennen. Auch dieses Jahr war es bei mir persönlich noch unsicher, wo ich starten kann, da ich mich mitten im Studienabschluss befinde. An diesem Tag beim coolen Rennen im schönen Adelboden meine Leistung abrufen zu können, war unglaublich.

Du befindest dich zurzeit mitten in deinen Abschlussprüfungen fürs Medizinstudium. Welche Ziele setzt du dir für deine sportliche Zukunft?
Simone: Ich freue mich auf den Studienabschluss im September. Das heisst für mich, dass ich dann Rennen ins Auge fassen kann, welche bisher nicht im Rahmen meiner Möglichkeiten lagen. Für 2023 wären das z.B. die Golden-Trail-Series und die Berglauf-WM.

Du bist fürs Studium 2021 nach Bern gezogen. Was schätzt du an deinem Trainingsumfeld in Bern besonders?
Simone: Bern ist eine Läuferstadt und zudem sehr nahe an der Natur gelegen. Die Gruppe beim STB schätze ich sehr, doch auch über den Verein hinaus gibt es eine breite Community. Man findet immer jemanden zum Trainieren.

Danke, Simone, für deine Antworten und viel Erfolg für die weiteren Rennen.

Wir sind stolz auf dich!

Eine von ihnen ist Simone Troxler, welche als Favoritin ins Rennen geht. Diese Rolle kommt nicht von ungefähr: Die 25-jährige Medizinstudentin machte unlängst durch ihren Sieg beim Jungfrau-Marathon sowie dem starken 8. Rang bei der Berglauf-EM (beides 2019) auf sich aufmerksam. Seit 2021 startet sie für den STB Leichtathletik.

Hoch auf den Vogellisi-Berg

Die Strecke von Adelboden hoch zum Sillerenbühl ist fordernd: 12.6 Kilometer mit 860 Höhenmetern erwarten die Läufer*innen. Zuerst gemächlich entlang des Gilsbaches ansteigend, nach Rennhälfte in Richtung Hahnenmoospass nahezu senkrecht werdend, bevor zum Schluss auf dem Höhenweg zum Sillerenbühl nochmals beschleunigt werden kann.

Bern läuft

Simone Troxler ist nicht die einzige Bernerin, welche sich berechtigte Hoffnungen auf eine Spitzenklassierung machen darf. Mit Sina Scherling (Teilnehmerin Berglauf-EM) und Simon Nussbaum sind zwei Nachwuchshoffnungen in den STB-Leibchen im Juniorenrennen über 6.6 km (420 hm) am Start. Auf der Hauptdistanz ergänzen die mehrfachen Medaillengewinner an internationalen Master-Strassenmeisterschaften – Odilia Mathys und Martin Kühni – die schlagkräftigen STB-Teams…

… Und sie lieferten alle!

Die grösste Geschichte des Tages schrieb zweifelsohne Simone Troxler, welche sich nach einem harten Fight mit Veloprofi Selina Burch den Schweizermeistertitel krallte. Für zwei weitere Goldmedaillen sorgten Simon Nussbaum (U20) und Martin Kühni (M60). Sina Scherling erlief sich hinter ihrer Schwester Aina (TV Meiringen) Silber, ebenso wie das STB-Team der Männer mit Wasim Rahimi, Gabriel Lombriser, T-Roy Brown und Cédric Lehmann. Auch die weiteren STB-Teams rannten zu beachtlichen Resultaten: ST Bern Team Frauen (Evelyn Konrad, Odilia Mathys, Simone Troxler) Rang 4; ST Bern Team Männer 2 (Josua Ambrosi, Ralf Jäger, Martin Kühni, Amin Ahmadi) Rang 6.

In gemütlicher Atmosphäre auf dem Vogellisi-Berg geht ein erfolgreicher Tag im Berner Oberland zu Ende. Herzliche Gratulation zu den Top-Leistungen an alle STB-Berggeissen!

Cédric Lehmann

Martin Kühni, Schweizermeister M60, strahlt vor Freude (Foto: STB)

Herzliche Gratulation zu den tollen Leistungen (Foto: ZVG)

Aktivitäten im Walking-Team

Das Ziel ist fast erreicht. (Foto: ZVG)

100-km-Lauf von Biel, 2022

Ich benötigte hierfür 18 Stunden und 11 Minuten und erlebte dabei Dinge, die es sonst bei einem tagsüber stattfindenden Lauf nicht gibt: z.B. das Trillern einer Lerche in der mondhellen Nacht über einem Getreidefeld vor Ammerzwil, die Morgenröte und der aufkommende Tag zwischen Mülchi und Jegenstorf und dem Blick auf die Berner Alpen, deren Ostflanken allmählich von den ersten Sonnenstrahlen beschienen wurden. Eine 'Krise' während einem solchen Ultralauf gehört auch dazu, fragt sich nur, wann sie kommt: Heuer ungewohnt spät, erst gegen halb 10 zwischen Utzenstorf und Gerlafingen. Ich hätte mich auf den harten Boden hinlegen können und wäre wohl innert Sekunden eingeschlafen. Nach einer 20-minütigen Extrapause und Zusatzverpflegung wurde dieser Tiefpunkt überwunden. Temperaturmässig hatte der diesjährige 100er auch einiges zu bieten: Fror es mich morgens um 5 im Limpachtal noch an die Hände, so war ab der Mittagszeit zwischen Arch und Meinisberg auf der offenen Strecke schon fast Glutofenhitze zu ertragen.

Kurt-W. Lüthi

Die STB-Gruppe mit v.l.n.r.: Beat, Christoph, Jeannette, Kurt, Helmut (Foto: ZVG)

Münsiger Louf, 2022

Vor dem Start besammelten sich fünf gut gelaunte Walker zum Fotoshooting. Es freute mich, dass alle im STB Tenue erschienen sind und wir so unser STB Walking Team auf der 10.65 km Walkingstrecke präsentieren konnten. Nach dem Startschuss gingen die beiden Power Walker Beat und Kurt los wie die Feuerwehr. Beat erreichte das Ziel in 1:18.53 und Kurt in 1:25.10. Vor dem Start haben Jeannette, Helmut und Christoph abgemacht, die Walkingstrecke als Team zu absolvieren. Die Zielvorgabe war einen 10er Schnitt pro km zu erreichen. Nach der Zielankunft stellten wir mit Freude fest, dass wir die Strecke mit einem Schnitt von 9.27 pro km zurückgelegt haben.

Christoph Scherz

NEUES Trainingsangebot für die Wintermonate

Winterzeit bedeutet für die (Nordic) Walker*innen des STB trainieren in der Dunkelheit. Manche mögen es, in dieser besonderen Atmosphäre unterwegs zu sein, manche weniger. Für alle STB-Mitglieder, aber auch für neu Interessierte, möchten wir während den kommenden Wintermonaten die Möglichkeit anbieten, ein wöchentliches **Training am Tag** zu absolvieren.

Durchführungsperiode: 4. November 2022 bis am 24. März 2023.

Trainingszeit: 09.30 bis 10.45 Uhr.

Treffpunkt:
Köniz, vor der Migros-Bläuacker.

Der Treffpunkt ist mit dem Zug (Linie Bern-Schwarzenburg, Haltestelle Köniz Bahnhof) oder mit der Buslinie 10 (Ostermundigen – Köniz Schliern, Haltestelle Köniz Zentrum) oder mit dem Auto (Parking bei Migros und Coop) sehr gut erreichbar. Sanitäre Einrichtungen sind bei Migros und Coop vorhanden.

Ausrüstung:
Die Teilnehmenden erscheinen bereits in der Trainingsbekleidung.

Trainingsgebiet:
Liebefeld, Liebefeld-Park, Könizbergwald, Blinzern/Spiegel und Schliern.

Anmeldefrist:
Am Vortag bis um 13.00 Uhr per WhatsApp / SMS an Telefon 079 950 94 56.

Trainingsleitung: Patrizia Piccinali

Wir freuen uns, mit euch diese neue Trainingseinheit durchzuführen.

Patrizia Piccinali

Wie STB-Fitness den Hitzesommer gemeistert hat

Abstieg zur Glacière de Monlési (Foto Urs Karlen)

Eingang zur Glacière de Monlési (Foto Beatrice Zürcher)

Was tun, wenn die Temperatur steigt und steigt und ab Juli ohnehin Trainingspause ist?

An Auffahrt war das Wetter noch angenehm warm, als ein gutes Dutzend STB-FITNESSler in Niederwangen zum traditionellen Bummel startete. Der Weg führte uns durch den Forst zum Bramberg-Denkmal, wo wir auf einem schon angefachten Feuer auch gleich unsere Cervelats braten durften. Dank diesem Zeitgewinn reichte es in Laupen noch locker für ein Eis, bevor uns der Zug wieder zurückbrachte.

Hohgant, Berg an der Grenze zwischen Emmental und Berner Oberland

Am Hohgant, Anfang Juli, war es für unsere sechs Kletterer schon entschieden heisser, und zwar in doppelter Hinsicht: Abgesehen von der Sonne heizte auch die Route von Schwarzbach über die Alp Ällgäuli auf den Gipfel und zurück so richtig ein. War der Anstieg schon anspruchsvoll, so war es der Abstieg über den mit vielen Felsblöcken gespickten Südgrat erst recht. Doch auch unser nun bereits 77jährige Ex-Präsi Ruedi meisterte diese Herausforderung fehlerfrei und fand sogar noch Zeit und Energie, Aufnahmen zu schiessen und sie anschliessend in ein witziges Video zu verpacken. Zudem kamen die Teilnehmenden in den Genuss eines Luftballetts, dargeboten von gleich 5 Adlern, die über ihren Köpfen ihre Kreise zogen. Schade ,waren nicht mehr Mitglieder mit von der Partie. Ob einige wohl die Anstrengung fürchteten? Wie auch immer, Res sei für die tadellose Vorbereitung dieser beiden Anlässe herzlich gedankt.

Gemächlicher ging's dann Mitte Juli bei Retos Huusröiki zu. Franziska und Reto weihten ihr neues Zuhause auch mit einigen von uns ein. Die FITNESSler bewiesen einmal mehr, dass sie neben Sport und Spiel auch die Geselligkeit zu pflegen wissen und ein gemütliches Zusammensein sehr schätzen.

Glacière de Monlési

Am 31. Juli lud der Schreibende angesichts der anhaltenden Hitze zu einer Gletscherwanderung in den Neuenburger Jura ein. Was soll denn das, Gletscher im Jura? Und das bei zunehmender Klimaerwärmung? Doch, das gibt es. Und es war in der Tat für viele eine neue Erfahrung, auch wenn man Seil, Eispickel und Steigeisen getrost zuhause lassen durfte. Vom Treffpunkt in Fleurier, im Val-de-Travers, ging's zuerst ein Stück mit dem Postauto und dann

von Les Sagnettes zu Fuss durch den Wald zur Glacière de Monlési. Dieses Naturphänomen hier zu erklären, würde zu weit führen. Der geneigte Leser findet alles Wichtige dazu im Netz. Alle stiegen wir mutig den steilen, aber mit einem Drahtseil gut gesicherten Pfad hinunter und gelangten schliesslich über eine fast senkrecht angebrachte Leiter zur Eishöhle. Die Neugierigsten setzten die Stirnlampe auf und tauchten in diese kleine, aber feine – und wirklich sehr kühle – Unterwelt ein. Erstaunliche Perspektiven in alle Richtungen, auch nach oben ans Tageslicht, taten sich dem Betrachter auf.

Wieder an der Erdoberfläche zogen die Zehn in flottem Tempo weiter. Wir mussten uns ja wieder aufwärmen. Auf dem geschichtsträchtigen Aussichtspunkt 'Signal des Français' hielten wir Mittagsrast. (Im Mittelalter führte dort ein Weg von Montbenoit in Frankreich nach Môtiers in die Schweiz. Der Weg diente Händlern, aber auch Schmugglern und Flüchtlingen.) Wegen der anhaltenden Trockenheit entzündeten wir natürlich kein Feuer.

Der Abstieg in das uns von früheren Touren bereits bestens bekannte Môtiers zog sich etwas hin, dafür schmeckte das kühle Bier umso besser. Liebhaber durften sogar verschiedene Absinth-Varianten versuchen.

Aareschwumm

Ein gemeinsamer Aareschwumm bei der Rekordtemperatur von 24,1° am 4. August und ein anschliessender Umtrunk bei Irène im Garten rundeten das vielfältige Sommerprogramm ab.

Die STB-FITNESSler sind bereit für die Wiederaufnahme des ordentlichen Trainings.

Urs Karlen

Die fiten 'Höhlenforscher' der Glacière de Monlési (Foto Yolanda Schärli)

Aufstieg Hohgant (Foto Res Gugger)

Neueintritte
Mai bis Juli 2022

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Baretella	Oliver	LA / Running
Barmet	Stefanie	LA / Funktionärin
Bernasconi	Maurice Manuel	LA / U10
Biedermann	Yael	Badminton / Aktive
Cahenzli	Mia	Badminton / Aktive
Conzelmann	Lukas	LA / U12
Germann	Tilda	LA / U10
Gotfredsen	Jackie	Badminton / Aktive
Haugaard	Andreas	LA / Running
Henauer	Andrin	LA / U10
Herzog	Maurin	LA / U10
Hofer	Sofia Esperanza	LA / U10
Hüsler	Robin	LA / U10
Kaiser	Samuel	LA / U18
König	Livia	LA / Running
Kübler	Daria	LA / Running
Kurmann	Lou	LA / U10
Kuss	Brigitte	LA / Funktionärin
Meier	Anna-Luisa	LA / U10
Meier Glauser	Isabelle	LA / Funktionärin
Michel	Andri	LA / U10
Potts	Jonathan	LA / Running
Probst	Yara Laina	LA / Fremdathletin
Schär	Elen	LA / U14
Scheitlin	Hans-Jörg	LA / Running
Smilkov	Dario	LA / U10
Steiner	Léon	LA / U12
Stöckli	David	LA / Aktive
Sulimann	Musa	LA / U20
Vazquez	Lorenzo	LA / U23
Vitiello	Karl	LA / U10
Wanner	Mona	LA / U12
Wasim	Rahimi	LA / Running
Yerly	Nina	LA / Running

Agenda

STB Leichtathletik

Nachwuchstagung Swiss Athletics
Samstag, 22. Oktober 2022, Ittigen

Stamm der LA-Seniorinnen und -Senioren
Donnerstag, 27. Oktober 2022 ab 17 Uhr
10-Jahr-Jubiläum
Restaurant Bahnhof Weissenbühl, Bern

Verbandstagung Swiss Athletics
Samstag, 19. November 2022, Ittigen

Swiss Athletics Night
Samstag, 19. November 2022, Bern

STB Running / Walking

Trailrunning-Weekend, Eriz
Sa 1. / So 2. Oktober 2022

Erste Berg- und Trailrunning WM Chiang Mai (Thailand)
3. – 6. November 2022

32. Steinhölzlilauf
Sonntag, 27. November 2022

STB Seniorensport

Grümpelturnen in der Turnhalle Schönau
Dienstag, 1. November 2022, ab 18 Uhr

Wir gratulieren herzlich!

97 Jahre

Max Werder	18.10.1925

95 Jahre

Käthi Steiner	16.10.1927

90 Jahre

Lucie Stadler	09.12.1932

85 Jahre

Christa Krähenbühl	13.12.1937
Rosmarie Frieden	30.12.1937

80 Jahre

Peter Schmid	02.11.1942
Martin Ellenberger	13.12.1942

75 Jahre

Heidi Tschanz	06.11.1947
Ernst Frey	11.12.1947
Martin Känzig	28.12.1947

70 Jahre

Beatrice Herren	13.10.1952
Verena Grünert	25.10.1952
Ursula Schneeberger	31.10.1952
Martin Heim	30.11.1952
Helmut Weber	28.12.1952

65 Jahre

Raoul Philipona	22.10.1957
Daniel Wüthrich	29.10.1957
Reto Sauter	15.11.1957

60 Jahre

Karin Weber-Klingl	03.10.1962
Colette Beyeler	05.10.1962
Ralph Binggeli	06.10.1962
Ursula Eggenberger	13.10.1962
Fanny Badertscher	22.12.1962

Impressum

Redaktion STBinfo 2022 / 3

Simon Scheidegger (verantwortlich)
Daniel Kamer
Geli Spescha
Markus Reber
Roger Schneider

Redaktionsschluss STBinfo 2022 / 4

Geli Spescha (verantwortlich)
Montag, 31. Oktober 2022
redaktion@stb.ch

Inserate

STB Sport Services AG

Geschäftsstelle STB Sport Services AG

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

Internet

www.stb.ch
www.stb-sport-services.ch

Druck und Verlag

Schneider AG
Grafisches Unternehmen
Stauffacherstrasse 77
3014 Bern
Telefon 031 333 10 80
info@schneiderdruck.ch
www.schneiderdruck.ch

Layout

Alexandra Flückiger-Schneider,
Schneider AG, Bern

Auflage

2000 Exemplare
(WEMF-beglaubigt)
Gedruckt auf
Refutura Recycling
100 % Altpapier

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

L+Z OPTIK
LIENBERGER ZUBERBÜHLER