

# STB info

Nr. 1 | März 2024



**ingenta**  
ingenieure + planer



**NEUBAU TURNHALLE UND BASISSTUFE  
PÄDAGOGISCHES ZENTRUM FÜR HÖREN UND SPRACHE HSM,  
MÜNCHENBUCHSEE**  
[www.ingenta.ch](http://www.ingenta.ch)



**DAMIT DU MEHR ZEIT FÜR SPORT HAST!**

**Deine Druckerei in Bern.**

Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern  
Telefon 031 333 10 80

Jacob/Lund-stock.adobe.com



**schneiderdruck.ch**

# Mit Schwung ins neue Jahr



**Das vorliegende STBinfo – die erste Ausgabe 2024 – zeigt wieder einmal die Vielfalt der Aktivitäten innerhalb des STB-Verbands auf. Zugegeben, die Berichte aus der Leichtathletik und aus dem Bereich Running sind wieder dominant. Dies wurde der Redaktion gegenüber auch schon bemängelt. Aber wir können ja schlecht eingehende Berichte aus diesen Vereinen zurückweisen, wenn umgekehrt aus anderen Vereinen fast nichts berichtet wird. Vielleicht inspiriert dieses Heft ja Mitglieder aus kleineren STB-Vereinen, auch mal etwas aus ihrem Vereinsleben zu berichten. Wir sind überzeugt, dass da noch etliche interessante Stories im Verborgenen schlummern.**

Schwerpunkte in dieser Ausgabe bilden die Berichterstattung zur 151. DV vom Februar mit den verschiedenen Ehrungen. Der Jahresbericht des Ehrenkollegiums rundet das Ganze noch etwas ab.

Legende Titelseite:

Dynamischer Hürden-Drill auf Zypern (Foto: Selfie Damian Wild)

In seiner Kolumne dankt Verbandspräsident Daniel Beyeler allen, welche sich in den Vereinen unseres Verbands engagieren und skizziert die Schwerpunkte der Verbandsarbeit für dieses Jahr, welche vor allem auf die zukünftige Kommunikation gelegt werden sollen. Und dazu zählt ja auch das STBinfo. Im Weiteren werden zwei ganz unterschiedliche STBler vorgestellt. Da ist zum Einen Bruno Wild, welcher uns als Präsident des Burgerrats der Burgergemeinde Bern seine Tätigkeit etwas näher bringt. Er war es auch, welcher den Mitgliedern des Leichtathletik-Fördervereins den eindrücklichen Besuch in der aktuellen Insektenausstellung des Naturhistorischen Museums Bern ermöglichte. Zum Anderen berichten wir über den unermüdlichen Waffen- und Langstreckenläufer Beat Marti, welcher auch viele Jahre beim GP mitarbeitete.

Dreimal wird zu Ereignissen aus den USA berichtet: Bergläuferin Judith Wyder rennt auf über 4300 m hinauf, Langstreckenläufer T-Roy Brown nimmt an den US-Marathon-Trials teil und Sophie Baumann berichtet über ihr zweites Studienjahr in den USA.

Ein Bericht zur Hallen-Schweizermeisterschaft zeigt, dass ohne die Kambundji-Schwester der STB-Medaillenspiegel nicht ganz so hoch hängt wie gewohnt. Der Leichtathletik-Nachwuchs beteiligte sich sowohl an den UBS Kids Cups der Region wie auch am Kids Day in Gümligen.

Im Runningbereich wird Markus Reber nach vielen Jahren als Chef-Coach gebührend verabschiedet und über die Januar Streak Challenge sowie das traditionelle Wintersportwochenende berichtet.

Erfreuliches erlebt gerade das Orchester OSTB: Einen grossen Mitgliederzuwachs sowie zwei überaus erfolgreiche Konzerte zum Jahresende motivieren zu weiteren Taten. Ein Interview mit Sabrina Schelbert, Chef-Coach des STB-Giant-Basketball-Teams, sowie die Berichte über Wanderungen des Seniorensports im zweiten Halbjahr 2023 vervollständigen unseren 'Berichte-Strauss'.

Es gibt somit in diesem STBinfo für fast alle etwas! Viel Vergnügen bei der Lektüre.

*Simon Scheidegger*

STB-Verband	4
Leichtathletik	13
Running	24
Grand-Prix	30
Orchester OSTB	31
STB Basket	32
Seniorensport	34
TST	36
Wir über uns	37

# Eine kleine Gedenkfeier in Steffisburg

Am 24. November 2023 traf sich eine illustre Schar verdienter STBler\*innen auf dem Friedhof Steffisburg. Anlass war der hundertste Geburtstag von Fritz Steiner am 16. Dezember. Das Treffen wurde vorgezogen, weil sein Sohn Urs, der seit rund vierzig Jahren in Lima (Peru) lebt, in der Schweiz weilte und am 29. November zurückreisen musste.

Fritz Steiner, dessen Verdienste für unseren Verein im STBinfo 4/2023 nochmals in Erinnerung gerufen wurden, stellte für alle, die an diesem kalten Morgen um sein Grab standen, eine wichtige, wenn nicht die wichtigste Bezugsperson im STB dar. Und so war doch klar, dass schon bald die erste Anekdote erzählt wurde, welche dann prompt die nächste provozierte. Jeder und jede in dieser Runde konnte einen Beitrag dazu leisten.



An der kleinen Gedenkfeier dabei waren (v.l.n.r.): Urs Steiner, Margrit Maurer, Verena Weibel, Heinz Born, Ruedi Steiner, Kari von Arx, Pi Wenger, Heinz Schild, Hans Sommer und Fotograf Kari Signer (nicht im Bild).

Anschliessend lud Urs Steiner die Anwesenden in sein neues Heim ‚über den Dächern von Steffisburg‘ zu einer wunderbaren Bärner Platte ein. Fritz hätte es wohl in dieser Runde mit ehemaligen Athleten, Trainingsleitenden und Funktionär\*innen sehr gefallen...

Text und Foto: Kari Signer



Das Grab von Fritz Steiner



**TST FITNESS**

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
SEPTEMBER - JUNI

MONTAG - FREITAG	06:30 - 22:00 UHR
SAMSTAG	09:00 - 18:00 UHR
SONNTAG	09:00 - 18:00 UHR
JULI & AUGUST	09:00 - 15:00 UHR

DAS TST IST QUALICERT ZERTIFIZIERT!

**STB Trainingszentrums AG**  
Seilerstrasse 21 | 3011 Bern

+41 (0) 31 381 02 03

info@tst-fitness.ch  
info@crossfittst311.ch

www.tst-fitness.ch  
www.crossfittst311.ch

tstfitness\_crossfit\_tst311

TST Fitness + CrossFit TST 311

**DAS FITNESSZENTRUM IN DER STADT BERN**

**TST TRAINING SCHULUNG THERAPIE**

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

**CROSSFIT TST311**



# Ehrenkollegium

## Jahresbericht 2023

### Hauptversammlung

An der HV vom 27. April im Haus des Sports konnte der Präsident 31 Personen begrüßen. Besonders begrüßte er unseren Ehrenpräsidenten Roland Maurer mit seiner Gattin Margrit, wie auch die neuen EK-Mitglieder Verena Grünert, Fritz Rüeegsegger und Christoph Noti.

Die Traktanden wurden innert 60 Minuten abgearbeitet.

Hier die wichtigsten Beschlüsse: Das Protokoll wird mit Dank an den Verfasser einstimmig genehmigt. Der Jahresbericht 2022 wird mit Applaus genehmigt. Pi Wenger schlägt die Wiederwahl von Roger Schneider II für drei Jahre vor, die Wahl wird mit Akklamation bestätigt. Roland Maurer hat aus gesundheitlichen Gründen sein Vorstandsmandat niedergelegt, er wird aber als Ehrenpräsident nach wie vor über die Vorstandssitzungen informiert. Als Ersatz für ihn schlägt Roger Schneider neu Ruedi Mader vor. Auch Ruedi wird mit Applaus für drei Jahre gewählt.

Finanzen: Das Ehrenkollegium führt keine eigene Kasse. Die Auslagen des EK (Anlässe, Freud und Leid, Spesen, Unkosten Fähnrich, etc.) betragen 878.50 und werden vom Verband beglichen.

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

### Sportliche Anlässe übers Jahr

Von April bis Oktober trifft sich eine Gruppe von STBlern jeweils am Donnerstag bei trockenem Wetter ab

14 Uhr auf den Anlagen des PC Boulesima im Marzili zum Pétanque-Spiel. Dieser Anlass wird immer beliebter.



### Pétanquespiel im Marzili

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

Am 7. November haben einige Mitglieder des Ehrenkollegiums am Grümpelturnen vom Seniorensport teilgenommen.

### Vorstands-Sitzungen

Folgende Themen haben wir an drei Sitzungen 2023 behandelt: Aufnahme neuer Mitglieder, Anlässe im 2023, HV, Mitgliederlisten, Geburtstage 2023, STB-Verband, Datenschutz, Leitfaden für den Umgang mit Freud und Leid und 150 Jahre STB.

### Mutationen

Die an der DV vorgenommenen Ehrungen brachten unserem Verein 14 neue Mitglieder, nämlich die Ehrennadelträger Marianne Baumann, David Känzig, Erich Lutz, Fritz Rüeegsegger, Walter Rütschi und Christoph Scherz, sowie die seit 50 Jahren treuen Beat Aeschbacher, Daniel Bläuer, Sabine Eggenchwiler-Kehrli, Rolf Eigner, Iris Fegbli-Kehrli, Verena Grünert, Christoph Noti, Raoul Philipona und Hansruedi Walther.

### Todesfälle

Leider mussten wir uns im letzten Vereinsjahr von folgenden Mitgliedern für immer verabschieden: Hansueli Buri, Paul Herzog und Anton Philipona.

### Vorstand im Vereinsjahr 2023

- Roger Schneider (Präsident)
- Pi Wenger (Vizepräsident)
- Theo Pfaff (Sekretariat)
- Rudolf Mader, Anlässe
- dem Vorstand angeschlossen: Raffaele Citinio (Fähnrich)

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

### Mitgliederbestand per 31.12.2023

• Ehrenmitglieder	79
• Ehrennadel	83
(besondere Verdienste)	
• Ehrennadel	73
(50 Jahre Mitgliedschaft)	
Total Mitglieder	235

*Text und Fotos: Roger Schneider  
Präsident des Ehrenkollegiums*



Minigolfspiel auf der Anlage Waldau

# 151. Delegiertenversammlung

**Am 21. Februar 2024 fand – wie gewohnt im Haus des Sports in Ittigen – die 151. DV des STB statt. Zahlreiche Delegierte der Vereine sowie Mitglieder des Ehrenkollegiums erlebten eine Abend mit speditivem Ablauf, den alle Jahre anstehenden Wahlen sowie zahlreichen Ehrungen.**

Nach der Protokollgenehmigung des Vorjahres und dem Verweis auf die Jahresberichte der einzelnen Vereine gab Präsident Daniel Beyeler den Vereinen die Möglichkeit zu kurzen mündlichen Ergänzungen dazu. Die Abnahme der Jahresrechnung erfolgte ohne Gegenstimme. Sie schliesst nach mehreren Jahren mit grösseren Verlusten (Corona, Rücklagen für Jubiläum) mit einem kleinen Verlust von nur Fr.143.75 ab, dies nicht zuletzt dank einer grosszügigen Spende unseres Ehrenpräsidenten zu Gunsten der Jubiläumsveranstaltung.

Im Anschluss wurde das Budget 2024 präsentiert und einstimmig genehmigt. Es sieht einen Verlust von Fr. 7360.- vor. Dabei wurde darauf hingewiesen, dass dies ohne grosse Veränderung der momentanen Lage – bei einem aktuellen Eigenkapital von Fr. 53'432.- längerfristig zum Verzehr des Verbandsvermögens führen könnte. Die Jahresbeiträge bleiben aber trotzdem noch unverändert.

## Wahlen

Die Delegierten bestätigten Verbandpräsident Daniel Beyeler, sowie den Vorstand mit Walter Rütschi, Matthias Kuratli und Elena Rossi per Akklamation für ein weiteres Jahr.

## Ausblick 2024

Als Schwerpunkte der Vorstandsarbeit werden definiert:

- Einsetzung einer Arbeitsgruppe Kommunikation im STB
- Hinterfragen der Aufgaben und Einsatzgebiete des Verbands
- Punktuelle Unterstützung der Vereine
- Vertretung des STB gegen aussen

Daniel Beyeler dankte nochmals allen, welche in irgendeiner Form einen wesentlichen Anteil zum Gelingen der Jubiläumsfeier 2023 beigetragen haben.

Mit einer Schweigeminuten wurde den Verstorbenen des vergangenen Jahres gedacht. Im Anschluss an die DV und die Ehrungen wurde noch für alle Teilnehmenden ein Apéro offeriert.

*Text und Fotos: Simon Scheidegger*

## DV – 2. Teil Ehrungen:



Doris Walther-Fuhrer und Urs Bolz

## 50 Jahre STB-Mitgliedschaft

- **Doris Walther-Furrer**  
STB Leichtathletik
- **Urs Bolz**  
STB Leichtathletik

Folgende Jubilar konnten leider nicht anwesend sein:

- **Helen Umberg**  
STB Leichtathletik
- **Kurt Walther**  
STB Leichtathletik
- **Max Werder**  
Ehrenkollegium und STB Leichtathletik
- **Rolf Gerber**  
STB Hauptverein

## Verleihung der goldenen Ehrennadel

**Folgende drei Mitglieder wurden für ihre verdienstvolle Arbeit in verschiedenen Mitgliedsvereinen mit der Ehrennadel geehrt:**

### Jennifer Gautschi

Jennifer hat nach etlichen Jahren als Athletin bei der GGB im 2009 in den STB gewechselt und war aktive Dreispringerin. Nach ihrer Aktivzeit absolvierte sie die Trainer-B-Ausbildung und ist nun Disziplinencoach im Weit- und Dreisprung. Als Coach des NLA-SVM-Teams ist sie stets in strategischen Arbeitsgruppen zur Weiterentwicklung der LA integriert. Jennifer hat sehr viele Qualitäten, ist sehr weitsichtig und hat unglaublich viel Herzblut für den STB. Es ist deshalb nicht erstaunlich, dass sie hier ihren heutigen Ehemann gefunden hat. Mit ihrem Ehepartner André Gautschi bringt sie die Familienarbeit und ihr Engagement im STB LA unter einen Hut, was wahrscheinlich nicht immer ganz einfach ist. Schon kurz nach der Geburt ihres zweiten Kindes war sie wieder präsent und hat das SVM-Team trotz vielen Absenzen auf den 2. Rang geführt. Jennifer ist eine 'Power-Woman' und extrem wertvoll für den STB. Wir hoffen sehr, dass wir noch lange auf ihren Einsatz zählen dürfen. Für deine wertvolle Arbeit bedanken wir uns bei dir mit der Verleihung der goldenen Ehrennadel.

*Bruno Knutti*

### Johanna Schenk

Wir freuen uns, heute Johanna mit der Verleihung der goldenen Ehrennadel für ihre vielseitige Arbeit und ihren riesigen Einsatz fürs Orchester zu danken. Du wurdest 2014, knapp 18-jährig, gerade nach der Matur, Mitglied im OSTB.



**Neue Ehrennadelträger\*innen (v.l.n.r.): Jennifer Gautschi, Max-Peter Kleefeld & Johanna Schenk**

Und schon im gleichen Jahr übernahmst du als Finanzchefin dein erstes Ämtli!

Überall, wo es etwas zu tun oder zu helfen gibt, packst du mit an. Als es gilt, das Präsidium neu zu besetzen, nimmst du auch dieses Amt an und wirst 2019 gewählt. Nach deiner Wahl schenkst du allen Mitgliedern als 'Denk-an-mich-Geschenk': einen Bleistift mit Magnet, welchen man am Notenständer befestigen kann.

Am Anfang deiner Amtszeit, fällt dir das Delegieren noch etwas schwer, du machst vieles einfach gleich selber. Du behältst aber den Überblick und hast ein offenes Ohr für Sorgen und Anliegen der Mitglieder. Die schwierigsten zwei Jahre aber kommen nun mit der Planung und Vorbereitung des OSTB-Jubiläums während der Pandemie. Nach zwei vergeblichen Versuchen, dieses für 2020 geplante Jubiläumskonzert durchzuführen, kamst auch du an deine Grenzen. Schliesslich war dann die ganze Arbeit 'für die Katz', und das Konzert konnte nie stattfinden.

Jetzt, in deinem 6. Amtsjahr, ist im Orchesterbetrieb wieder Ruhe und Beständigkeit eingetreten. Nicht nur der Zusammenhalt ist gewachsen, sondern auch die Mitgliederzahl. Liebe Johanna, das ist zu einem grossen Teil auch dein Verdienst. Du darfst jetzt auch ein biss-

chen zurücklehnen und dich freuen. Dass du trotz Studium und politischem Engagement so viel Zeit fürs OSTB hast, ist nicht selbstverständlich.

*Orestis Chrysomalis und die  
OSTBler\*innen*

### Max-Peter Kleefeld

Wir ehren unser langjähriges, aktives Mitglied Max-Peter Kleefeld mit der Verleihung der goldenen Ehrennadel.

Seine Mitgliedschaft im STB ist zweiteilig: Die frühe STB-Phase beginnt 1954 mit dem Eintritt in die Jugendriege und führt 1961 weiter zu den Aktiven. In der Juniorenzeit bis 1965 war Max-Peter Vorturner, später Leiter im Vorunterricht (heute J&S) und einer der Vizeoberturner.

1966 wurde er Lehrer in Kehrsatz und gründete 1969 zusammen mit dem damaligen Lehrerkollegen und STB-Ehrennadelträger Hanspeter Beyeler den Turnverein Kehrsatz.

Wegen drohender Doppelbelastungen als Technischer Leiter (früher Oberturner) mit dem Turnverein Kehrsatz erfolgte 1967 der Austritt aus dem STB. 1984 wurde er Ehrenmitglied des Turnvereins Kehrsatz.

*Fortsetzung auf Seite 8*

Nach der Pensionierung erfolgte die späte STB-Phase 2009 mit dem Wiedereintritt in den STB-Verein Seniorensport. Zwei Jahre später amtierte Max-Peter bereits wieder als Vorstandsmitglied. In dieser Zeit war er 2014 Mitinitiant und Mitorganisator des Erinnerungstreffens «Weisch no?» der legendären Griechenlandreise des STB von

1964 und ausserdem des 40-Jahre-Jubiläums der Schönaurige 2018. Seit dem Austritt aus dem Vorstand 2020 engagiert er sich weiter für den kameradschaftlichen und gesellschaftlichen Zusammenhalt der STB-Senioren: z.B. zoologische und historische Exkursionen, Treberwurstessen in Schafis und identitätsstiftende Dekorationen.

Wir sind Max-Peter zu grossem Dank verpflichtet, hält er doch durch sein Engagement den Geist und die Kultur unseres Vereins hoch.

*Peter Baumberger*

## Verleihung Ehrenmitgliedschaft an Urs Schönholzer

Urs Schönholzer ist seit Februar 1986 Mitglied des STB Leichtathletik. In den Jugendjahren trainierte er in der Laufgruppe von Gerhard Dieboldswyler, heute ist er aktiver Läufer in der schnellsten Runninggruppe. Im Halbmarathon ist er mit 1:09:48 zurzeit auf dem 17. Platz in der ewigen Bestenliste des Vereins. Urs wurde seitens der Vereine Grand-Prix von Bern und STB Leichtathletik für diese Ehrung vorgeschlagen. Er ist seit 8 Jahren im Vorstand des Grand-Prix von Bern. Vorher war er jahrelang als Helfer, und natürlich auch als Läufer im Einsatz und assistierte seinen Vater bei dessen Funktion als Chef Infrastrukturen. Bewundernswert ist bei ihm nicht nur seine akribische Arbeitsweise was die Infrastruktur oder etwa auch die Streckenvermessung anbelangt, sondern auch, dass er nebst all diesen Arbeiten immer noch kurz den Grand-Prix selbst läuft. Die Betonung liegt auf 'kurz' – läuft er doch immer noch schnelle Zeiten, und stand er doch schon mehrmals bei der Siegerehrung seiner Alterskategorie auf dem Podest und nahm eine Medaille entgegen. Mehr Grand-Prix von Bern geht nicht!

Urs ist weit mehr als 'nur' Grand-Prix. Während der COVID-Krise entstand die Idee, wieder einen Cross-Wettkampf in Bern durchzuführen. 2020 durch die Krise noch verhindert, fand dieses Jahr bereits das 3. STB Cross statt. Urs kümmert sich um die Infrastruktur,



**Urs Schönholzer, neues Ehrenmitglied**

Helfer\*innen, die Strecke, Verpflegung und ist eigentlich überall dabei, wo es anzupacken gilt. Ohne ihn gäbe es die Veranstaltung nicht.

Dass ihm der STB am Herzen liegt, zeigte er bereits als aktiver Athlet. War er doch bereit auch mal eine 'exotische' Disziplin zu übernehmen, um das SVM-Team zu komplettieren.

Unvergessen bleiben auch die gemeinsamen Trainings in der Gruppe in früheren Jahren: Im Sommer verzichtete Urs zwischendurch auch mal auf den Schönausteg und schwamm dafür durch die Aare auf die andere Seite.

Merci Urs, du hast die Ehrenmitgliedschaft mehr als verdient.

*Matthias Aebischer / Alex Kuhn*



# Der Präsident hat das Wort

## Anpacken und weiterentwickeln



### Liebe Stadturnerinnen und Stadturner

Als Präsident eines der grössten polysportiven Vereins der Schweiz bin ich zutiefst dankbar für die unermüdliche Arbeit, die jeder von euch geleistet hat, um unseren Verein zu dem zu machen, was er heute ist.

Denn es wird für Sportvereine zunehmend schwieriger, Freiwillige zu rekrutieren. – In jedem Verein braucht es Trainer\*innen, Funktionär\*innen im Vorstand oder Helfer\*innen bei Anlässen. Und ohne diese ist das System nicht lebensfähig. Die Freiwilligen sind das Fundament, auf dem alles ruht. Ein Verein basiert auf der Bereitschaft, etwas für die Allgemeinheit zu machen.

Viele Sportvereine fusionieren oder werden aufgelöst. Aber nicht, weil der Nachwuchs fehlt. Die Nachfrage, gerade im Kinderbereich, wäre gross.

Der Volleyballsport befindet sich z.B. in einer Blütezeit. Laut Swiss Volley hat sich die Anzahl der Nachwuchsspieler

von der Saison 2020/21 auf die Saison 2022/23 verdoppelt. In der Region Bern und Solothurn besitzen 4330 Spieler eine Lizenz, wobei Frauen deutlich in der Überzahl sind im Vergleich zu Männern. Und trotzdem ist das Überleben von Volleyball-Clubs mehr als fraglich. Obwohl es Wartelisten gibt und man doppelt so viele Teams machen könnte, ist das nicht möglich. Denn es mangelt an Trainer\*innen und Schiedsrichter\*innen. Und zwar nicht nur im Volleyball.

### Ich möchte euch motivieren, dass Ihr euch im STB engagiert.

Die Gewinnung von Nachwuchs und Funktionär\*innen ist von entscheidender Bedeutung für die Zukunft unseres Verbands. Wir werden uns daher bemühen, die Angebote unserer Vereine attraktiv zu halten und neue Wege zu finden, um für die einzelnen Vereine genügend Nachwuchs zu gewinnen. Wir werden im ersten Halbjahr Informationsveranstaltungen durchführen, wie man z.B. in der Leichtathletik Nachwuchstrainer\*in werden kann. Auch bei anderen Vereinen im STB werden wir dies Informationsveranstaltungen durchführen.

### Weiterentwicklungen für eine glorreiche Zukunft.

Das vergangene Jahr 2023 war gesellschafts- und weltpolitisch zweifellos eine Zeit der Herausforderungen und des Wandels für uns alle. Doch trotz allen Widrigkeiten haben wir es geschafft, dass zumindest der Sportbetrieb wieder einigermaßen normal verläuft. Auch bekannte Breitensportanlässe verzeichnen wieder ein Wachstum. Das ist ein Beweis dafür, dass Sport in unserer Gesellschaft nach wie vor einen sehr hohen Stellenwert hat. Denn nicht nur der

Sportbetrieb, sondern auch das Verhalten unserer Gesellschaft hat sich im Laufe der Zeit verändert. Im 151. Jahr unserer Vereinsgeschichte ist es daher wichtig, dass wir uns hinterfragen und überlegen, wie wir uns weiterentwickeln können, um den Bedürfnissen unserer bestehenden und künftigen Mitglieder gerecht zu werden.

In diesem Zusammenhang möchte ich betonen, dass der Hauptverein seine Rolle darin sieht, die einzelnen Vereine zu unterstützen, zu stärken und dem Vermächtnis von 150 Jahre STB gerecht zu werden. Wir werden uns daher intensiv damit auseinandersetzen, welche Aufgaben der Hauptverein übernehmen kann, um dies zu gewährleisten.

Ein wichtiger Punkt, den wir diskutieren werden, ist die Kommunikation. Ist ein gedrucktes Vereinsorgan viermal pro Jahr noch zeitgemäss? Ist das noch finanzierbar? Oder sollten wir uns für ein hybrides Modell entscheiden, das Website, Social Media und ein 'Jahrbuch' miteinbezieht? Diese Fragen werden wir sorgfältig prüfen, um sicherzustellen, dass wir unsere Mitglieder und die Welt bestmöglich erreichen, über unsere Aktivitäten informieren und den STB bewerben können.

In den kommenden Monaten werden wir uns deshalb diesen Fragen widmen. Prioritär werden wir die Kommunikation und die Dienstleistungen des Hauptvereins, insbesondere die Hallenadministration behandeln.

Danke vielmals für euren persönlichen Beitrag für eine glorreiche Zukunft des Stadturnvereins Bern.

*Daniel Beyeler, Verbandspräsident*

## Wer sie waren – was sie wurden

# Beat Marti – vom Waffenläufer zum GP-Sektorenchef

An der Ehrung für Verdienste im Sportbereich im September 2023 wurde in der Kategorie 'Herausragende Leistungen im Einzelsport' auch der 81-jährige Beat Marti aus dem Spiegel ausgezeichnet. Geehrt wurde er vom Könizer Gemeinderat für seine Erfolge sowie seinen unbedingten Durchhaltewillen im Laufsport.



Unterwegs am Murtenlauf 1981 (Foto: ZVG)



Beat Marti mit seiner Medaillensammlung (Foto: ZVG)

Im Militärdienst hatte sein Kompaniekommandant einst jedem Soldaten für das Absolvieren eines Waffenlaufes einen Tag Urlaub offeriert. Dies wollte sich der Füsilier und spätere Gefreite Marti natürlich nicht entgehen lassen. 1967 trat er dann dem STB bei. «Beraten und betreut durch meinen damaligen Trainingskollegen, Werner Roth, startete ich 1969 am Thuner Waffenlauf und belegte in 2:08 den 20. Rang von 580 Auszögler. Zwei Wochen später startete ich am legendären 'Frauenfelder' über 42,2 Kilometer und 500 Höhenmeter. Mit 3:28 erreichte ich den 19. Rang. Da wusste ich, dass ich für den Laufsport prädestiniert war.»

Den Frauenfelder bestritt Marti insgesamt 25 mal in Serie. Das Gewicht der Packung mit Karabiner oder Sturmgewehr 57 betrug 7,5 Kilo. Anfänglich wurde im Tenue Grün mit weissem Hemd sowie am Leibgurt befestigten Bajonett und vier Patronentaschen und in Ordonnanzschuhen gelaufen. Erst später wurden die Läufe im Tenue Blau, im Kämpfer, mit Laufschuhen und ohne

Bajonett und Patronentaschen absolviert. Mit dem Sturmgewehr 90 betrug das Rucksackgewicht noch 6,4 Kilo.

Beim täglichen Lauftraining zusammen mit Albrecht 'Brächtu' Moser traten bei Marti wiederholt Wadenmuskelverletzungen auf. Auch eine Venenoperation brachte keine vollständige Heilung. Auf ärztlichen Rat hin musste Beat das Training reduzieren und auch das Velofahren ins Training einbeziehen. Dadurch konnte er trotzdem an Läufen teilnehmen. 1993, nach 152 Waffenläufen, war schmerzfreies Laufen nicht mehr möglich. Ärztlicher Befund: eine schlimme Hüftgelenkarthrose links, die das Einsetzen einer Hüftgelenkprothese erforderte.

### Beat Martis Bestmarken:

- Murtenlauf (Murten-Freiburg): 58:44 (1981)
- Grand-Prix von Bern: 58:05 (1985)

Danach lautete der ärztliche Befehl: kein Laufsport mehr, dafür intensives Velofahren und Schwimmen. «Nach vier Jahren Laufabstinz und einigen Stürzen mit dem Velo, genau auf die Seite mit der operierten Hüfte, sagte ich mir: «Test bestanden» und begann wieder mit der Teilnahme an Waffen- und Volksläufen. Das Waffenlaufvirus und mein unbändiger Wille waren stärker».

2017 wurde Beat für seine 50-jährige Mitgliedschaft im STB geehrt. Er war auch Mitglied beim Weltrekord 100 x 1000 m im Jahr 1979 im Leichtathletikstadion Wankdorf. 100 Läuferinnen und Läufer liefen je 1000 Meter und erzielten die Gesamtzeit von 4:36:57,5. Am 24. September 2022 absolvierte er am Waffenlauf in Kaisten (17 km) seinen 100. Waffenlauf mit der Prothese und insgesamt seinen 252. Waffenlauf. Beat hat in den Jahren zwischen 1969 bis 2022 knapp 2000 Läufe und 82'000 Trainingskilometer absolviert.

Beat Marti wurde in Rüeggisberg geboren und ist später in Fultigen aufgewachsen. «Meine sportliche Laufbahn begann ich mit Boxen. Beim ABC Bern, im Boxkeller von Charly Bühler, traf ich auf die Chervet-Gebrüder und absolvierte mit ihnen harte Trainings.



Teilnahme am Bärner Bärgloufcup 2014 (Foto: ZVG)

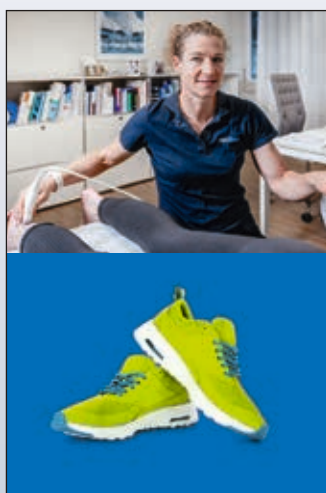
In 10 Jahren Boxsport und 40 Wettkämpfen im Weltergewicht schaffte ich es an den Schweizermeisterschaften dreimal in den Viertelfinal.»

Er erlernte in der damaligen Firma Metallbau Schärer & Co. im Liebefeld den Schlosserberuf. Dazu fuhr er jeden Tag bei Wind und Wetter mit dem Velo von Oberbütschel ins Liebefeld und zurück. Nach einigen Jahren als Schlosser wechselte er zur Kantonalbank, später arbeitete er bei der Schweizerischen Nationalbank (SNB) in der Organisationseinheit Bargeld. Nach 27 Jahren bei der SNB wurde Marti pensioniert.

Gemeinsam mit ihrem Sohn Beat haben Rosmarie und Beat 1989 im Spiegel ein Haus gekauft und später umgebaut. Sohn Beat wohnt im ersten Stock. In der Parterrewohnung von Rosmarie und Beat zeugen viele Pokale, Ehrenurkunden und zwei Medallenschränke von ihren langjährigen Laufkarrieren. Tochter Monja ist mit dem ehemaligen SCB-Spieler Patrick Howald verheiratet. Beat und Rosmarie Marti freuen sich an den fünf Enkelkindern und verbringen viel Zeit mit ihnen und den beiden Familien.

Text: Simon Scheidegger\*

\*unter Verwendung des Berichts 'Ein Marathon beginnt erst ab Kilometer 37' von Daniel Bill, erscheinen in der 'Könizer Zeitung / Der Sensetaler' vom November 2023. Mit freundlicher Genehmigung durch den Verlag.



## Gesundheit und Sport bei Medbase Bern Zentrum

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

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

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



## Ein STB-Mitglied ist höchster Bernburger Interview mit Bruno Wild



Bruno Wild anlässlich des Förderverein-Events im Naturhistorischen Museum Bern (Foto: Simon Scheidegger)

**Über ein Jahr bereits steht Bruno Wild an der Spitze der Burgergemeinde Bern. Erstmals präsidiert ein STB-Mitglied diese renommierte Institution.**

Die Burgergemeinde, ein Fels in Bern, vermögend. In den letzten Jahrzehnten hat sich diese Personengemeinde 'im Dienst der Allgemeinheit' immer breiter geöffnet. Das zeigt sich nicht allein bei den grossen Investitionen im Casino Bern (84 Mio.) oder im Historischen Museum, wo Stadt, Kanton und Burgergemeinde je einen Drittel der auf 120 Millionen veranschlagten Sanierung übernehmen.

Besonders wertvoll für Bern ist ebenso ihr bedeutendes Engagement für verschiedenste Projekte aus den Bereichen Natur, Kultur, Soziales, Wissenschaft und Sport. Jährlich setzt sie hierfür 25 Millionen Franken ein. Die Palette reicht von der Stiftung Camera Bern, über den Verein Surprise bis

zu den BSC Young Boys (Mädchenfussball), um nur drei Beispiele zu nennen. Nicht weniger bedeutend sind die jährlichen Preise der Burgergemeinde. Im vergangenen Jahr zeichnete sie mit 150'000 Franken die kulturelle Vielfalt im Kanton Bern aus. Einen Preis erhalten haben u.a. die Burgdorfer Krimitage und das linksalternative 'Mokka' in Thun.

***Bruno, du hattest einen spannenden Job als CEO einer international tätigen Firma im Bereich Küchensysteme für die Hochseefahrt. Nun hast du ein Präsidium übernommen, das ebenfalls 100 Prozent Arbeit erfordert.***

Ich hatte viel Glück im Leben. Nicht nur mit meiner Familie und meinen Freunden, sondern auch mit der beruflichen Laufbahn. Für mich kam dieses Präsidium im richtigen Moment, in diesem Jahr werde ich 63-jährig. An 'meiner' Firma bin ich weiterhin beteiligt, die Geschäftsleitung konnte ich in jüngere Hände legen. Mit meinem Engagement bei der Burgergemeinde kann ich der Gesellschaft etwas zurückgeben. Das Präsidium ist ein Ehrenamt, kein bezahlter Job, von dem man leben könnte. Meine Arbeit in der Burgergemeinde beansprucht mich etwas mehr als 50%. Neben den 800 Mitarbeitenden engagieren sich Ehrenamtliche in rund 300 Funktionen. Ich schätze den Austausch und die Zusammenarbeit mit ihnen sehr.

***Seit über einem Jahr bereits stehst du an der Spitze. Gibt es etwas, das dich überrascht hat?***

Ich habe mein erstes Amt in der Burgergemeinde 1999 übernommen als Mitglied in der Finanzkommission. 2004 wurde ich als damals jüngstes Mitglied in den Kleinen Burgerrat ge-

wählt, die Exekutive. Seither habe ich neben den Finanzen verschiedenste Funktionen gehabt, in der Personalvorgesetzung, in unserer Alters-Institution, dem Burgerspittel sowie im Berner Generationenhaus, unserer jüngsten Institution. Überraschungen hätten mich erstaunt und wohl auch etwas erschreckt (lacht).

***Was siehst du als Präsident im Moment als wichtigste Aufgabe?***

Die Burgergemeinde ist dem Gemeindegesetz unterstellt und funktioniert nach den politischen Prozessen. Die Geschäfte werden vom Präsidium gesteuert. Daneben gehört es zu meinem Job, die Burgergemeinde in der Öffentlichkeit zu vertreten und wenn nötig zu verteidigen (lacht). Ich setze mich dafür ein, dass unsere Mitarbeitenden in ihren 50 Berufen gute Rahmenbedingungen haben.

***Thema Unterstützungsbeiträge: Gerade im nicht-kommerziellen Sport gäbe es auch Impulsmöglichkeiten...***

Ohne ehrenamtliches Engagement läuft im nicht-kommerziellen Sport bekanntlich nichts. So ist es auch in der Burgergemeinde. In den letzten Jahren haben wir die Richtlinien für unsere 'Engagements in Kultur und Gesellschaft' überarbeitet und stark geöffnet. Darunter fällt heute auch der Breitensport. Uns liegen insbesondere Projekte am Herzen, die die Jugendförderung betreffen. Aber nicht nur. Jüngst haben wir uns für die National Winter Games engagiert, einen Wintersportanlass für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung, der im März im Haslital stattgefunden hat.

Besten Dank für dieses Interview.

Heinz Schild

# Bremsen verboten

## T-Roy auf der Überholspur

**Seit mittlerweile sechs Jahren ist der gebürtige US-Amerikaner T-Roy Brown Mitglied beim STB Leichtathletik. Der Karriereweg des ehemaligen Mittelstrecklers führt steil nach oben – zuletzt gar an die US Olympic Trials. Er gehört mittlerweile über die Marathondistanz zu den besten STBlern aller Zeiten.**

«Warum bremsen?» – eine einfache Frage aus einem gemeinsamen Training mutet fast philosophisch an, führt man sich die Leistungsentwicklung des 31-jährigen Musterathleten vor Augen. T-Roy, welcher zu Beginn seiner STB-Zeit im Jahr 2018 bei den Schönau-Trainings nebst seiner Geschwindigkeit vor allem durch seinen Hoodie – ‘the american way to run’ auffällt, hat sich innert weniger Jahre vom 800m-Spezialisten zum arri- vierten Marathon-Läufer entwickelt.

### Via 10 km und 21.1 km zum Marathon

Dass er die Voraussetzungen mitbringt, um nach seiner Jugend-Bahnkarriere in den Staaten dereinst auch auf der Strasse zu glänzen, liess er bereits in seinen ersten Jahren in der Schweiz durchblicken. Zuvor lief er im Dress der Portland State University über die zwei Bahn- runden beeindruckende 1:53:06. Bei den 10km-Schweizermeisterschaften in Uster blieb er dann 2019 nur knapp über 31 Minuten. Beim renommierten Mitja Marató de Barcelona 2020 lief er über die halbe Marathondistanz 1:06:45.

Nicht, dass sich der Gymnasiallehrer damit zufriedengäbe – nein. Als wäre er der ehrgeizige Schüler: Stets war er mit seinen Rennen nicht ganz zufrieden und wollte mehr. 2022 lief er den Marathon in Stockholm erstmals unter

2:25 und kam mit einer Endzeit von 2:22:26 ins Ziel. Auch hier: T-Roy sah das Optimierungspotential. Insbesondere beim zu schnellen Start liege noch mehr drin. Ein Muster, das Trainingskollegen vermutlich bekannt vorkommt. Wenn er dies optimieren könne, läge auch sein Fernziel, die US Olympic Trials und die dafür geforderten 2:18 drin. Weit entfernt sei er ja nicht...

### Nicht ohne Hürden

Doch auch die schönsten Geschichten schreiben sich nicht ohne ein bisschen Drama. Lange waren es Überbelastungen, die T-Roy den ersehnten Schritt unter die 2 Stunden 20 Minuten verwehrten. T-Roy trainiert stets hart, umfangsreich – manchmal war es im Nachhinein betrachtet eine Nuance über dem Limit.

### Doch dann...

Phasen, in denen der STB-Neo-Marathoner verletzungsfrei trainieren konnte, wurden jedoch häufiger. 2023 sollte zu jenem Jahr werden, an dessen Ende – und als Konsequenz eines stabilen Marathontrainings – das Glanzlicht folgte. Am 3. Dezember war er in der spanischen Metropole Valencia nicht mehr aufzuhalten. Kontrollierter Start, perfekte Gruppe – und eine optimale Tagesform. Das Ergebnis: nach 2:16.37 erreichte T-Roy die Ziellinie. Die Endzeit katapultierte ihn zum sechstschnellsten STB-Marathon-Athleten aller Zeiten – und in ganz neue Sphären rund um STB-Grössen wie Böltz, Lafranchi, Umberg, Belz und zuletzt auch Rolli (siehe Kasten).

### US Olympic Trials 2024

Die Qualifikation für die Trials in Orlando (Florida) Anfang Februar war der verdiente Lohn für eine abgeklärte Leistung in Valencia.



**T-Roy an den US Olympic Trials in Orlando (Foto: ZVG)**

Aufgrund von trainingstechnisch schwierigen zwei Monaten verpasste T-Roy in den Staaten einen weiteren Exploit. Er liess es sich jedoch nicht nehmen, die ersten drei Meilen des Rennens die Spitzenphalanx aufzumis- chen – und damit für Diskussionsstoff in zahlreichen (sozialen) Medien zu sorgen. Typisch T-Roy halt... «warum bremsen?»

News folgen – bestimmt.

*Text: Cédric Lehmann*



**Dominik Rolli in Valencia (Foto: ZVG)**

### Dominik Rolli beeindruckt mit Spitzenzeit

Beim Valencia Marathon 2023 lief auch STB-Crack Dominik Rolli eine fulminante Zeit: Mit 2:14:35 ist er neu der viertschnellste STBler in der Allzeit-Bestenliste. Herzliche Gratulation! Dominik steht am 21. April dieses Jahres in Zürich erneut über die 42,195 Kilometer an der Startlinie und versucht, eine erneute PB zu laufen. Wir wünschen viel Erfolg!

# Judith Wyders Meisterstück

## Pikes Peak – das Ziel auf 4301 m

**6 Rennen in 5 Ländern und der Final in Italien, das war die 'Golden Trail World Serie 2023'. In die Wertung kamen die drei besten Rennen. Am Schluss ein Unentschieden. An der Spitze Sophia Laukli USA und Judith Wyder, ex-aequo mit 958 Punkten. Laukli gewann die Serie dank drei zu zwei Siegen. Bei den Männern übertrug der Freiburger Rémi Bonnet die gesamte Konkurrenz.**

- **Zegama-Aizkorri ESP**  
42 km 2736 Hm
- **M. du Mont Blanc FRA**  
42 km 2540 Hm
- **DoloMyths Run ITA**  
22 km 1750 Hm
- **Sierre-Zinal SUI**  
31 km 2200 Hm
- **Pikes Peak USA**  
21 km 2382 Hm
- **Mammoth Trail USA**  
26 km 1430 Hm
- **Final Golfo Isola ITA**  
23 km 1200 Hm

### Judith Wyder: Weltklasse

Wegen gesundheitlichen Problemen musste die STB-Athletin die Saison 2022 platzen lassen. Doch nun rollt der Express wieder. Die beiden ersten Rennen lässt sie aus und setzt im Juni auf die Dolomiten. Und wie! «Queen Judith ist zurück – das grosse Comeback der Judith Wyder», schwärmt das deutsche Trail-Running-Portal 'xc-run.de', nach ihrem Sieg. Doch dann der Rückschlag im August. Eine plötzliche Magenverstimmung während der Anreise ins Wallis verunmöglicht den Start zur 4. Etappe und führt zum Verlust von wichtigen Rangpunkten. Ausgerechnet bei Sierre-Zinal.

### Auf der Himmelsleiter

Dann halt eben einen Monat später, im US-Bundestaat Colorado, bei der wohl grössten physischen Herausforderung. Hinauf zum Pikes Peak, dem 'Mountain Americas'! Der Start morgens um 7 Uhr in Manitou-Springs auf 1920 m, das Ziel auf 4301 m – 143 m höher als die Spitze der Jungfrau. Die Luft wird immer dünner, die Temperatur fällt schon bald deutlich unter den Gefrierpunkt. Judith Wyder kämpft sich die Himmelsleiter hoch, felsiges Gelände wechselt mit Waldpartien. Die Waldgrenze liegt in den südlichen Rocky Mountains bei 3400 m. Genau dort wo's weh tut, kann die favorisierte Amerikanerin Sophia Laukli – auch Weltcup-Langläuferin im US-Team – noch zusetzen und siegt im Schnee. Judith Wyder: «Nach meinem Freudensprung am Ziel, kollabierte ich zwanzig Minuten später urplötzlich, wurde zum Notfall und benötigte Sauerstoff!»

Für die Sensation des Tages sorgte ein Freiburger: Rémi Bonnet. Mit 2:00:20 senkt er den für unerreichbar gehaltenen Streckenrekord von Matt Carpenter von 1993 um 46 Sekunden. Dennoch hadert er mit den Sekunden. Noch 21 Sekunden schneller und die 2-Stunden-Schallmauer wäre geschafft, plus 10'000 Dollar zusätzlich zur noch höheren Siegesprämie. Er wurde übrigen am 1. März in Schladming überlegener Weltmeister im Skibergsteigen.

### Sieg in Kalifornien

Nur eine Woche später, die 6. Etappe am Mammoth Trail, 30 km südöstlich des Yosemite-Nationalparks. Judith hat sich glänzend aufgefangen, läuft in einer Traum-Landschaft zum zweiten Etappen-Sieg und zu wichtigen 200 Punkten. Ihre grösste Rivalin, Sophia



Freudensprung am Ziel (Bild: ZVG)

Laukli, schont sich für den Final. Dort ist die doppelte Punktzahl zu holen.

### Aber es kommt anders

Alles spricht vor der letzten Etappe am Golfo dell'Isola, Ligurien, vom Duell Laukli – Wyder. Doch es ist eine Rumänin, die Musik macht: Madalina Florea. Ihr Sieg hat auf die Spitze des Gesamtklassements keinen Einfluss mehr. Dafür punktet Judith im Ranking. Mit dem 2. Finalplatz, schliesst sie in der Gesamtwertung punktgleich zur Amerikanerin auf. 'Queen Judith' eben. Auch 2024 ist Judith Wyder wieder dabei. Sie lässt allerdings die beiden Start-Etappen in China und Japan aus.

Übrigens: Den Aufstieg zum Pikes Peak kann man auch bequemer schaffen. Per Auto oder mit der 1891 eröffneten höchsten Zahnradbahn der Welt. Seit Mai 2021 gilt hier Swiss Made, dank komplett neuen Zahnradstangen, drei neuen Zugkompositionen von Stadler Rail und Schneeschleuder, gebaut bei Zaugg in Eggwil...

Heinz Schild

## Ohne Kambundjis – andere sprangen in die Bresche Hallen SM 2024 in St. Gallen

**3x Gold, 2x Silber und 3x Bronze war unsere Ausbeute, anlässlich der letztjährigen Hallen-Schweizermeisterschaft im Athletik-Zentrum in St. Gallen. Ich war gespannt, was dieses Jahr möglich ist, ohne unsere grossen Aushängeschilder Mujinga und Ditaji Kambundji, welche zu Gunsten einer längeren Saisonvorbereitung auf eine Hallensaison verzichteten. Wir holten 1x Gold, 2x Silber und 2x Bronze, also 5 Medaillen, 3 weniger als letztes Jahr.**

Rund 20 Athlet\*innen waren vom STB gemeldet. Einige verletzungsbedingte Absenzen: Damian Wild (Weit), Meret Baumgartner (60mHü) oder unser 10-Kämpfer Sämi Staub und etwas mehr Wettkampfglück verhinderten ein noch besseres Gesamtergebnis. Wir hatten einige Athlet\*innen knapp hinter dem Podest: Maxim Wyss, 4. im 3000m-Lauf, Aline Yuille, 5. über 400m, Melodie Schneider, 5. im Dreisprung, Carla Wild, 6. über 60m Hü, Tobias Eberhard, 6. über 400m oder Arti Miescher, welche bis 200m vor dem Ziel im 1500m Rennen auf einem Medaillenplatz war – es aber noch nicht ganz ins Ziel brachte. Doch all die jungen Athlet\*innen machen Freude und Hoffnung für die Zukunft.

Fehlen nur die 'gewohnten' Medaillen der Kambundji-Schwester.

### Die Medaillengewinner 2024

<b>Gold</b>	Stefan Wieland (Kugel)
<b>Silber</b>	Luca Noti, (3000m)
<b>Silber</b>	Ramòn Wipfli (800m)
<b>Bronze</b>	Arno Liebl (1500m)
<b>Bronze</b>	Jérôme Hostettler (Hoch)



Schweizer-Hallenmeister Stefan Wieland im Einsatz



Ramon Wipfli musste sich für einmal über 800m mit Silber geschlagen geben.

### Weiter so!

- Der Trainerstaff hat sehr gute Arbeit geliefert, so weiterfahren und nicht genügsam werden. Euch allen gebührt unsere Anerkennung und unser grosser Dank.
- Nun haben wir eine erste Standortbestimmung. Wir müssen jetzt die richtigen Schlüsse ziehen und die nötigen Impulse in den Trainingsalltag einbringen. Den Athlet\*innen, welche noch internationale Starts

haben, wünsche ich eine perfekte Vorbereitung, damit sich eure Wünsche erfüllen werden!

- All den anderen Athlet\*innen wünsche ich erfolgreiche Trainingslager, damit wir diese sehr guten Vorgaben in den Sommer weiterziehen können.

*Text: Bruno Knutti,  
Headcoach STB Leichtathletik  
Fotos: ahtletix.ch / Peter Mettler  
& Ulf Schiller*



Luca Noti an den Fersen des späteren Siegers Dominic Lobalu, welcher erstmals titelberechtigt war.

# Mein zweites Jahr in den USA



Sophie in ihrer Team Uniform.

**Ich bin jetzt im zweiten Jahr des Austausch-Studiums, wo ich an der University of Mississippi studiere und nebenbei im Laufteam trainiere. Oder besser gesagt mit dem Laufteam trainiere und nebenbei studiere.**

Im ersten Jahr wohnte ich auf dem Campus in einem 'Dorm', also auf dem Universitätsgelände in einem Zweierzimmer, mit Etagenduschen und Gemeinschafts-Toiletten. Das ist im ersten Jahr Pflicht. Jetzt wohne ich etwas ausserhalb der Uni in einer WG mit zwei meiner Lauf-Kolleginnen. Wir teilen uns Wohnzimmer und Küche, haben aber unsere eigenen Schlaf- und Badezimmer. Ein klares Upgrade zum ersten Jahr.

## **Uni muss auch sein**

Die Vorlesungen und Praktika sind jetzt spezifischer auf mein Studienfach zugeschnitten: Gesundheitswissenschaf-

ten im Hauptfach und Data Science im Nebenfach. Dadurch wird das Lernen viel interessanter. Ich bin in 15 Credits eingeschrieben, d.h. ich habe pro Tag nur ca. 2h Vorlesungen, davon meist noch eine Stunde Online-Unterricht. Klingt nach wenig, aber das selbständige Vor- und Nacharbeiten, die Vorbereitung für Prüfungen und vor allem viele Übungen sind recht intensiv. Wir schreiben kleinere Prüfungen während dem Semester und in der letzten Semester-Woche die Abschlussprüfungen ('Finals'). Auch im vierten Semester unterschätze ich sie immer noch und bereue, nicht früher mit dem Lernen angefangen zu haben.

## **Ein Tag in meinem Leben**

Zwischen August und November konzentrieren wir uns auf die Cross-Saison und trainieren früh am Vormittag. Hier in den Südstaaten, im 'Deep South', wird es tagsüber bis 35 Grad bei hoher Luftfeuchtigkeit. Also starten wir um

6:30 Uhr mit dem Training: Zweimal die Woche eine Belastung, an den anderen Tagen ein kürzerer oder längerer Dauerlauf. Nach dem Training gehen wir mit der ganzen Gruppe in die Mensa und geniessen das Frühstück: Pancakes, Müesli, Eier im grossen Stil. Gutes Brot ist eher Mangelware. Meine Kolleg\*innen sind immer noch erstaunt, wenn ich dazu ein Glas weisse Milch ohne jeglichen Zusatz trinke. Anschliessend mache ich mich auf den Weg in die erste Vorlesung, und dann ist schon bald wieder Essenszeit. Je nach Tag sind danach Physio, Massage oder sonstige Erholungsmassnahmen angesagt. Dann zurück in die WG zum Lernen. Das wird aber meist durch einen 'power nap' ersetzt, und nach dem Aufwachen geht's zur nächsten Trainingseinheit: Das zweite Training ist entweder ein lockerer Lauf oder eine halbe Stunde Velofahren, zweimal pro Woche noch gefolgt von einem Krafttraining. Ziemlich müde komme ich dann heim und koche zusammen mit meinen Mitbewohnerinnen das Abendessen. Geht selten gut, aber ist immer sehr lustig, und wir geniessen die Zeit zusammen. Wir sind nicht nur Trainingspartnerinnen sondern wirklich Freunde fürs Leben. Sie sind wie Schwestern für mich; das macht das manchmal harte und anstrengende Training viel angenehmer.

## **Wettkampf-Saison**

Im Gegensatz zur Schweiz findet die Cross-Saison im Herbst statt und hat einen viel grösseren Stellenwert. Vor allem aber zählt in erster Linie das Team, die Einzelresultate sind sekundär. Meist starten 7-11 Läuferinnen pro Team, und die Rangpunkte der besten fünf werden zusammengezählt. Ich liebe es an die Rennen zu gehen.





OleMissRebels

Wir waren dieses Jahr in Chicago, Alabama, South Carolina, Florida und Virginia. Wir fahren zusammen mit unseren Physios, unseren Trainern und dem Jungs-Team mit dem Bus, oder wir fliegen am Vortag zu den Rennen und übernachten im Hotel.

Jedes Team hat in den USA einen eigenen Namen: Wir sind die 'OleMiss Rebels'. Damit ist die 'alte' Miss, die Frau des Farmers auf den ursprünglichen Baumwoll-Farmen gemeint. Wir alle sind stolz für die 'OleMiss' zu starten. Bis zum Wettkampf-Start spielen wir immer wieder zusammen Karten oder gehen Kaffee trinken. Es wird immer viel gelacht, bis alle etwas nervöser und ernster werden vor dem Start. Der Cross selbst ist für uns Frauen 6 km lang. Für mich auf jeden Fall lang genug...! Wir hatten eine Super-Saison und haben es dieses Jahr an die Nationalmeisterschaften geschafft (die Top 30 Teams der USA qualifizieren sich). Die kurze Hallensaison musste ich leider verletzungsbedingt auslassen, konnte mich aber voll auf das Training konzentrieren.



Unseres Team nach der Qualifikation für die Nationalmeisterschaften.

Jetzt freue ich mich auf die Outdoor-Saison, welche im März beginnt und meine Lieblingssaison ist. Auch wenn es im Sommer sehr heiss und feucht ist, schätze ich das Klima hier, da es im Winter nicht zu kalt wird. Wer mehr von uns 'Rebels' wissen will:

<https://olemisssports.com/sports/track-and-field>

Text und Fotos: Sophie Baumann



Sophie (Mitte) mit zwei ihrer Trainingspartnerinnen vor dem Training

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

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

**4feet**  
Der Berner Laufladen

\*ausgenommen bereits reduzierte Artikel und Sportfood

Aarberggasse 29, 3011 Bern

# Saisonvorbereitung auf Zypern

**Bei kalten Temperaturen in der Schweiz ist es immer von Vorteil, an einem warmen Ort mit optimalen Bedingungen trainieren zu können. Da ich dieses Jahr auf die Hallensaison verzichtete, bestritt ich bereits im Februar mein erstes Trainingslager des Jahres. Zypern bietet auch zu diesem Zeitpunkt milde Temperaturen bis zu 20 Grad und Sonnenschein, weshalb wir uns für ein nicht ganz zweiwöchiges Trainingslager in Paphos auf der Insel im östlichen Mittelmeer entschieden haben.**

Nachdem ich 2017 meine ersten 7-Meter Sprünge erreichen konnte, folgte eine sehr lange Verletzungszeit mit vielen Fortschritten, jedoch auch vielen Rückschlägen. Ich habe nun seit ca. 7 Jahren immer wieder Probleme mit meiner rechten Patellasehne, was viele Trainings, Wettkämpfe und auch zum Teil ganze Saisons verunmöglichte. Aus diesem Grund habe ich mich im letzten Jahr dazu entschieden, mein Sprungbein vom rechten auf das linke Bein zu wechseln. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt noch nicht, was ich erwarten konnte. Ich war jedoch zuversichtlich und hatte vor allem eine grosse Vorfreude, endlich wieder ohne Schmerzen Weitsprung machen zu können.

## Saison 2023

Meine ersten Weitsprungtrainings mit dem neuen Sprungbein fanden im Trainingslager im April in Belek (Türkei) statt. Zu meiner Freude klappten die Trainings gut und ich hoffte, meine verbesserte Sprintgeschwindigkeit nun endlich im Weitsprung umsetzen zu können. Zu meinem Erstaunen klappte das bereits etwas mehr als einen Monat später, als ich in Zofingen meine persönliche Bestleistung verbessern

konnte. Meine Ziele, mich für die 'Jeux de la Francophonie' in der demokratischen Republik Kongo und die Universiade in China zu qualifizieren, konnte ich im Verlauf der Saison leider nicht erreichen. Ich war aber sehr glücklich, dass ich nach einer leichten Zerrung im Juni trotzdem Ende Juli eine Bronzemedaille im Weitsprung an den SM in Bellinzona mit nach Hause nehmen konnte. Damit war mein Sprungbeinwechsel wie erhofft ein Erfolg. Das einzige Problem war: Auch meine linke Patellasehne begann zu schmerzen. Aus diesem Grund habe ich nach dem CITIUS-Meeting in Bern meine Saison beendet.

## Wiederaufbau

Seit diesem Zeitpunkt bestand mein Training für einige Monate aus Physiotherapie, Stosswellentherapie und Ersatztraining. Ich musste feststellen, dass es sehr viel Geduld und einen gezielten Aufbau braucht, um diese sehr hartnäckige Verletzung ausheilen zu lassen. Mein Ziel ist es an beiden Knien eine möglichst schmerzfreie Patellasehne zu haben, um mein volles Leistungsvermögen abrufen zu können. Um noch einmal voll auf den Sport setzen zu können, habe ich mich dazu entschieden, mein Medizinstudium für ein Jahr zu pausieren. Mit der dadurch gewonnenen Zeit für Trainings und Erholungsmassnahmen erhoffe ich mir eine weitere Steigerung meiner Leistungen und Gesundheit.

## Trainingslager Zypern

Mein 'Zwischenjahr', welches Ende Januar begonnen hat, habe ich nun also mit einem Trainingslager im warmen Zypern gestartet. Mein Vater Thomas ist normalerweise nicht mein Trainer. Er liess sich aber überreden, mitzukom-



Thomas und Damian Wild nach dem Training

men und mich in diesem Trainingslager zu coachen. Somit konnten wir das Trainingslager auch mit einem Vater-Sohn-Urlaub kombinieren. Ich konnte von vielen guten Trainings in der Sonne profitieren und es freut mich sehr, dass sich mein Training wieder mehr Richtung Sprint und Weitsprung entwickelt. Die endlosen Stunden im Kraftraum mit Physioübungen werden hoffentlich immer weniger. Die Schmerzen an meiner rechten Sehne sind erloschen und auch links gibt es nur einzelne Phasen, in denen ich noch leichte Schmerzen habe. Die 'Challenge' wird sicher sein, meine Knie nun im weiteren Aufbau auf die Saison so vorzubereiten, dass ich die sehr hohen Kräfte des Weitsprungs verletzungsfrei aushalten kann. Diese lange Verletzungsgeschichte hat mir immer wieder aufgezeigt, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist, und dass bereits die (hoffentlich schmerzfreie) Teilnahme an Wettkämpfen ein Erfolg sein kann. Ich hoffe, dass sich mein Training weiterhin so gut entwickelt wie bis jetzt, damit im Jahr 2024 noch weitere Sprünge möglich sind. Am Ende wird nicht zählen mit welchem Bein ich abspringe, sondern wo ich lande.

*Text und Foto: Damian Wild*

## Erster Titel in der SVM vor 50 Jahren

Für dieses Jubiläum möchten wir die Teilnehmer am Wettkampf und die Funktionäre, die vor 50 Jahren diesen Sieg errangen, zusammenrufen. Wir haben dafür das Datum von Mittwoch 18. September 2024 ausgewählt und für den Apéro um 11 Uhr und das gemeinsame Mittagessen ab 12 Uhr ein Lokal in Bern reserviert.

Die Liste der Teilnehmer von 1974 ist bereinigt und die STB-Geschäftsstelle ergänzt diese nun mit den Adressen. Mitte Juli erhalten alle Betroffenen einen Brief mit allen Angaben und den Menüs zur Auswahl, gleichzeitig mit einem Talon für die Anmeldung.

Wir freuen uns auf das Treffen.

*Das OK: Ueli Scheidegger, Roger Schneider II und Pi Wenger*

**SAVE THE DATE**

**18. September 2024**

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

Partner

**CRAFT** **groupemutuel** **MIGROS** **BERNEXPO** **Stadt Bern**

## Förderverein im Naturhistorischen Museum Insektensterben – Alles wird gut!



Hannes Baur, Museums-Kurator (Foto: NMBE)

Am 16.11.2023, kurz nach Redaktionsschluss des letzten STBinfo, luden der Förderverein des STB Leichtathletik und die Burgergemeinde Bern zum Förderevent im Naturhistorischen Museum Bern ein. In seiner kurzen Begrüssung erwähnte Bruno Wild, Präsident der Burgergemeinde Bern, die vielfältigen Aufgaben der Burgergemeinde, inklusive des Betriebs des Naturhistorischen Museums Bern. Anschliessend gab Kurator und Insektenforscher Hannes Baur eine Einführung in die soeben eröffnete Sonderausstellung 'Insektensterben – Alles wird gut!'

Diese sehr interessante und lehrreiche Ausstellung, welche noch bis zum 3. November 2024 läuft, konnten die Teilnehmenden anschliessend individuell kennen lernen: Es ist ein stilles, aber rasantes Sterben: Die Insekten verschwinden. In nur 30 Jahren sind fast drei Viertel der Biomasse an Fluginsekten verloren gegangen. Das ist für uns Menschen ein gewaltiges Problem – denn die Insekten spielen nicht nur eine Hauptrolle in der Natur, sondern auch in unserer Ernährung. Ist nun alles verloren? Die empfehlenswerte Sonderausstellung sagt: Nein!



Judith Wyder und Ditaji Kambundji

In fünf individuell gestalteten Räumen zu den Themenfeldern Landwirtschaft, Pestizide, Klimawandel, Faszination Insekten und Lebensräume spricht je eine Person zu den Besucher\*innen. Über Kopfhörer, aber auch durch zu entdeckende Informationen ist zu erfahren, was die Sprecher\*innen initiiert haben. Dazu gehören ein Insektenspezialist, ein Förster, ein Pestizidforscher, eine Landwirtin und eine Gruppe von Aktivist\*innen.

Die anschliessende Präsentation der geförderten STB-Athlet\*innen wurde dann im Skelettsaal neben dem grossen Walfisch-Skelett durchgeführt. Eine grosse Zahl der Förderathlet\*innen war persönlich anwesend und konnte von Headcoach Bruno Knutti vorgestellt werden. Speziell für ihre Erfolge im 2023 ausgezeichnet wurden Hürdensprinterin Ditaji Kambundji und Trailrunnerin Judith Wyder.

Der abschliessende, reichhaltige Apéro wurde von der Burgergemeinde Bern offeriert. Herzlich Dank!

Text und Fotos: Simon Scheidegger



Präsentation der Förderathlet\*innen

### STB-Athlet\*innen in Kadern von Swiss Athletics 2024

#### Nationalkader (Swiss Starters)

- Meret Baumgartner
- Ditaji Kambundji
- Mujinga Kambundji

#### Nationalkader Nachwuchs (Swiss Starters Future)

- Sophie Baumann
- Kilian Borner
- Tobias Eberhard
- Jérôme Hostettler
- Aarno Liebl
- Sascha Meyer
- Aarti Miescher
- Simon Wieland  
(World Class Potential)
- Ramón Wipfli  
(World Class Potential)
- Maxim Wyss
- Aline Yuille

#### Nationalkader Berglauf / Trailrunning

- Rea Iseli
- Ramon Manetsch
- Dominik Rolli
- Simone Troxler
- Judith Wyler

# Sie alle unterstützen uns

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

### Förderer\*innen:

Altes Tramdepot, Bern  
 Auto Werthmüller AG, Thun  
 Baeriswyl Beatrice und Stefan  
 Böhme AG  
 Bohnenblust Peter & Conny  
 Bommer + Partner / H.P. Kienberger  
 Buser Daniel  
 Dallmaier Kurt  
 Fontana Daniel  
 Grand-Prix von Bern  
 Hepp Hans, CSP Meier AG  
 Jampen Management AG  
 Jost Susi-Käthi  
 Kellerhals Christoph  
 Kurzmeyer Yvonne  
 Lack Stephan  
 Markus Ryffel's GmbH  
 Migros Bank Bern  
 Müller Hansruedi  
 Neuenschwander Walter und Esther  
 Noripa AG, Riedwyl Hansjörg  
 Privatbank Von Graffenried AG  
 Rolli Platten – Keramische Wand-  
 & Bodenbeläge, Oberbalm  
 Rossi Monica  
 Sandstrahlerei Hänni AG  
 Schefer Andreas

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

### Ehemalige Förderathlet\*innen:

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

Rohr Alain  
 Vögeli Daniel  
 Weibel Xaver

### Partner:

Auto Werthmüller AG  
 Bernapark AG – Quartier für mehr  
 Lebensqualität  
 Brauerei Felsenau, Bernhard Fuhrer  
 Burgergemeinde Bern, Bruno Wild  
 Hotel Grand Resort Bad Ragaz  
 Hotel Bern / Restaurant Volkshaus /  
 Attika Bar / Seminare  
 Restaurant Il Grissino und Luce, Bern  
 Schneider AG, Print  
 Swiss Life  
 TST Fitness  
 UBS / Regionalleiter Michael Langhart  
 Valiant Bank AG Bern  
 Visana Generalagentur Bern  
 Weibel Benedikt und Verena  
 YB loves STB

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



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

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



## UBS Kids Cup Team

# Erfolgreiche Vorausscheidungen



Das siegreiche U14-Team des STB in Bern.

**In der Wintersaison 2023/24 fanden wieder die beliebten UBS Kids Cup Teams Vorausscheidungen statt. Der STB wurde auch dieses Jahr wieder von vielen jungen Athlet\*innen vertreten. Unser Verein trat diese Saison an drei der möglichen Wettkämpfen an, um sich für den Regionalfinal am 10. März in Burgdorf zu qualifizieren. Und dies sehr erfolgreich.**

Der erste Wettkampf fand am 18. November in Herzogenbuchsee statt. Neun Teams gingen, teilweise früh am Morgen, für den STB an den Start. Wir durften schon am ersten Wettkampf Siege und Podestplätze feiern. Die U14 Girls holten nicht nur Gold, sondern auch noch Bronze. Somit qualifizierten sich schon zwei Teams am ersten Wettkampf für den Regionalfinal. Die U14 Boys starteten bei diesem Wettkampf ohne Konkurrenz. Dies änderte aber nichts an der Motivation unserer Jungs, die Vollgas gaben und so auch ein Team für die nächste Runde quali-

fizieren konnten. Auch die U10 haben sich Podestplätze erkämpft, bei den Girls sogar den ersten Rang.

Am 3. Dezember fand dann der Kids Cup Team in Bern statt. Da es nichts cooleres gibt als einen Heimwettkampf, meldeten sich über 75 Kids für den Wettkampf an und wir konnten mit 14 Teams in fast allen Kategorien starten. Trotz des Chaos in der Halle erbrachten unsere Nachwuchsathlet\*innen auch hier hervorragende Leistungen, und weitere Teams konnten sich für die nächste Runde qualifizieren. Wie schon im ersten Wettkampf durften wir wieder einige Podestplätze feiern. Die U14 Boys bewiesen, dass der erste Rang in Herzogenbuchsee nicht nur wegen fehlender Konkurrenz verdient war, indem sie auch in Bern gewannen. Ebenso holte sich das Mixed-Team der U14 den Sieg. Die U12 Girls holten sich ebenfalls Gold, eines unserer Mixed Teams fügte noch eine Silbermedaille zum Medailenspiegel hinzu. Unsere jüngsten Ath-

leten konnten sich ebenfalls den ersten Rang sichern. Der Wettkampftag in Bern brachte nicht nur viele Erfolge, sondern ermöglichte vielen Schüler\*innen ihren allerersten Wettkampf zu bestreiten.

Am ersten Wettkampf im neuen Jahr in Thun starteten acht STB-Teams und gaben ihr Bestes, um sich die letzten freien Plätze für den Regionalfinal zu sichern. Die U14 Girls holten sich auch hier wieder einen Sieg. Die U12 Boys erreichten den 3. Platz, punktgleich mit dem 2. Rang. Das Mixed-Team U12 verpasste das Podest leider nur ganz knapp und musste sich mit dem 4. Rang zufrieden geben. Auch an diesem Wettkampf konnten Kids der U12 und U10 ihr Debut im STB-Trikot feiern.

Über 50 Kinder konnten sich an diesen drei Wettkämpfen für die Regionalauscheidung in Burgdorf qualifizieren und dürfen dort um den Einzug in den Schweizer Final kämpfen. Wir wünschen allen Kids viel Erfolg dabei.

Weiter möchten wir allen Trainer\*innen und besonders auch den Eltern für Ihr Engagement an den Wettkämpfen danken. Euer Beitrag ist nicht selbstverständlich.

*Text: Stephanie Brenner*

*Foto: Daniel Wertmüller / [athletix.ch](http://athletix.ch)*

# STB in der Mobilar Arena Gümligen Kids Day Leichtathletik



Voller Einsatz beim Sprung

Die Stiftung Jugendförderung SPORT FOR KIDS bietet sportbegeisterten Kindern zwischen 5-12 Jahren eine Plattform, verschiedene Sportarten kennenzulernen. So durften in der Saison 2023/24 rund 600 Kinder in den Sportarten Handball, Unihockey, Volleyball, Futsal, Fechten und Leichtathletik erste Erfahrungen sammeln. Bei diesen sechs Kids Days wurden die Kinder jeweils von prominenten Botschafter\*innen aus den entsprechenden Sportarten begleitet. Die Stiftung Jugendförderung SPORT FOR KIDS hat es erfolgreich geschafft, die Neugierde der Kinder auf spielerische Art und Weise zu wecken.



Drei Hauptakteure (v.l.n.r.): Daniel Kamer, Mujinga Kambundji und Daniel Buser (SPORT FOR KIDS)

Am Samstag, 13. Januar 2024 fanden sich in der Mobilar Arena in Gümligen knapp 100 Kinder zum ersten Kids Day Leichtathletik ein. Unter der fachkundigen Leitung der STB Nachwuchs-Trainer\*innen wurden die Kids in die Grundformen der Leichtathletik (Lauf, Wurf, Sprung) eingeführt. Die Freude an der Bewegung und die Begeisterungsfähigkeit der Kinder war jederzeit spürbar. Der Höhepunkt des Events war ohne Zweifel der Besuch von Kids Day-Botschafterin Mujinga Kambundji. Sie stand den Kindern Red und Antwort und erfüllte unzählige Autogramm-Wünsche.



Die Teilnehmenden mit Mujinga Kambundji

Am Samstag, 11. Januar 2025, steht der nächste Kids Day Leichtathletik auf dem Programm. Wir freuen uns schon auf all die leuchtenden Kinderaugen. Herzlichen Dank der Stiftung Jugendförderung SPORT FOR KIDS, welche sich auf sehr sympathische Art und Weise für eine sinnvolle Freizeitgestaltung unserer Kinder und Jugendlichen einsetzt.

Text: Daniel Kamer  
Fotos: Remo Ubezio

**www.xmet.ch**

**Individuelle Einzelanfertigungen**

zu fairen Preisen!

**für Ihr Zuhause**

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

**Xmet AG**  
METALL- UND BEHÄLTERBAU

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

# Merci Markus!



Am Ziel? Never stop running, Markus!

**Herzblut, Engagement, Leidenschaft, Wertschätzung. Begriffe, die fallen, wenn man sich mit Wegbegleiter\*innen von Markus Reber unterhält. Seine Trainingsgestaltung ist revolutionär, bunt, durchdacht und komplett. Kompetent, hilfsbereit und selbstlos sein Engagement, welches über die 17 Jahre als Headcoach und Ressortleiter STB Running/Walking hinausgeht. Heute sagen wir: Merci, lieber Markus.**

«Per 31. Dezember 2023 endet meine Zeit als Ressortleiter Running/Walking. 17 erfüllende, interessante und schöne Jahre bleiben in meiner Erinnerung. Herzlichen Dank für euer Mitmachen und das Vertrauen. Es hat Spass gemacht.»

Es sind bescheidene Worte, die Markus kurz vor Silvester per Mail an die Mitglieder von STB-Running/Walking richtet – um als letzte Amtshandlung gleichzeitig noch die Trainingspläne fürs erste Quartal 2024 mitzusenden. Diese

letzte Aktion ist stellvertretend für sein gesamtes Wirken: Nie stellte er sich in den Vordergrund, immer hat er alles gegeben, für Mitglieder, Coaches – die gesamte Schönau-Familie.

## Eine Chronologie von Ernst Leiser

1986: Markus baut eine Frauenlaufgruppe auf, einige Läuferinnen integrierten sich ins damalige STB-Jogging, welches von Peter Lehmann gegründet und damals geleitet wird.

1989 – 1990: Markus wirkt als Gruppenleiter der Laufgruppe 4. Die Trainings werden bunter: Lauf-ABC, Schnelligkeits- und Beweglichkeitsübungen, Sprints, Kraft – Stretching vor dem Dauerlauf. Laufvorbereitung wird bei Markus stets grossgeschrieben. Auch auf Wettkämpfe hin. Gemeinsam absolviert die Gruppe etwa den Galser-Mooslauf. Seine Neuerungen übertragen sich auf den gesamten Running-Betrieb.

Ab 1991 trainiert er im Nachwuchs die Bärner Giele bis hin zum Leistungssport (u.a. auch seinen Sohn Adrian). Spielerisch weiss er mit den Jungs umzugehen. Legendär sind seine Ostertrainings in Beinwil am See.

Seit 2006 und bis Ende 2023 ist Markus Headcoach und Ressortleiter von STB Running/Walking. Auch hier schafft er viel Neues: die Aufstockung auf 10 Trainingsgruppen ist nur eines der Beispiele: «Äs het für aui öppis drbi».

Einmal im Jahr plant und führt er ein Trainingswochenende durch. In Erinnerung bleiben Weekends in Oberwald im Wallis sowie in Altglashütten oder Saigerhöh im Schwarzwald.

Markus legt stets den grössten Wert auf Kameradschaft. Einmal jährlich ruft er die bereichs- und gruppenübergreifende STB Americaine ins Leben – die Teams aus allen Gruppen zusammengewürfelt.

Markus rekrutiert, organisiert, begeistert stets eifrig. Perfekt ausgerichtet, die jährlichen GP-Trainings mit rund 500 Teilnehmenden. Man stelle sich vor, dies ist gleichbedeutend mit einer kleineren Laufveranstaltung: Coaches und Helfende für Aufbau, Infostand, Streckenposten, Speaker, etc. Alle steckte er sie mit dem STB-Lauffieber an!

«2010 war ich der einzige Gruppenleiter, welcher noch keinen privaten PC hatte. Kein Problem für Markus – zwischenzeitlich druckte er mir die Dokumente aus und schickte sie mir per Post. Markus, du wirst im STB eine grosse Lücke hinterlassen.»



### «Die Trainings enden – die Liebe zum Laufen / Walken nicht»

Ein Markenzeichen von Markus waren inspirierende Zitate in seinen Mails. Jenes im Abschnittstitel war dem Abschiedsmail als Headcoach beigefügt. Markus, wir vom STB-Running/Walking Coaches-Team hoffen, dass auch deine Liebe zum STB nicht vergeht – wenn auch nicht mehr als Antreiber und Initiator, sondern nun als Teilnehmer. «Keep on running!»

Text: Cédric Lehmann

Foto: Rolf Baumann

### Herzlich willkommen Andrea Wahli und Melanie Friedli

Ab dem 1. April 2024 übernehmen Andrea Wahli und Melanie Friedli die Nachfolge von Markus Reber als neue Ressortleiterinnen und Headcoaches. Beide sind langjährige aktive STB-Mitglieder. Wir wünschen Andrea und Melanie nur das Beste für ihren Start!

### Gedicht von Martin Michel, STB Running Coach

#### Liebä Markus

Energie, Härzbluet u Lideschaft  
 Das hesch du i STB bracht  
 Für aui hesch du äs offnigs Ohr  
 Mit gschickter Hand hesch du gfuehrt, grad wi ä Chor  
 Ups und downs hesch du gmeischeret  
 U d'Lüt immer wieder begeischeret  
 Sogar Corona hei mir dank dir überschtande  
 Mänge Coup hesch du dert chöne lande  
 Neu hetme de getrennt müesse ischta  
 Trotz Administration, dr Muet het di nie verlah  
 Vor dim Engagement zieh mir dr Huet  
 Dis Härz het brönnt für e STB, wi e heissi Gluet  
 Lüt wi di, das brucht e Verein  
 Säge nume: dr STB dä het Schwein  
 Du bisch es Vorbild für üs aui  
 Hüb e Sächser im Lotto u mir chöme au mit dir nach Maui  
 Äs gieb no viu z'säge, i weiss  
 Aber hie inne wird's langsam heiss  
 Drum Markus, viu Freud u gueti Gsundheit für di  
 U chum doch ab und zue wieder bi üs verbi

**Der Frühling bringt Farbe  
ins Leben. Wir auch!**

**garbani.com**

**Malerei | Gipserei | Industrielackierung**

**garbani**  
FASZINIERT MIT FORM & FARBE



Erfahrungen ...

## January Streak Challenge 2024



Bereits am 1. Januar trafen sich zahlreiche Teilnehmende der Challenge in der Schönau für einen gemeinsamen Lauf

**Never stop running! Die Teilnehmenden der January Streak Challenge 2024 liefen jeden Tag im Januar mindestens eine Meile. Und profitierten dabei von neuen Erfahrungen, Disziplin und Kondition – und ganz viel Freude. Die Regeln sind klar und gleich wie in den letzten Jahren.**

### Erfahrungen aus dem Running

Die geforderte Distanz von mindestens einer Meile pro Tag ist für geübte Läufer\*innen kein Problem. Sich jeden Tag die Zeit zu nehmen, bei Wind und Wetter und trotz Alltag und Stress laufen zu gehen, kann sich aber als logistische Herausforderung herausstellen. Nicht immer findet die Familie die Idee toll, auch abends und am Sonntag das kurze Ausklinken hinzunehmen. Und nicht zuletzt muss auch eine gute Ausrüstung für jedes Wetter vorhanden sein.

Der Lohn für die Mühe ist die Erkenntnis, dass allen Ausreden zum Trotz tägliches Lauftraining möglich ist. Die Prioritäten so zu setzen, dass die eigene Fitness, Gesundheit und Kondition Vorrang hat, gibt ein gutes Gefühl, für sich selbst das Richtige zu tun.

Jeden Tag innere und äussere Hindernisse zu überwinden, motiviert einem, auch andere Dinge, die nichts mit Sport zu tun haben, anzugehen und hinter sich zu bringen. Wenn man es schon geschafft hat, in der Früh eine Meile zu joggen, fühlt man sich, als könne man alles schaffen! Zudem ist man danach richtig wach und frisch für den Tag.

Ein weiterer Effekt ist, dass auch nach jahrelangem Lauftraining spürbar wird, wie sich das tägliche Training positiv auf die Kondition auswirkt. Mit einigen gemächlichen, kurzen Läufen zwischendurch wird der Regeneration genüge getan. So wirkt sich die January Streak Challenge auch nicht negativ auf den Bewegungsapparat aus.

Als Bonus gibt es viele schöne Momente wie Sonnenaufgänge oder neue Regionen, die man entdeckt. Zudem erweitert die Erfahrung, dass einem auch ein Lauf bei schlechtem Wetter ein gutes Gefühl geben kann, den Horizont.

Die Teilnehmenden der diesjährigen January Streak Challenge hatten grosse Freude an dieser Erfahrung und viele

wollen auch weiterhin die Häufigkeit der Laufeinheiten hochhalten, weil sie so viel davon profitiert haben. Und sie sind natürlich auch nächstes Jahr wieder dabei!

### Ausgewählte Zitate von Running-Teilnehmenden:

«Es war eine wirklich coole Erfahrung jeden Tag einen Streak hinzulegen. Ich werde ganz bestimmt weiterhin öfters und kürzere Lauftrainings durchführen. Gute Idee und hoffentlich 2025 auch wieder.»

«Für mich war es eine super Herausforderung die mir grosse Freude bereitet hat. Die Idee ist wirklich sehr gut. Werde versuchen, auch in den kommenden Monaten meine sportlichen Aktivitäten hoch zu halten.»

«Hat Spass gemacht. Super Sache! Vielleicht hänge ich den Februar noch dran...»

*Text und Foto: Wanda Saner*

### Erfahrungen aus dem Walking

Aus dem STB-Walking-Team nahmen Lilo Schweizer, Christoph Scherz und Kurt Lüthi an dieser Herausforderung teil. Nachfolgend berichten sie über ihre Erfahrungen:

Lilo: «Reiner Zufall – doch zum Glück bekam ich den January Streak Challenge mit. Meist topmotiviert bei Schnee, Regen und Sonnenschein war ich mal der Aare entlang, dann wieder auf dem Gurten und andere Male in den Bergen unterwegs. Der Natur einfach so nahe sein zu dürfen ist ein Geschenk. Danke dem Organisationskomitee für solch wertvolle Impulse. Bin immer wieder gerne mit dabei.»



**Walking January-Streak-Challenge-Team, v.l.n.r.: Christoph, Lilo und Kurt (Foto:ZVG)**

Christoph: «Welch geniale sportliche Herausforderung im Januar! Ich war noch nie während eines Monats mit dem Ziel unterwegs, jeden Tag mindestens 1,6 km zurückzulegen. In den ersten zwei Wochen legte ich im Schnitt 40 km zurück. Als Pensionär konnte ich das Zeitfenster für das tägliche Training gut festlegen. In der zweiten Januarhälfte steigerte ich die Distanz auf ca. 50 km pro Woche. Ich habe dabei auch neue Walking-Strecken ausgesucht, die ich dann mit dem STB-Walking-Team zurücklegen kann.»

Kurt: «Trotz über 20-jähriger Walking-Praxis war dies für mich eine neue Erfahrung. Noch im alten Jahr begann ich mit Hilfe von Schweiz-Mobil mehrere Rundstrecken von rund 2 km in meinem Quartier festzulegen. Motivationsprobleme hatte ich nur an jenen wenigen Tagen, wo ich noch meinem Pensionierten-Job nachging und erst nach 19 Uhr heimkam. Beinahe hätte ich es an einem solchen Tag vergessen, noch auf den 'Chehr' hinauszugehen. Dank den Trainings im STB und dem 'Run & Walk'-Event konnte ich den Tagesdurchschnitt auf über 4 km heben. Ich könnte mir durchaus vorstellen, zu einem späteren Zeitpunkt eine solche Challenge zu wiederholen.»

Fazit: Wir 3 Walker\*innen haben im Monat Januar mehr als 500 km zurückgelegt.

*Text: Kurt-W. Lüthi*

### **Erfahrungen beim Einstieg ins Walking**

Ich bin nun seit einem Jahr als Nordic Walkerin unterwegs. Als ich meine Startnummer zum letztjährigen GP-Bern erhielt, zitterten meine Hände, es war sehr emotional. Zahlreiche Menschen um mich herum, den Lauf vor Augen, die Ungewissheit, wie es sein wird unter so vielen Sportler\*innen zu walken. Dass ich da mitmachen durfte, war beeindruckend. Ich wusste aber, die Walking-Strecke am Altstadt-GP werde ich schaffen. Die Stimmung am GP war grossartig. Ich wurde mit meinem Vornamen angefeuert: «Hopp Mireille, hopp Mireille». Dieses Gefühl: Huch, die meinen ja mich. Es hatte mich gepackt. In der Zwischenzeit habe ich zwei weitere Läufe als Walkerin mit Erfolg gemeistert.

Erst ein halbes Jahr zuvor hatte ich mit Walken angefangen. Im Internet suchte ich nach einer Sportart, die auch im Winter Spass macht. Im STB-Walking-Team wurde ich als Anfängerin herzlich

aufgenommen und nach zwei Probetrainings war ich fix dabei. Die regelmässige Teilnahme an den Trainings macht mir grosse Freude. Das Tempo, die Walking-Technik und meine Kondition werden mit jedem Training besser. Es ist etwas Schönes, mit verschiedenen Personen in der Gruppe zu walken. Es ergeben sich spannende Gespräche, in denen ich wertvolle Tipps fürs Walking, aber auch für den Alltag mitnehmen kann. In meinen Skiferien 2024 konnte ich bereits von der verbesserten Kondition und verbesserter Balance profitieren. Ich bin gerne eine 'Stockente'. Durch die Gegend 'watscheln' ist zu meinem Lieblings-Hobby geworden. Und am GP 2024 werde ich wieder als begeisterte Nordic-Walkerin dabei sein.

*Text: Mireille Chaignat*



**Mireille Chaignat (Foto: ZVG)**

**Mehr solche News?**

**STB Running Instagram Kanal  
feiert Geburtstag.**

**Folge uns jetzt unter:  
[instagram.com/stb\\_running/](https://www.instagram.com/stb_running/)**



## Laufend unterwegs ...

### Winterlauf-Gefühle

Gemeinsam brachte STB Running die nass-kalten Winterstrassen und -trails der Laufs Schweiz zum Glühen. Auffallend die starken Ränge 4 bzw. 5 in der Schweizer Wertung der Strassenlaufserie Circuit des Courses von Sabine Hauswirth und Fabian Aebersold. Abgeklärt der Kategoriensieg von Dora Rodriguez beim Basler Stadtlauf. Souverän der Tagessieg von Sina Scherling beim Gantrisch Trail SHORT. Herzliche Gratulation!



**Dora Rodriguez (Mitte) strahlt am Basler Stadtlauf**

### Lauf-Kulinarische Highlights

Auch die Gaumenfreuden kommen bei STB Running/Walking nicht zu kurz. Etwa bei den gemeinsamen Nachfesten anlässlich des Running-A Christmas Longjogs in Wabern, oder beim feierlichen Abschluss der January Streak Challenge in Bern.

### Make a good start!

Die STB Running Gruppe 9 nahm im Januar nahm wie viele weitere STBlerinnen und STBler bei Eiszapfen-Kälte und Wintertraum-Verhältnissen das Heimrennen über die 10km des 5. Run and Walk Bern in Angriff.



**Selfie-Time**

### Einsatz für einen guten Zweck!

Mitte Januar sammelte STB Running/Walking gemeinsam mit Mazay (Verein von und für geflüchtete Menschen) Kleidung, Laufschuhe und Laufzubehör. Es kamen viele T-Shirts, Hosen, Jacken sowie Schuhe und Rucksäcke zusammen. Vielen Dank fürs Mitmachen!

### Der letzte Winter-Walk 2023/24?

Unsere Walkerinnen und Walker genossen den Berner Schnee bei strahlender Sonne.



**Verschneite Walking-Freu(n)de rund um Bern**

### Verschneites Steinhölzli

Im Tiefschnee des gleichnamigen Waldes wurde beim 33. Steinhölzlilaufer der STBRunningCUP 2023 erfolgreich abgeschlossen. Herausragend der Kategoriensieg von Urs Schönholzer, aber auch die Podestplätze von Aritz Cotanda Lizoain, Sina Michael, Lars Schnider und Dimitri Lüthi, sowie zahlreiche weitere STB-Glanzpunkte.



**Ready to rumble – STB Running am Steinhölzlilaufer**

*Text: Cédric Lehmann*

*Fotos: ZVG*

# Das STB-Winterwochenende 2024



Hoch die Hände – STB-Winterwochenende

**Das STB Langlauf- und Schneeschuh-Wochenende fand vom 12. bis 14. Januar im Gantrischgebiet statt. In Erinnerung blieben Tage voller gemeinsamem Sport und Genuss.**

Das STB-Winterwochenende 2024 hat, wie jedes dieser Art, am Freitag in Bern mit dem Einkaufen seinen Anfang genommen. Kaum auf dem Gurnigel angekommen wurde die Stierenhütte beheizt, damit die ersten Teilnehmenden in einer warmen Stube starten konnten.

## Und schon am Freitag ging's los...

Vor dem Einnachten startete eine Gruppe von 16 Personen auf die Schneeschuhtour mit und ohne

Schneeschuhe. Am Ziel 'Schüpfflue' konnten unter dem Nebel die Lichter der Dörfer ausgemacht werden. In der Ferne waren auch einige höher gelegene Lichter zu sehen. Zurück in der Stierenhütte gab es für die hungrigen Mäuler Nüsslersalat mit Ei, ein feines Fondue und anschliessend Dessert mit Kaffee.

## Lehrreicher Samstag

Am Samstag nach dem Frühstück ging es los mit Langlaufunterricht für Skating und Klassisch. Die Teilnehmenden waren begeistert und motiviert von den Langlaufleitern Marco Randini und Sirin Zurbrügg. Der Kurs war sehr interessant und der Tag schnell vorbei. Müde, aber hungrig kamen alle gerne zum

Nachtessen. Mit Riz Casimir, einem gemischten Salat und Dessert ging der Tag bald zu Ende.

## Gelungener Abschluss

Am Sonntag war noch einmal Langlauf und Schneeschuhlaufen angesagt. Danach war noch Zeit zum Duschen und Essen. Beim Reinigen der Hütte haben alle kräftig mit angepackt und so war das Wochenende rasch vorbei. Nun freuen wir uns auf das STB-Winterwochenende 2025 am gleichen Ort.

*Text: Andreas Moser  
Foto: Josua Ambrosi*

## Grand-Prix 2024

# Besondere Umstände

**Der Grand-Prix von Bern steht in diesem Jahr wegen einer Grossbaustelle unter besonderen Vorzeichen. Urs Schönholzer, Leiter Infrastruktur, sieht sich neuen Herausforderungen gegenüber.**

Das Start- und Zielgelände des Grand-Prix von Bern ist sein Reich. Vom Beginn des Aufbaus am Donnerstagabend, bis zur Abgabe an die Bernexpo am Sonntagmittag ist Urs Schönholzer (51) als Leiter Infrastruktur im Dauereinsatz. Allerdings nicht ganz: Der STB-Langstreckenläufer und Eisenbahner-Marathon-Europameister 2010 nimmt sich am GP-Tag jeweils eine rund einstündige Auszeit. «Mit Ausnahme der zwei ersten Austragungen bin ich den GP immer gelaufen.» Eine solche 'Pause' liegt drin. «Die Infrastruktur sollte ab Mittag stehen, sonst hätten wir etwas falsch gemacht.»

### Wie der Vater, so der Sohn

Urs Schönholzer hat das Ressort Infrastruktur 2017 von seinem Vater Hans übernommen und konnte sich zuvor während vier Jahren als Verantwortlicher Rückwärtiges einiges von ihm abschauen. Seine Hauptaufgabe beschreibt er kurz und anschaulich: «Das Start- und Zielgelände aufbauen und dann alles wieder wegräumen.»

Der Aufbau von etwas Sichtbarem macht den grössten Reiz seiner Arbeit aus. «Mein Team und ich leisten jedes Jahr einen wesentlichen Anteil zum Gelingen des Grand-Prix. Und zwar etwas, das man anfassen kann.» Bei einem Lauf mit rund 30'000 Teilnehmenden sind auch die gut zwanzig Lieferanten gefordert. Für Zelte, Festwirtschaft und Garderoben braucht es im Vergleich zu anderen Läufen Mate-



**Grosse Challenge: Urs Schönholzer vor der Baustelle auf dem Bernexpo-Areal**

rial in zehn- bis zwanzigfacher Ausführung. Zum Beispiel 1200 Bänkli für die Garderoben.

### Baustelle statt Festhalle

Die Ausgangslage für den diesjährigen Grand-Prix am 18. Mai präsentiert sich aussergewöhnlich. Der Neubau der Festhalle Bern sorgt für ungewohnt enge Platzverhältnisse. Eine der Hauptfragen: Wie laufen die Personenströme in Anbetracht der Grossbaustelle? Zu Spitzenzeiten tummeln sich rund 20'000 Menschen auf dem Bernexpo-Gelände – und sind dabei stets in Bewegung. «Die klare Signalisation wird heuer noch wichtiger sein, um den Personenfluss richtig zu lenken», sagt Schönholzer. «Die Wege für die Läufer\*innen sind für einmal etwas länger.» Simulieren könne man so etwas schlecht. Schönholzer wird deshalb der BEA (3. bis 12. Mai) den einen oder anderen Extrabesuch abstaten und genau hinschauen; zum Beispiel,

wo die neuralgischen Punkte sein werden. Er verspricht sich davon Rückschlüsse für den GP.

### Eine grosse Challenge

Für Urs Schönholzer und seine meist langjährigen Helfer\*innen ist 2024 vieles neu, die Routine für einmal nur bedingt ein Vorteil. «Es ist eine grosse Challenge. Ich habe Respekt, aber keine Angst.» Die grössten Veränderungen betreffen den Auslauf des Zieleinlaufs, die Verlegung der Sportexpo, Festwirtschaft und Garderoben. Ob 2025 alles wieder sein wird wie früher, lässt der Leiter Infrastruktur offen. «Wer weiss, vielleicht bewähren sich ja gewisse aus der Not geborenen Änderungen.»

*Text: Jürg Thalmann, Medienchef GP*

*Foto: Olivier Messerli*

# Unglaubliche Welten Unglaubliches Konzert

## Die nächsten Konzerte finden statt am:

**Samstag, 29. Juni 19:30 Uhr Petruskirche Bern**

**Sonntag, 30. Juni 19:30 Uhr Kirche Jegenstorf**

**Die letztjährigen Winterkonzerte vom OSTB waren dem Film und der Filmmusik gewidmet. Im Dezember bespielten wir die Petruskirche in der Elfenau und die Kirche Urtenen mit bekannten Stücken aus den Filmen 'Jurassic Park', 'Gladiator', 'The Incredibles' und vielen weiteren.**

### Neues Ausprobieren

Das etwas andere Konzertprogramm erlaubte es uns, neben der Musik Neues auszuprobieren. Dieses Jahr wurden die Stücke von Personen aus dem Orchester angesagt. Mit Freude hörten wir und das Publikum etwas mehr über diese unglaublichen Filmwelten und durften durch Tanz und Schauspiel ganz in sie eintauchen.



Unser Ausprobieren mit Licht und Verkleidung bescherte dem Publikum einige Überraschungen – spätestens als beim Thema von 'Jurassic Park' tatsächlich Dinosaurier auftauchten. Aussergewöhnlich waren jedoch nicht nur die Klänge der Filmmusik und unser Rahmenprogramm. Auch die Grösse

unseres Orchesters. Viele neuen Mitspieler\*innen und Zuzüger\*innen, darunter ein zusätzliches Piano, Bassklarinette, E-Bass und ein dreiköpfiges Perkussionsteam verhalfen uns zu einem imposanten Klang. An dieser Stelle möchten wir all diesen Personen danken, die uns musikalisch, tatkräftig oder zuhörend unterstützen und unsere Konzerte besuchen – so macht Musizieren Spass!

Wie jedes Jahr liessen wir die Konzerte im Dezember beim gemütlichen Beisammensein mit Glühwein und Güzeli ausklingen.

### Beständigkeit feiern

Im Oktober feierte der STB seinen 150. Geburtstag mit einem Fest im Bierhübeli. Eine Kammermusikformation aus Spieler\*innen des OSTB unter der Leitung von Susanna Holliger durfte diese Feier musikalisch begleiten. Es war uns eine grosse Freude, dieses Fest mit anderen STBler\*innen zu feiern. Auch das Musizieren in der Kleinforma­tion war uns eine spannende und schöne Erfahrung. Wir freuen uns, dass auch dieser Auftritt beim Publikum so gut angekommen ist.

### Sich an Vergangenes erinnern

Das neue Jahr hat bereits lange angefangen und das OSTB ist schon wieder fleissig am Proben. Die wundervollen Erfahrungen der Konzerte im Jahr 2023 geben uns Energie und Momentum für

unser nächstes Projekt. Die Sommerkonzerte 2024 finden unter dem Thema des Erinnerns statt. Mit dem Konzertprogramm 'In Memoriam' erinnern wir uns, feiern und ehren Vergangenes. Das Jahr 2024 markiert das fünfjährige Jubiläum von Orestis Chrysomalis als unseren Dirigenten, sowie das Ableben des vorherigen und langjährigen Dirigenten und geschätzten Kollegen Stefan Däppen. 'In Memoriam' spielen wir die Sinfonie Nr. 2 in D-dur von Muzio Clementi sowie zwei Stücke mit spezieller Bedeutung. Das Concertino für Klarinette und Orchester von Erich Plüss wurde eigens für Stefan und das OSTB komponiert. Die Partitur der Jubel-Ouvertüre von Carl Maria von Weber erhielt Orestis als Abschlussgeschenk von seinem ebenfalls bereits verstorbenen Dirigierlehrer Dr. h.c. Ewald Körner.

*Text: Liliane Schenk*

*Fotos: Lotta Elin*



## Sabrina Schelbert Trainerin der STB-Giants



Sabrina Schelbert, Chefcoach STB-Giants

**In der laufenden Saison ist Sabrina Schelbert Chef-Coach und führt das 1. Liga-Team 'STB-Giants'. In diesem Interview zieht sie eine Zwischenbilanz.**

***Letzte Saison hast du als Assistenz-Coach gestartet, jetzt bist du die verantwortliche Trainerin. Wie war dieser Rollenwechsel?***

Der Wechsel erfolgte bereits Mitte der Saison 2022/23. Das Team und ich haben uns sehr schnell an diese Änderung gewöhnt und weitergearbeitet. Meiner Meinung nach kein Problem, aber das musst du allenfalls auch die Spieler fragen.

***Du hast selbst als Juniorin bei Brunnen in der NLA gespielt. Sind diese Erfahrungen jetzt auch beim Coaching der STB-Giants anwendbar?***

Schwierig zu sagen. Die letzten Jahre als Spielerin war ich nur noch in der 1. Liga national aktiv. Was mir besonders hilft, ist die Ruhe des Coachings und das Wissen, welches mir mein damaliger Trainer Milenko Tomic vermittelt hat.

Trotzdem gibt es teilweise enorme Unterschiede zwischen Frauen- und Männerbasketball. Frauen spielen mehr 'mit Köpfchen', Männer dafür wesentlich körperbetonter. An diesen Unterschied musste ich mich – trotz meinen vorherigen Erfahrungen als Herren-Coach auf regionaler Ebene – zuerst gewöhnen.

Was ich aber sicher mitnehmen konnte, war der Umgang mit dem eng getakteten Spielplan und der damit verbundenen Belastung für die Spieler. Wir haben ja praktisch jedes Wochenende ein Spiel.

***Die Resultate der Giants zu Saisonbeginn waren noch nicht berauschend. Was sind die Gründe und ist eine Steigerung in der zweiten Saisonhälfte zu erwarten?***

Wir sind ein neu zusammengewürfeltes Team aus erfahrenen sowie einigen U20 Spielern, eine Konstellation, welche sich zuerst finden musste. Dazu kommen einige unglückliche verletzungsbedingte Ausfälle, welche das Ganze nicht einfacher machen.

Das soll aber keine Ausrede sein. Ich bin mir bewusst, dass die Siege trotzdem da sein sollten. Mit nur einem Sieg bisher (Stand 31.1.2024\*) sind wir ganz und gar nicht zufrieden und wissen auch, dass wir einige Spiele unnötig verloren haben.

Wir versuchen aber, daran zu arbeiten und in den kommenden Wochen sollen auch ein paar Leistungsträger wieder zurück in der Halle stehen. Zudem konnten wir noch auf einen guten Spieler des H2 zurückgreifen und ihn bei uns einbinden.

Wir wollen in der Rückrunde gegen jedes Team ein besseres Resultat als in der Vorrunde erzielen. Aber das Ziel ist es auch, einige davon siegreich zu gestalten. Die Schonfrist bei uns ist nun vorbei, das Zusammenspiel sollte kein Problem mehr sein. Auch einige unserer jungen Spieler haben mittlerweile mehr Selbstbewusstsein gefunden, trauen sich mehr auf dem Feld zu. Ich bin guter Dinge, dass es nun langsam in die richtige Richtung läuft.

***Du hast mal erwähnt, dass alle Trainer\*innen des STB-Basket aktuell in einem intensiven Erfahrungsaustausch stecken. Was bringt das für den STB-Basket?***

Genau, wir sitzen etwa alle 2 Monate zusammen und tauschen uns aus: «Was sind Probleme, brauchen wir neue Materialien, wie sieht es nächste Saison aus?» Meiner Meinung nach bringt das sehr viel für die Zukunft. Die Idee dahinter ist, dass wir immer mehr an einem Strang ziehen und miteinander kommunizieren. Wir sollten uns nicht nur an der HV unterhalten. Das funktioniert mittlerweile sehr gut und das langfristige Ziel ist es, dass wir ein gemeinsames Leitziel haben. Die Trainer arbeiten zwar individuell mit ihren Teams, versuchen aber gewisse Spielzüge oder Systeme im gesamten Verein durchzusetzen. So können talentierte Spieler jeweils auch gut in einer höheren Kategorie mit gleicher Spielweise integriert werden. Auch die Planung der neuen Saison kommt dadurch viel besser zu Stande, da wir bereits jetzt schon wissen, wie viele Spieler in jeder Alterskategorie zusammenkommen. So gibt es weniger kurzfristige Aktionen mehr, sondern der Vorstand kann mit diesem Stand weiter planen.





Teamfoto STB-Giants Saison 23/24 stehend v.l.n.r.: Sabrina Schelbert (Coach), Jens Gerber (8), Victor Roux (14), Nemanja Petrovic (15), André-Maurice Kornow (12), Simon Bürki (17), Rutenis Badikonis (44), Lieselotte Schoenmaker (Athletik-Coach) sitzend v.l.n.r.: Rico Fausch (9), Yves Thalmann (10), Alvaro Moledo Gonzalez (5), Noah Baginean (1), Alexis Berouah (2), Michele Morandini (7), Christopher Biedenbach (4) (Foto: ZVG)

**Dein persönlicher Wunsch für 2024?**

Sportlich: Die Giants sollen ihre Motivation trotz der vielen Niederlagen weiter beibehalten.

Privat: Ich habe Anfang Januar meinen Job gewechselt und arbeite nun wieder im schönen Bern in der Finanzdirektion des Kantons. Ich hatte einen guten Start und hoffe, dass mir die Arbeit weiterhin gut gelingt und die Stelle viel Spass bereitet.

Ich möchte noch einen Hinweis platzieren. Mir ist es wichtig, dass nicht nur das 1. Team im Fokus steht. Ohne die Arbeit aller Coaches würde der STB in diese Saison nicht dort stehen wo er aktuell ist. Durch vorher erwähnte gute Zusammenarbeit funktioniert vieles


deutlich besser. Es ist ein Wandel da und das macht Spass.

Wir haben z.B. ein super HU16-national Team, welches aktuell sehr gut auf Kurs ist. Ich bin immer wieder überrascht, welches Niveau diese jungen Spieler haben und freue mich auf eine grossartige Zukunft des STB-Basket.

Danke für dieses Interview.

*Theo Pfaff*

*\*Anmerkung: am 2.03.2024 gelang den Giants gegen Rapid Bienne endlich der langersehnte zweite Sieg.*



**Deine Meinung ist uns wichtig!**

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

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

Redaktionsteam

## Senioren-Wanderungen 2023

# Ferienwanderwoche Saas-Almagell

**Die letztjährige Wanderwoche führte im August ins Saastal, den östlichen Zweig des Vispertals. Vom Rhonetal herkommend gelangt man über Visp, Stalden nach Saas-Grund. Von Saas-Grund erreicht man weiter südlich Saas-Almagell und später den Staudamm Mattmark.**

Ab Visp fuhren wir mit dem Bus das Tal hoch. Aus den Regentropfen wurden plötzlich grosse Schneeflocken, und so erreichten wir unser Hotel auf schneebedeckten Strassen. Der vorgesehene Ausflug auf die Bergstation Furggstalden mit anschließender Wanderung nach Saas-Almagell fiel buchstäblich in den Schnee. Alternativ besuchten wir die Kapelle Zermeiggen, in welcher der Opfer der Katastrophe von 1965 gedacht wird: *Am 30.08.1965 stürzten riesige Massen Eis vom Allalingletscher auf das Arbeiter-Barackendorf etwas unterhalb der heutigen Staumauer. 88 Menschen kamen dabei ums Leben.*



**Entlang der Suone Bodmerwasser (Länge 2.7 km)**



**Die Bergsteiger-Gruppe**

Trotz Schnee und Pflotsch war die Stimmung in der Truppe erfreulicherweise auch am zweiten Tag so wie immer: froh und heiter. Trittsicher wanderten wir auf dem Saas-Fee-Dorfrundweg entlang den Suonen (auch Bissen genannt), den historischen Bewässerungskanälen. Auf dem Abschnitt 'Kneippanlagen' gab es – entgegen mancher Hoffnung – keine einzige Kneipe, und niemand liess sich hinreissen, Schuhe und Socken auszuziehen. Der zweite Teil – vor dem Abstieg zurück nach Saas-Fee – war Unterhaltung pur: Unser Wanderleiter entpuppte sich als richtiger 'Murmeli-Flüsterer'.

Am dritten Tag umrundete die Gruppe der Bergsteiger den Mattmarksee, während die anderen Teilnehmer den See auf dem Uferweg genossen.

Eine Sechsergruppe startete am Donnerstag pünktlich vom Hotel aus Richtung Sessellift. Auf Furggstalden (1830m) erwartete uns der Erlebnis-

weg. Das schöne Wetter erlaubte uns, den für Hunde ungeeigneten und nur für trittsichere Wanderer geeigneten Abenteuerpfad zügig in Angriff zu nehmen. Beim ersten Hindernis kamen uns die ersten überforderten Wanderer entgegen. Die steile Treppe mit beidseitigen Handläufen stellte für uns kein ernstes Problem dar, höchstens dass für die Wanderstöcke keine notwendige Hand übrig war. Die folgenden Passagen mit Eisritten forderten dem Gleichgewichts-Organ schon einiges ab. Dem erstaunten Bergler öffnete sich auf der linken Seite ein ausserordentlicher Blick in eine gähnende Leere. Die Wandergeschwindigkeit reduzierte sich dort schon etwas. Wir waren auf alle Fälle froh, dass wir nicht in umgekehrter Richtung unterwegs waren.

Eine weitere Gruppe erklimmte den Aufstieg in die Gletschergrotte und fuhr anschliessend mit der Seilbahn auf den Spielboden (2'448 m).

Die ganze Woche logierten wir im Hotel Kristall-Saphir. Während den mehrgängigen Nachtessen liessen wir jeweils die vergangenen Tage Revue passieren und erzählten einander von den Erlebnissen. Am Frühstücksbuffet waren auch Saaser Hauswürste aufgeschnitten, deren Rezept als geheim gilt. Da das Saastal in früheren Zeiten oft von Armut heimgesucht wurde, mussten die Würste hier mehr als andernorts mit Gemüse gestreckt werden. Böse Zungen behaupten, dass man Saaser Hauswürste unbedenklich auch an einem Freitag, dem Abstinenztag, verzehren könne. Es handle sich schliesslich um eine fleischlose Gemüsesurst. Folgende Zutaten gelten als mehr oder weniger gesichert: Rindfleisch, Schweinefleisch, Speck, dazu Salz und verschiedene Gewürze, Kartoffeln, Lauch sowie Randen. Letztere geben der Wurst die typisch purpurne Farbe. Einige munkeln, man habe so zumindest den Eindruck vermitteln

wollen, dass es sich um eine Fleischwurst handle.

Am letzten Wandertag herrschte erstmals nur blauer Himmel bei der Abfahrt um 10:12 Uhr vom Hotel. Ab der Station Saas-Grund bis zur Trift bestaunten wir schon Alphubel, Täschhorn und Dom, die wir bis Mittwoch nur von den Karten her kannten. Wie wäre diese Sicht wohl ohne Erderwärmung? Bei der Trift wurde es dann ernst, denn wir durften durch das Alpenblumenparadies 300 Höhenmeter nach Kreuzboden aufsteigen. Von den vielen Pflanzen erwähne ich die Alpenrute, die dem Genepy (Grappa) eine gute Verdauungswirkung zuschreibt.

Einzelne stiegen bei der Pflanzen- und Bergpracht wie einst im Mai über die Höhenkurven auf. Auf Kreuzboden genossen wir die Sicht auf die 4'000er-Bergwelt. Bei guter Sicht sind 18 4'000er-Bergspitzen zu bestaunen.



**Die beiden Fern-Seher**

*Text: Hans Bigler, Max-Peter Kleefeld, Fritz Reber, Dora und Pedro Hirschi, Christian Singer, Ernst Hörler, Elsa Boss-Caroti, Peter Baumberger*

*Fotos: Pedro Hirschi, Max-Peter Kleefeld, Josef Stirnimann*

## Herbstwanderung an der Kantonsgrenze



**Legende: Gruppenfoto der Wandergruppe**

**Ennet der Saane wanderten wir über Hügel und entlang der Berner Biberen mit einem kurzen Blick in Freiburgs Himbeeren.**

Die Wanderung führte uns vom Bahnhof Gümmenen über den Katzensteig und Vogelbuch nach Ferenbalm hinunter zum Kaffeehalt.

In zwei Gruppen setzten wir die Wanderung entlang der Berner Biberen zum Biberenbad in Rizenbach fort. Im gleichnamigen Landgasthof machten wir Mittagspause bei feinem Essen. Die meisten der 19 Teilnehmenden kosteten das Ungarisch Gulasch. Nach dem Mittag ging's ins Freiburgische nach Gempenach zum Himbeer-Gewächshaus von Herrens. Peter Herrens erklärte uns, wie er nach holländischem Vorbild vom Frühjahr bis in den Herbst Himbeeren ohne Chemie ernten kann. Zurück nach Gümmenen fuhren wir dann mit dem Postauto.

*Text: Hans Bigler  
Foto: Max-Peter Kleefeld*

# Einladung zur ordentlichen Generalversammlung der STB Trainingszentrums AG

**Dienstag, 30. April 2024, 18.30 Uhr**  
Allresto Bern, Effingerstrasse 20,  
3008 Bern

**Traktanden:**

1. Abnahme des Geschäftsberichtes (Jahresbericht und Jahresrechnung 2023)
2. Bericht der Revisionsstelle
3. Entlastung des Verwaltungsrates
4. Verwendung des Bilanzvortrages
5. Wahlen
6. 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



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

IM ANDENKEN AN  
MATHIAS ADOLF OGI



## Wir freuen uns über jede Spende!

Die Stiftung *Freude herrscht!* will Kinder und Jugendliche für Sport und Bewegung begeistern. Als Stiftung unterstützen wir Projekte und Organisationen des Kinder- und Jugendsports sowie Programme zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.

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



**Adolf Ogi**  
Ehrenpräsident  
Alt Bundesrat

SPENDEN

Postkonto 60-259787-0

IBAN CH88 0900 0000 6025 9787 0



Stiftung Freude herrscht!



# Im Gedenken

## René Châtelain

14. April 1933 – 1. Januar 2024



Er war der erste starke 3000-m-Steeple-Läufer im STB, René Châtelain aus dem Berner Jura. Beim FSG Saint-Imier (gegründet 1847!) ist René gross geworden. Doch erst mit seinem Wechsel zum STB, Mitte der Fünfzigerjahre, konnte er sich zu einem auch national bekannten Athleten entwickeln. Hier wurde er ein Jahrzehnt lang zu einer wichtigen Stütze unseres SVM-Teams.

So zählte er auch zum Stamm jener Mannschaft, die 1957 den Aufstieg in die SVM NLA schaffte. Den schönsten Erfolg bescherte ihm die Staffel-SM 1961 in Lausanne. In der Besetzung Rolf Egli – René Châtelain – François Fatton – Fritz Holzer holte das starke Quartett Gold auf der 4x1500-m-Strecke.



An den Schweizer Meisterschaften stand René Châtelain fünfmal in Folge auf dem Siegerpodest: Dreimal erkämpfte er sich auf der 3000-m-Steeple-Strecke Silber (1959-1961) und zweimal Bronze (1957 und 1958). 1961 besiegte er in einem seiner neun Länderkämpfen den damaligen Schweizer Rekordhalter Walter Kammermann.

Apropos Hindernis-Rennen: Der Steeple-Balken am Wassergraben glänzte im alten 'Turnerstadion Wankdorf' als rund geschliffener Baumstamm, und im Schützenmatt-Stadion in Basel wurde der Wassergraben in die Startkurve gesetzt, statt wie vorgeschrieben 150 m vor dem Ziel, was die Rennen im Endspurt verfälschte. Bis weit in die 1970er-Jahre lief man oft auf Regendurchtränkten Aschen-Rundbahnen. So gewinnt René Châtelains Bestzeit von 9:14.8 – vor 66 Jahren erzielt – an Bedeutung und machte ihn damals zum drittbesten Schweizer Steepler aller Zeiten.

Nun ist unser treuer Jurassier am ersten Tag des neuen Jahres im 91. Lebensjahr verstorben.

*Text: Heinz Schild / Pi Wenger*



# Neueintritte

Nov. 2023 – Jan. 2024

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Ali	Abubakar	Basket / Aktive Jugend
Beaud	Arthur	LA / U10
Belz	Ilaria	LA / U20
Belz	Carina	LA / U12
Bertelà	Ludovic	Basket / Aktive U18+ fun
Bissig	Nathalie	Dance+Motion
Born	Mattia	LA / U10
Born	Nino	LA / U10
Bosshard	Ursula	Senioren-sport / Aktive
Braun	Jasmine	LA / Running
Burkhalter	Lionel	LA / U10
Bürki	Cylea	LA / U18
Charkaoui	Nora	LA / U10
Clerc	Alemitu	LA / Running
Collet	Johana	LA / Running
Dockter	Benjamin	LA / U14
Durret	Anja	LA / Running
Eskes	Yaël	LA / U10
Eskes	Anouk	LA / U10
Fäh	Sofia	LA / U10
Fäh	Hanna	LA / U10
Ferrari	Gabrielle	LA / U20
Fischer	Romy	LA / U10
Frangipane	Cristian	Basket / Aktive Jugend
Gallus	Oliver	Badminton / Aktive
Gertsch	Tamino	Basket / Aktive U18+ fun
Golitschek	Theo	LA / U12
Grand	Yara	LA / U12
Habermayr	Carli	Skiclub / U16
Habermayr	Veit	Skiclub / U16
Hefner	Elena	LA / U10
Heierle	Yanick	LA / U10
Herrera Cañafe	Jose Ignacio	Basket / Aktive Jugend
Hersche	Loona	LA / U16
Hess	Jeanne	LA / U10
Hiltbrunner	Tobias	Basket / Aktive Jugend
Holdener	Annerös	Dance+Motion
Jodidio	Alex	LA / Aktive
Kalbermatten	Lauranne	LA / U12
Kathirganamathan	Sukarsan	Basket / Aktive
Klopries	Emil	Basket / Aktive
Kocher	Laurin	LA / U20
Korobeiko	Krylyo	Basket / Aktive U18 fun
Kuhn	Henry	LA / U10
Kunz	Julia	Dance+Motion
Kunz	Olivia	LA / U23

Name	Vorname	Hauptmitgliedschaft
Kunz	Carlotta	LA / U10
Lobsiger	Lena	LA / U20
Müller	Juliana	LA / U10
Müller	Janina	LA / U12
Nyfelner	Siri	LA / Running
Pileggi	Gabriel	LA / U10
Rauh	Zora	LA / U23
Reichen	Nadine	Dance+Motion
Rien	Roman	Basket / Aktive U18+ fun
Rüdt	Emil	LA / U10
Ryser	Leandro	Basket / Aktive
Schmidtke	Greta	LA / U14
Schnyder	Elia	LA / Running
Schönenberger	Matthias	LA / Running
Staiger	Martin	Badminton / Aktive
Steffen	Leonie	LA / Fremddathletin
Stojanovic	Elio	LA / U14
Storni	Valentina Sofia	LA / U10
Stucki	Lynn	LA / U16
Thierstein	Elena	LA / U14
Trachsel	Joana	LA / U10
Truedsson	Annica	LA / U10
Tschumi	Mailine	LA / U10
Wenger	Ellie	LA / U10
Zimmermann	Emilie	LA / U14



## Agenda

### STB Verband

#### HV Ehrenkollegium

Do 18. April 2024, 18 Uhr  
Haus des Sports Ittigen

### Grand-Prix von Bern

#### Offizielles GP-Training mit LA-Sportbörse

So 7. April 2024

#### 42. Grand-Prix von Bern

Sa 18. Mai 2024

### Leichtathletik

#### SM Marathon, Zürich

So 21. April 2024

#### SM Berglauf, Hägendorf

So 21. April 2024

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

Do 25. April 2024, ab 17 Uhr  
Restaurant Bahnhof Weissenbühl

#### SM Langstrecken, Interlaken

Sa 4. Mai

#### Nat. Nachwuchsmeeting, Wankdorf

So 16. Mai

#### Kantonalmeisterschaft (NW), Thun

Sa / So 1. / 2. Juni

#### Regionenmeisterschaften (NW), Wankdorf

Sa/So 15./16. Juni

#### SM Einzel + SM Mehrkampf, Winterthur

Fr/Sa 28./29. Juni

### Running und Walking

#### STB Couvet Running

Fr 26. – So 28 April

#### STB Running Long Run/Walk

Sa 15. Juni

### Basketball

#### STB-Giants 1 – BC Solothurn

Do 4. April, Solothurn  
(Hermesbühl Schulhaus, 20:00)

### Seniorenport

#### Frühlingswanderung

Do 23. Mai

### Orchester OSTB

#### Sommerkonzerte:

**Sa 29. Juni, 19:30 Uhr**

Petruskirche Bern

**So 30. Juni, 19:30 Uhr**

Kirche Jegenstorf

## Wir gratulieren herzlich!



### 94 Jahre

Giovanni Ragonesi 05.05.1930  
Jacques Donze 13.06.1930

### 92 Jahre

Mario Bonafini 27.06.1932

### 90 Jahre

Hans-Rudolf Isenschmid 26.05.1934

### 85 Jahre

Alfred Weidmann 05.04.1939  
Andres Stamm 16.05.1939

### 80 Jahre

Hans Sommer 16.04.1944  
Jeannette Zahler 01.05.1944  
Hans-Jürg Wüthrich 03.06.1944  
Werner Maurer 07.06.1944  
Ulrich Walder 14.06.1944

### 75 Jahre

Arthur Hess 29.04.1949  
Johann Mürner 23.06.1949  
Verena Weibel 29.06.1949

### 70 Jahre

Adrian Zaugg 13.04.1954  
Markus Reber 17.04.1954  
Urs Kläger 08.05.1954  
Gerhard Dieboldswyler 09.05.1954  
André Brélaz 15.06.1954  
Adrian Kronenberg 25.06.1954

### 65 Jahre

Claudia Meier Magistretti 12.05.1959  
Rolf Kopp 02.06.1959  
Peter Von Stokar 10.06.1959  
Martin Reber 11.06.1959

### 60 Jahre

Bernhard Notz 03.04.1964  
Monika Arbenz 12.04.1964  
Paul Donohoe 24.04.1964  
Markus Künzi 15.05.1964  
Beat Wyss 17.05.1964  
Patrizia Piccinali 20.05.1964  
Karin Gugger 25.05.1964  
Martin Jörg 30.05.1964  
Luigina Wirth 20.06.1964

## Impressum

### Redaktion STBinfo 2024 / 1

**Simon Scheidegger** (verantwortlich)

Aline Gloor

Cédric Lehmann

Daniel Kamer

Theo Pfaff

Roger Schneider

### Redaktionsschluss

#### STBinfo 2024 / 2

**Aline Gloor** (verantwortlich)

Montag, 27.05.2024

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

1600 Exemplare

(WEMF-beglaubigt)

Gedruckt auf

Refutura Recycling

100% Altpapier



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

MUSWAMA KAMBUNDJI

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

## MEHR ALS SEHEN

Lienberger+Zuberbühler AG, Gurtengasse 3, 3011 Bern  
Tel. 031 311 56 26, [info@l-z.ch](mailto:info@l-z.ch), [www.l-z.ch](http://www.l-z.ch)

