

# Schwarz auf Weiss

all blacks  
thun



Die All Blacks Thun Gruppe am Athen Marathon, «The Authentic».  
Ein Bericht zu diesem Highlight gibt's auf Seite 39.  
Foto Denise Schneider

## Save the date!

 **23. Januar 2026**  
Hauptversammlung

 **28. März 2026**  
Vereinslauf Thorberg-Trail,  
Krauchtal



Am Abendberglauf vom 16. Oktober 2025 bei der Antenne oberhalb Hohllinden. Im Schein der Stirnlampen stehen v.l.n.r. Denise Schneider, Teresa Roth, Jürg Gertsch, Ursula Dederichs, Michael Beutler, Felicia Liechti-Odermatt, Hardy Bieri und Manuel Walker.  
Fotochat «All Blacks»

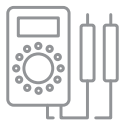


Start zur 2 km Strecke am Abendlauf vom 12. 8.2025.  
Auch im Jahr 2026 organisieren die «All Blacks» wieder 3 Abendläufe: 28. April, 2. Juni und 18. August 2026.  
Fotochat «All Blacks»

FREIE  
SCHNUPPERPLÄTZE  
IN **8 BERUFEN.**



## Ä LEHR BI STUDER FÄGT!



**Automatiker/  
-in EFZ**



**Automatikmonteur/  
-in EFZ**



**Kaufmann/-frau EFZ,  
E-/M-Profil**



**Konstrukteur/  
-in EFZ**



**Logistiker/  
-in EFZ**



**Polymechaniker/  
-in EFZ**



**Produktionsmechaniker/  
-in EFZ**



**Mediamatiker/  
-in EFZ**



Alle Informationen findest du unter:  
**[berufsbildung.studer.com](https://berufsbildung.studer.com)**  
oder direkt via QR-Code.

**STUDER**

## Impressum

Informationsbulletin des Laufvereins  
All Blacks Thun

Erscheint 4 x jährlich  
März | Juni / Juli | September | Dezember

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:  
23. Februar 2026

Auflage: 400 Exemplare

### Redaktion

Roland Riedener  
von May-Strasse 24 | 3604 Thun  
033 336 96 18 | 078 879 85 24  
r.riedener@bluewin.ch

### Vereinsadresse

All Blacks Thun  
c/o Christina Zumbrunn  
Jägerweg 3 | 3600 Thun  
info@allblacks.ch

### Vereinslokal

Primarschulhaus Allmendingen  
3608 Thun

### Inserate | Sponsoring

Rosmarie F. Aemmer  
033 335 88 66 | 079 784 84 55  
sponsoring@allblacks.ch

### Trainingsbetrieb

Hugo Schneider  
Quellenweg 1 | 3652 Hilterfingen  
079 410 73 67  
hugo.schneider@schneider-home.com

### Anlässe

Bernhard Bieri  
Eisenbahnstrasse 20 | 3604 Thun  
079 220 24 30  
hardyb@bluewin.ch

### Layout

Jana Bally | jana.bally@icloud.com

### Druck

Gerber Druck AG | 3612 Steffisburg  
033 439 30 40  
info@gerberdruck.ch

## Editorial

*Liebe «All Blacks»  
Liebe Leserinnen und Leser*

### «Buen Camino!»

«Buen Camino!» – so grüssen sich die Wandernden auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela in Spanien. Es heisst: «Guten Weg!».



Ein Wunsch: Möge dein Weg gut sein, mögest du sicher ankommen, möge dir das Gelingen hold sein. Ich denke, ein Wunsch, der nicht nur auf dem Jakobsweg gilt, sondern auch gut für das kommende neue Jahr passt.

Wir alle sind auf einem Weg, unserem eigenen Weg. Oft können wir bestimmen, wohin es gehen soll, manchmal aber auch nicht. Äussere Umstände, innere Zweifel, unerwartete Abzweigungen oder Steigungen – all das gehört zum Unterwegssein dazu. Nicht immer läuft es so, wie wir es gewollt hatten.

Vor Jahren schrieb unser Vereinsmitglied Peter Schenk im Vereinsbulletin über seine Etappen auf dem Camino. Jeder Abschnitt schloss mit der Frage: «Erkenntnis des Tages?» Vielleicht ist es an der Zeit, am Ende dieses Jahres zu fragen: **«Erkenntnis des Jahres?»**

War ich auf einem guten Weg?

Gab es Rückschläge – gesundheitlich, beruflich, familiär?

Gab es Momente, in denen plötzlich alles besser lief als erwartet?

Habe ich die richtigen Abzweigungen genommen?

Im Sport fällt das Antworten manchmal leicht. Ergebnisse lassen sich messen, Fortschritte vergleichen, man sieht schnell ein Resultat. In anderen Bereichen kann es anders aussehen. Es zeigt sich erst viel später, ob ein eingeschlagener Weg stimmig war, ob Geduld haben richtig war, sich der Einsatz auszahlt oder ob ein vermeintliches «Hindernis» sogar zu einem, sich lohnenden Umweg führte.

Unsere gemeinsamen Trainings, unsere Begegnungen im Verein, die einfachen Momente des Laufens in der Gruppe sind wertvoll. Sie geben Halt, schaffen Ausgleich und helfen uns, mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen – auch mit jenen, von denen wir heute noch gar nichts ahnen.

An der Hauptversammlung vom 23. Januar 2026 wird uns sicher wieder ein umfangreiches Jahresprogramm vorgestellt – inspirierende Trainings, gemeinsame Erlebnisse, vielleicht sogar den einen oder anderen Leckerbissen. Schon jetzt ein herzliches Dankeschön an alle, die sich engagieren und auch im neuen Jahr wieder mithelfen, unser Vereinsleben lebendig zu halten.

Was wünschen wir uns also fürs 2026? Vielleicht einen Weg ohne Verletzungen, ohne allzu viele Umleitungen. Einen Weg, der uns weiterbringt – körperlich, mental, menschlich. Für die einen mit ambitionierten Zielen, für die anderen mit Gelassenheit und Fokus auf Wohlergehen, jede und jeder nach seinem Tempo.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern frohe Weihnachten und:

### «Buen Camino, durchs Jahr 2026!»

*Sportliche Grüsse  
Euer Redaktor Roland Riedener*

**T E R R A**  
**DOMUS**  
**Immobilien AG**

Telefon 033 336 60 36  
 info@terra-domus.ch | www.terra-domus.ch

Wir **ver**kaufen  
 mieten  
 walten  jede Art von  
 Liegenschaften

Rufen Sie uns an. Gerne unterbreiten wir  
 Ihnen unser Angebot.



**Dentalhygienepraxis**  
 Tscherry

**Für Ihre Dentalhygiene und  
 Zahnreinigung in Steffisburg  
 und Umgebung**

Zu meinen Dienstleistungen gehören die professionelle,  
 schonungsvolle Zahnreinigung, das Bleaching und die  
 individuelle Mundhygieneberatung ...und vieles mehr.

**Besuchen Sie mich: [www.meine-dh.ch](http://www.meine-dh.ch)**



**Dentalhygienepraxis  
 Tscherry**

Bernstrasse 134, 3613 Steffisburg  
 033 437 37 00

**Termine online buchbar!**



**SCHLOSSAPOTHEKE**  
 THUN

OBERE HAUPTGASSE 33  
 3600 THUN  
 T 033 222 45 51  
 SCHLOSS-APOTHEKE.CH



**HoschiBeck**

Im Dorf 8-3608 Thun-Allmendingen  
 Tel. 033 336 36 80  
 hoschibeck@bluewin.ch

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>All Blacks News</b>	
Jahresbericht Kommunikation	7
Jahresbericht Trainingsbetrieb	11
Jahresbericht Anlässe	15
Neue Mitglieder	46
<b>All Blacks People</b>	
Jessica Schuler und ihr erster Mitteldistanz-Triathlon 70.3	19
Lauriane Christinet, jung, schnell und fleissig	27
<b>All Blacks Experience</b>	
Unser Vereinslauf, der Brienerseeelauf 2025	31
FunktionärInnen-Anlass	37
«Athens Marathon – The Authentic», ein Saisonhighlight	39
2025 – Erlebnisse, Erfolge, Erinnerungen, Höhepunkte	45
<b>All Blacks Thun Übersicht Inserate/Sponsoren</b>	47



**Wir arbeiten daran, gut und schnell vorwärts zu kommen.  
Sie auch?**

Dann würde ein Inserat in diesem Heft gut zu Ihrer Firma passen!

Auskünfte und Infos:  
Rosmarie F. Aemmer | 033 355 88 66 | [sponsoring@allblacks.ch](mailto:sponsoring@allblacks.ch)

# Wir sind für Sie da in der Region Thun.



**Ivan Wytttenbach**  
Versicherungs- und  
Vorsorgeberater  
T 033 226 88 68  
M 077 438 54 11



**Simon Zingg**  
Versicherungs- und  
Vorsorgeberater  
T 033 226 88 35  
M 078 822 51 06

**Generalagentur Thun** Bernstrasse 7  
Julian von Känel 3600 Thun  
T 033 226 88 88  
**mobilier.ch** thun@mobilier.ch

die Mobiliar

## Jumpers Knee? Achillessehnen- Probleme?



**Medwell** KLINIK HOHMAD  
PHYSIOTHERAPIE  
Medical Wellness Center MEDAXO

**Physiotherapien Medwell  
& Klinik Hohmad**  
Frutigenstrasse 46C · 3600 Thun  
Telefon 033 335 22 77  
www.medwell.ch

velo **SCHNEITER** GMBH 

**FLYER**

Innovation in Mobility

Entdecke die Schokoladeseite des Radfahrens!



Unser **Know-how** ist  
Ihr **Vorteil!**



Profitieren Sie jetzt vom **einzigen**  
**FLYER-Stützpunkt** in Thun!

Wir bringen Sie auf Touren!

FLYER? Natürlich von

velo **SCHNEITER** GMBH

Adlerstrasse 18 | 3604 Thun | 033 336 60 04

info@veloschneiter.ch | www.veloschneiter.ch



# Jahresbericht Bereich Kommunikation 2025

Stefan Dähler



Stefan Dähler anlässlich der Hauptversammlung vom Januar 2025.  
Foto Manfred Wenger

Unsere Kommunikation konzentriert sich einerseits auf die externe Kommunikation mit Personen, die nicht Mitglied des Vereins sind, und andererseits auf die interne Kommunikation und Information mit unseren Vereinsmitgliedern.

Hierfür stehen uns verschiedene Kanäle zur Verfügung, mit denen wir versuchen, die jeweiligen Bedürfnisse adressatengerecht abzudecken.

Die Kommunikation spielt eine zentrale Rolle bei der Gewinnung neuer Mitglieder, der Pflege des Vereinslebens und der öffentlichen Wahrnehmung.

Konkret werden mit der Kommunikation und Information folgende Ziele verfolgt:

- Positionierung als Breitensportverein in der Region Thun
- Mitgliedergewinnung und Aktivierung von Interessierten
- Pflege des Vereinslebens durch interne Kommunikation
- Steigerung der Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit
- Die Positionierung als offener, inklusiver und gemeinschaftsorientierter Breitensportverein soll gestärkt werden.

Dabei sollen folgende Zielgruppen angesprochen werden:

- EinsteigerInnen und WiedereinsteigerInnen im Laufsport
- Breitensportinteressierte und ambitionierte FreizeitläuferInnen (jedoch kein Leistungs- und Spitzensport)
- Laufinteressierte in der Region Thun
- bestehende Vereinsmitglieder
- Lokale Medien, Partnerorganisationen und die Öffentlichkeit
- Teilnehmende der Abendläufe

Zurzeit werden folgende Kanäle zur Kommunikation mit den zugehörigen Zielgruppen eingesetzt:

## Website

Öffentlichkeit / Nicht-Mitglieder

## Facebook

Mitglieder / Öffentlichkeit (ältere Zielgruppe)

## Instagram

Mitglieder / Öffentlichkeit (jüngere Zielgruppe)

## Blog

Spezifisches Interesse

## YouTube-Kanal

Öffentlichkeit

## Flickr

Trägermedium für Webseite und weitere Kanäle und Events (z. B. Abendläufe)

## Bulletin «schwarz auf weiss»

Mitglieder, Inserenten und z. T. Öffentlichkeit

## WhatsApp

Spezifische Mitglieder / Gruppen



Seit 1995

**S**chneideratelier  
Bruno Wenger

**Änderungen aller Art**

Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun, Telefon 033 222 01 85  
[www.schneideratelier-wenger.ch](http://www.schneideratelier-wenger.ch)



für schönste thuner augenblicke

**stadtoptik**

untere hauptgasse 29 | 3600 thun | 033 223 30 40

[info@stadtoptikthun.ch](mailto:info@stadtoptikthun.ch) | [stadtoptikthun.ch](http://stadtoptikthun.ch)

**Kissen mit Köpfchen –  
Beratung mit Herz**



3646 Einigen | T 033 654 12 71  
[www.leibundgut.swiss](http://www.leibundgut.swiss)

**LEIBUNDGUT**  
Schlaf- und Rückenzentrum



**Ihr Kompetenzzentrum**  
für Kleintiere in Thun.

**24h-Notfallbetrieb**

☎ 0900 22 44 77 (2.60/Min)

**AniCura Tierklinik Thun AG**

Burgerstr. 11 | 3600 Thun | Tel. 033 222 44 77  
[info.thun@anicura.ch](mailto:info.thun@anicura.ch) | [www.anicura.ch/thun](http://www.anicura.ch/thun)



## E-Mail-Services

Der E-Mail-Service ist eindeutig ein Instrument der internen Kommunikation und der Informationsweitergabe. Auch in diesem Jahr konnten wir damit wieder schnell und unkompliziert Neuigkeiten, Einladungen und Informationen bereitstellen.

Damit die Vereinsmitglieder die gewünschten Informationen in ihrer Mailbox vorfinden, ist es wichtig, dass Änderungen der E-Mail-Adresse jeweils an [info@allblacks.ch](mailto:info@allblacks.ch) gemeldet werden. Je nach E-Mail-Anbieter kann es vorkommen, dass E-Mails im Spam-Ordner landen und nicht angezeigt werden. Bitte überprüft jeweils euren Spam-Ordner und markiert die E-Mail von All Blacks Thun als sicheren Absender.

Zudem gibt es bei einzelnen Empfängeradressen, die einen Server in den USA nutzen (z. B. Gmail), Probleme bei der Zustellung, wenn Links im E-Mail-Text enthalten sind. Das Problem ist erkannt und wird zurzeit mit einer speziellen Mitgliederseite im Internet umgangen.

## Das Vereinsbulletin «schwarz auf weiss»

Die Vereinszeitung «schwarz auf weiss» ist ein sehr wichtiges und beliebtes Medium für die interne Kommunikation. Unter der Leitung von Roland Riedener kamen die Vereinsmitglieder auch in diesem Jahr in den Genuss interessanter und abwechslungsreicher Beiträge. Das Bulletin spiegelt das lebendige und vielfältige Vereinsleben wider, und durch den einen oder anderen Artikel lernen wir

einzelne Personen von einer anderen Seite kennen. Herzlichen Dank an Roland Riedener für sein grosses Engagement und die abwechslungsreiche Lektüre!

Nicht zu unterschätzen ist auch die Aussenwirkung des Bulletins. Es liegt an einigen öffentlichen Orten, wie z. B. in Zahn-/Arztpraxen, beim «Chäser» usw., auf. Damit ist es ein gutes und sympathisches Kommunikationsmittel, um All Blacks Thun in seiner ganzen Vielfalt zu präsentieren. An dieser Stelle sei auch Jana Bally gedankt, die eng mit Roland zusammenarbeitet und für das Layout verantwortlich ist.

Dass wir ein Bulletin mit mehreren Ausgaben pro Jahr in diesem Umfang anbieten können, verdanken wir den zahlreichen Inserenten, die das Bulletin vollständig finanzieren. An dieser Stelle danken wir den zahlreichen und treuen Inserenten unseres Bulletins «schwarz auf weiss». Eine Übersicht der Inserenten finden Sie auf der 3. Umschlagseite im Bulletin und auf unserer Website unter [www.allblacks.ch/inserenten/](http://www.allblacks.ch/inserenten/).

Bestehende Inserenten zu pflegen und neue zu gewinnen, ist eine Knochenarbeit, die viel Engagement und Ausdauer erfordert. Rosmarie F. Aemmer leistet hier seit vielen Jahren hervorragende Arbeit und konnte auch im vergangenen Jahr wieder neue Inserenten gewinnen. Herzlichen Dank an Rosmarie für ihr Engagement, ihre Ausdauer und ihre Leidenschaft im Dienst von All Blacks Thun und der Inserenten!

## Soziale Medien und Website

Die «All Blacks» sind seit einigen Jahren in den sozialen Medien präsent und betreiben eine Website. Die Website richtet sich klar an Nichtmitglieder und bietet Informationen für alle, die sich für den Verein interessieren oder ein Schnuppertraining absolvieren möchten. Die Anmeldung für einen Schnuppermonat oder die Aufnahme in den Verein kann bequem online über die Website erfolgen. Neben der Startseite werden die Seiten mit dem Trainingsangebot und den Informationen zu den Abendläufen am häufigsten besucht.

Bei den sozialen Medien sind die Kanäle «Facebook» und «Instagram» am beliebtesten. Beide werden über einen Meta Business Account parallel betrieben und erreichen durchschnittlich 3 000 Aufrufe pro Monat.

## Bekleidung All Blacks Thun

Aufgrund der historischen Entwicklung gehört auch der Bereich Bekleidung zum Ressort Kommunikation. Simon Leiser ist seit 1. Januar 2024 für die Bekleidung verantwortlich.

Wegen der Geschäftsaufgabe von «Gerber Sport» mussten wir einen neuen Bekleidungslieferanten suchen. Simon Leiser hat mit Ochsner Sport im Panorama Center Thun den idealen Partner gefunden. Detaillierte Informationen dazu erhielten die Mitglieder per E-Mail.

Ich danke Simon Leiser für seine Arbeit.

*Stefan Dähler, Kommunikation*



**Bahnhof  
Apotheke  
Thun**

**Bahnhofstrasse 6  
3600 Thun  
Tel. 058 878 26 20  
Fax 058 878 26 29  
[www.bahnhofapotheke-thun.ch](http://www.bahnhofapotheke-thun.ch)**

**Mit uns  
bleiben Sie fit.**

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 8.00 – 19.00, Samstag 8.00 – 17.00

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



**4FEET**  
Der Berner Laufladen



# Jahresbericht Ressort Sport 2025

Hugo Schneider

Nach dem Motto «Beweglichkeit durch Bewegung» ist rückblickend auf das Jahr 2025 aus dem Trainingsbetrieb folgendes zu berichten:

## Bereich Trainingsbetrieb Dienstag- und Donnerstagabend (Hugo Schneider)

Der Lauf-Jahreszyklus begann Anfang Dezember 2024 und endete Mitte März 2025, um die Grundlage für Wettkämpfe von April bis Juni zu legen.

Der erste Makrozyklus konzentrierte sich auf Hügeltraining, um an Bergläufen wie dem Zermatter Marathon teilzunehmen.

Standortbestimmungen wie der 12-Minuten-Lauf und verschiedene Bergläufe verbesserten Umfang und Intensität.

Bei den Wettkämpfen wurden gute bis sehr gute Ergebnisse erzielt. Ab 2026 wird Manuel Walker die Leitung des Dienstag- und Donnerstag-Abendtrainings übernehmen.



Manuel Walker, der neue Leiter der Dienstag- und Donnerstagabend-Trainings  
Fotochat «All Blacks»

## Bereich Trainingsbetrieb Dienstag- und Donnerstagmorgen (Teresa Roth)

Im Morgentraining hat sich nicht viel verändert, ausser, dass immer weniger Mitglieder teilnehmen und keine neuen dazukommen. Wir sind gespannt auf die neue gemeinsame Trainingsplanung «Morgen- und Abendgruppe» und auf die entsprechende Umsetzung.



In der Mitte Teresa Roth, am Berglauf auf den Harder am 5. April 2025. Links Christina Zumbrunn und rechts Nicole Wyss.

Fotochat «All Blacks»

Eine grosse «All Blacks»-Gruppe soll nicht unerwähnt bleiben, es sind die Morgen-Nordic WalkerInnen vom Dienstag und Donnerstag. Diese Gruppe besteht nicht nur aus vielen ehemaligen LäuferInnen, sondern auch aus anderen, grösstenteils älteren Mitgliedern. Die Nordic WalkerInnen bilden eine separate Mitgliederkategorie und organisieren ihre gut besuchten Trainings selbstständig.

## Bericht Trainingsbetrieb Montag / Mittwoch / Samstag (Marcel Briggen)

Im Fokus standen sowohl die Grundlagen-Trainingseinheiten als auch spezifische Bahn-Einheiten (ab März), um Kraft, Tempo und Ausdauer gezielt weiterzuentwickeln. Dank regelmässiger Trainingsbeteiligung und einer guten Balance zwischen Belastung und Erholung konnten konstante Fortschritte erzielt werden.

Besonders erfreulich ist die positive Trainingsatmosphäre innerhalb der Gruppe, was die Motivation und Leistungsbereitschaft zusätzlich stärkt. Mit diesem soliden Fundament ging das Trainingsjahr 2025 am 17.09.25 in eine vierwöchige Trainingspause über.

Die Vorfreude auf den Saisonaufbau 2026 ist bereits jetzt schon spürbar, da es einigen schwerfällt, die Laufschuhe drei bis vier Wochen wegzulegen.



Marcel Briggen  
Fotochat Trainingslager Cecina



GÖRNERGRAT  
+ ZERMATT  
**marathon**



4. JULI 2026 | ZERMATTMARATHON.CH

**SAVE THE DATE!**

**Lonza**

gönergrat  railway

 matterhorn  
gotthardbahn





## Bericht Berglauftraining (Michael Burkhalter)

Die Berglauftrainings boten auch 2025 viel:

Tolle Touren in herrlicher Natur gemeinsam mit vielen tollen LäuferInnen der «All Blacks»-Familie. Highlights waren das gemeinsame Training mit den Rhone-Runners aufs Morgenberghorn inklusive reichhaltigem Apéro, das Sonnenuntergangs-Training «Chnübeli», die landschaftliche Traumtour über die Sefinafurgga, all die Touren oberhalb des Thunersees, das kombinierte Berglauftraining mitsamt Anfeuern am Heida Panoramalauf und viele gemeinsam erarbeitete Höhenmeter.



Links Michael Burkhalter, Organisator und Koordinator der Bergläufe, auf dem Morgenberghorn am Berglauf vom 1. Juni 2025. Neben ihm Hardy Bieri und Romeo Imhof von den Rhone Runners.  
Fotochat «All Blacks»

## Bericht Ressort Sport Hugo Schneider)



*Hugo Schneider, Chef Sport All Blacks Thun, bei seinem Projekt «Athen Marathon 2025». Er brachte nicht nur sich selber, sondern auch alle anderen 15 Startenden «All Blacks» erfolgreich ins Ziel. Der Legende nach soll beim Stein hinter Hugo der Bote Pheidippides im Jahr 490 vor Christus seinen Lauf von Marathon nach Athen gestartet haben, um dort den Sieg der Griechen über die Perser zu verkünden.*

*Foto Denise Schneider*

Das gezielte Training nach einer effektiven Trainingsplanung führte in allen Bereichen und Gruppen zu schnelleren Laufzeiten und damit zu Podestplätzen bei diversen Wettkämpfen.

Der soziale Kontakt, bereichsübergreifend, fand an den zahlreichen Teilnahmen von Mitgliedern an diversen Wettkämpfen und gruppenübergreifenden Trainings statt.

Das Trainingslager vom April 2025 in Cecina trug bei den Teilnehmenden zu einer merklichen Leistungssteigerung bei.

Neu im Stab der Leiter konnten wir Astrid Leutert, Emanuel Ritzmann und Thomas Blunier gewinnen.

Nach neun Jahren Leiter-Tätigkeit ist Petra Müller zurückgetreten.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle LeiterInnen für ihren grossen Einsatz, ihre Flexibilität und die tolle Zusammenarbeit!

Für 2026 wünsche ich mir weiterhin eine grosse Teilnahme an den Trainingsangeboten und viele sportliche Highlights, Emotionen, Erfolge sowie beste Gesundheit für uns alle.

Hilterfingen, 12.11.2025  
Hugo Schneider  
Chef Sport All Blacks Thun



- Cardio und Kraft • Spinning • M.A.X.® & Kraft • FitGym • OutdoorTraining
- Cardio und Kraft/Cardio und Mobilisation Senior\*innen • RückenGym
- AquaGym/AquaFit • Nordic Walking • Funktionelles Krafttraining
- Schwimmen für Erwachsene • AquaForte/AquaRelax • FunTone®
- Funktionelles Krafttraining und Mobilisation • Kraft & PowerYoga

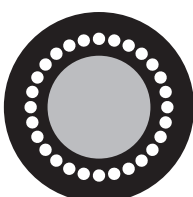
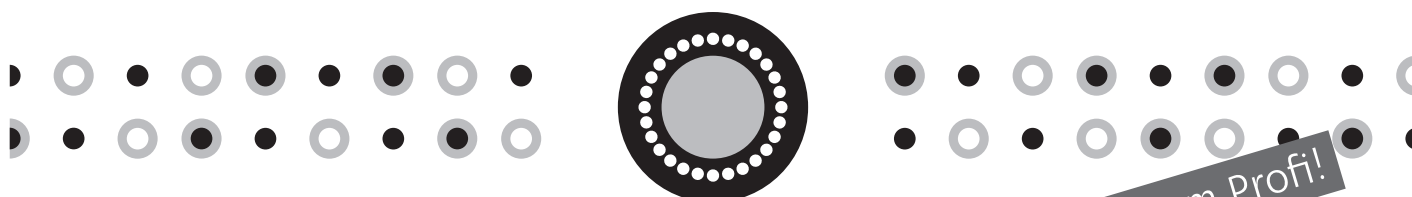
motivierende  
Gruppenkurse



# Chunsch o...?

Postgässli 24, 3661 Uetendorf  
033 356 42 27, [www.bleibgesund.ch](http://www.bleibgesund.ch)

  
**bleibgesund** gmbh  
wir bringen bewegung in ihr leben!



**BLUMEN  
KASPAR**

Blume vom Profi!

ULMENWEG 11, 3604 THUN | TEL. 033 336 84 16 | FAX. 033 336 84 17  
[WWW.BLUMENKASPAR.CH](http://WWW.BLUMENKASPAR.CH) | [FLOWERS@BLUMENKASPAR.CH](mailto:FLOWERS@BLUMENKASPAR.CH)



Thun-Allmendingen

## Restaurant Kreuz

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

*Tom und Claudia Moser  
& das Kreuz-Team*

Restaurant Kreuz · 3608 Thun-Allmendingen  
Tel. 033 336 80 60 · [www.kreuz-allmendingen.ch](http://www.kreuz-allmendingen.ch)

Öffnungszeiten Dörfli-Bar: MO-DO: 17.00-00.30 Uhr / FR-SA: 17.00-03.30 Uhr / Sonntag Ruhetag

# Warmduscher?



[bacher-thun.ch](http://bacher-thun.ch)



# Jahresbericht Anlässe 2025

Hardy Bieri

Die «All Blacks» konnten auch im vergangenen Jahr aus einem bunten Strauss an Anlässen auswählen und teilnehmen. Das Gros fand in bewährtem Format statt, daneben gab es aber auch Neues.

Das Pfadiheim Enzenbühl erfreut sich einer grossen Buchungsrate, und so war schon früh klar, dass das Bräteln für Freitag, 22. August 2025 geplant werden muss. Ebenso war bekannt, dass an diesem Wochenende auch der Thuner Stadtlauf und der Ironman in Thun stattfinden. Wir berücksichtigten zu diesem Zeitpunkt nicht, dass sämtliche HelferInnen vom Vorjahr bereits eine andere Verpflichtung hatten (HelferInnen Thuner Stadtlauf, HelferInnen oder AthletInnen Ironman Thun, Reiseabwesenheit). Gedanklich schon mit der Variante «Absage» beschäftigt, meldeten sich spontan Cornelia Ulmer, Sarina Heusser-Calaresu und Patrick Ackermann, um Brätli-Chef Patrick «Gempi» Gempeler zu unterstützen. «Ihr seid grossartig, vielen Dank!». Alle durften einen schönen Abend im Freien bei guter Gesellschaft und feinem Essen geniessen. Zwischenzeitlich konnte «Gempi» das Pfadiheim bereits fürs 2026, im gewohnten Zeitraum, reservieren.



«Gempi» (links) bedankt sich bei Cornelia Ulmer, Hardy Bieri, Patrick Ackermann und Sarina Heusser-Calaresu für die tatkräftige Mithilfe beim «All Blacks»-Bräteln vom 22. August 2025. Foto Roland Riedener

Die Abendläufe entwickeln sich weiter positiv. Der dritte Lauf fand am ersten Dienstag nach den Schulferien statt und wies etwas weniger Teilnehmende aus. Das wird im kommenden Jahr justiert. Keine Änderung hingegen braucht es bei der jeweils positiven Stimmung, die von Andrea Schneider (Chefin Abendläufe) an die Helfenden und Teilnehmenden übergeht.



Unter Andrea Schneiders Leitung (links) wird an den Abendläufen für alles gesorgt, für LäuferInnen wie Helfende, hier bei der Siegerehrung des 2 km-Laufs am 12. August 2025. Foto Chat Abendläufe

Noch vor einem Jahr war nicht klar, wohin sich die gemeinsamen Trainings entwickeln werden. Nach nun einem weiteren Jahr fällt das Resümee positiv aus. Im März war eine recht grosse und gut durchmischte Gruppe im Schorenwald unterwegs. Das zweite Training fand unter dem Motto «Ploggen» statt. Ausgerüstet mit Gummihandschuhen und Plastiksäcken haben sich die Teilnehmenden im unmittelbaren Trainingsgelände joggend auf die Suche nach «Lieggelassenem» gemacht. Trotz Wintereinbruchs zwei Tage zuvor waren elf motivierte «All Blacks» dabei, die ein Volumen von 70 Liter Abfall zusammentrugen. Wer weiss, vielleicht haben wir damit das Format für die gemeinsamen Trainings gefunden. :)



Bei eisigen Temperaturen macht sich eine Gruppe «All Blacks»-Plogger am 22. November 2025 auf den Weg, um allerhand Abfall auf und neben den Wegen einzusammeln. v.l.n.r. Hugo Schneider, Andrea Rohrbach, Christina Zumbrunn, Hardy Bieri und Michael Beutler.

Foto Yvonne Kohli

**Dein zuverlässiger Medienpartner**

**GERBER** DRUCK

Steffisburg  
[www.gerberdruck.ch](http://www.gerberdruck.ch)



**IHR VOLLTREFFER  
FÜRS BAUEN!**

Im Zentrum unseres Handelns stehen Sie. Egal, ob es um das Realisieren von Neubauprojekten oder um das sorgfältige Umsetzen Ihrer individuellen Bauprojekte geht.

**Kundenzufriedenheit ist unser höchstes Ziel.**



Gregor Röstli

Ihre Ansprechpartner



Roman Röstli

**033 439 45 45 - HTH-HEIMBERG.CH**



Sehr bereichernd ist es, wenn Mitglieder ein nationales oder – wie in diesem Jahr mit dem Ur-Marathon von Athen – gar ein internationales Laufprojekt in die Hand nehmen (Bericht Seite 39).

An Eindrücken und unvergesslichen Erlebnissen fehlt es dabei nie. Dazu sind aber immer Ideen gefragt oder gar die Initiative von Mitgliedern. Hast du eine Idee? Dann sprich doch jemanden aus dem Vorstand an, keine Angst, du darfst auf Unterstützung zählen, sollte es zur Umsetzung kommen.

Vermeehrt wurde festgestellt, dass die Termine bei den Mitgliedern nicht frühzeitig in den Agenden stehen und es so zu Überschneidungen kommt.

Das ist schade und kann damit umgangen werden, wenn sich alle die Termine mit Erscheinen des Jahresprogramms (jeweils im Januar) im Kalender eintragen. Noch viel einfacher geht es, wenn der ClubDesk-Kalender mit dem persönlichen synchronisiert wird.

Gespannt und mit Vorfreude schaue ich auf den Aeschiriedlauf vom Samstag, 13. Dezember 2025 und das nächste Jahr.

Hardy Bieri  
Ressort Anlässe



**NEUE**  
Gesundheitsberatung  
in Thun




**aperta aurem**

Gerne berate ich Sie ganzheitlich auf körperlicher und emotionaler Ebene zu Themen wie

**Ernährung • Darmgesundheit  
Innere Unruhe • Allergien...und vielen mehr.**

aperta aurem • Jenny Carizzoni • Drogistin EFZ  
079 443 90 73 • [www.jennycarizzoni.ch](http://www.jennycarizzoni.ch)

**Liebe**



**Bitte  
berücksichtigt  
unsere  
Inserenten!**

# ELEKTRIK MARKUS WENGER

ELEKTROINSTALLATIONEN  
PHOTOVOLTAIKANLAGEN  
SERVICE • REPARATUREN



Schulstrasse 65C • 3604 Thun  
Wylergasse 30 A • 3608 Thun  
T 033 335 00 30  
info@elektrik-wenger.ch

[www.elektrik-wenger.ch](http://www.elektrik-wenger.ch)

IHR ELEKTROFACHMANN



## Spiraldynamik

**Bei Beschwerden des  
Bewegungsapparats**

Physiotherapie- & Arzt-Praxis

Spiraldynamik® Med Center Bern  
Optingenstrasse 1  
3013 Bern  
+41(0)31 330 42 00  
bern@spiraldynamik.com

### Ausmessen und Beratung sind kostenlos:

Vorhänge, Raff- und Faltsstoren, Rollos, Plissées, Horizontal- und Vertikallamellen, Flächenvorhänge, Hafttextilien

### Beratung und Bemusterung sind kostenlos:

Polsterarbeiten aller Art: Stühle, Hocker, Sessel, Sofas u.s.w.  
Konventionelles Polstern: Stilgerecht in alter Handwerkskunst mit Möbelfedern und Rosshaar.

Modernes Polstern: mit Gummigurten und Schaumstoffauflagen.



# UHREN BIJOUTERIE

seit 1966

# RENTSCH

Das Leben ist zu kurz, um langweiligen Schmuck zu tragen.

Schulstrasse 26 | Postfach 4151 | 3604 Thun-Dürrenast | Tel. 033 336 31 15





# Interview mit Jessica Schuler 10. Rang bei ihrem ersten Halbdistanz-Triathlon

Roland Riedener

Am 6. September 2025 erzielte Jessica in Locarno bei ihrem allerersten Halbdistanz-Triathlon (1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen) die hervorragende Zeit von **5:10:53 Std.** und den **10. Rang Overall bei den Frauen.** Für die eher selten im Training anzutreffende, aber ausserordentlich engagierte Sportlerin aus unseren Reihen, ein Meilenstein. **Herzliche Gratulation!**

Jessica ist Zahnärztin im Familienbetrieb und seit 2023 Mitglied der «All Blacks», ihre Praxis unterstützt unser Bulletin als treue Inserentin. Grund genug, einmal genauer hinzuschauen.

**«Ich dachte: unter sechs Stunden wäre cool. Und dann wurden es 5:10:53 Std.»**

**Roland:** Jessica, wie bist du eigentlich zum Triathlon gekommen? Es ist ja nicht eine Sportart, die man gleich als erstes ausübt.

**Jessica:** Seit über 15 Jahren renne ich regelmässig. Dann fing ich an zu schwimmen und besuchte Crawlkurse in der Migros Klubschule. Irgendwann fand ich: Wenn ich noch etwas mehr Sport machen will, wäre ein bisschen Abwechslung richtig cool. So kam die Idee vom Triathlon, ich musste nur noch das Velofahren «lernen». Aber

Velofahren können ja eigentlich alle (lacht).

**Roland:** Also ist Triathlon inzwischen «deine» Sportart?

**Jessica:** Ja, das kann man so sagen.

**Roland:** Gab es einen Moment, der das ausgelöst hat?

**Jessica:** Nicht wirklich den einen. Als ich anfing, alle 3 Sportarten zu trainieren, begann gerade die Coronazeit, es gab zwei Jahre lang keine Wettkämpfe – so dauerte es lange, bis ich die ersten Wettkämpfe bestreiten konnte. Aber ich hatte schon viel früher, seit ich 15 Jahre alt war, immer wieder an Laufwettbewerben mitgemacht, nicht super ambitioniert, einfach zum Spass. Darum war klar: Wenn Wettkämpfe wieder stattfinden, probiere ich einen Triathlon.

**«Ich stieg als Fünfte aus dem Wasser – das war verrückt.»**

**Roland:** Kommen wir zu Locarno.

**Jessica:** Mein Ziel war: einfach ins Ziel kommen und nicht schon von Anfang an zu viele Körner liegen lassen, es war ja mein erster Wettkampf über diese Distanz.



*Der Schwimmstart beim Lido von Locarno, das Abenteuer beginnt.*

Und dann lief das Schwimmen genial. Plötzlich war das Kajak, das den Führenden den Weg weist, mega nahe – und ich realisierte: Ich bin die Fünfte in der Einer-Reihe dahinter! Da bin ich erschrocken und habe den Vorsatz mit dem gemütlich und dem Körner sparen vergessen. Ich wusste, dass ich dieses Jahr im Schwimmen grosse Fortschritte machen konnte, das müssen die Auswirkungen davon sein. Als ich aus dem Wasser kam, war ich dann tatsächlich Fünfte.

**Roland:** Und dann aufs Velo.

**Jessica:** Genau. Das ist meine schwächste Disziplin. Ich wollte nach der guten Schwimmvorgabe jetzt möglichst wenig preisgeben und meine gute Position so gut wie möglich halten. Also war wieder nichts mit Körner sparen, sondern «all in». Nach 2:43 Std. über den hügeligen Parcours erreichte ich wieder die Wechselzone. Viele Plätze

Grosse Auswahl  
an Vorhang- und  
Möbelstoffen

# Ihr Vorhangparadies in Thun!

Neuanfertigung, Abänderungen, Reinigung Ihrer Vorhänge.  
Erste Heimberatung gratis. Stoffverkauf mit Gratiszuschnitt.



- \* Flächenvorhänge
- \* Streifenvorhänge
- \* Plissees
- \* Anfertigung von Kissen
- \* Raffrollos | Rollos
- \* Stangengarnituren
- \* Polsterei



## STOLLER Innendekorationen AG

Stockhornstr. 8 + 12 | 3600 Thun | T 033 227 33 88

www.vorhangparadies.ch | info@vorhangparadies.ch

## Starke Muskeln. Für alles, was Ihr Körper leisten will.

Sport genügt, um den Körper zu trainieren? Jein! Denn jeder Sportler generiert einen zusätzlichen Nutzen aus Krafttraining. Meist legen Sportler ihren Fokus überwiegend auf die Entwicklung der leistungsbestimmenden Muskeln. So stehen bei Läufern vor allem die Beine im Fokus, während Rücken, Nacken, Schultern, Arme und Brust buchstäblich auf der Strecke bleiben. Ein ergänzendes Krafttraining für den Aufbau der Ziel- als auch der Hilfsmuskulatur ist für jeden ambitionierten Sportler ein Muss.

Mit zwei kurzen und intensiven Einheiten à 30 Minuten pro Woche bietet Kieser – seit über 50 Jahren spezialisiert auf Krafttraining – ein effizientes Trainingsprogramm für den Muskelaufbau, inklusive medizinischer Trainingsberatung, individuellen Programmen und Rückenanalyse zur Validierung des Trainingserfolgs.

### Muskuläre Dysbalancen ausgleichen

Das Training ist darauf ausgerichtet, alle wichtigen Muskeln und Muskelgruppen

zu trainieren, wobei Beuge- und Streckmuskeln ausgewogen und mit Hilfe der Geräte über den gesamten Bewegungsumfang gestärkt werden. Damit vermeiden oder korrigieren Sportler muskuläre Dysbalancen und schützen sich vor Fehlhaltungen und Beschwerden.

### Verletzungen minimieren

Überlastungssyndrome, Verletzungen und Beschwerden bedeuten oft das Aus für die Saison und sind der Horror für jeden Sportler. Krafttraining hält dieses Risiko möglichst gering. Ein rundum starkes Muskelkorsett stabilisiert Wirbelsäule wie auch Gelenke, und fängt Stosswirkungen beim Sport besser ab. Auf längere Sicht werden auch Knochen, Bänder und Sehnen durch das Training belastbarer.

Für den Leistungsaufbau ist ein intensives Krafttraining ebenso unerlässlich: Der intensive Trainingsreiz lässt Nerven und Muskelfasern besser zusammenspielen und erhöht die Muskelmasse, indem verstärkt Muskelprotein gebildet und in die Fasern eingelagert wird. Das steigert die Kraft und erhöht die Ermü-

dungsresistenz. Sie werden leistungsfähiger.

### Leistungspotential ausschöpfen

Übrigens kamen US-amerikanische und britische Wissenschaftler zu dem klaren Ergebnis: Ein hochintensives Krafttraining bis zum Punkt des momentanen Muskelversagens, wie Kieser es anbietet, verbessert signifikant die kardiovaskuläre Fitness. In einer im Journal of Exercise Physiology online veröffentlichten Übersichtsarbeit erklären sie: „Die akuten metabolischen und molekularen Reaktionen auf Krafttraining bis zur momentanen Muskelschöpfung unterscheiden sich nicht von denen auf ein traditionelles Ausdauertraining.“ Als längerfristige Reaktionen wurden etwa eine Erhöhung mitochondrialer Enzyme, die Vermehrung von Mitochondrien, die Umwandlung des Phänotyps Ix zu Ila-Muskelfasern sowie ein Gefässumbau inklusive Kapillarisierung beobachtet. Dies sind Faktoren, die zu einer gesteigerten Ausdauer beitragen.

### Fit für Aktivität

Machen Sie sich fit für die nächste sportliche Herausforderung! Die Kieser-Methode ist ein wirkungsvolles, wissenschaftlich belegtes Konzept, das nicht Fitnessmoden hinterherläuft, sondern Ihnen seit Jahrzehnten einen maximalen Trainingserfolg garantiert: effektives und hochintensives Training für den Leistungsaufbau, mit zwei kurzen und knackigen Einheiten à 30 Minuten pro Woche. Kieser bietet Ihnen zur Beratung ein kostenloses Einführungstraining.

### Adresse

Kieser Training Schweiz AG  
Malerweg 2  
3600 Thun  
Tel. +41 33 222 03 83  
thun1@kieser-training.com  
www.kieser-training.ch

**KIESER**

## Papeterie Leutwyler

Telefon 033 222 27 53 Fax 033 222 27 59  
pap.leutwyler@bluewin.ch

### Ihre Lieferantin für Büromaterial.

GRATIS Lieferung Thun und Umgebung. Kein Mindestfakturauswert. Jeden Monat viele Aktionen.  
Auch Kleinkunden herzlich willkommen.



musste ich nicht einbüßen, dafür aber viele Körner. Das Laufen gestaltete sich danach entsprechend hart, man absolviert acht Runden, schon das alleine macht die letzte Disziplin mental herausfordernd. Normalerweise ist meine Laufleistung an den Triathlons nach dem Schwimmen und dem Velofahren erstaunlicherweise nicht schlechter, als wenn ich das Laufen als einzelne Disziplin bestreite. Diesmal aber nicht, von Runde zu Runde benötigte ich mehr Zeit, genau wie es eigentlich nicht sein sollte.

**Roland:** Trotzdem: 1:49 Std. im Halbmarathon!

**Jessica:** Ja, aber eigentlich müsste ich etwas schneller sein, an diesem Tag eben nicht.

**Roland:** Ich finde, du hast doch einen ausgezeichneten Wettkampf geliefert, nicht?

**Jessica:** Ich rechnete damit, den Halbdistanz-Triathlon unter 6 Stunden zu schaffen, und jetzt sind es 5:10:53 Std. geworden, und dann vor allem der 10. Platz Overall bei den Frauen, ja, das hat mir grosse Freude bereitet.

**«Wenn ich genug Zeit habe, komme ich auf 12 Trainings pro Woche.»**

**Roland:** Wie sieht dein Trainingssalltag aus?

**Jessica:** Montag und Dienstag arbeite ich ganztags, da mache ich nur ein Training, an den anderen Tagen zwei. Dazu zähle ich aber jegliche sportliche Betätigung, auch ein Krafttraining zu Hause, oder natürlich das Training auf meinem Smarttrainer. So summiert es sich und ich

komme, wenn alles gut läuft, auf etwa zwölf Trainings pro Woche – das mache ich mega gerne.

**Roland:** Trainierst du viel allein?

**Jessica:** Ja, das schon. Aber auch mit meinem Freund oder meinem Bruder – auch er macht übrigens Triathlon. Jeweils am Dienstagabend gehe ich mit dem Tri Team Steffisburg schwimmen; hie und da bestreite ich Trainings mit meinen Triathlon-Freunden. Zu viel allein trainieren wäre auch nicht so gut, dann werde ich nicht gefordert, und niemand zieht mich mit (lacht).

**Roland:** Was steht dieses Jahr noch an?

**Jessica:** Locarno war das Highlight. Jetzt mache ich nur noch den Gantrisch Trail – einfach aus Freude. Die Triathlon-Saison ist vorbei.

**Bezug zu den «All Blacks»**

**Roland:** Was hat dich motiviert, 2023 All Blacks Thun beizutreten?

**Jessica:** Ich kenne den Verein schon seit meiner Kindheit aus der Zeit, als ich dem LV-Thun angehörte. Dort merkte ich, Leichtathletik ist nicht so mein Talentgebiet. Nach einer Pause schloss ich mich bei Fun & Run an, dort habe ich das Laufen für mich entdeckt. Als ich älter wurde, wollte ich zu den «All Blacks» wechseln – dann kam aber Corona, zudem war das strenge Studium sehr fordernd – 2023 hat es endlich geklappt. Ich finde es übrigens schön, dass die Vereine zusammenarbeiten und sich nicht konkurrenzieren.



*Jessica mit 11 Jahren am Bären-GP von Bern. Es war nicht Liebe auf den ersten Blick, aber später auf den zweiten um so mehr.*

**«Zahnschmerzen sind furchtbar – da kannst du viel helfen.»**

**Roland:** Kommen wir zu deinem Beruf. Was fasziniert dich an der Zahnmedizin?

**Jessica:** Du kommst mit den unterschiedlichsten Menschen in Kontakt, das ganze Spektrum. Zahnschmerzen sind so schlimm, zwar nichts Lebensbedrohliches – aber ich kann den Leuten enorm helfen; für mich ein perfekter Mix. Und natürlich haben meine Eltern auch dazu beigetragen. Sie haben die Zahnarztpraxis in Thun von meinem Grossonkel übernommen. Danach haben sie vergrössert und noch Bern als zweite Filiale dazu aufgebaut. Sie haben immer sehr gut und positiv über ihren Beruf und ihre tägliche Arbeit gesprochen, hatten Freude an ihrer Arbeit, all das hat auf uns Kinder abgefärbt. So kam fast automatisch der Gedanke, das wäre doch auch für mich ein toller Beruf.

# Hier engagieren wir uns

Wir wünschen den Läuferinnen und Läufern des Vereins «All Blacks Thun» schöne Laufstrecken

UBS Switzerland AG  
Nadia Roder  
Telefon 031 724 74 15

[ubs.com/schweiz](https://ubs.com/schweiz)



© UBS 2024. Alle Rechte vorbehalten.

## ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND  
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

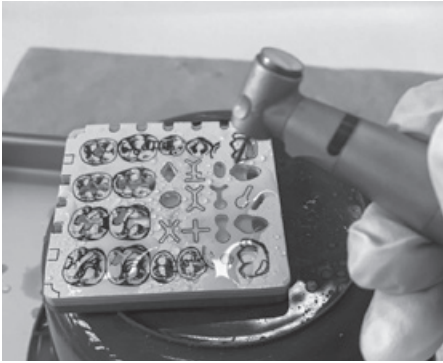
[www.ortho-team.ch](https://www.ortho-team.ch)



ORTHO-TEAM Thun  
Marktgasse 17  
3600 Thun



ORTHO-TEAM  
WIR BEWEGEN MEHR



*Jessicas erste Bohrarbeit an der Universität, eine Präzisionsarbeit, die ausgiebig trainiert wird, bevor es «an Lebendige» geht. Es gilt, verschiedenartige Aushöhlungen möglichst genau herauszuarbeiten.*

**Roland:** Arbeitest du im Familienbetrieb?

**Jessica:** Ja, mit meinen Eltern, meinem Bruder und mehreren ArbeitskollegInnen in Thun und Bern. Ich bin seit zwei Jahren in Thun am Arbeiten. Jetzt habe ich den Dokortitel erworben, das ist allerdings kein Muss, man ist auch ohne den «Dr.» vollwertige Zahnärztin oder vollwertiger Zahnarzt.

**Roland:** Ich habe gehört, dass du in deiner Doktorarbeit über die Auswirkungen von Sportgetränken auf die Zähne geschrieben hast? Das lag quasi auf der Hand...

**Jessica:** Oh nein, das war purer Zufall, aber natürlich perfekt für mich. Man kann das Thema nicht selbst auswählen. Man muss sich einen Betreuer suchen und dieser schlägt vor, was das Thema sein könnte, normalerweise etwas, woran er oder sie selber forscht. Leider haben mir meine Betreuer aber geraten, den ausführlichen Teil über die Sporternährung wieder herauszunehmen. Ich habe aber fürs Bulletin eine kurze Zusammenfassung gemacht.

### Zusammenfassung aus der Doktorarbeit Jessica Schuler

Immer mehr Menschen verlieren Zahnhartsubstanz, vor allem durch säurehaltige Getränke wie Cola oder isotonische Sportdrinks. Diese greifen das Dentin – die empfindliche Schicht unter dem Zahnschmelz – an und führen langfristig zu Zahnerosion.

In dieser Laborstudie wurde untersucht, ob ein natürlicher Pflanzenstoff aus Traubenkernen, sogenannte oligomere Proanthocyanidine (OPC), die Zähne vor solchen Schäden schützen kann. Dazu wurden menschliche Zahnproben unter mundähnlichen Bedingungen – also in Kontakt mit künstlichem Speichel usw. – in verschiedenen Flüssigkeiten getestet: Wasser (als Kontrolle), Powerade (als isotonisches Sportgetränk), Cola und ähnliche Getränke mit einem Zusatz von OPC.

Das Ergebnis war deutlich: Powerade und Cola verursachten ohne OPC einen massiven Substanzverlust. Wurde jedoch Traubenkernextrakt zugesetzt, verringerte sich dieser Verlust stark – fast bis auf das Niveau der Wassergruppe.

### Fazit

Der Traubenkernextrakt konnte den schädigenden Effekt saurer Getränke auf Dentin deutlich abschwächen. Besonders Menschen, die häufig Sportgetränke oder Cola trinken, könnten von einem solchen Schutzstoff profitieren.

Ich habe den Zusatz von Traubenkernextrakt selbst schon ausprobiert: Traubenkernextrakt kann man als Kapseln in Apotheken und Drogerien kaufen. Jeweils eine Kapsel habe ich meinen säurehaltigen Getränken beigemischt und festgestellt, dass sich der Geschmack dabei kaum verändert. Wie gut mich das tatsächlich vor Zahnerosion schützt, lässt sich nicht so einfach beurteilen – auch die genaue Dosierung des OPC ist schwierig einzuschätzen. Trotzdem bin ich gespannt, welche Entwicklungen und praktischen Anwendungen sich aus diesen Ergebnissen in Zukunft ergeben werden.

### «Unsere mobile Praxis ist mega cool.»

**Roland:** Auf eurer Webseite habe ich die mobile Praxis entdeckt.

**Jessica:** Die ist wirklich cool. Wir haben sie für Leute aufgebaut, die nicht mehr in die Praxis kommen können, z. B. HeimbewohnerInnen. Mit einem mobilen Praxisstuhl und unseren

Kofferchen, in denen alles ist, was wir benötigen, gehen wir zu den Patienten. So können wir vor Ort Zähne flicken und viele andere Behandlungen durchführen.

### Hobbys, Familie & Herkunft

**Roland:** Was macht dir neben Beruf und Sport Freude?

**Jessica:** Vieles – Tennis, Lesen

Möbel Ryter  
Möbel nach Mass



3662 Seftigen, Bhf. Burgstein | 033 359 31 00 | moebel-ryter.ch



SCHÖNAU DROGERIE  
THUN

Mattenstrasse 2, 3600 Thun, Tel. 033 222 78 15

drogerieschoenau@drogovita.ch

Instagram: drogerieschoenau

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank  
Thunersee-Kiesental



Jetzt  
von 0.5% Zins  
profitieren

Was uns ausmacht:

Vorteile.

Profitieren Sie mit unserer Aktion  
«Sparkonto 180» von einem attraktiven  
Vorzugszins.  
[raiffeisen.ch/thunersee-kiesental/sparkonto180](https://raiffeisen.ch/thunersee-kiesental/sparkonto180)





(aber nur in den Ferien, sonst verschlinge ich die Bücher zu schnell), Fotografieren, Filme schauen, Rätsel. Aber im Alltag bleibt für all das wenig Zeit.

**Roland:** Wo bist du aufgewachsen?

**Jessica:** In Merligen mit meinem jüngeren Bruder – er hat wie erwähnt kürzlich auch die Ausbildung zum Zahnarzt abgeschlossen und arbeitet in unserer Praxis.

### Anfang – Trainings – Läufe – Tipps

**Jessica:** Meine Läufer-Geschichte begann schon früh :). Mein Vater nahm mich mit neun Jahren zum ersten Mal an den Bären-GP in Bern mit. Obwohl es mir anfangs nicht so Spass machte, habe ich seither immer am GP von Bern teilgenommen. Aber erst mit 15 Jahren kam dann wirklich auch Freude am Laufsport auf, und ich begann regelmässig zu rennen. Seither bringe ich es immer auf ca. 10 Läufe im Jahr, und das finde ich mega cool.

**Roland:** Was trainierst du am liebsten, und was machst du, wenn die Motivation mal nicht so da ist?

**Jessica:** Wenn ich keine Lust habe, helfen kurze Trainings – dann ist es wenigstens gemacht. Am meisten befriedigt bin ich aber nach Intervalltrainings, egal in welcher Sportart.

**Roland:** Wann war dein härtestes Trainingsmoment?

**Jessica:** Der war am Niesen 2024 (lacht). Eine Woche nach meinem ersten Jungfrau Ma-

rathon hatte mein Bruder das Gefühl, wir könnten auf den Niesen rennen. Hinauf ging es ja noch – aber dann beschlossen wir, auch wieder runter zu rennen. Das war es dann... meine Beine versagten, und ich konnte mich quasi nur noch von Baum zu Baum abwärts hangeln. Das war der härteste Trainingsmoment gewesen.



*Mein schönstes Lauferlebnis, der Jungfrau-Marathon 2024. Auch wenn ich nicht viel an den Trainings der «All Blacks» teilnehmen konnte, bereitete ich mich nach dem Plan von Hugo auf den Marathon vor.*

**Roland:** Hast du zum Schluss noch Tipps für Triathlon-EinsteigerInnen?

**Jessica:** Ich empfehle, nicht gleich einen Langdistanz Ironman vorzunehmen und das Training zu schnell in quantitativer Hinsicht zu steigern. Wir haben nur einen Körper, der sich langsam an die Belastungen gewöhnen muss.



*Jessica (r.) beim abschliessenden Halbmarathon am Halbdistanz-Triathlon von Locarno.*

Wenn man vom Laufen kommt, würde ich raten:

- Die Lauftrainings im gewohnten Umfang weiterführen.
- Einmal pro Woche ein Schwimmtraining einbauen und gleich von Anfang an Gewicht auf eine gute Technik legen.
- Wenn das Schwimmen auch zur Gewohnheit geworden ist, zusätzlich wöchentlich eine Einheit auf dem Velo absolvieren.

Bald wird man merken, wie sich die 3 Sportarten ergänzen und man auch im Laufen besser wird. Die ersten Wettkämpfe mit kürzeren Distanzen bestreiten. Startmöglichkeiten und Formate gibt es viele. Die offiziellen Formate sind: Sprint, olympische Distanz und die Halbdistanz (wie mein Rennen in Locarno). Ein Triathlon über die volle Distanz folgt dann erst als letzter Schritt.

**Roland:** Danke Jessica für die Einsichten in dein Leben und die zur Verfügung gestellten Fotos.



**Ihr kompetenter Partner  
für alle Sanitär- und Heizungslösungen.**

Egal, ob es sich um einen Badumbau, eine neue Heizung oder eine einfache Reparatur handelt.

Bei der Hofer AG sind Sie genau richtig!



**Neue Adresse  
seit Mai 2024**

Allmendingenstrasse 51 | 3608 Thun | 033 336 88 76 | hofer-thun.ch

Ich arbeite in einem tollen Team. Auch schätze ich das Arbeiten in Teilzeit für meine berufliche Weiterentwicklung.

**JOEY BAUMANN**  
**PRODUKTION WIMMIS**

**wenger fenster**

Telefon 033 359 82 82  
www.wenger-fenster.ch



*Herzlich  
Willkommen*

Gasthof Restaurant



Rössli Dürrenast

- Schöne Gartenwirtschaft
- Sitzungszimmer
- Verschiedene Säle bis 150 Personen
- Grosser Parkplatz
- 100% WIR

**Gutbürgerliche und Italienische Küche  
7 Tage offen, 5.00–0.30 Uhr**

Tel. 033 334 30 60 | Frutigenstr. 73 | 3604 Thun

Kurt Kneubühler  
**TAXity**



**033 243 43 43**

➤ gerne mit Ihnen unterwegs ◀



taktiv

**Wir wollen Tanzen!**

Gesellschaftstanz • Disco Fox • Hochzeitstanz

REHA-Tanzkurs • Privatunterricht  
für Parkinson Betroffene



taktiv GmbH • 033 335 80 80 • info@taktiv.ch • taktiv.ch



# Lauriane Christinet – Läuferin mit Tempo, Talent und Freude

Roland Riedener

«Ich habe am letzten Sonntag in Luzern meinen ersten Halbmarathon gemacht – das war wohl zugleich mein letzter Wettkampf dieses Jahr», erzählt Lauriane Christinet. Mit einer Zeit von 1:33:10 Stunden lief sie dort auf den 3. Rang in der Kategorie U20. Nun gönnt sie sich ein paar Wochen Pause: «Eine regenerative Periode, bevor ich das Training wieder langsam steigern kann, nicht schaden.»

Lauriane ist 19 Jahre alt und wohnt in Wattenwil, wo sie auch aufgewachsen ist. «Als ich ein Jahr alt war, sind wir in das Haus eingezogen, wo meine Familie heute noch lebt.» Es gibt auch sportliche Wurzeln in der Familie: «Mein Vater hat in den 90er-Jahren mit Laufen begonnen. Mehrere Marathons und auch längere Distanzen stehen in seinem Palmarès – Jungfrau-Marathons und einige 100er an den Bieler Lauftagen sind auch dabei. Das mag mich inspiriert haben, «es» auch zu versuchen.» Lauriane hat zwei ältere Brüder, «aber vom Laufen kann ich sie leider nicht begeistern», sagt sie mit schmunzeln.

Neben dem Sport steht Lauriane kurz vor der Matura: «Ich bin am Gymnasium Schadau in Thun und hoffe, nächstes Jahr abzuschliessen. Danach möchte ich studieren, aber ich habe mich noch nicht entschieden, in welche Richtung.»



*Feriengrüsse aus Südfrankreich (Sommer 2025)! Lauriane mit ihren Eltern und den beiden Brüdern Joel und Domi geniessen einen schönen Familienurlaub.*

## Vom ersten Start 2024 zu vielen Podestplätzen im 2025

Konsequenter zum Laufen kam Lauriane erst vor zwei Jahren. «Mein erster richtiger Wettkampf war 2024 der Altstadt-GP in Bern. Ich merkte sofort, wie viel Spass es macht, in einem Rennen alles zu geben – das hat mich gepackt. Der Frauenlauf 2025 war sicher eines meiner Highlights», erzählt sie. «Da sind viele starke Läuferinnen am Start – dass ich dort auf das Podest gelaufen bin, hat mich überrascht und riesig gefreut.»

Ihr liegt besonders die 10-Kilometer-Distanz. «Das ist meine Lieblingsstrecke. Kürzer finde ich weniger angenehm – und beim Halbmarathon muss ich sicher noch Erfahrungen sammeln.»

Einige Resultate von Lauriane im 2025 in der Kategorie U20:

- Kerzers Lauf, 10 km – 1. Rang (44:07)
- Altstadt-GP Bern, 4,7 km – 5. Rang (19:06)
- Bieler Lauftage, 10 km – 1. Rang (41:20)
- Frauenlauf Bern, 10 km – 1. Rang (42:16)
- Thuner Stadtlauf, 10 km – 2. Rang (40:19)
- Sarnersee-Lauf, 10 km – 1. Rang (39:57)
- Murten-Freiburg, 17,17 km – 1. Rang (1:18:03)
- Luzern Halbmarathon – 3. Rang (1:33:10)

## Motivation und Trainingsalltag

Seit 2024 läuft Lauriane im Dress der All Blacks Thun. «Ich wollte nicht nur alleine trainieren. Nach einem Schultag fehlte mir manchmal die Motivation, nochmals rauszugehen. Dann habe ich online nach Laufgruppen gesucht – so bin ich auf die «All Blacks» gestossen. Ich bin mega froh, dass ich mich getraut habe, mich anzumelden.»

Inzwischen trainiert sie meist in Gruppe 2, manchmal auch schon bei den Schnellsten in Gruppe 1. «Das Training in der Gruppe motiviert mich, es «fägt» einfach mehr. Man pusht



# Die besondere Art Brille zu tragen.

Marktgasse 17  
3600 Thun  
probst.ch



## Entdecke jetzt unsere Festtags-Spezialitäten im Käsekeller Thun!

Neben unseren Festtags-Spezialitäten  
findest du eine grosse Auswahl an  
Käsespezialitäten an unserer Frische-  
theke. Margrit Fankhauser und ihr  
Team beraten dich gerne!



Wir freuen uns auf deinen Besuch



Käsekeller Thun | Freienhofgasse 9 | 3600 Thun  
Tel.: 033 222 31 72 | E-Mail: thun@chaeser.ch | www.vomchaeser.ch



Zahnarztpraxis



Dres. Schuler & Burri AG · www.zahnaerzte-thun.ch  
Bahnhofstrasse 6 · 3600 Thun · Tel. 033 222 22 03

Unser All Blacks-Mitglied  
mit zappeligen Beinen, aber  
ruhiger Hand als Zahnärztin!  
**Jessica Schuler**

Ihr findet mich an der  
**Bahnhofstrasse 6** im  
Herzen von Thun und  
bekommt einen **All –  
Blacks – Rabatt**  
**033 222 22 03**



Frutiger

Balmholz

FAVOR  
LABOR

BELLONI

BälzlinMer

e-therm

G  
greuter

DIAMANT

moll

Skip Leg Day.

Werde Bauprofi.

frutiger-gruppe.com/ausbildung



sich gegenseitig und geht auch eher ins Training, wenn man weiss, dass die anderen da sind. Das bringt mich weiter.»

Auch Kraft- und Stabilisations-training gehören dazu – zumindest manchmal. «Ich mache das zu Hause, aber nicht immer regelmässig. Ich weiss, dass ich das künftig wieder mehr einbauen sollte», sagt sie lachend.

Im Gymnasium kann man unter verschiedenen Neigungssportarten auswählen und entsprechende Kurse besuchen. Lauriane hat sich für das Klettern entschieden. «Das ist ein cooler Gegenspieler zum Laufen – Kraft in Armen, Beinen und Rumpf und Beweglichkeit werden trainiert, das spüre ich jeweils am ganzen Körper.»

Aber 3 Lauftrainings pro Woche müssen sein, und wenn der Gymer nicht zu viel Zeit in Anspruch nimmt, dürfen auch noch eines oder zwei dazukommen. «Regelmässig fünfmal zu trainieren wäre natürlich super. Ich profitiere am meisten von den kurzen, intensiven Intervallen – kurz Vollgas geben, erholen und wieder Vollgas geben. Das bringt mir am meisten.»

## Ziele und Träume

Konkrete Ziele für 2026 hat sie noch nicht festgelegt. «Ich möchte sicher ein oder zwei Halbmarathons laufen und über diese Distanz Erfahrungen sammeln. Und über 10 Kilometer würde ich gern meine Zeit weiter verbessern – da kann es noch schneller werden.»

Von einer Laufkarriere träumt sie im Moment nicht. «Ich

möchte das Laufen als Hobby behalten – etwas, das mir Energie gibt und mir Freude macht. Es ist der Ausgleich zum vielen Sitzen in der Schule, und es tut einfach gut.»

Ihr Lieblingsort zum Trainieren ist der Schorenwald: «Ich mag wellige Strecken, wo es ab und auf geht und nicht alles flach oder auf Teer ist. Ich brauche die Abwechslung.»

Und wenn es um Rituale vor dem Wettkampf geht, lacht sie: «Eigentlich nichts Besonderes – eine Banane, ein bisschen Lauf-ABC, aber meistens ist man eh etwas knapp dran.»

Lauriane Christinet zeigt eindrücklich, wieviel Leidenschaft und Freude am Sport bewirken können. In kurzer Zeit hat sie sich in der Laufszene einen Namen gemacht – und gleichzeitig ihren Platz in der Laufgruppe von All Blacks Thun gefunden. «Ich fühle mich absolut wohl im Verein. Es «fägt» jedes Mal, wenn wir zusammen trainieren. Das motiviert enorm.»



Von den ersten Schritten in die Schule im Jahr 2012 ...



... geht es am Kerzerslauf 2025 zuoberst aufs Podest!



Auch beim strengen Berglauftraining über die Sefinafurgga am 3. August 2025 war Lauriane dabei!

## Steckbrief

- Name: Lauriane Christinet
- Alter: 19 Jahre
- Wohnort: Wattenwil
- Beruf/Schule: Gymnasium Schadau, Abschluss 2026
- Verein: All Blacks Thun (seit 2024)
- Lieblingsdistanz: 10 km



Sichern Sie  
sich jetzt  
Ihre kostenlose  
Beratung.

Neue Räume, neues Leben:



# ***Küche, Bad und mehr.***



Auf [glb.ch](http://glb.ch) surfen oder  
QR-Code scannen  
und GLB entdecken!





# Der Brienerseeelauf 2025 – Vereinslauf für All Blacks Thun

Roland Riedener

«Der Brienerseeelauf zählt zu den ältesten Langstreckenläufen der Schweiz. Der erste Lauf «Rund um den Brienersee» wurde auf den Herbst 1957 ausgeschrieben und fand auf Anhieb, trotz seiner Länge, einen guten Anklang, wurden doch über 200 Anmeldungen verbucht. Ab 1980 wurden auch die Frauen zugelassen... », so steht es auf der Webseite vom Brienerseeelauf.

## Weisch no?

Seit Bestehen der «All Blacks» wird der Brienerseeelauf von unseren Vereinsmitgliedern gerne und zahlreich besucht. Als Beispiel das Jahr 2006: 47 «All Blacks» am Start. Es resultierten 9 Podestplätze. In den beiden damals sehr beliebten Staffelläufen rund um den See über total 35 km, kam es zu einem «clean sweep», d. h. unsere Teams haben alles abgeräumt.



Kategorie 3er Staffel Frauen (v.l.n.r.): 2. Rang «All Black Woman», Daniela Zürcher, Kathrin Wyss, Kathrin Arnoux. 1. Rang «All Blonds», Ursula Spielmann, Barbara Dähler, Karin Aeschlimann. Es wurden 28 Staffeln klassiert. Foto Bulletin 4/2006



Kategorie 3er Staffel Herren/Mixed (v.l.n.r.): 1. Rang «All Blacks three sixteen», Remo Wyss, Patrick Grütter, David Zysset. 2. Rang «All Blacks, die Coolen», Stefan Spielmann, Markus Peter, Marcel Briggen. 3. Rang «All Blacks, die Wilden», Thomas Feuz, Evelyne Jeitziner, Bruno Oggier (fehlt auf dem Bild). Es wurden 90 Staffeln klassiert. Foto Bulletin 4/2006



JUNGFRAU  
TOP OF EUROPE

# GRINDELWOLW

Deine Jungfrau Ski Region.  
Viel besser als wow!

Buche jetzt dein Ski-Erlebnis mit dem schönsten Panorama der Schweiz: [jungfrau.ch/winter](http://jungfrau.ch/winter)



1988

persönlich | nachhaltig | gemeinsam | wirtschaftlich



**zaugg**  
KÄLTERING

Kälte  
+ Klima  
Wärme



📍 Bierigutstrasse 22, 3608 Thun

☎ 033 334 88 22

🌐 [zaugg.com](http://zaugg.com)

# baumann

elektro

**jung, dynamisch und motiviert**

**Baumann Elektro AG, Münsingen**  
Südstrasse 1 | 3110 Münsingen

031 721 62 27 | [info@baumannelektro.ch](mailto:info@baumannelektro.ch) | [www.baumannelektro.ch](http://www.baumannelektro.ch)

Photovoltaikanlagen | Elektroinstallation | Telekommunikation | Service & Unterhalt | Haushaltgeräte



Für einige «All Blacks» gehört der Brienerseeerlauf längst zum festen Jahresprogramm – ein Laufklassiker, den man einfach macht, so wie der Herbst eben kommt. Am Sonntag, 12. Oktober 2025, liessen es sich deshalb gleich 20 Vereinsmitglieder nicht nehmen, vom Vereinsangebot eines Gratis-Startplatzes zu profitieren. Während andere um die halbe Welt reisen, um diese einzigartige Landschaft zu sehen, liegt sie für uns praktisch vor der Haustüre – und dient als unser natürlicher Spielplatz.

Der Tag beginnt traditionsgemäss entspannt: in Interlaken oder Bönigen steigt man aufs Schiff, mischt sich unter die Touristinnen und Touristen und gleitet über das smaragdgrüne Wasser des Brienersees Richtung Brienz. An Bord kann man Startnummern abholen, einen Kaffee geniessen – und den Blick über die Strecke schweifen lassen, die sich später auf der linken Seeseite in all ihren Höhenmetern zeigen wird.

Doch nach dem Aussteigen wird aus der gemütlichen See-Idylle rasch Wettkampf-Atmosphäre. Zur Auswahl stehen die Halbmarathon-Distanz solo oder die Zweier-Staffel mit Wechsel in Iseltwald. Und wie es halt so ist: Sobald man eine Startnummer trägt und die Startlinie auftaucht, ist's vorbei mit der Ruhe. Die Beine wollen laufen. Die schöne Umgebung bleibt zum Glück – und wirkt mindestens so motivierend wie eine Vereinskollegin oder ein Kollege, die/den man unbedingt einholen möchte.

### Stimmen zum Lauf: «Der Brienerseeerlauf hat mir gefallen, weil...»



**Teresa Roth:** «... die Schifffahrt nach Brienz etwas Spezielles und die Laufstrecke sehr schön ist». Fotochat «All Blacks»



**Otto Löffler:** «... es ein idealer Testlauf war im laufenden Marathontraining für Athen. Von der Strecke her hat mir aber der frühere Lauf mit Start in Hofstetten besser gefallen; zu laufen mit stetigem Blick auf den See, die Berge und das ferne Ziel, das war echt toll».

Fotochat «All Blacks»



**Hardy Bieri (links):** «... weil es mein erster und einziger Laufwettkampf im 2025 war, und ich sogar aufs Podest durfte!»

Fotochat «All Blacks»




★★★★  
**FITNESS & PRAXIS**  
MIT CHARME

**DAYTONA**  
Gesundheitszentrum



**Mit uns läuft es stabiler, schneller, weiter ...**



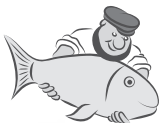
...testen Sie uns **1 Monat**  
zum Preis von **CHF 49.-**  
statt CHF 150.-  
inkl. **Betreuung und**  
**Körperanalyse mit BIA**

Nur gültig mit Inserat bis  
31.12.26

[www.daytona-gesundheitszentrum.ch](http://www.daytona-gesundheitszentrum.ch)

# GERTSCH COMESTIBLES

## VIELFALT, DIE BEGEISTERT



FISCH



PFANNENFERTIG



GEFLÜGEL



FLEISCH



WILD



VEGETARISCH/  
VEGAN



**GERTSCH**  
COMESTIBLES

**Gertsch Comestibles AG**

Uttigenstrasse 138a | 3603 Thun | Telefon +41 33 227 70 00 | [info@gertsch-comestibles.ch](mailto:info@gertsch-comestibles.ch) | [www.gertsch-comestibles.ch](http://www.gertsch-comestibles.ch)

**Online-Bestellungen:** [www.gertsch-shop.ch](http://www.gertsch-shop.ch)



**Sibylle Wagner:** «... weil es ein Wiedersehen mit vielen schönen Erinnerungen war und ein sehr spezielles Gefühl, da ich hier vor 11 Jahren meinen 1. Halbmarathon gelaufen bin». Fotochat «All Blacks»



**Christina Zumbrunn:** «... will me i mini Heimat, ds Haslital, gseht». Fotochat «All Blacks»



**Cornelia Ulmer (links):** «... weil es für mich immer ein besonders schönes Vergnügen und eine zusätzliche Motivation ist, gemeinsam an einem Wettkampf teilzunehmen».

**Astrid Leutert (neben Cornelia):** «... weil die «All Blacksler» auf und neben der Strecke für mehr Stimmung gesorgt haben als ein Fanclub, die Sonne sich verspätet, aber strahlend entschuldigt hat, und wir im Ziel beim gemeinsamen Zusammensein so entspannt wirkten, als hätten wir nur einen Spaziergang gemacht. Äs het eifach gfägt!»

**Und auf Platz 3:** «Thunersee Änteli» in der Kat. 2er Staffel Frauen mit Anina Zangger (All Blacks Thun und Fiona Jungen (LV Thun). Übrigens: Letztes Jahr haben die «Thunersee Änteli» die 2er Staffel der Frauen gewonnen. Fotochat «All Blacks»



Die PodestläuferInnen der «All Blacks» vereint. **HM Männer M40**, 1. Rang Hardy Bieri (auf der 1); **2er Staffel Mixed**, 1. Rang Felicia Liechti-Odermatt (2. von links) mit Thomas Blunier (rechts); **2er Staffel Frauen**, 2. Rang «Lady Power by All Blacks Thun» mit Cornelia Ulmer (links) und Astrid Leutert (auf der 1).

Fotochat «All Blacks»



Links: Zusammensitzen nach dem Lauf in der Festwirtschaft. Runterfahren – Erfahrungen austauschen – Podestplätze beklatschen – neue Pläne schmieden – und es geht wieder heimwärts. Fotochat «All Blacks»

# ÄLTER ALS DER SCHWEIZER FRANKEN.

Sparen  
Sie jetzt mit  
uns.

Ihre Bank, die Generationen überdauert.

Seit bald 200 Jahren.



## FRITZ AMSTUTZ AG



Fritz Amstutz AG  
Maler- und Gipsgeschäft

### Über uns

Wir, die Fritz Amstutz AG, leisten hochqualitative und verlässliche Arbeit, umso Ihre Anforderungen zu erfüllen und Ihre Erwartungen zu übertreffen!

Wir sind erfolgreich, weil wir unsere Arbeit lieben und diese tagtäglich mit Leib & Seele ausführen!

60 Jahre  
Fritz Amstutz AG



[WWW.AMSTUTZ-MALER.CH](http://WWW.AMSTUTZ-MALER.CH)

@fritz\_amstutz\_ag\_thun



Sport fördert die Gesundheit.  
Wir auch.

Bälliz Apotheke + Drogerie AG

Bälliz 42 · 3600 Thun · Tel. 033 225 14 25 · [www.baelliz.ch](http://www.baelliz.ch)

*toppharm*



# Spiel und Spass auf dem roten Platz

Roland Riedener

## FunktionärInnen-Anlass 2025 – Bewegung, Begegnung und Dankbarkeit

Als Dank für das grosse Engagement im Verein lud der Vorstand auch dieses Jahr alle Funktionärinnen und Funktionäre zum traditionellen Anlass ein – eine kleine Geste für all jene, die sich übers Jahr in verschiedensten Rollen für All Blacks Thun einsetzen.

Das ursprünglich geplante Thema «Erst Hilfe Training» musste aus terminlichen Gründen auf ein anderes Jahr verschoben werden. Also übernahmen Manuel Walker (Mänu) und Matthias Bucher (Mätü) den sportlichen Teil des Nachmittags. Die beiden hatten im Vorjahr ihre **Running-Leiter-Ausbildung** abgeschlossen, sind also sozusagen frisch ab Presse und nutzten die Gelegenheit, ihr erworbenes Wissen auf spielerische Art weiterzugeben.



Mänu (links) und Mätü, beide Trainingsleiter bei den «All Blacks», führten durch den ersten Teil des Nachmittags.

Foto-Chat All Blacks Thun

Bei bestem Wetter fand der erste Teil draussen auf dem roten Platz vor dem Trainingslokal statt. «Naturgemäss ist das Leistungsniveau der Teilnehmenden recht unterschiedlich, darum setzten wir auf eher spielerische und leicht variierbare Übungen. Nach einem **gemeinsamen Mobilisieren** folgten ein **Lauf-ABC**, Kräftigungsübungen und einige **«Gegensatz-Übungen»**: z. B. mit rundem Rücken, gestreckten Armen oder in Hohlkreuzhaltung – bewusst kontrastiert zur optimalen Laufhaltung», erklärt Mätü.

Es folgten ein paar Laufspiele. «Bei der «Running Américaine» ist uns allerdings die Laufstrecke etwas lang geraten. Von Zweierteams hatten die einen abwechslungsweise eine Ausdauer-, Kraft- oder Koordinations-Übung (Planks, Liegestütze usw.) auszuführen, während die anderen um das Schulhaus herum joggen. Die Laufstrecke war aber definitiv zu lang, so dass ihre PartnerInnen fast zwei Minuten Übungen machen mussten – da hörte für die meisten der Spass aber auf :)! Aber die Gruppe hat super mitgezogen, und es wurde ein richtig gelungener Nachmittag», fasst Mätü zusammen.



Die Superman-Übung für den unteren Rücken (oder Variationen davon :)).

Foto-Chat All Blacks Thun



Beim Umkehrlauf legen sich Teresa und Mätü tüchtig ins Zeug.

Foto-Chat All Blacks Thun

Mit den folgenden läuferspezifischen Dehnübungen kam der Puls wieder runter, und die Gruppe war bereit für den zweiten Teil bei einem reichhaltigen Apéro im Restaurant Kreuz in Allmendingen. Eine Gelegenheit, sich bei wohlschmeckenden Häppchen und Getränken auszutauschen. «Das Schöne an diesem Anlass ist, dass man Leute aus anderen Trainingsgruppen trifft, die man sonst kaum sieht. Das stärkt den Zusammenhalt im Verein», meint Hardy als Verantwortlicher für die Anlässe der All Blacks Thun. Ein gelungener Nachmittag mit Bewegung, Begegnung und bester Laune – und einem schönen Zeichen der Wertschätzung für all jene, die den Verein übers Jahr mittragen.



Eine kleine aber feine Gruppe besuchte den Anlass.

Foto-Chat All Blacks Thun

# Ristorante Cavallino



Besnik Mersini  
C.F.L.-Lohnerstrasse 55, 3645 Gwatt-Thun  
**Telefon 033 336 00 55**  
ristorantecavallino@bluewin.ch  
www.cavallinothun.ch

## Italienische Spezialitäten

### 7 Tage geöffnet

Montag – Freitag 08.30 – 23.30 Uhr  
Samstag\* 09.30 – 23.30 Uhr  
Sonntag\* 09.30 – 22.00 Uhr

\* durchgehend warme Küche

*Herzlich willkommen!*



**Ein Geschenk,  
das Freude macht!**

Die Karte kann online bestellt  
oder in diversen Innenstadt-  
Geschäften gekauft werden  
[thuncity.ch/geschenkkarten](http://thuncity.ch/geschenkkarten)



**energie thun**  
da wo du bisch

# Warm geduscht?

Energie für «da wo du bisch». Heute, morgen und in Zukunft.



# «All Blacks»-Marathon-Laufreise nach Athen 6. bis 11.11.2025

Text und Bilder von Denise Schneider

Vor zwei Jahren war ich alleine in Athen und am Marathon. «Schockverliebt» kehrte ich damals nach Hause zurück.

Nach monatelangem schwärmen beschlossen Hugo und ich, eine Marathon Laufreise für interessierte «All Blacks»-Mitglieder zu organisieren. An der HV 2025 im Januar stellten wir das Projekt dann vor...

Der Marathon in Athen bietet vielleicht nicht die schönste Strecke, aber es ist der Ursprung des Marathons. Mit dem Start im Örtchen Marathon, wo alles in der Antike begann, und dem Zieleinlauf in Athen im Olympia Stadion (Panathenaic Stadion) erlebt man hier die besonderen 42,195 km.

Nach langer Vorbereitungszeit und wochenlangem intensivem Training war es dann am 6. November endlich so weit, und wir reisten mit 23 Personen nach Athen.

## Donnerstag, 6.11.2025

Die Reise mit Zug, Flug und Shuttle Bus war schön. Kurz nach der Ankunft im Hotel versammelten wir uns schon wieder in der Hotel Lobby und starteten ein Footing zum Stadion (Ziel). Danach fand der Begrüssungs- und Info-Treff mit dem Reiseleiter Clemens von Grosse-Coosmann, über welche

wir die Laufreise buchten, statt.

Anschliessend genossen wir ein individuelles Abendessen in der Plaka (Altstadt).



*Beim Abend-Footing zum Panathenaic Stadion, wo wir dann am Sonntag (hoffentlich) ins Ziel einlaufen werden. v.l.n.r. hinten: Hugo Schneider, Simon Brenzikofer, Jens-Uwe Eschenbach, Manuel Walker, Bernhard Baumann, Denise Schneider, Cornelia Ulmer, Sandra Meryem, Sibylle Wagner; vorne: Silvio Raviscioni, Jürg Gertsch, Claudia Mürger, Yvonne Kohli, Vreni Gnotke.*

## Freitag, 7.11.2025

Der zweite Tag wurde vom Laufreiseveranstalter organisiert, das Wetter war sonnig und sehr warm. Wir wurden früh morgens mit Reisecars abgeholt und fuhren zum Städtchen Marathon. Dort besichtigten wir das Denkmal (der Stein), wo 490 v. Chr. der Bote Pheidippides nach der Schlacht von Marathon startete, um dann nach 42 km den Sieg in Athen zu verkünden, das Startgelände im Stadion von Marathon und das Marathon Museum. In Nea Makri am Ägäischen Meer, wenige Kilometer von Marathon, genossen wir eine Kaffeepause und ein

paar Schritte am Strand. Anschliessend ging es noch auf eine Sightseeing-Tour zum Kanal von Korinth, er trennt das griechische Festland vom Peloponnes ab. Zurück in Athen ging es zur Laufmesse. Wir holten unsere Startnummern ab und konnten endlich unsere Registrierung richtigstellen, von Swaziland auf Switzerland :). Das Messegelände ist sehr gross und lässt jedes Läuferherz höherschlagen.



*Wieder mal ein bisschen Strand-Feeling geniessen bei Nea Makri am Ägäischen Meer.*



*Am Kanal von Korinth. Er ist 6346 m lang und verbindet den Saronischen Golf mit dem Golf von Korinth. Der fast 80 m tiefe Einschnitt wird von mehreren Bücken überspannt und trennt den Peloponnes vom griechischen Festland.*

Zum Schluss des Tages genossen wir «All Blacks» (ohne Grosse-Coosmann Gruppe) ein gemeinsames Nachtessen in einer Taverne.





Ca. 20'000 LäuferInnen versammelten sich, rund ums Stadion auf 13 Startblöcke verteilt, alles war top organisiert. Der Regen hörte zum Glück auf und vorne beim Start wurde es laut, die Speaker und Musik sorgten für Stimmung und ab 9:00 Uhr zog Startblock um Startblock los...

Was für aufregende Momente für alle von uns vor dem persönlichen Start. Jede und jeder von uns weiss, es müssen immer viele Puzzle-Teile zusammenpassen, um die Leistung an diesem bestimmten Tag an diesem bestimmten Moment abrufen zu können.

Der Marathon in Athen ist eine anspruchsvolle Strecke. Ab ca. Km 13 geht es für viele Km leicht bergauf und bergab. Das ist sehr ermüdend. Hier eine persönliche Bestzeit zu laufen ist unmöglich. Deshalb sind in Athen auch nie Spitzenläufer wie Kipruto, Takele, usw. am Start. Die Strecke verläuft ausschliesslich auf dieser einen Hauptstrasse von Marathon nach Athen. Nur bei Km 4 gibt es einen kurzen Abstecher von ca. 2 km Richtung Meer und dann wieder zurück zur Hauptstrasse.

Das Wetter war sehr schwül, viel Schweiß war garantiert. Nach einem Drittel der Strecke stehen links und rechts immer wieder Tankstellen, Shoppingcenter oder Industriegebäude – nichts Besonderes – aber die Stimmung war mega gut.

Bei km 18 und 21 sieht man Läufer Skulpturen und bei km 41 die aus Glasstücken gebaute Statue «the Runner». Der letzte Km führt dann durch eine Orangenbaumallee zum



Läuferskulptur am Rand der Strecke bei Kilometer 21.



«Ο Δρομέας», oder «the runner» (der Läufer), die 12 Meter hohe Plastik aus Glas und Eisen steht im Stadtzentrum von Athen bei Km 41.

Eingang vom Panathenaic Stadion und dann hinein ins Stadion selbst, bis zum Ziel. Es ist ein traumhafter Zieleinlauf in dieses antike Stadion, der schönste Zieleinlauf überhaupt! Das Stadion, die Stimmung von hunderten von Zuschauenden, die erschöpften aber glücklichen

Finisher... es war der Wahnsinn! Denn gleichzeitig die eigenen Emotionen, die Freude, die Erschöpfung, der Stolz und die Erleichterung, es geschafft zu haben, zu spüren, das war für jeden von uns ein unbeschreiblich schöner Moment!



Das Ziel des Athen Marathons, das Panathenaic Stadion. Es ist das Olympiastadion der ersten Olympischen Spiele der Neuzeit im Jahre 1896 und befindet sich am Rand des Stadtzentrums von Athen.

Alle «All Blacks»-LäuferInnen erlebten hier ihre eigene Marathon-Geschichte. Alle legten die 42,195 km zurück, und alle erreichten dank seriösem Training gut und gesund das Ziel. Tom Blunier erreichte das Ziel in sensationellen 3:00:41 und Manuel Walker in 3:16:53 Std.–Cornelia Ulmer, unsere schnellste Frau, benötigte 3:43:20 Std., eine sehr starke Zeit!

An dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch zu diesen unglaublich guten Leistungen! Alle haben abgeliefert, und jede oder jeder Einzelne kann sehr stolz auf seine/ihre Leistung sein, ich bin es auf euch und auf mich selber.

Gemeinsam haben wir Athen erlebt. Das war unbeschreiblich toll! Unterschiedliche Personen, unterschiedliches Alter, unterschiedlich trainiert, aber wir haben die gleiche Leidenschaft – das verbindet, das ist schön.



An dieser Stelle vielen Dank an Hugo und Manuel für die super Trainingsplanung!

Über Telefonanrufe und WhatsApp Nachrichten fanden wir im Zielareal wieder zusammen. Es wurde nach dem Mittag sehr warm, was uns ein längeres Aufhalten im Stadion erlaubte. Gemeinsam konnten wir unsere Emotionen, ob Freude oder Tränen der Erschöpfung, teilen und Fotos mit der Medaille machen.

Das Hotel lag nur 1,8 km vom Ziel entfernt. Mit steifen und zwickenden Beinen und allerletzter Energie marschierten wir zurück, erfrischten und erholten uns bis zum gemeinsamen, grossen Marathon-Abendessen in einer Taverne, es wurde vom Reiseveranstalter organisiert. Wir stärkten uns mit griechischen Spezialitäten. Clemens, unser Reiseführer, ehrte einen 80-Jährigen und einen 70-jährigen Läufer aus Deutschland und zu meiner totalen Überraschung auch mich. Er meinte, ich sei ihm ans Herz gewachsen und habe ihn mit «meiner» grossen Gruppe überrascht. Ich hatte nämlich 8 – 10 Läufer vorausgesagt und schliesslich wurden es dann 23 Teilnehmende!



*Geschafft! Vier glückliche «All Blacks» geniessen nach erfolgreichem Marathon die Atmosphäre im Zielstadion und versorgen sich sofort wieder mit Kalorien. v.l.n.r. Denise Schneider, Bernhard Baumann, Jürg Gertsch und Jens-Uwe Eschenbach.*



*Nach dem Marathon freut sich die ganze «All Blacks»-Delegation auf ein gutes Nachtessen. Ein Gruppenfoto mit den hart verdienten Medaillen und T-Shirts und inklusive der Begleitpersonen muss vorher aber noch sein.*



## Montag, 12.11.2025

Am Montag nach dem Marathon waren (fast) alle trotz schweren, steifen Beinen motiviert, mit uns auf den Lykabettus-Hügel zu marschieren. Wir sind ja erfahrene Läufer und wissen, dass «Nichts tun» zur Erholung schlechter ist, als in Bewegung bleiben. Der Himmel war zwar dunkelgrau und versprach nichts Gutes.

Wir waren noch nicht auf halbem Weg, trieb uns ein starker Regen in ein Kaffee. Dieses war total weihnächtlich geschmückt – dieser kolossale Filmwechsel brachte uns zum Staunen, wie auch die Unmengen Wasser, die urplötzlich durch die Strassen flossen.

So brechen wir unseren Ausflug ab und marschieren zurück in die Stadt zum Shoppen. Für einige ist es bereits der Rückreisetag und es galt, sich zu verabschieden, mit den anderen treffen wir uns wieder in der Plaka, dem ältesten Stadtviertel, zum gemeinsamen Nachtessen. Die Taverne ist toll und das Essen sehr gut aber... wir mussten zwei Stockwerke die Treppen hoch und wieder runter – und das nach dem Marathon... puh!

Aber nicht alle waren an diesem Abend happy, Pechvogel Martina (Partnerin von Manuel), hatte am Marathon-Tag einen Misstritt gemacht und erfuhr heute, dass ihr schmerzender Fuss gebrochen ist. Sie erschien mit Krücken in der Taverne... oh je.

## Dienstag, 13.11.2025

Am Dienstag, vor unserer Abreise nahmen wir noch einmal den Fussmarsch auf den Lykabettus-Hügel in Angriff. Trotz Muskelkater waren wir in einer halben Stunde Fussmarsch oben und staunten über die wunderschöne Aus- und Weitsicht. Hier oben fällt die Dimension dieser Stadt besonders auf. So weit das Auge reicht sieht man auf allen Seiten nur Häuser und weit hinten dann das Meer. Es war traumhaft und sehr warm, 30 Grad zeigte das Thermometer.

Auf dem Rückweg machten wir noch einen Abstecher zum Panathenaic Stadion. Das musste sein, hier kamen wir ins Ziel, hier erlebten wir unsere Emotionen, hier bekamen wir unsere Medaille, hier wurde unser Traum «Athen Marathon 2025» wahr. Was für ein besonderer Ort...



Auf Lykabettus, der mit 277 m höchsten Erhebung im Stadtzentrum Athens. Es gäbe zwar eine Standseilbahn aber die «All Blacks» generierten keine Einnahmen. v.l.n.r. hinten: Jürg Gertsch, Jens-Uwe Eschenbach, Hugo Schneider, Sandra Meryem, Vreni Gnotke und vorne: Denise Schneider, Bernhard Baumann, Sibylle Wagner und Cornelia Ulmer.

Um 14:30 Uhr ging's mit dem Shuttle Bus weg vom Hotel, nochmals an der «the Runner»-Plastik vorbei, und wir genossen ein letztes Mal die Landschaft und die Sonne.

Um 17:40 Uhr startet unsere Swiss Maschine mit der kostbaren «All Blacks»-Fracht zurück nach Hause. Die Reise endet, aber die Freude und die Erinnerungen bleiben für immer.

Wir danken Euch von ganzem Herzen für dieses tolle Gruppenerlebnis. Dies mit Gleichgesinnten zu erleben ist etwas ganz Besonderes.

All Blacks Thun, eine coole und motivierte Truppe...so schön!

*Denise und Hugo Schneider*

**EXPEDITIONEN**  
**TREKKING**  
**SKITOURENREISEN**  
**BERGSTEIGEN**

**K&P DIE BERGFÜHRER –  
Dein Partner für professionell  
organisierte und geführte  
Expeditionen, Skitourenreisen  
und Trekkings weltweit  
sowie Hoch- und Skitouren  
in den Alpen.**

**K&P**  
**DIE BERGFÜHRER**



**K&P DIE BERGFÜHRER GmbH**

Neubrückstrasse 166

CH-3012 Bern

**T** +41 (0)31 381 23 33

**M** office@kobler-partner.ch

**W** kobler-partner.ch



# 2025 – Erlebnisse, Erfolge, Erinnerungen, Höhepunkte

## Auf der Strasse



Am Wien-Marathon vom 6. April 2025.  
V.l.n.r. Astrid Leutert, Marco Rohrbach, Denise Broger und Felicia Liechti-Odermatt.



Am «midsummerrun» über 10 km in Bern am 22.6.2025, mit Start um 05:15h, als Warmup vor der Arbeit... V.l.n.r. Michael Beutler, Denise Schneider, Hugo Schneider, Jens-Uwe Eschenbach, Sam Kiener und Ursula Dederichs.

## Am Berg



Die grosse «All Blacks»-Gruppe am Blüemlisalplauf vom 25.5.2025.



Am Zermatt-Marathon vom 5.7.2025, das ist der Gipfel. V.l.n.r. Hugo Schneider, Patrick Mathys, Manuel Walker, Cornelia Ulmer, Emanuel Ritzmann, Beat Rindlisbacher, Denise Schneider.

## Erfolge



Am Thuner Stadtlauf vom 23.8.2025 steigt Astrid Leutert (links) auf Treppchen.



Drei Finisher von All Blacks Thun am Ironman Thun vom 24.8.2025. V.l.n.r. Patrick Mathys, Tom Blunier und Andreas Wullmann.



Nass und rutschig und garstig war's am Gantrisch Trail vom 2.11.2025. Anina Zangger gewinnt ihre Kategorie!



# Neue Mitglieder

*Es freut uns, folgende neue Mitglieder in unserem Verein zu begrüßen:*

Simon Finger, 3752 Wimmis

Patrick Simon, 3647 Reutigen

Italo Titolo, 3600 Thun



## Herzlich willkommen!



# Marie-Louise Lauener † 25.6.2025

## Wege beginnen – Wege enden

Nach schwerer Krankheit ging der Lebensweg von Marie Louise Lauener-Jaun in ihrem 75. Altersjahr zu Ende. Wir sind traurig und vermissen Marie-Louise als aktives, langjähriges Vereinsmitglied sehr.

Bilder aus alten Vereinsbulletins mögen an glückliche Zeiten von Marie-Louise erinnern.



Marie-Louise Lauener (links) am Stockholm-Marathon zusammen mit Therese Hofer. Sie waren Teil einer grösseren «All Blacks»-Gruppe, die im Jahr 2006 in die Hauptstadt Schwedens reiste.



Ein reines «All Blacks»-Podest am Abendlauf in Wengen im Jahr 2016. Marie-Louise Lauener (links) mit Hanna Frei und Ursula Knecht.



Nach dem Chäsitzer Louf 2023 erholt sich Marie-Louise in der Festwirtschaft.

**Sponsoren und Partner**

Investorengruppe Sport Thun, Thun

Stadt Thun, Amt für Bildung und Sport | Amt für Stadtliegenschaften



Bekleidungspartner

**Inserentinnen und Inserenten**

4feet AG, Bern

AEK BANK 1826, Thun

Amstutz Fritz AG, Thun

AniCura Tierklinik Thun AG, Thun

aperta aurem, Thun

Bacher AG, Thun

Bahnhof Apotheke Thun, Thun

Bälliz Apotheke + Drogerie AG, Thun

Baumann Elektro AG, Münsingen

bleib gesund GmbH, Uetendorf

Blumen Kaspar AG, Thun

DAYTONA Gesundheitszentrum Thun, Thun

Dentalhygienepaxis Tscherry Joder, Steffisburg

die Mobiliar, Ivan Wytttenbach/Simon Zingg, Thun

Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun

Energie Thun AG, Thun

Frutiger AG, Thun

Gerber Druck AG, Steffisburg

Gertsch Comestibles AG, Thun

GLB Thun/Oberland, Thun

Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt

Gull Roman, freilaufen.ch / barfusschule.ch

Hofer AG, Thun

HoschiBeck, Thun

HTH AG, Heimberg

Innendekoration Engel AG, Muri bei Bern

Jungfraubahnen Management AG, Interlaken

Kieser Training Schweiz AG, Thun

Kneubühler Kurt Taxity GmbH/Restaurant Rössli, Thun

K & P DIE BERGFÜHRER GmbH, Bern

LEIBUNDGUT Schlaf- und Rückenzentrum AG, Einigen

Möbel Ryter AG, Seftigen

ORTHO-TEAM AG, Thun

Papeterie Leutwyler, Steffisburg

Physiotherapien Medwell & Klinik Hohmad, Thun

Probst Optik, Thun

Raiffeisen Thunersee, Thun

Rentsch AG, Uhren und Bijouterie, Thun

Restaurant Kreuz, Thun-Allmendingen

Ristorante Cavallino, Gwatt

Schlossapotheke, Thun

Schneideratelier Bruno Wenger, Thun

Schönau Drogerie, Thun

Spiraldynamik® Med Center Bern, Bern

Stadtoptik, Thun

Stoller Innendekorationen AG, Thun

Studer Fritz AG, Steffisburg

taktiv GmbH, Thun

Terra-Domus Immobilien AG, Thun

THUNcity/Innenstadt-Genossenschaft Thun (IGT), Thun

UBS, Münsingen

Velo Schneiter, Thun

Vom Käser, Käsekeller Thun, Thun

Wenger Fenster AG, Wimmis

Zahnarztpraxis Dres. Schuler & Burri AG, Thun

zaugg f. ag, Thun

**Gönner**

Kaufmann Beat, Iseltwald

... siehe auch [www.allblacks.ch](http://www.allblacks.ch)

**Herzlichen Dank**

**für die Unterstützung**

**von All Blacks Thun!**

Der Vorstand von All Blacks Thun bittet alle Mitglieder, Gönnerinnen und Gönner unsere Sponsoren, Inserentinnen und Inserenten zu berücksichtigen und sich als All Blacks Thun (Mitglied, Gönnerin/Gönner) erkennen zu geben.

**DANKE!**

**BARFUSS  
SCHULE**

*Gemeinsam.  
Barfuss.  
Bewegen.*

**COACHING,  
KURSE &  
AUSBILDUNGEN**

**LAUFEN NEU DEFINIERT**  
EFFIZIENT & GELENKSCHONEND  
BARFUSSTRAINING ALS PERFEKTE ERGÄNZUNG



FÜR TRAINER · JOGGERINNEN · MARATHONIKEN · WALKERINNEN · GEHER  
DAS EIGENE TRAINING AUFWERTEN · WIEDER SCHMERZFREI JOGGEN



**15% RABATT**  
EXKLUSIV FÜR ALL BLACKS THUN AUF ALLE AUSBILDUNGEN  
CODE «ALLBLACKS15»

## AUSBILDUNGEN DER BARFUSSSCHULE 2026

*Werde  
BARFUSS  
COACH*

*Stufe 1*



**BARFUSS LAUF COACH  
STUFE 1**  
**30.04. – 03.05.26**  
**22.10. – 25.10.26**  
Die natürliche Lauftechnik und viel  
Fusstraining. Allumfassend. Vielseitig.  
**4 Tage in Mülligen (AG)**

**BARFUSS  
COACH**

*Stufe 2*

**BARFUSS LAUF COACH  
STUFE 2**  
**25.11. – 29.11.26**  
Laufintensive Vertiefung für Körper und  
Geist. Das entspannte, verletzungsfreie  
und vollkommene Laufen. Tiefgehend.  
**5 Tage in Mülligen (AG)**

**BARFUSS  
COACH**

*Stufe 3*

**BARFUSS LAUF COACH  
STUFE 3**  
**04.06. – 07.06.26**  
Lauftechnik-Drills beim Trailrunning und  
viele mehr... Zurück in die Wildnis!  
Stufe 1 oder 2 nicht erforderlich!  
**Tippidorf Gruppeholz, 3704 Krattigen**

**ONLINE  
KURS · WÖCHENTLICH**



**WÖCHENTLICHES ONLINE-  
FUSSTRAINING**

**ONLINE  
KURS · VORTRAG · Q&A**



**ONLINE-KURS: «STARKE  
BASIS – STARKE KINDER»**

Schwerpunkt Kinderfüsse

**INFOS & TERMINE**  
**www.barfuss.schule**

Roman Gull  
079 413 47 00  
roman@barfusschule.ch

 @barfusschule

