Informationsbulletin Nr. 1 / 2021

Schwarz auf Weiss

all blacks thun

Bei der Migros einkaufen und All Blacks Thun unterstützen!

Am 12. April ist Schluss, jetzt zum Endspurt ansetzen, wir brauchen noch Material für den Kraftraum! Siehe Aufruf auf Seite 49!

Anja Ringgenberg legt sich dazu ins Zeug

Wir brauchen noch mehr Gewicht

Sie arbeiten für dieses Vereinsbulletin

Rosmarie Aemmer, Inserate/Sponsoren & Logistik.
Die vielen Anzeigen sind das Resultat ihrer fleissigen Arbeit.

Martine Gilliéron, Layout:
Ein Interview über den Sport, den sie leidenschaftlich betreibt, in diesem Heft.

PROBST
OPTIK

Die besondere Art Brille zu tragen
Probst Optik · Marktgasse 17 · 3600 Thun
033 223 23 88 · www.probst.ch

SANITAS TROESCH

Ein neuer Stil für Ihre Küche

Sanitas Troesch AG, C.F.L. Lohnerstrasse 28, 3645 Gwatt (Thun), Tel. 033 334 59 59 **sanitastroesch.ch**

Freude am Leben
Bauen für morgen
frutiger.com
Frutiger

Impressum

Schwarz auf Weiss
Informationsbulletin des
Laufvereins All Blacks Thun
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
März | Juni | September | Dezember

Redaktionsschluss
Nr. 1/2021 21. Februar 2021
Nr. 2/2021 23. Mai 2021
Nr. 3/2021 22. August 2021
Nr. 4/2021 7. November 2021

Auflage: 420 Exemplare

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

Präsident | Vereinsadresse
Stefan Dähler
Mösliweg 8 | 3645 Gwatt
079 430 68 88
stefan.daehler@allblacks.ch

Vereinslokal
Primarschulhaus Allmendingen
3608 Thun

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

**Nachwuchs &
Leistungsorientierter Sport**
Andreas Ryser
Kapellenweg 1 | 3612 Steffisburg
079 445 62 59
andreas.ryser67@gmail.com

Breitensport
Erich von Allmen
Dahlienstrasse 6 B | 4563 Gerlafingen
078 872 76 58
vonallmen.erich@yahoo.com

Nordic Walking & Sport Services
Uele Thönen
Eyweg 3 | 3647 Reutigen
079 626 27 16
uelu.thoenen@gmx.ch

Layout
M. Gilliéron, honig@imkerei-gillieron.ch

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

Editorial

Liebe All Blacks
Liebe Leserinnen und Leser

Das ist doch nicht normal!

Was ist eigentlich normal, eine schwierige Frage? Nicht normal ist etwas, das nicht der Norm entspricht, das ist doch ganz einfach …

Bin ich normal, oder will ich doch lieber etwas Spezielles sein, mich irgendwie vom gewöhnlichen Durchschnitt abgrenzen? Das haben wir doch alle irgendwie in uns drin. Deshalb strengen wir uns an, bloss nicht normal zu sein. Wir wünschen natürlich auch, dass man das merkt, ein wenig Bewunderung wäre ja nicht verkehrt. Wenn jetzt aber alle das machen, dann ist ja nichts mehr normal, dann ist die Abweichung von der Norm das Normale.

Über die Jahre ist vieles normal geworden. Wir fliegen irgendwohin, wo noch nicht viele waren, dort geniessen wir dann die gleiche Magnum Glace wie im Strämu, dort geniessen wir den gleichen Drink wie im Kreuz in Allmendingen. Die Welt ist eben ein einziges Dorf. Es spielt keine Rolle mehr, ob wir ein Produkt im Bälliz oder in Los Angeles bestellen. Wie gross uns unsere blaue Kugel manchmal auch erscheint, so klein ist sie durch den technischen Fortschritt geworden. Auch das ein Grund, Sorge zu unserer einen und einzigen Welt zu tragen.

Dann kommen diese neuen Viren. Auch für sie ist die Welt ein grosses Dorf. Auch sie geniessen die grenzenlose Freiheit auf unserer blauen Kugel.

Wir müssen uns einschränken, um auch das Virus in die Schranken zu weisen. So ist dieses Thema auch in diesem Heft wieder präsent. Wer hätte das vor einem Jahr noch gedacht!

Das ist doch nicht normal!

In diesem Heft gibt es zum Glück aber auch noch über andere Themen zu lesen. Berichte und Interviews, die zeigen, dass wir eben alle speziell sind und auch immer wieder abnormales bewerkstelligen. Ich hoffe, es ist für alle etwas dabei, und wünsche allen einen schönen Frühling und mit ihm auch ein gesteigertes Bedürfnis, immer wieder die Laufschuhe zu schnüren.

Roland Riedener

ELEKTRIK

MARKUS WENGER

ELEKTROINSTALLATIONEN
TELEFON • TV • SAT TV
SERVICE • REPARATUREN

Schulstrasse 65 C • 3604 Thun
Wylergasse 30 A • 3608 Thun
T 033 335 00 30
wengerelektrik@bluewin.ch

www.elektrik-wenger.ch

IHR ELEKTROFACHMANN

gerberlaufsport

Füllerichstrasse 53, 3073 Gümligen, 031 839 60 20, kontakt@gerbersport.ch

**Laufsport aus Leidenschaft –
100 % Laufsport
von Läufern für Läufer!**

20% auf Lagerschuhe
10% auf Bekleidung

gerbersport bietet alles, was Du für die Faszination Laufsport benötigst.
Wir haben nicht nur ein Motto, wir leben es!

Mit Laufband-Videoanalyse und unserer langjährigen Lauferfahrung können wir allen den idealen und geeigneten Laufschuh empfehlen.

All Blacks Thun-Mitglieder erhalten 20 % Rabatt auf alle Lagerschuhe sowie 10% auf Bekleidung.

Dienstag–Freitag 10 bis 18.30 Uhr, Samstag 10 bis 16 Uhr
Montag geschlossen

Wir freuen uns auf Dich – in unserem Geschäft in Gümligen.

Lisa Frutiger Markus Gerber

VITALRESORT AM THUNERSEE

DELTA PARK

Geniessen Sie eine einmalige Wellness-Auszeit in einer unserer drei Themen Private Spa Suiten:

Asian Lagoon
Dampfbad | Sauna | Erlebnisdusche | Day-Bed
2 Std. CHF 350.– | 3 Std. CHF 480.–
4 Std. CHF 590.– | für jeweils 2 Personen

African Lodge
Dampfbad oder Rasul-Ritual | Sauna | Sprudelwanne | Erlebnisdusche | Day-Bed
2 Std. CHF 390.– | 3 Std. CHF 520.–
4 Std. CHF 630.– | für jeweils 2 Personen

Swiss Chalet
Molkebad | Sauna | Erlebnisdusche | Day-Bed
2 Std. CHF 350.– | 3 Std. CHF 480.–
4 Std. CHF 590.– | für jeweils 2 Personen

Jede Private Spa Buchung beinhaltet freien Zutritt zur allgemeinen Spa-Landschaft!

JETZT BUCHEN UNTER:
spa@deltapark.ch oder
033 334 30 36
deltapark.ch/privatespa

DELTAPARK | Deltaweg 29 | CH-3645 Gwatt bei Thun
Tel. +41 33 334 30 30 | www.deltapark.ch

Inhaltsverzeichnis

Was gibt's in diesem Heft zu lesen?

Seite

All Blacks News

Infos von der Vereinsleitung 7

Interview mit dem Präsidenten Stefan Dähler 9

Support Your Sport – Sammelaktion für unseren Kraftraum 49

Langjährige Mitglieder 50

Mitgliederstatistiken 52

All Blacks People

David Zysset – Interview mit einer Vereinsstütze 15

Livia Künzle managt unsere Jugi 25

Umweltengagiert-Freude an Ästhetik-Familienvater-SCB Fan-Nachtmensch 32

Silvia Stucki kann beides, Sport und Kunst 38

Martine Gilliéron, die Softballerin, die unser Layout macht 45

All Blacks Achievements

Sportlerehrung der Stadt Thun 35

Ein Schweizerrekord ist abhandengekommen 37

All Blacks Inserate/Sponsoren 55

Seit 1995

Schneideratelier Bruno Wenger

Änderungen aller Art

Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun, Telefon 033 222 01 85
www.schneideratelier-wenger.ch

für schönste thuner augenblicke

stadtoptik

untere hauptgasse 29 | 3600 thun | 033 223 30 40
info@stadtoptikthun.ch | **stadtoptikthun.ch**

Infos von der Vereinsleitung

Liebe Mitglieder und Ehrenmitglieder,
Liebe Gönnerinnen und Gönner,
Liebe Inserenten und Sponsoren

Zum Zeitpunkt des Schreibens dieses Textes (Mitte Februar) befinden wir uns nach wie vor in einem «Trainings-Lockdown».

Vorgaben, Richtlinien und deren Präzisierung dazu, unter welchen Umständen wenigstens die Trainings für den Leistungssport möglich sind, treffen beinahe wöchentlich bei uns ein. Erschwerend hinzu kommt, dass wir mit dem Bund, Kanton, Swiss Athletics und der Stadt Thun mehrere Player haben, die für uns gültige Regelungen herausgeben, die aber zuerst interpretiert werden müssen und nicht selten auch zu Rückfragen führen.

Die Trainings müssen zurzeit individuell von zu Hause aus gemacht werden. Die Trainingspläne dazu findet ihr auch während des Lockdowns im Clubdesk Ablage (Rubrik Dokumente –> Training).

Eine Prognose auf Besserung wage ich nicht zu machen. Vereinsleitung, Trainer/innen und Leiter/innen freuen sich auf den Moment, wo den Mitgliedern wieder ein «normaler» und sicherer Trainingsbetrieb angeboten werden kann.

34. Hauptversammlung HV 2021 in der Hotelfachschule Thun
Bekanntlich mussten wir die geplante Hauptversammlung im Januar absagen. Als neues Datum wurde der 5. Mai 2021 festgelegt.

Die Vereinsleitung plant und bereitet die HV wie gewohnt vor. Zum heutigen Zeitpunkt wissen wir nicht, ob Anfang Mai Veranstaltungen mit rund 120 Personen stattfinden können.

Für die Planung und Organisation der HV braucht es eine gewisse Vorlaufzeit. Deshalb wird der Vorstand an der März-Sitzung beschliessen, ob die HV am 5. Mai 2021 stattfinden kann oder nicht. Die All Blacks Thun-Mitglieder werden im Falle einer Absage über das weitere Vorgehen per Mail informiert.

Herzlichen Dank Dävu!
Die Verabschiedung von David Zysset als langjähriger Trainer wäre für die HV im Januar geplant gewesen. Ich hoffe sehr, dass es im Mai möglich sein wird, ihn persönlich zu verabschieden.

David war mehrere Jahre als Trainer bei All Blacks Thun tätig. In dieser Zeit hat er viel Aufbauarbeit geleistet, die heutigen Strukturen im Leitungssportbereich bei All Blacks Thun tragen seine Handschrift.

Nebst der Fachkompetenz als Trainer verfügt David auch über eine hohe Sozialkompetenz. Von dieser Kombination konnten etliche Athleten/innen profitieren, sie wurden langfristig von David begleitet und zum entsprechenden Erfolg geführt.

Lieber Dävu, im Namen der Athletinnen und Athleten, des Vorstands und allen Mitgliedern danke ich Dir von Herzen für dein grosses Engagement und die wertvolle Zusammenarbeit.

Wir haben nicht nur sehr gut zusammengearbeitet als du im Vorstand warst, sondern auch nachher bei deiner Tätigkeit als Trainer. Gerne erinnere ich mich an unsere unzähligen gemeinsamen Gespräche und Lösungsfindungen mit dir, um den Verein und den Sport weiterzubringen.

Merci Silvia, Therese und Willi
Ende 2020 haben Silvia Stucki, Therese Schlapbach und Willi Ruch ihre Tätigkeit als Trainingsleiter/in 2020 abgegeben. Alle drei haben ihre Tätigkeit über viele Jahre mit viel Engagement ausgeführt. Sie haben die Entwicklung im Breitensport hautnah miterlebt und die stetige Weiterentwicklung in diesem Bereich aktiv mitgetragen.

Im Namen aller Trainingsteilnehmer/innen und der Vereinsleitung danke ich Silvia, Therese und Willi für ihr grosses Engagement zu Gunsten des Breitensports!

Ich hoffe sehr, Silvia, Therese und Willi der HV im Mai 2021 persönlich verabschieden zu können.

Stefan Dähler
Präsident All Blacks Thun

Gemeinsam

Wir sind dabei, wenn Sport unser Leben bereichert und 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

UBS

© UBS 2020. Alle Rechte vorbehalten.

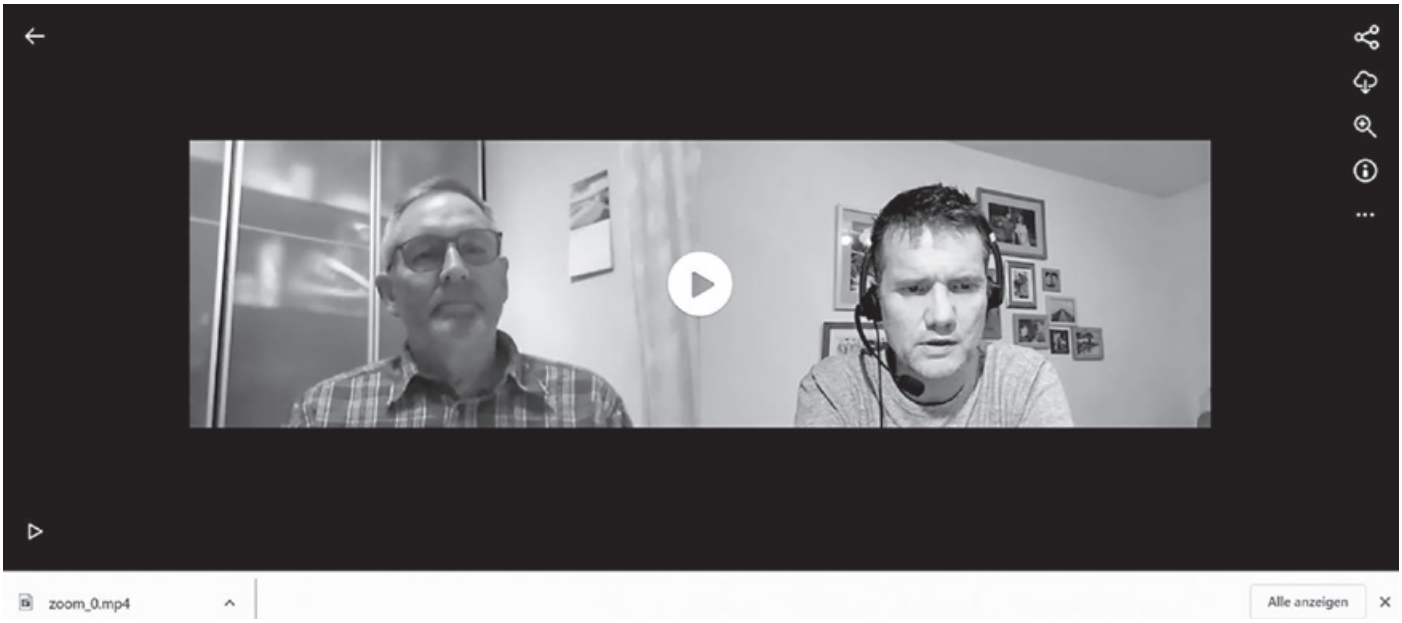
ORTHO TEAM
WIR BEWEGEN MEHR

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND SENSOMOTORISCHE EINLAGEN.

www.ortho-team.ch

Zoom-Interview vom 19. Februar 2021 mit dem Präsidenten Stefan Dähler



Roland und Stefan beim Zoom-Interview

Roland: Voller Schwung und Elan starteten wir ins 2020. Nach einer rekordverdächtigen Teilnahme an der HV vom 17. Januar 2020 ging es mit grosser Vorfreude in eine neue Saison mit einem abwechslungsreichen und spannenden Vereinsprogramm. Weil wir kein Lotto mehr durchführen wollten, wurde an der HV vom 18. Januar 2019 die Erhöhung der Mitgliederbeiträge auf 1. Januar 2020 mit grosser Mehrheit beschlossen. Und nun konnten wir während der meisten Zeit nicht «liefern», d.h. keine geführten Trainings anbieten, auch die meisten anderen Aktivitäten mussten abgesagt werden. Was sagt der Präsident dazu?

***Stefan**: «Liefern» hätten wir schon können, nur ist uns das Virus in die Quere gekommen. Zuvor ist es sehr gut gelaufen, vor allem in Bereich Breitensport. Wie für alle anderen Vereine ist auch für All Blacks Thun der Lockdown sehr abrupt gekommen.*

Die Verbindung mit der Mitgliederbeitragserhöhung ist mir bis jetzt nicht zu Ohren gekommen. Ich bin überzeugt, die Mitglieder haben begriffen, dass diese Erhöhung nicht erfolgte, um mehr Einnahmen zu generieren. Der Wegfall des Lottos und die markante Erhöhung der Abgaben an Swiss Athletics machen alles schliesslich zu einem Nullsummenspiel.

Ganz vereinzelt auf Unverständnis ist gestossen, dass wir im Januar 2021 die Beitragsrechnungen für das Jahr 2021 versandt haben. Das hat einen verfahrenstechnischen Hintergrund. Der Vorstand kann nicht einfach entscheiden, wir versenden keine Rechnungen oder wir verlangen einen reduzierten Betrag. Mitgliederbeiträge sind gemäss unseren Statuten ganz klar in der Kompetenz der Hauptversammlung. Eine Reduktion oder Erhöhung müsste an der HV 2022 von den Mitgliedern beschlossen werden. Dies aus zwei Gründen, erstens sind wir dann hoffentlich wieder alle zusammen und zweitens können wir erst dann entscheiden, wie gross der «Schaden» ist.

Roland: Mehrere Monate ohne Trainingsangebot, die Sommermonate, mit Social Distance, mit Anwesenheits-Listen, die von den Teilnehmenden ausgefüllt werden mussten, Treffpunkt im Freien und nur noch selten Umtrunk nach dem Training im Restaurant Kreuz: Was bedeutet das für den Verein?

***Stefan**: Das gegenseitige Motivieren fehlt eindeutig. Dazu kriege ich auch viele Feedbacks. Die Mitglieder sagen nicht, sie vermissen das Laufen, sie vermissen die Leute, das Gruppenerlebnis, sie machen nur noch Dauerläufe und keine gezielten Trainings mehr.*

Möbel | Ryter
Möbel nach Mass

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

Hofer AG
Sanitär und Heizung
seit 1969

Ihr kompetenter Partner für alle Sanitär- und Heizungslösungen.

Mühlemattweg 2 | 3608 Thun | 033 336 88 76 | hofer-thun.ch

Was passiert mit meinen Liebsten, wenn mir etwas passiert?

Mit dem DOCUPASS als Vorsorgedossier bewahren Sie Ihre Liebsten davor, schwierige Entscheidungen für Sie treffen zu müssen. Ihr letzter Wille und Ihre Wünsche werden darin zweifelsfrei festgehalten.

raiffeisen.ch/thunersee/docupass

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN
THUNERSEE

Ich bin ja nie müde geworden zu sagen, was den Verein ausmacht. Es ist das Gemeinschaftliche, ein aktives Vereinsleben mit attraktiven Angeboten. Das Gemeinsame ist uns aber von einem auf den anderen Tag entzogen worden.

Ich spüre im Verein die gleiche Veränderung, wie sie allgemein in der Gesellschaft wahrgenommen wird. In der ersten Welle war die Solidarität riesig. Alle hatten Verständnis und lobten das schnelle Runterfahren. Dann kamen die Lockerungen, und wir mussten auch bei uns feststellen, dass das Wiederhochfahren mit all den Vorschriften und Einschränkungen schwieriger ist, wenn nicht im gewohnten Rahmen weitergemacht werden kann. In der zweiten Welle war ein bisschen Widerstand zu spüren. Es ist bei uns wie in der Wirtschaft oder in der Politik. Zwar sind das bei uns nur einzelne Stimmen, aber sie sind halt doch da. Die ganze Geschichte macht müde, und die Solidarität nimmt ab.

Jeder Mensch ist von der Pandemie unterschiedlich betroffen. Ich selber habe dadurch beruflich enorm viel zu tun, muss aber nicht um meinen Job bangen. Es gibt aber auch andere Geschichten. Da gibt es Veränderungen im Geschäft, zu Hause läuft es nicht wie normal und im Verein ist auch alles anders, keine Trainings, kein Austausch mit Gleichgesinnten. Ich verstehe gut, dass man die Nerven verlieren kann.

Letztes Jahr hatten wir etwas mehr Austritte als in den Vorjahren. Mittelfristig kann die Pandemie allenfalls auch finanziell spürbar sein. Wir haben aber in den letzten Jahren gut gewirtschaftet und können das verkraften. Was ich deutlich sagen möchte, diese Pandemie kann die Struktur des Vereins nicht verändern. Ich merkte in den Trainings nach den ersten Lockerungen das riesige Vakuum, das entstanden ist, wie viele Leute sofort wieder gekommen sind und nach einem gemeinsamen Training gelechzt haben. Die Pandemie wird uns noch für längere Zeit begleiten, aber sie wird uns nicht langfristig verändern.

Roland: Konntest du als Präsident in der Zeit, als keine Aktivitäten stattfanden, ein bisschen «durchschnaufen?»

***Stefan**: Kurz gesagt nein.*

Es liegt in der Sache der Natur, dass die dauernden Veränderungen für den Präsidenten mehr Arbeit geben als wenn alles seinen normalen Gang nimmt. Wenn ein Betrieb Kurzarbeit hat, haben es die Mitarbeiter ruhiger, der Chef aber ist am Verzweifeln. Ich bin nicht grad am Verzweifeln, habe aber in der Tat mehr zu tun für All Blacks Thun. Es sind Themen aufgekommen, die wir noch nie hatten, mit denen wir noch nie konfrontiert wurden. Normalerweise sind es immer wieder ähnliche Fragen, die auftauchen, bei den meisten weiss man aus Erfahrung, wie man sie angeht. Dieses Mal war alles neu.

Es gab viele Absagen zu machen. Das Trainingslager in Cecina im April 2020 war die erste und hatte zur Folge, dass wir einen Anwalt beiziehen mussten. Wir hatten es mit zwei Rechtssystemen zu tun, und es galt zu klären, wie und was für unseren Fall galt. Das Verschieben und Absagen verschiedenster Aktivitäten setzte sich dann durchs ganze Jahr fort.

Am meisten beschäftigten mich die ständig ändernden Vorschriften von Bund, Kanton, Swiss Athletics und der Stadt Thun. Die Vorschriften der Stadt Thun änderten zeitweise fast wöchentlich, Widersprüche tauchten auf und mussten geklärt werden.

In der Woche 8 werde ich an einer Videokonferenz mit 90 Personen teilnehmen zum Thema «Absage von Hauptversammlungen». Das ist ein Angebot einer Fachstelle für Vereine, sie unterstützt diese bei verschiedensten Fragen. In diesem Fall geht es um das rechtlich korrekte Vorgehen, falls eine Hauptversammlung nicht durchgeführt werden kann.

Wir befassen uns im Vorstand damit, die bereits auf 5. Mai 2021 verschobene HV ganz abzusagen. Mit unserer Altersstruktur wäre eine Versammlung mit 140 Personen kaum zu verantworten. Es wäre auch schade, wenn wir auf den gemütlichen Teil verzichten müssten. Zudem müssen wir uns bis spätestens Ende März 2021 über die Durchführung entscheiden, damit unser Anlass von der Hotelfachschule kostenlos storniert wird.

Du siehst, es gab kein Durchschnaufen, laufend beschäftigen uns neue Themen. Aber das macht ja eine Krise aus. Es wäre gar keine, wenn man alles einfach aus der Schublade nehmen könnte.

Roland: An was erinnerst du dich trotz allem gerne?

***Stefan**: Jetzt hast du mich auf dem linken Fuss erwischt. Es gibt einfachere Fragen.*

Ich bin für Sie da in der Region Thun

Fritz Ringgenberg, T 033 226 88 42, M 079 333 31 86,
fritz.ringgenberg@mobiliar.ch

Generalagentur Thun

Bernstrasse 7
3600 Thun
T 033 226 88 88
thun@mobiliar.ch
mobiliar.ch

die **Mobiliar**

TERRA 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.

velo **SCHNEITER**

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**
Adlerstrasse 18 | 3604 Thun | 033 336 60 04
info@veloschneiter.ch | www.veloschneiter.ch

Wegen unseres heterogenen Vereins ist es sehr schwierig, es allen recht zu machen. Die Bedürfnisse sind total verschieden, den einen kann es nicht schnell genug gehen, die anderen sind sehr auf der sicheren Seite. Unsere Stärke, die Vielfalt unseres Vereins, wird zur grossen Herausforderung, weil wir Entscheide fällen müssen, die für alle stimmen. Die Ansprüche gehen diametral auseinander.

Schon vorher haben wir damit gekämpft, je länger je mehr. Die einzelnen Gruppen werden immer grösser und stärker. Es ist fast nicht möglich unsere Angebote für alle stimmig zu machen. Auch ohne Pandemie ist das eine «Jonglererei». Jetzt noch mehr. Dieses Thema wird uns im nächsten Vorstands-Workshop im Sommer oder Herbst beschäftigen. Was können wir noch tun, wie weit können wir gehen, auch von der Belastung der Funktionäre her.

Zurück zu deiner Frage. An was erinnere ich mich doch noch gerne:

- *Was sehr positiv und schön war, wie wir bei so vielfältigen Fragen und Interessen im Vorstand, wo jeder seinen Bereich vertritt, uns auf eine Meinung einigen konnten. Ohne grosses Hin und Her haben wir Lösungen gefunden, alle ziehen am gleichen Strick.*
- *Dann haben mir kurze Begegnungen oder kleine Feedbacks positiver Art, sei es per Mail oder SMS, gutgetan. Ich habe gespürt, dass unsere Arbeit doch gesehen und geschätzt wird.*
- *Ganz besonders freut mich die Solidarität und Unterstützung unserer Inserenten und Sponsoren. Ich bin sicher, dass einige Firmen auch schwierige Zeiten hatten/haben, und trotzdem in unserem Informationsbulletin inserieren, zum Teil seit vielen Jahren. Ihnen möchte ich an dieser Stelle herzlich danken.*

Roland: Alleine oder nur noch in kleinen Gruppen trainieren (das immerhin), müssen wir unser Angebot anpassen?

***Stefan**: Es scheint, dass wir ab anfangs März wieder in 15er Gruppen trainieren können, die U18 sogar in noch grösseren Gruppen. Wenn die Vorgaben einmal bekannt sind, müssen wir uns überlegen, wie man sie umsetzt und für alle Trainingsgruppen ein Schutzkonzept erarbeiten. Die Gestaltung der Trainings muss entsprechend angepasst werden. Nach der definitiven Bekanntgabe der nächsten Lockerungen habe ich ein Meeting mit den TrainingsleiterInnen. Vor allem im Bereich Breitensport ist Erich von Allmen gefordert.*

Die Anpassung unserer vielfältigen Angebote ist aber sowieso eine Daueraufgabe. Wir müssen immer schauen, welche Bedürfnisse gefragt sind, auch ohne Pandemie.

Roland: Jeder trainiert für sich, teilt das mit seiner Community, motiviert sich mit den digitalen Aufzeichnungen von sich und jenen seiner Kollegen/innen, freut sich, wenn er vom Handy einen Applaus bekommt und dort einen Pokal sehen kann. So können auch Emotionen entstehen. Kann das die Zukunft sein?

***Stefan**: Das ist keine Frage, das ist heute die Realität! Und offensichtlich auch ein Bedürfnis.*

Das hat angefangen als die Industrie den Laufsport und das Joggen entdeckte, es zu einer Trendsportart wurde. Die Industrie sucht Anwendungen für ihre Technologien und entwickelt Gadgets, wo ein Bedürfnis geortet werden kann. Die Möglichkeiten der Digitalisierung spielen eine entscheidende Rolle.

Ich sehe diese Entwicklung positiv. Vor Jahren hatte man das papierlose Büro prognostiziert oder das gute alte Buch totgesagt, beides ist nicht eingetroffen. Den grossen Unterschied sehe ich darin, dass diese Sportuhren, Handy-Apps und virtuellen Anwendungen einen «Nährboden» brauchen. Dieser Nährboden, die Datenbasis, muss man aber selber erlaufen und damit kommt das Erlebnis Natur einfach dazu. Man verbindet dann das Geleistete oder das Erlebte mit dem digitalen Gerät und macht es somit allen, die das wollen, zugänglich. Ich sehe die digitalen Aufzeichnungen und Communities als Ergänzung, ja zum Teil sogar als Bereicherung im Laufsport, aber definitiv nicht als Konkurrenz oder als Gefahr für unseren Verein. Ich weiss von einer Gruppe im Dienstagabend-Training, die sich immer austauscht über die erfassten Daten. «Wie war das»? «Wow, warum hast du letzte Woche so viel gemacht»? «Eine ideale Runde für das nächste Training»! Es wird beobachtet und ausgetauscht, eben auch physisch. Das ersetzt ja nicht das Trainieren. Dieser Austausch kann anregend und bereichernd sein und der technischen Möglichkeiten werden künftig noch viel mehr werden.

Mir selber reicht eine Sportuhr, mehr will ich nicht. Ich habe ein anderes Bedürfnis, ich möchte einfach abschalten. Es gibt aber viele Leute, die sich gerne

marti

> **Stückguttransporte**

> **Lagerlogistik**

> **Kehrichtentsorgung**

Telefon 032 391 77 77
Fax 032 391 77 73

www.marti-logistik.ch
info@marti-logistik.ch

vergleichen, die sich gerne informieren darüber, was der andere macht, die sich diese Daten mit Freude anschauen, sich so für das eigene Training motivieren und neue Ideen entwickeln. Im Verein kann man sich darüber auch physisch austauschen und hat so ein Thema, das alle interessiert. Unsere Mitglieder stehen mitten im Leben, gehen mit dem Fluss der Entwicklung. Das ist gut so.

Roland: Danke, Stefan, für deine Antworten. Unser Bulletin hat den Schritt zur papierlosen Welt auch (noch?) nicht gemacht. Ob der Fluss der Entwicklung mit sich bringt, dass es dereinst nur noch digital erscheint? Zurzeit finde ich es noch viel besser, wenn man es in den Händen halten kann. Ich glaube es wird besser gelesen und kann nicht einfach weggeklickt werden. Den Bildschirm haben wir ja sonst schon den ganzen Tag vor dem Kopf.

David Zysset / eine Vereinsstütze als Athlet, als Trainer und als Vorstandsmitglied

Dem Rücktritt von David Zysset als Trainer hat unser Präsident schon in den «Infos von der Vereinsleitung» einen Abschnitt gewidmet. Er hinterlässt eine Lücke, die nicht so einfach zu füllen ist. Mit dem folgenden Interview möchte ich unseren Mitgliedern seine lange Karriere in unserem Verein etwas näherbringen. Gerne nahm er sich die Zeit, mir Red und Antwort zu stehen.

David Zysset & Roland Riedener
– Fotos zur Verfügung gestellt von David –

Sportlicher Weg

Roland: Wie kamst du als Schüler zu den All Blacks Thun?

***David**: Ich bin mir nicht mehr ganz sicher, ich glaube mit vierzehn oder fünfzehn Jahren habe ich das erste Mal ein Lauftraining bei den All Blacks absolviert. Es war der Zeitpunkt als ich mich entschieden habe, vermehrt auf die Karte Leichtathletik zu setzen. Bis dahin habe ich auch noch Eishockey gespielt. Ich suchte einen Verein in der Region Thun, der sich auf den Laufsport spezialisierte, und dafür fand ich mit den All Blacks den idealen Verein. Hinzu kam, dass damals mit Fritz Schmocker ein Trainer bei uns tätig war, der ein enormes Fachwissen und ganz viel Erfahrung hatte und mit seiner Leidenschaft für die Leichtathletik alle begeistern konnte.*

Roland: Etwas musst du schon in die Wiege gelegt bekommen haben. Bereits ein Jahr nach deinem Beitritt gelang dir der Schritt auf die Frontseite unseres Vereinsbulletins! Was ist dir in guter Erinnerung geblieben aus diesen ersten Jahren bei den All Blacks?

***David**: Da gibt es unzählige Erlebnisse und Erinnerungen, an die ich auch heute noch sehr gerne zurück denke, die ersten Trainingslager, damals noch in Tirrenia und St. Moritz, die vielen abwechslungsreichen und harten Trainingseinheiten im Schorenwald, im Lachenstadion oder die Hallentrainings in Thierachern. Fritz hat uns in dieser Zeit vermittelt, was es heisst, Leistungssport zu betreiben. Durch die harten Trainingseinheiten konnte unsere Trainingsgruppe dann auch immer wieder Erfolge feiern, beispielsweise an Staffelschweizermeisterschaften. Aus sportlicher Sicht waren für mich diese Erfolge jeweils fast noch wertvoller als die Einzelresultate, weshalb sie mir besonders in Erinnerung blieben. Wenn man als Trainingsgruppe ein ganzes Jahr zusammen trainiert und am Ende der Saison als Team*

David mit 11 Jahren am Stauffenlauf 1994 in Heimenschwand

OFENBAU MAURER GMBH

Ofen & Cheminées | Renovationen | Kreationen

Matthias Maurer | Mettlenweg 6 | 3706 Leissigen
info@ofenbaumaurer.ch | www.ofenbaumaurer.ch

GRATIS
NÄH
MASCHINEN
TAXI

Wir **holen** Ihre Nähmaschine
BERNINA, ELNA, HUSQVARNA, PFAFF, SINGER
und **bringen** sie fachmännisch repariert zurück!
033 222 10 30
Ob. Hauptgasse 50
3600 Thun
www.burger-naeh.ch

BURGER NÄH MASCHINEN

Im Trainingslager in Tirrenia mit Fritz Schmocker

gemeinsam eine Medaille holen konnte, war dieses Gefühl unbeschreiblich schön.

In St. Moritz kann ich mich an ein Erlebnis erinnern, das ich ebenfalls nie mehr vergessen werde. Nach einer harten Trainingseinheit auf der Finnenbahn in Corviglia auf 2550 m über Meer wettete Fritz mit uns, dass keiner von uns durch den Lej Alv schwimmen würde – schliesslich sind alle irgendwie durchgeschwommen! Fritz durfte dann am Abend die Nachtessen bezahlen …

Roland: Kannst du dich auch an Erlebnisse / Vorkommnisse erinnern, die dir eher Mühe bereitet haben?

***David**: Im Jahr 2000 verunglückte mit Christoph Kunz unser Vereinskollege mit dem Motorrad so schwer, dass er an den Rollstuhl gebunden wurde. Wir erfuhren damals diese Nachricht auf dem Weg zu einem Wettkampf. Für uns alle war diese Nachricht ein grosser Schock. Schlagartig wurde mir damals aufgezeigt, wie schnell sich das Leben ändern kann. Persönliche Bestzeiten oder Medaillen geraten in solchen Momenten in den Hintergrund und werden völlig belanglos. Umso schöner ist es zu sehen, welchen Weg Christoph trotz diesem tragischen Unfall gehen konnte.*

Roland: Ist dir das erste Jahr mit einer Lizenz von Swiss Athletics noch in Erinnerung? Wie entwickelte sich deine Leichtathletik Karriere weiter in den Kategorien U16, U18 und darüber hinaus?

***David**: Meine erste Saison in der U16 ist mir noch bestens in Erinnerung. Ich absolvierte bis dahin viele regionale Wettkämpfe. Mit den ersten nationalen Bahnrennen wurde mir damals aufgezeigt, wie hoch das Niveau auf der Bahn ist. Ich benötigte rund ein Jahr, um mich anzupassen. In den Nachwuchsjahren bis und mit U23 war ich dann über 1500 m und 3000 m meistens unter den besten 5 meiner Kategorie. Für ganz nach vorne reichte es mir in dieser Zeit aber nie, da waren andere stets noch etwas schneller. Das Schöne an der Bahn empfand ich aber stets auch immer im Kampf gegen mich selbst und gegen die Uhr. Wenn ich eine persönliche Bestzeit aufstellen konnte, bereitete mir das jeweils grosse Freude und motivierte mich zugleich, noch härter zu arbeiten.*

Roland: Wer waren deine Trainer und deine hauptsächlichen Trainingskollegen?

***David**: Wie bereits gesagt wurden die ersten Jahre von Fritz Schmocker geprägt, er gab mir viel mit, was mich auch in meiner Trainertätigkeit später prägte. Als Fritz dann Nationaltrainer bei Swiss-Athletics wurde, übernahmen Stefan «Spilli» und Ursula Spielmann die Trainingsleitung in unserer Gruppe. Unter ihnen lief ich alle meine persönlichen Bestzeiten. Sie verstanden es, mit ihrer offenen, wertschätzenden und empathischen Art die Athlet*innen stets partizipativ miteinzubeziehen und ihnen auf Augenhöhe zu begegnen, was ich sehr schätzte. Im Herbst meiner Leistungssportkarriere war dann noch Peter Mathys zuständig für mich. Pesche besitzt über ein unheimlich grosses Fachwissen, und auch von ihm konnte ich vieles lernen.*

Während dieser Zeit konnte ich sehr viele Trainingskolleginnen und Trainingskollegen kennen und schätzen lernen. Mit vielen habe ich nach wie vor regelmässig Kontakt. Speziell sind sicher die Freundschaften mit Karin Imhof, wo ich Götti sein darf von ihrem Sohn Noé, mit Remo Wyss, Marcel Briggen und Sebastian Graf, die ihrerseits Göttis sind von unseren Jungs.

Roland: Die Wettkämpfe auf der Bahn haben es dir angetan. Welche Distanzen hast du am Liebsten bestritten?

***David**: Ja, die Bahnsaison war stets der Höhepunkt in meinen Leistungssportjahren. Grundsätzlich*

KOHLE ALLEIN MACHT NICHT GLÜCKLICH.

JETZT JUGENDSPARKONTO ERÖFFNEN UND LOTUSGRILL ABHOLEN.

Mehr erfahren:
www.aekbank.ch/jugend

AEK
BANK 1826

lief ich am liebsten 1500 m und 3000 m. Ich empfand die Abwechslung der Wettkämpfe aber stets als sehr bereichernd. Die Stadtläufe im November und Dezember und danach die Crossläufe von Januar bis März sagten mir aber ebenfalls sehr zu.

Roland: Welche Erfolge und erreichten Zeiten würdest du als deine wertvollsten bezeichnen?

***David**: Auf nationaler Ebene bei der Elite waren es wahrscheinlich der 4. Rang an den Kurzcross Schweizermeisterschaften 2006 und der 9. Rang über 1500 m im Jahr 2007. Auch die CISM Länderkämpfe im Cross, als ich die Schweiz vertreten durfte, oder die Medaillen bei Team- und Staffelschweizermeisterschaften gehören zu meinen persönlichen Highlights. Die 3:53 über 1500 m ist wohl meine wertvollste Zeit, die ich auf der Bahn gelaufen bin.*

Roland: Kannst du ein besonders schönes Erlebnis aus deiner aktiven Zeit beschreiben?

***David**: Unsere erste Bronze-Medaille an den Team Schweizermeisterschaften 2007 in Bern mit Jonas Fahrni, Remo Wyss und Marcel Briggen. Obwohl keiner von uns ganz vorne mitlaufen konnte und wir in der Qualifikation nur Rang 7. belegten, konnte jeder einzelne über sich hinauswachsen, und so konnten wir als Team und vor allem als Freunde diese SM Medaille gewinnen. Über diesen Erfolg fachsimpeln und prahlen wir auch heute immer noch, wenn wir uns treffen.*

Privater Weg

Roland: Gingst du in Uetendorf zur Schule beim Start in deine Karriere bei den All Blacks?

David: Ja, das ist korrekt.

Roland: Soviel ich weiss, hast du danach eine KV Lehre gemacht. Stimmt das und wo war das? Wie war das zu vereinbaren mit Laufsport auf hohem Niveau?

Bronze-Medaille an der Team SM 2007. Von links nach rechts: Remo Wyss, Jonas Fahrni, Marcel Briggen, David Zysset und Trainer Stefan Spielmann

Leichtathletik SM 2007, Vorlauf über 1500 m, David an zweiter Stelle laufend

***David**: Ich habe von 1999 bis 2002 die KV Lehre auf der Gemeindeverwaltung Uttigen absolviert. Mein damaliger Chef war ein grosser Sportfan, und so hatte er viel Verständnis für meine Leidenschaft und somit auch für die sportbedingten Abwesenheiten.*

Roland: Wie ging es nach der Lehre weiter mit der ersten Arbeitsstelle?

***David**: Nach der Lehre habe ich zwei weitere Jahre im kaufmännischen Bereich gearbeitet, bevor ich*

qualitop-anerkannt

bleibgesund gmbh

wir bringen bewegung in ihr leben!

sarah und bruno röthlisberger-horni
postgässli 24, 3661 uetendorf
033 356 42 27, www.bleibgesund.ch

M.A.X.® und Kraft • AquaForte
Cardio und Kraft für SeniorInnen
AquaGym • Cardio und Kraft
RückenGym • FitGym • AquaFit
Funktionelles Krafttraining
M.A.X.® • Spinning • AquaRelax
Cardio und Mobilisation für
SeniorInnen • Nordic Walking
Schwimmen für Erwachsene
Funktionelles Krafttraining und
Mobilisation • 8samSEIN

All Blacks Thun-Mitglieder können von meinen 29 Jahren in der Versicherungsbranche profitieren!

Auf Hausrat-/Privathaftpflicht- und Motorfahrzeug-Versicherung erhalten All Blacks Thun-Mitglieder Sonderkonditionen.

Mit kleinen monatlichen Spareinzahlungen können grosse Ziele im Alter erreicht werden; sie können erst noch vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden.

Für alle Versicherungsfragen stehe ich euch jederzeit gerne zur Verfügung!

Allianz Suisse

Christoph von Känel | Versicherungs- und Vorsorgeberater Allianz Suisse
Brüggmatteweg 32 F | 3714 Frutigen | M 079 415 15 20 | chris.vonkaenel@bluewin.ch

Warmduscher?

BACHER

bacher-thun.ch

anschliessend die Berufsmaturität absolvierte und das Studium zur sozialen Arbeit begann.

Roland: Deine Frau Andrea lernte ich bei Trainings für den Jungfrau Marathon kennen. Anfangs waren wir hie und da etwa gleich schnell unterwegs. Habt ihr euch durch den Laufsport kennengelernt, oder ist Andrea erst danach von dir angesteckt worden?

***David**: Nein, wir haben uns ausserhalb des Laufsportes kennengelernt. Sie war zu diesem Zeitpunkt aber bereits sehr polysportiv, was uns von Anfang an verbunden hat. Für den Laufvirus war aber dann wahrscheinlich schon ich zuständig;-) ...*

Roland: Heute ist die Sozialarbeit dein Broterwerb. Warum hast du dich entschieden, eine entsprechende Weiterbildung anzugehen. War es ein schwieriger Entscheid? Wie sieht heute deine Arbeit aus?

***David**: Der Kontakt mit unterschiedlichen Menschen hat mir schon immer gefallen, und mir wurde bereits während der KV-Lehre klar, dass ich nicht mein ganzes Arbeitsleben vor dem Computer verbringen möchte. Mit Spili hatten wir damals einen Trainer, der ebenfalls in diesem Bereich arbeitete und mich motivierte, diese Ausbildung in Angriff zu nehmen. Heute arbeite ich für die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB und habe mich auf die Themenbereiche «Kindesschutz und Migration» spezialisiert.*

Roland: Die Jahre vergehen… du bist Vater dreier Kinder. Wie heissen sie? Das älteste wird schon bald in die Schule gehen?

***David**: Ja, wir haben mittlerweile drei Knaben, Laurin, Floris und Lian, die uns täglich auf Trab halten. Laurin wird nächsten Sommer in die erste Klasse kommen und Floris in das zweite Kindergartenjahr. Sie sind nun langsam in einem Alter, wo sie selbst gewisse Interessen und Hobbys entwickeln, die ich gerne begleiten möchte. Das war schliesslich der Hauptgrund, wieso ich mich entschieden habe, mein Engagement als Trainer zu beenden, damit ich genügend Zeit für die Familie habe.*

Trainer- und Vorstandstätigkeiten

Roland: Gerne würden wir natürlich noch erfahren, wie sich dein Engagement für den Verein entwickelt hat. Wie kam es dazu, dass du anfingst, Trainings zu leiten?

***David**: Die Jugendriege der All Blacks Thun wurde 2009 neu aufgebaut, und Marcel Briggen stellte sich damals zur Verfügung als Trainer. 2012 war dann die Gruppe so gross, dass es Marcel nicht mehr möglich war, die Trainings alleine zu leiten und so hat er mich gefragt, ob ich ihn unterstützen könnte. Wir konnten uns als Trainer dann gemeinsam mit unseren Athletinnen und Athleten entwickeln. Was einmal in der Jugendriege begann, wurde immer mehr und intensiver, bis wir schliesslich die Leistungssportgruppe der All Blacks Thun übernehmen konnten.*

Roland: Im Bulletin 1/2009 habe zum ersten Mal den Namen David Zysset im Vereins-Organigramm gefunden. Dein Ressort nannte sich «Strassenlauf / Jogging / Bahn». Später hiess dein Ressort dann «Sport», und am Schluss warst du in der Vereinsführung für den Nachwuchs zuständig. Kannst du uns schildern, wie sich aus deiner Sicht die Aufstellung im Vorstand und damit auch deine Aufgaben verändert und entwickelt haben? Wenn ich das richtig sehe, würden wir da über einen Zeitraum von 12 Jahren sprechen.

***David**: Ursprünglich wurde ich 2008 als Athletenvertreter in den Vorstand gewählt. Es war uns in der Leistungsgruppe damals wichtig, dass die Anliegen und Bedürfnisse der Athletinnen und Athleten im Vorstand besser vertreten werden. Wir haben dann dem Vorstand diesen Vorschlag unterbreitet, und der Verein ist erfreulicherweise darauf eingetreten. Im Ressort «Strassenlauf / Jogging / Bahn» habe ich mich anschliessend vermehrt auch noch mit dem Breitensport befasst. So haben wir damals beispielsweise die Einsteiger-Laufkurse lanciert oder die*

Erste Goldmedaille als Trainer mit José Barbosa

Sport fördert die Gesundheit. Wir auch.

toppharm
Bälliz Apotheke + Drogerie AG

Ihr Gesundheits-Coach.

Bälliz 42, 3600 Thun, Telefon 033 225 14 25
www.onlineapotheke.ch, www.baelliz.ch

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 Mindestfakturawert. Jeden Monat viele Aktionen.
Auch Kleinkunden herzlich willkommen.

sogenannte «Fun-Gruppe», in der auch Anfängerinnen und Anfänger willkommen waren. Ich weiss noch, dass die All Blacks zu dieser Zeit den Ruf hatten, dass nur ambitionierte Läuferinnen und Läufer an den Trainings teilnehmen können. Mit diesen Projekten wollten wir diesbezüglich Gegensteuer geben, was uns, so glaube ich, auch gelungen ist. Im Ressort «Sport» aber auch im Ressort «Nachwuchs» beschäftigte ich mich dann mehr mit dem Leistungssport und der Entwicklung dieser Sparte in unserem Verein. Generell hat mir die Arbeit im Vorstand immer grosse Freude bereitet, und mit unserem Präsidenten durfte ich während meiner ganzen Zeit im Vorstand eine Persönlichkeit an meiner Seite haben, die mich in meinen Anliegen stets unterstützte und von der ich in jeglicher Hinsicht viel profitieren und lernen konnte.

Roland: Was für Ausbildungen Richtung Lauftrainer hast du absolviert? Wie sind diese Kurse aufgebaut?

***David**: Ich bin mit Kindersport- und J&S-Kursen gestartet. Anschliessend habe ich die Diplome zum Trainer C und Trainer B absolviert. Diese Kurse sind modular aufgebaut und fanden jeweils in Magglingen und Tenero statt. Daneben pflegten wir einen regelmässigen Austausch mit den Nationaltrainern Mittel- und Langstrecken bei Swiss- Athletics, von welchen wir ebenfalls immer wieder neue und interessante Inputs erhielten.*

Roland: Da ist vieles parallel geschehen. Neben dem beruflichen und privaten Werdegang warst du bei den All Blacks Thun Leistungssportler, Vorstandsmitglied und Trainingsleiter. Erst jetzt, wenn ich mir deine Daten zusammentrage, merke ich, wieviel da zusammengekommen ist. Willst du dazu etwas sagen?

***David**: Ich glaube ich habe nun genug erzählt ;-) ...*

Ein paar Fragen kreuz und quer

Roland: Sieht man dich weiterhin an den Trainings?

David: Selbstverständlich – wahrscheinlich am Mittwoch und wenn es die Zeit zulässt, würde ich auch gerne ab und zu ein Berglauftraining besuchen.

Roland: Was macht All Blacks Thun als Laufverein attraktiv?

***David**: Dass der Verein wirklich jedem Alter und jedem Niveau etwas bietet und sich dies kombinieren und verbinden lässt. Auch habe ich die Solidarität in unserem Verein immer sehr geschätzt.*

Roland: Was möchtest du gerne noch lernen?

***David**: Hmmm... das Handwerk eines DJ's würde ich gerne erlernen.*

Roland: Wie lange hältst du es ohne Handy aus?

David: Mit Kindern wird man gezwungen, das Handy ab und zu etwas länger beiseitezulegen ...

Roland: Wann hattest du richtig Glück?

***David**: Immer wieder mal – ansonsten versuche ich es zu erzwingen ;-) ...*

Roland: Ich hoffe, dass du es künftig nicht oft erzwingen musst, sondern dass es dir immer wieder mal mühelos zuteilwird. Für den Einblick in deinen sportlichen und privaten Weg danke ich dir bestens. Für die Zukunft wünsche ich dir neben dem vielen oben erwähnten Glück, Erfolg und Freude im Beruf und mit der Familie. Wer weiss, in nicht allzu ferner Zeit gibt es vielleicht in der Jugi wieder einen «Zysset», der sich mit einem All Blacks Thun-Shirt auf einen Start vorbereitet.

David Zysset und Marcel Briggen betreuen Leonie Saurer an der Cross Europameisterschaft 2019 in Portugal

LUGINBÜHL DIEMTIGTAL

INDIVIDUELL MASSGESCHREINERT

Luginbühl AG Diemtigtal
Diemtigtalstrasse 94
3753 Oey
Telefon 033 681 11 81
www.massgeschreinert.ch

KÜCHEN | MÖBEL | INNENAUSBAU | PLANUNG

Seit 1926

24 Lifestyle TEAM

Gutschein für einen Wellness-Check

Ernährung für mehr Wohlbefinden

- Gesunder, aktiver Lebensstil
- Muskelaufbau
- Ausgewogenes Frühstück
- Leistungssteigerung
- Fitness & Regeneration

Du kannst gerne deine Familie oder Freunde mitbringen.
Der Wellness-Check ist ein kostenloser und
unverbindlicher Service deines Wellness-Coaches.

Andrea + Martin Lopez | Mitglied All Blacks Thun
Schorenstr. 69 | 3645 Gwatt
Andrea 079 219 92 99 | Martin 079 706 40 30
martinlopez0882@gmail.com

Ristorante Cavallino

B. Mersini, C.F.L. Lohnerstr. 55, 3645 Gwatt-Thun
Tel. 033 336 00 55
ristorantecavallino@bluewin.ch
www.ristorantecavallino.ch

Italienische Spezialitäten

7 Tage geöffnet

Montag bis Freitag	08.15 – 23.30 Uhr
Samstag *	09.00 – 23.30 Uhr
Sonntag *	09.30 – 23.30 Uhr

* durchgehend warme Küche

Herzlich Willkommen

Die Jugi mit Livia Künzle

Livia Künzle & Roland Riedener
– Fotos zur Verfügung gestellt von Livia –

Küstenwanderung mit meiner Familie in der Bretagne

Wenn verdienstvolle Stützen des Vereins ihre Funktionen abgeben oder sich auf eine spezielle Aufgabe konzentrieren wollen, entstehen Lücken, die es wieder zu besetzen gilt. Die Verantwortlichen müssen sich damit befassen, wie die entsprechenden Aufgaben in Zukunft abgedeckt werden können. Gibt es jemanden, der die Lücke füllen will und kann, gibt es eine*n natürlichen Nachfolger*in, wer wäre geeignet, wer könnte Freude, Interesse und Zeit für eine Aufgabe haben, müssen wir die Aufgaben anders aufteilen – oder müssen wir gar das Angebot reduzieren?

Es ist nicht selbstverständlich, dass es immer wieder gelingt, Lösungen zu finden. Einen Schritt vorwärts konnte mit der Jugi gemacht werden. Livia Künzle hat sich bereit erklärt, den Bereich Jugi vollständig zu übernehmen. Was für eine gute Nachricht! Sie engagierte sich schon bisher in der Jugi als Trainingsleiterin. Jetzt übernimmt sie diese Sparte komplett, d. h. in administrativer als auch in sportlicher Hinsicht. So ist es gelungen, insbesondere Marcel Briggen zu entlasten und die Betreuung der Jugi zu vereinfachen.

Ich finde diesen Bereich sehr wichtig. Hinter jedem Kind stehen Eltern und allenfalls Geschwister. Sie haben durch die Schule auch viele Kontakte. So wird unser Angebot einer breiteren Öffentlichkeit bekannt.

Roland: Livia, würdest du dich unseren Lesern vorstellen?

***Livia**: Ich bin Livia Vivienne Künzle und 23 Jahre alt. Ich bin mit meinen Eltern und meiner jüngeren Schwester in Thun aufgewachsen. Die Schule besuchte ich in Thun und später dann in Bern, wo ich am Campus Muristalden das Gymnasium besuchte.*
*Ich habe als Kind sehr früh mit Sport angefangen, sei es mit Skifahren, Schwimmen oder Tennisspielen. Ich stamme eigentlich aus einer Tennisfamilie, meine Grosseltern und meine Eltern waren und sind bis heute leidenschaftliche Tennisspieler*innen. Deswegen habe ich selber früh mit Tennis angefangen. Erst später als ich etwa 12 Jahre alt war, habe ich mit Leichtathletik beim LV Thun begonnen. Mit dem Gedanken, meine Ausdauer zu verbessern, damit ich in*

Im Sommerlager der Pfadi mit meiner jüngeren Schwester Marisa

den Tennisturnieren besser und länger spielen kann. Zu Beginn habe ich noch mehr Disziplinen betrieben als «nur» Laufen. Der Schlüsselmoment, als ich mich auf die Mittelstrecken Distanzen 600 und 800 m «spezialisiert» habe, war ein Trainingslager mit der LV Thun in Yverdon-les-Bains.

Was mich sehr fasziniert hat und weshalb ich noch bis heute trainiere ist dieses Trainieren bis ans Limit. Das klingt vielleicht etwas seltsam, aber ich mag es, wenn man nach dem Training erschöpft ist und weiss, ich habe alles und noch etwas mehr gegeben! Wenn du während des Trainings spürst, wie du kämpfst, wie die Beine nicht mehr können, wie alles sauer wird, weil sich Laktat bildet, und du eigentlich auf der Stelle stehen bleiben möchtest, du aber deinem Kopf sagst: «Allez, allez, chum!» und dich so immer weitertreibst. So habe schliesslich zu den «All Blacks» gewechselt, weil ich mich nur noch auf das Laufen konzentrieren wollte und das Angebot rund um das Laufen bei den All Blacks Thun grösser ist.

Neben dem Sport bin ich seit der 1. Klasse in der Pfadi. Mit 15 Jahren habe ich begonnen, die Aktivitäten der Wolfsstufe, das sind die Kinder von der 1.–4. Klasse, selbstständig zu planen und zu leiten. Während 4 Jahren als Leiterin habe ich einiges erlebt und viele Lager im In- und Ausland organisiert und erfolgreich durchgeführt. Als aktive Leiterin bei der Pfadi habe ich einige J+S Kurse besucht, die mir jetzt beim Leiten der Jugendriege zugutekommen.

Ich wollte im letzten Jahr einige Fortbildungskurse besuchen, die etwas mehr Sport fokussiert sind, doch leider fanden diese, Corona-bedingt, nicht statt. Zudem habe ich letzten Herbst den J+S-Coach Kurs besucht und bin nun der J+S-Coach der All Blacks Thun. Meine Aufgaben als Coach kann man in 4 Hauptfelder unterteilen: Jugend + Sport mittragen, das Leiterteam pflegen, den Alltag bewältigen und die Zukunft sichern.

Seit dem Sommer 2018 studiere ich an der Universität Bern im Hauptfach Psychologie und in den Nebenfächern Neuro- und Sportwissenschaften. Das Studium ist interessant, und ich lerne sehr viel Neues.

Roland: Und was machst Du, wenn du nicht gerade trainierst oder dich mit deinem Studium beschäftigst?

***Livia**: Wenn ich nicht am Trainieren oder Studieren bin, wandere ich in den Bergen, fahre Ski, koche und backe, lese verschiedene Bücher, treffe mich mit Freunden und erkunde sehr gerne die verschiedenen Länder rund um uns herum.*

Roland: Was möchtest du den Teilnehmern der Jugi bieten, was möchtest du mit ihnen erreichen? Haben auch Kinder, die nicht das Bedürfnis haben, später mal ambitioniert Sport zu treiben in der Jugi Platz?

***Livia**: Ja, in der Jugi haben alle Kinder ihren Platz! Wir möchte den Kindern das Laufen spielerisch näherbringen, das heisst ohne Druck oder Leistung. Es geht uns darum, die Freude am Laufen und «es Gspüri» für den eigenen Körper zu entwickeln. Für uns steht vor allem der Faktor Spass ganz gross im Mittelpunkt. Die Kinder sollen sich austoben und den Alltag für möglichst 75 Minuten vergessen können. Wenn dies gelingt, haben wir unser Ziel erreicht ☺.*

Wanderferien im Südtirol

Roland: Wie sieht so ein Training am Mittwochnachmittag aus?

***Livia**: Wir starten meistens immer mit demselben Spiel, eine Art Fangis, diese Tradition habe ich von Marcel übernommen. Nach dem Einwärmen folgen allerlei Spiele, sei es Stafetten, Brennball, Völkerball, Hindernis-Parcours, Sitzball, Biathlon, Américaine usw. Wir versuchen, das Jugi-Training so vielfältig wie möglich zu gestalten, aber auch auf die Wünsche der Kinder einzugehen.*

Roland: Du studierst Psychologie. Wenn du den Kindern Freude an der Bewegung und am zusammen Sport treiben beibringst, nimmst du dir ja deine zukünftigen Kunden weg?

***Livia**: Nein. Mein Berufsziel als angehende Psychologin ist, mit den Menschen zusammenzuarbeiten, sie zu stärken und auf ihrem Weg zu unterstützen. Mein Ziel ist es, dazu beizutragen, dass es den Menschen gut geht, und nicht, dass es ihnen schlecht geht.*

Roland: Hast du schon eine Vorstellung, in welchem Gebiet du als Psychologin mal tätig sein möchtest?

Livia: Ja, die habe ich tatsächlich. Ich möchte in dem Bereich der Klinischen Psychologie arbeiten. Grob zusammengefasst befasst sie sich in der Forschung und Praxis mit der Prävention, Entstehung und Behandlung von psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Störungen.

Im Nebenfach studiere ich Neurowissenschaften, dies ist die Erforschung der Struktur und Funktion von Nervensystem und Gehirn beim Menschen sowie bei Tieren. Somit würde mich auch die Kombination von beidem interessieren, z.B. im Bereich des Substanzen Missbrauchs, also das Erforschen, des Einflusses verschiedener Substanzen auf unser Gehirn, die damit verbundenen Vorgänge im Gehirn und wie diese anschliessend unser Verhalten und Erleben beeinflussen. Ich strebe an, meinen Master an der Universität Basel zu absolvieren, denn da gibt es diese spannende Kombination von Klinischer Psychologie und Neurowissenschaften.

Grosse Auswahl an Vorhang- und Möbelstoffen

Ihr **Vorhangparadies** in Thun!

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

* Flächenvorhänge
* Streifenvorhänge
* Bettzeugreinigung
* 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

Du willst? Du kannst!

Mit Mentaltraining kannst du deine Leistung steigern - im Sport, Beruf und Alltag.

Du profitierst von der Zusammenarbeit mit mir, wenn du...

- ...dich mental stark fühlen willst.
- ...deinen optimalen Leistungszustand erreichen und nutzen willst.
- ...dein Selbstvertrauen stärken willst.

mentaltrainersport.ch
bicotra GmbH - Corinne Saurer - Sigriswil & Thun
079 377 08 56 - info@bicotra.ch

ZAUGG BAU

Wir bauen auf Partnerschaft.

DIENSTLEISTUNGEN
Wohnungsbau / Industriebau / Umbauten / Renovationen / Tiefbau / Wasserversorgungen / Kundendienst / Muldenservice

ZAUGG BAU AG
Allmendingen-Allee 2, 3608 Thun, Tel. 033 334 22 55
www.zauggbau.ch

Mich würde auch das Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen z. B. in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie interessieren. Die Psychologie umfasst viele spannenden Bereiche. Wir werden sehen, wohin es mich verschlägt ☺ .

Roland: So sehr ich dich mag, aber mal zu einer Psychologin gehen zu müssen, das wünsche ich mir ja nicht gerade. Was sagst du dazu?

Livia: Ich sage dazu, dass dieses Thema leider sehr negativ behaftet ist, was nicht wirklich förderlich ist. Viele Menschen sehen diesen Schritt, den Gang zum Psychologen, als Schwäche an, als Einbusse von Stärke, als Scham. Doch für mich ist die Erkenntnis und das Eingestehen darüber, dass ich Hilfe brauche, sehr von Stärke geprägt und ein wichtiger und erster Schritt in die richtige Richtung.

Denn wenn ich mir denn Fuss breche muss ich zum Orthopäden, wenn ich Herzprobleme habe zum Kardiologen, wenn etwas mit meinem Gehirn nicht in Ordnung ist, behandelt mich ein Neurologe. All diese Schritte sind für uns normal und nicht wirklich der Rede wert. Doch wo gehe ich hin, wenn mit meinem Gefühlsleben etwas nicht stimmt, wenn ich mich nicht mehr wohl fühle in mir, wenn ich merke, wie ich spezielle Verhaltensformen annehme, wo gehe ich hin, wenn in mir, etwas schwer Greifbares nicht mehr in Ordnung ist? Ja, ich gehe zum Psychologen. So hat jedes Anliegen seinen Spezialisten. So auch unsere Psyche. Deshalb finde ich es nicht peinlich oder unangenehm, wenn jemand zum Psychologen geht. Es ist wichtig, dass wir früh handeln und uns trauen, den Spezialisten aufzusuchen, der zu unserem Anliegen passt, sei es nun der Kardiologe oder der Psychologe. Schliesslich geht es um unsere Gesundheit und Wohlbefinden; je früher wir uns Hilfe holen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit auf Genesung. Ich denke, das sollten wir uns alle bewusst sein!

Roland: Du lernst, Leute in anspruchsvollen Lebenslagen zu unterstützen. Ist man dadurch quasi gewappnet, dass einen selber nichts mehr aus der Bahn wirft? Ja kaum! Drum komme ich jetzt mit ein paar Fragen, die alle auch zu sich selber stellen können. Wie kann man dich auf die Palme bringen?

***Livia**: Ungerechtigkeit, wenn ich in meinem Schlaf gestört werde und wenn ich das Gefühl habe in einer Diskussion nicht ernst genommen, oder richtig verstanden zu werden.*

Roland: Wie lange hältst du es ohne Handy aus?

Livia: Ich habe es noch nie wirklich bewusst versucht, aber ich würde sagen eine Woche.

Roland: Kannst du auch lügen?

***Livia**: Nein lügen kann ich nicht. Konnte ich noch nie. Ich werde rot, und muss lachen und habe zu dem extrem schnell ein schlechtes Gewissen.*

Roland: Was hat dich zuletzt zu Tränen gerührt?

***Livia**: Phu, keine Ahnung mehr. Ich würde ganz klischeehaft sagen, ein Film?*

Roland: Wieso möchtest du gerne dein Freund sein?

***Livia**: Ich würde sagen, ich bin sehr herzlich, ehrlich, loyal, bin eine gute Zuhörerin, dränge mich nicht auf und bin für jemanden da, wenn er mich braucht. Ich bin lustig, habe Humor und kann auch über mich selber lachen.*

Roland: Welches Lied kannst du auswendig?

***Livia**: Für immer uf di – Patent Ochsner.*

Roland: Wann hattest du richtig Glück?

***Livia**: Als ich im letzten Semester im ersten Versuch die Prüfung im Fach Entwicklungspsychologie bestanden habe.*

Roland: Warum würdest du dich nicht einstellen?

***Livia**: Weil ich keine freien Arbeitsplätze habe.*

Roland: Wenn du eine Kristallkugel hättest, was würdest du gerne wissen?

***Livia**: Ich frage mich manchmal, wie wohl meine Zukunft aussehen wird. Doch ob ich es wirklich wissen will, dass denke ich nicht. Wo bleibt sonst das Sponta-*

Unsere Welt ist deutlich bunter:

Entdecke die farbenfrohe Frische!

BIO- STADTHOFLADEN.

Talackerstrasse 53, 3604 Thun

www.haenni-noflen.ch

HÄNNI NOFLEN
Biologischer Gemüsebau

AutohausvonKänelAG

Autohaus von Känel AG: Der schnellste Weg zum Ziel!

Mehrmarkenbetrieb mit Mehr-Service

- Service
- Dialogannahme
- Werkstatt
- Karrosserie & Lack
- Teile & Zubehör
- Clean Team

Wir sind Ihr offizieller Partner für VW, Audi, SEAT, ŠKODA und VW Nutzfahrzeuge!
Autohaus von Känel AG | Spiezstrasse 22 | 3714 Frutigen
Tel. 033 672 20 20 | Fax 033 672 20 26 | www.autohaus-vonkaenel.ch

Egal, ob allergischer oder normaler Schnupfen… Wir beraten Sie gerne!

Schönau Drogerie

Schönau Drogerie GmbH
Mattenstrasse 2 | 3600 Thun
T 033 222 78 15
www.schoenau-drogerie.ch

UHREN BIJOUTERIE
RENTSCH

SCHULSTRASSE 26 3604 THUN
TELEFON 033 336 31 15
www.rentsch-ag.ch

ne und das Spannende? Ich denke, es ist doch gerade das, was uns reizt immer weiter zu machen, Pläne für die Zukunft zu schmieden und sich darauf zu freuen.

Roland: Wie motivierst du dich bei trüben Stimmungslagen?

***Livia**: Ich treibe Sport oder rede mit jemandem mir vertrautem darüber, was mich gerade beschäftigt. Danach geht es mir meistens besser, und ich habe einen klareren Kopf.*

Roland: Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

***Livia**: Den Psychothriller von Michael Robotham «Fürchte die Schatten». Ich kann dieses Buch nur weiterempfehlen, es ist extrem spannend und packend. Jedoch würde ich zuerst noch den ersten Band «Schweige still» lesen.*

Roland: Wovor hast du Angst?

***Livia**: Reptilien, es ist nicht eine Phobie, aber ich mag diese Tiere einfach nicht.*

Roland: Was möchtest du gerne noch lernen?

***Livia**: Klavierspielen und Italienisch.*

Roland: Was hast du in der Corona Zeit gelernt?

***Livia**: Mit viel Zeit umzugehen und diese effektiv zu strukturieren.*

Roland: Wenn du für einen Tag ein Mann wärest, was würdest du tun?

***Livia**: Im Stehen pinkeln.*

Roland: Für den sehr interessanten Einblick in dein Leben und für deine Offenheit danke ich dir herzlich. Ich wünsche dir viel Freude bei deiner Arbeit mit der Jugi. Dass du den Kindern viel Freude am Sporttreiben vermitteln kannst, hast du ja schon bewiesen. Auch beruflich und privat wünsche ich dir viel Erfolg beim Verwirklichen deiner Pläne.

Umweltengagiert – Freude an Ästhetik

Das bin ich		So geht es mir	(M)ein Herbsterlebnis
Enya Knecht • 13 Jahre alt • umweltengagiert • Läuferin • Ich liebe Fotografieren		• Mir geht es momentan gut und ich freue mich über jede Zeit mit der Familie *Ich liebe das Nebelmeer beim Langlaufen, Skifahren, oder einfach so.*	
Marion Ryser • Vielseitig/lebensfreudig /Freude an Ästhetik/ unkompliziert • Versuche, meinen ökologischen Fussabdruck klein zu halten		• Tiptop, danke! *Grosser Plfanzeneinkauf im Ryfflihof in Bern*	
Simon Leiser • Ehemann • Familienvater • Ausdauer • Hobby-Sportler • Heimwerker (mit mal weniger und mal mehr Erfolg)		• Grundsätzlich sehr gut. • Nur das ewige alleinige Trainieren nervt langsam … • (was aber Jammern auf hohem Niveau ist!) *Winterwanderung in Aeschi mit Familie und Freunden (und dem nötigen Abstand ;-))*	
Simon Brenzikofer • Milchtechnologe • SCB Fan • neue Pfade entdecken • sportbegeistert		• Es geht mir wieder gut *Aussicht aufs Matterhorn genießen*	
Marianne Borlinghaus • Habe gerade einen Schnapszahlgeburi gefeiert • Nachtmensch • spontan • vielseitig interessiert		• Bin dankbar und glücklich über die erfolgreiche Knieoperation *Reha zuhause auf dem Camoped*	

– Familienvater – SCB Fan – Nachtmensch

Das habe ich nicht gern	Darauf freue ich mich	Mein Song	Mein Lieblingsbild
• Tierquälerei • Tests • Oberflächliche Menschen	• Auf das warme Wetter • Wenn die Trainings wieder ohne Maske stattfinden können	• Ich habe kein Lieblingslied, aber ich mag die Lieder von der Band Hecht	
• Material/ konsumorientierte Menschen • Corona -und Impfkritiker/Gegner	• Auf die Ausgänge im Bierhübeli in Bern	• Andalouse von Kendji Girac *‹Bois des Moutiers›, weitläufiger Garten an der französischen Atlantikküste, Normandie*	
• Besserwisser • Minustemperaturen • Schweinefleisch • Nicht gewaschene Sportkleider	• Wiederaufnahme der All Blacks Trainings • Den Inferno Triathlon als Single Athlet zu absolvieren und zu erleben • Wie sich meine Kinder entwickeln	• Radio BEO und «dr Schacher Seppli» *Erholungszeit mit der Familie, nach einem längeren Training am Sonntagmorgen*	
• Kantönligeist • Alleine Trainieren • Arrogante Menschen	• Erste Saison als Triathlet • Wieder Training mit den All Blacks • Viele spannende Projekte im 2021	• Two Steps from Hell • Pirates of Caribbean Soundtrack *Ich und Natur*	
• Besserwisser und Egoistinnen • Eis und Schnee auf den Strassen • Unordnung	• Auf direkte Begegnungen im Familien- und Freundeskreis • Aufs Gärtnern im Frühling • Auf AllBlacks-Aktivitäten (Walken, Abendläufe, Bräteln etc.)	• *Öfter wechselnd, Momentan «Let Life flow» vom Thuner Blueser Philipp Fankhauser* *«Thun, hie bini deheim!»*	

www.zermattmarathon.ch

3. Juli 2021

Sich're Dir Deine Teilnahme!

Save the Date

Am schönsten Berg der Welt

Gornergrat Zermatt Marathon

Sportlerehrung der Stadt Thun

– Roland Riedener –
– Fotos Website All Blacks Thun –

Wegen der Corona Situation musste leider auf die Durchführung der Sportler*innenehrung verzichtet werden. Natürlich hat die Stadt die berechtigten Athleten trotzdem mit Urkunde und Präsent geehrt, leider aber ohne den traditionellen Empfangsanlass. Zwei All Blacks Thun Mitglieder haben die Kriterien erfüllt und waren unter den Beschenkten. Sie haben dies mit ihren Schweizermeistertiteln im Jahr 2020 wohlverdient. Es sind dies Robin Oester und Joey Hadorn.

Herzliche Gratulationan Röbu und Joey

Über ihre Erfolge haben wir im Laufe des letzten Jahres bereits im Bulletin berichtet.

Robin Oester

Joey Hadorn

GERBER DRUCK

Ihr Partner für raffinierte Medien.

kreativ, inspirierend

Gerber Druck AG
Bahnhofstrasse 25, 3612 Steffisburg
Tel. 033 439 30 40, Fax 033 439 30 45
info@gerberdruck.ch, www.gerberdruck.ch

SCHLOSSAPOTHEKE
THUN

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

Herzlich Willkommen

Gutbürgerliche Küche
Italienische Küche

7 Tage geöffnet
Mo – So 05.00 – 00.30

100 % WIR

Säle · à 150 Pers
· à 40 Pers.
· à 30 Pers.
· à 25 Pers.

Gasthof Restaurant
Rössli Dürrenast

Tel: 033 334 30 60
Frutigenstrasse 73
3604 Thun

033 243 43 43

gerne mit Ihnen unterwegs
24 Stunden-Service

TAXity
Kurt Kneubühler Thun und Umgebung

Ein Schweizerrekord ist abhandengekommen

– Foto von Astrid erhalten –

Leider hatten in den letzten Monaten weder unsere ambitionierten noch die weniger schnellen Läufer*innen die Gelegenheit, ihr Können zu zeigen. Das gibt mir die Gelegenheit, einen länger zurückliegenden Erfolg nochmals aufzuwärmen.

Im Februar 2021 lief Chiara Scherrer vom TG Hütten einen neuen Schweizerrekord in der Halle über 3000 m. Sie löste damit unser Vereinsmitglied Astrid Leutert ab, die bisherige Inhaberin dieser Marke. Res Ryser machte mich darauf aufmerksam. Ich rufe Astrid an, muss ich sie trösten?

Roland: Hast du wahrgenommen, dass du deine Marke losgeworden bist?

***Astrid**: Ja natürlich, da brauche ich gar nicht aktiv nach Resultaten zu suchen, sowas erfahre ich über die sozialen Medien natürlich schnell.*

Roland: Bist du jetzt traurig, den Schweizerrekord verloren zu haben?

***Astrid**: Keineswegs, ich hätte auch nicht erwartet, dass mein Rekord 7 Jahre lang halten würde. Ich kenne Chiara, zu Zeiten als ich noch aktiv auf der Bahn lief waren wir auch schon gemeinsam im Trainingslager. Ich gönne es ihr von Herzen und freue mich, wenn sie gute Zeiten laufen kann.*

Roland: Im Jahr 2011 liefst du den ersten Rekord über 3000 m in 9:24:34 und erobertest diesen im Jahr 2014 mit 9:16:64 ein weiteres Mal zurück. Bei mir ist aber in Erinnerung, dass deine Stärke über 3000 m Steeple zu suchen war.

***Astrid**: In meiner Zeit in den USA hatten die Hallensaison und auch der Cross einen hohen Stellenwert. Wir bestritten sozusagen 3 Saisons, wobei man sich auf jede spezifisch vorbereitete. Die Outdoor Saison war dann doch die wichtigste. Wenn es schon in der Halle gut lief war das natürlich ein gutes Omen für die Outdoor Saison, erst recht, wenn dabei ein Schweizerrekord herausschaute.*

Roland: 2014 muss eines deiner besten Jahre gewesen sein.

***Astrid**: Es war schon eines meiner besten Jahre. Zuerst konnte ich eine super Hallensaison bestreiten und danach bin ich sehr gut in die Outdoor Saison gestartet. Gleich in den ersten Rennen schaffte ich die Limite über 3000 m Steeple für die Europameisterschaft in Zürich. Schade, dass dann die Vorbereitung auf dieses Highlight wegen Verletzungen stark gelitten hat und ich mich dort nicht in Topverfassung präsentieren konnte.*

Roland: Danke für das Gespräch, schöne Erinnerungen werden wach. Eine Foto darf natürlich nicht fehlen.

Astrid Leutert bei ihrem Schweizer Rekordlauf im Jahr 2014 in Boston

Sport trifft Kunst

Silvia Stucki & Roland Riedener
– Fotos von Roland –

Silvia in ihrem Atelier in Interlaken

Im Leben braucht man ein paar Standbeine die sich ergänzen und uns im Gleichgewicht halten. Mal ist das eine wichtiger, mal das andere. Sie ergeben sich zum Teil von selbst, geprägt durch das Elternhaus, die Schule, den Beruf, das Umfeld oder man baut sich selber solche Beine auf durch Beziehungen und dem Verfolgen eigener Ambitionen.

Manchmal braucht es eine Krise, bis man auf die Idee kommt, sich so ein Standbein aufzubauen oder ein bestehendes zu stärken, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Wir werden dann sozusagen gezwungen, etwas zu unternehmen, um wieder zu unserem Glück zu finden. Dass wir dabei gleich noch ein in uns schlummerndes Talent entdecken, ist natürlich der Idealfall. Und wenn es so gar nicht zu meinen anderweitigen Tätigkeiten passt? Dass dies durchaus gut funktionieren kann lebt uns Silvia Stucki vor.

Sport – zielorientiert, anstrengend, diszipliniert, fokussiert, körperlich, genau, Regeln, gegebene Abläufe.

Kunst – sinnlich, geistig, Inspiration, Freiheit, keine Regeln, eigene Interpretationen, keine Vorgaben, spontan.

Silvia Stuckis Freude an körperlicher Betätigung und über ein gutes Laufresultat konnte ich an unzähligen Trainings und Laufveranstaltungen schon vielfach spüren. Aber ein anderes Standbein, die Freude an Kunst, das Talent zum Malen, wie ist das entstanden? Mit einem Besuch in ihrem Atelier in Interlaken wollte ich mehr über ihre künstlerische Seite entdecken.

Ein unerwartet grosser, heller Raum erwartet mich. Arbeitstische, Malutensilien, Bilder geschmackvoll an den Wänden aufgemacht und reihenweise am Boden stehend, Couch, Kaffeemaschine, Atelierstaffelei mit einem grossen Niesen, über allem der leicht beissende Geruch von trocknender Farbe. Das ist der erste Eindruck. Nach einer

Hier werden die Malsubstrate aufbereitet. Asche, Sand, Gips, Steinmehl, Bitumen, Kochtopf, Bügeleisen, Spachtel, Schwämme, Pinsel, Kleber, ein Sammelsurium von Materialen und Werkzeugen gehören zu Silvias Arbeitsmitteln.

langen verletzungs- und coronabedingten Pause, während der wir uns nicht mehr sahen, hat mir die Künstlerin ihre Tür geöffnet.

Roland: Wann hast du dein Talent zum Malen entdeckt?

***Silvia**: Ich weiss nicht, ob die Lieblingsbeschäftigung meiner Kindheit, das stundenlange Ausmalen von Kinderbüchern, schon der Einstieg war. Auf jeden Fall trat diese Beschäftigung später beim Erwachsen werden in den Hintergrund. Erst die seelische Not nach der Scheidung ebnete mir viel später den Weg zurück zu meiner Begeisterung für das Malen. Ich zügelte damals nach Biel und lernte zufälligerweise einen Künstler kennen. Er erklärte mir seine Techniken und seinen Stil, und ich durfte sein Atelier benutzen. Schnell begann ich selber zu experimentieren. Ich merkte, wie gut es mir dabei ging, wie ich dadurch für eine Weile alles um mich herum ausblenden konnte, wie schnell ich dabei in jeder Hinsicht Fortschritte machte.*

Seither ist das Malen ein Teil von mir, je nach anderweitiger Beanspruchung mit ganz unterschiedlicher Intensität. Ich besuchte zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in unterschiedlichsten Techniken bei verschiedenen Kunstschaffenden und Ausbildungsinstitutionen.

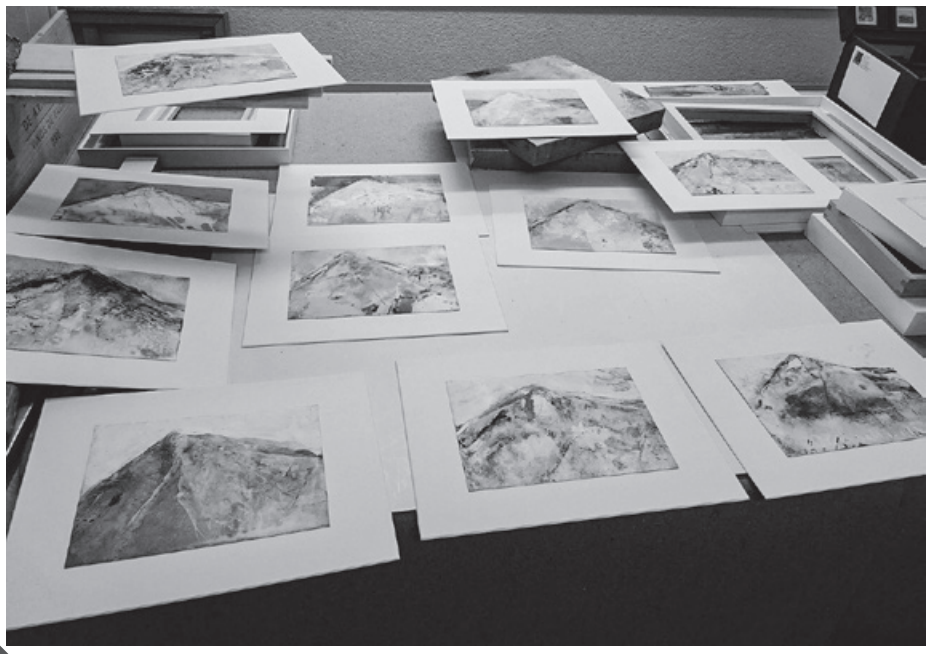
Roland: Was bedeutet das Malen heute für dich?

***Silvia**: Malen entführt mich aus der Realität in die Stille und Weite einer anderen Welt, führt mich in Unbeständiges und Unergründliches, in Geheimnisse, Träume, in ein Meer von Nichts, in ein Gefühl der völligen Vertieftheit und unbegrenzten Freiheit, in der nichts muss, aber alles darf, in der es kein richtig oder falsch gibt. In eine Welt nur für mich.*

Roland: Wie würdest du heute deinen Stil beschreiben?

Silvia: Mein Stil ist geprägt durch Überlagerung sorgfältig aufeinander abgestimmter Farbnuancierungen. Vordergründig steht die Harmonie. Aber nichts ist so, wie es auf den ersten Blick scheint. Bei näherem Betrachten sind die Zerbrechlichkeit, die Spuren des Verfalls, die Narben, Risse und Verletzlichkeiten deutlich sicht- und spürbar. Das Geheimnisvolle verbirgt sich in der Tiefe, das Schöne oftmals unter der Oberfläche. Meine bevorzugten Farben sind Grau-, Weiss-, Schwarz- und Blautöne. Das Laute und Schrille, das Knallige liegt mir nicht und

Impressionen aus dem Atelier



Silvia platziert eine Ladung Schnee am Niesen. So kann aber nur einer denken, der wirklich gar nichts von abstrakter Kunst versteht…

entspricht wohl auch nicht meinem Naturell. Ich mische alle Farben selber, diese einfach aus der Tube zu nehmen, das geht gar nicht. Ich arbeite meist auf Leinwand, bei kleineren Formaten auch auf Holz, Karton und Papier.

Silvia nimmt einen Kübel, platziert mit einer Spachtel ein paar Züge einer fetten, weissen Masse auf ein grosses, auf dem Boden liegendes Bild. «Warum so beschwerlich», frage ich. «Warum nimmst du das Werk nicht auf einen Tisch?» Das geht nicht mit einem Bild dieser Grösse. Dann kann ich es nicht richtig als Ganzes sehen, dann stimmt die Optik nicht. Wegen den Materialen, die ich benutze, müssen meine Bilder liegen, wenn ich daran arbeite. Ist es zu gross, um auf einem Tisch die ganze Fläche zu erreichen, muss ich es auf dem Boden machen, dann sehe ich es auch perspektivisch richtig.

Wenn ich mit einem Anstrich fertig bin, kann ich diesen noch Ritzen oder Formen reinmachen. In ein paar Tagen, nach dem Trocknen, wird dann das Bild ganz anders aussehen. Die Farben verändern sich, es können auch Risse und Dellen entstehen. Wenn ich dann weiter arbeite, lasse ich mich vom vorhandenen inspirieren, übermale es wieder, bringe teilweise darunterliegendes erneut hervor, ein richtiges Abenteuer. Ich experimentiere teils auch mit Papier-, Stoff- und Fotocollagen.

So entsteht Schicht für Schicht das Bild. Jedes Exemplar ist ein Experiment, so wie ich das ganze Leben als ein Experiment betrachte. Ich mache immer weiter und übermale wieder und wieder, bis das Bild für mich stimmt. Beim Anschauen muss es den Betrachter inspirieren. Man erkennt Zerbrechlichkeit, Spuren des Verfalls, Narben, Risse und Verletzlichkeiten sind sicht-, aber auch spürbar.

Roland: Wo inspirierst du dich?

***Silvia**: In der unerschöpflichen Quelle der Natur. Ich streife durch das Land und halte mit dem Fotoapparat Motive fest, die in tausenden, kaum sichtbaren Kleinigkeiten einfach da liegen – am Wegrand, im Wald, am Wasser, in den Bergen, den Wolken, überall. Sie dienen mir in Form, Struktur, Farbe und Komposition als Vorlage zu meinen Bildern. Steinmaserungen, Wasserspiegelungen, Baumrinden, verwitterte Gemäuer und Holzwände, rostiges Metall, Abdrücke im Sand, Felsformationen, Eis-, Schnee- und Nebellandschaften. All diese Sachen faszinieren mich, vor allem die Zeugen und Spuren des Verfalls.*

Roland: Da kommt mir ein Trainingslauf in der Weihnachtszeit nach Aeschiried in den Sinn. Seit Tagen lag in Thun dichter Nebel. Auf unserem Weg nach oben lichtete er sich dann kurz vor Aeschi. Die ganze Gruppe genoss die Sonnenstrahlen und gab ihrer Freude über die klare Sicht auf die Berge Ausdruck.

Nicht so Silvia, für sie war diese neue farbgenprächtige Ansicht der Berge langweilig, bewegungslos, starr und nicht inspirierend. Im Nebel aber sei es interessant und magisch.
Nun, so kann man es auch sehen …

Silvias Bilder sind abstrakte Bilder, sie sind eine Komposition mit Farben, Kontrasten und Oberflächenstrukturen ohne absichtliche Abbildung von Gegenständen.
Wie kommt es denn dazu, dass du im Moment so viele Bilder in allen Grössen vom Niesen malst?

***Silvia**: Es geht Jahre zurück auf einen Besuch vom Seaside Festival in Spiez. Während der ganzen Zeit hatte ich den Niesen vor mir. Eine Woche danach war ich wieder im Atelier und begann zu malen. Dabei ist eine Art Niesen entstanden, es ist einfach aus mir herausgekommen. Meine Bilder entstehen, während ich diese male, ohne dass ich mir zuvor etwas Gegenständliches vornehme. Dieses Bild verschenkte ich dann später. Prompt bereute ich es danach, ich vermisste das Bild. Das gibt es immer wieder. Bei manchen Bildern überlege ich mir vor dem Verkauf, ob ich es wirklich weggeben soll.*

Später kontaktierte mich eine Kollegin. Sie habe bei mir mal so ein Niesenbild gesehen, ob ich ihr nicht ein solches malen könne. Ich versuchte es, sehe ich doch den Berg sehr oft, auch auf meinem Arbeitsweg. Damit meine Kollegin das Passende auswählen konnte, malte ich gleich einige davon. Sie kaufte mir gleich 2 Bilder ab! Die anderen stellte ich auf Facebook und merkte, wie gut diese Niesen ansprechen. Obwohl es abstrakte Bilder sind und ich keineswegs etwas Naturgetreues malen möchte, kann jedermann dahinter diesen Berg sehen. Das spricht viele Leute an.

Im Moment arbeite ich an einem grossen Niesen. Diesen mache ich jetzt im Auftrag, was eher selten vorkommt. Zuerst schaute ich mir bei meinem Kunden die Wand an, wo das Bild mal hinkommen soll. Es soll 1,2 x 1,8 m gross werden. Ich habe mir gleich drei entsprechende Leinwandrahmen gekauft. Wenn ich die Bilder fertig habe, kann sich der Kunde jenes aussuchen, welches ihm am besten gefällt. Bei Auftragsarbeiten ist immer ein ganz feiner Druck da. Das habe ich eigentlich gar nicht so gern. So kommt es mir ganz gelegen, dass dies eher die Ausnahme ist.

Es ist nicht so, dass die Bilder, die mir am besten gefallen und mich am meisten ansprechen, auch bei meinen Kunden oder bei den Besuchern von Ausstellungen am besten ankommen. Da staune ich manchmal, welche Bilder liegen bleiben und welche gekauft werden.

Roland: Wieso ist das so?

***Silvia**: Es hat damit zu tun, was man in einem Bild sucht und sieht. Es gibt auch Vorlieben für bestimmte Farben. Manche haben gerne knallige Sachen und finden darin Energie. Ich selber suche in meinen Bildern eher Harmonie und Ruhe. So kann ich einfach nicht mit rot oder grün arbeiten. Diese Farbtöne mag ich nicht so in meinen Bildern. Wenn ich es dann wieder einmal mache, sind es oft gerade diese Bilder, die gut weggehen.*

Jeder Mensch braucht etwas anderes, hat andere Neigungen. Mir ist einfach wichtig, dass meine Bilder harmonisch sind, Ruhe ausstrahlen und auch mich selber berühren.

Roland: Du sagtest mir, dass auch interessierte HobbymalerInnen, oder solche die es wer-

den wollen, dein Atelier benutzen können

***Silvia**: Ja, das ist so. Wenn jemand zu Hause keinen geeigneten Raum und noch kein entsprechendes Material hat, kann er oder sie bei mir seine Kreativität ausleben. Auf Wunsch unterstütze ich die werdenden Künstler auch bei ihrer Arbeit, gebe gerne Tipps in Bezug auf Technik und Bildkomposition. Auch AnfängerInnen begleite ich gerne.*

*Schliesslich aber muss jede*r seinen Stil selber finden. Es geht darum, Mut zu machen um sich malend auszuleben. Es ist manchmal fast lustig zu sehen, wie ängstlich sich viele Anfänger zuerst anstellen, wenn sie ein Bild erschaffen. Jeder Strich, jeder Tupfer, könnte ja schon das ganze Bild vermasseln. Es braucht eine gewisse Lockerheit, dann kann man sich erst entwickeln.*

Ich engagiere mich auch im Verein «bildende kunstschaffende berner oberland» (bkbeo). Er bezweckt die Förderung und Vermittlung der bildenden Kunst im Berner Oberland. Dort bin ich im Vorstand für «Grafik und Werbung» zuständig.

Roland: Verbringst du jetzt, wo du pensioniert bist, die ganze Zeit im Atelier?

***Silvia**: Nein das ist nicht so, wenn ich zu viel da bin, verleidet es mir schnell. Eine komplette Woche könnte ich nicht im Atelier verbringen. Ich brauche viel Abwechslung. Es gibt immer wieder Wochen, wo ich gar nicht in Interlaken bin. Natürlich, wenn ich zum Beispiel viele Bilder für eine Ausstellung abgeben muss, kann es schon sein, dass es für ein paar Wochen ein bisschen intensiver wird. Das war aber auch vor der Pensionierung so. Ich übermale dann auch Bilder, um schneller vorwärts zu kommen und fange nicht mit allen ganz von vorne an.*

Wenn ich am Malen bin, nimmt das mich so rein, dass mir die Bilder nachts immer wieder im Kopf herumgeistern und ich nicht schlafen kann. Das stört mich sehr, aber ich kann es einfach nicht beeinflussen. Auch deshalb ist die Distanz zwischen Atelier und Zuhause für mich sinnvoll.

Mein Atelier ist ein Rückzugsort, in dem ich meiner Kunst frönen kann. Hier kann ich ganz alleine sein. Manchmal kommen aber auch andere Künstler vorbei. Wir trinken zusammen einen Kaffee und tauschen uns aus, oder sie bleiben gleich hier, um in meinem Raum zu arbeiten.

Roland: Liebe Silvia, dein Einblick in eine mir eher fremde Welt hat mir sehr gefallen. Jetzt kenne ich schon zwei deiner Standbeine ziemlich gut. Da gibt es noch mehr, ein anderes ist das Ausfahren mit der Harley, aber dazu gibt es vielleicht später mal was.

Vielen Dank für deine Geduld, einem Kulturbanausen deine Kunst näherzubringen.

Website Silvia Stucki:
www.artstucki.ch

Website «bildende kunstschaffende berner oberland»
www.bkbeo.ch

BLUMEN
KASPAR

Blueme vom Profi!

ULMENWEG 11, 3604 THUN | TEL. 033 336 84 16 | FAX. 033 336 84 17
WWW.BLUMENKASPAR.CH | 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

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

Physiotherapien
mit dem Plus

inform plus

Waden-
krampf

Spezialangebot für All Blacks Thun-Mitglieder
Alle Selbstzahler-Leistungen zum Sponsorenpreis von Fr. 35.–
für Massage- und Physiotherapie-Termin von 30 Minuten

Inform plus Physiotherapien | Aarefeldstrasse 19 | CH-3600 Thun | Tel. +41 (0)33 223 04 04 | thun@inform-plus.ch
Inform plus Physiotherapien sind Betriebe der MedCare & Physio AG | Vogtswisstrasse 1 | CH-8864 Reichenburg SZ | www.inform-plus.ch

Softball – auch da muss man laufen, aber nicht nur … –

– Martine Gilliéron & Roland Riedener –
– Fotos von Martine –

Im Impressum dieses Bulletins ist einigen Lesern sicher schon beim Layout der Name «Beequeen» aufgefallen. Dahinter steht Martine Gilliéron, eine Arbeitskollegin von Stefan Dähler. Über ihre Arbeit beim Layouten unseres Bulletins bin ich natürlich sehr froh. Auf einem WhatsApp-Profilbild zeigte sie sich mal in attraktivem Sport Outfit beim Wegschlagen eines Balls mit einem Schläger, ausgerüstet mit Helm und Handschuhen, die Nummer 3 auf dem Shirt. Auf meine Nachfrage, was sie dann dort treibe, erklärte sie mir, das zeige sie beim Softball, einer Variante von Baseball, die in Europa meist von Frauen gespielt wird. Ich erfuhr, dass diese Sportart schon seit Jahren Martine's Leidenschaft ist. Eine Gelegenheit für unsere Leser*innen, dieses in der Schweiz nicht so verbreitete, aber weltweit bekannte Spiel näher kennen zu lernen. Gerne gibt uns Martine einen Einblick.

Martine in der Battersbox bereit zum Schlagen

Roland: Diese Nummer 3, hat die eine spezielle Bedeutung? Deutet die Zahl auf eine bestimmte Rolle im Spiel hin?

***Martine**: Nein, das ist einfach meine Rückennummer. Die Positionen im Feld (Defensive) sind aber für die Statistik durchnummeriert. Wenn ich also zum Beispiel zweite Base spiele, ist das die Position 4.*

Roland: Wie hast du den Zugang zu dieser Sportart gefunden? Bist du schon lange dabei?

***Martine**: Ich habe diese Sportart mal als Kind im Fernsehen gesehen und war sofort fasziniert davon. Damals wusste ich aber gar nicht, dass es in Bern einen Baseball-/Softball-Verein gibt. Erst später, als ich in der Lehre war, hörte ich einen Aufruf im Radio, dass bei den Bern Cardinals neue Spieler*innen gesucht werden. Da war ich natürlich sofort dabei. Ich spiele seit ich 18 Jahre alt bin (ich bin jetzt 47 und eine der ältesten Spielerinnen in der Schweiz), aber mit Unterbrüchen.*

Roland: Kannst du uns etwas zu deinem Verein sagen?

***Martine**: Die Bern Cardinals wurden 1986 vom amerikanischen Opernsänger Dr. Charles Vail und einigen Berner Jungsportlern gegründet, um den an Baseball interessierten Menschen aus dem*

Martine beim Fielden in der Defensive

Einzugsgebiet Bern eine vielseitige Mannschaftssportart zu bieten.

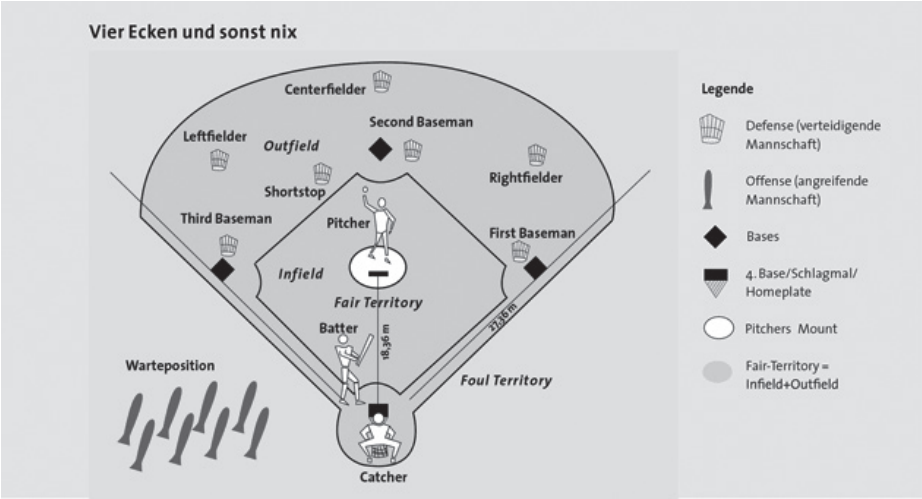
Roland: Ist es kompliziert die Spielregeln zu erklären? Mach doch einen Versuch. Ich kenne von der Schule her noch Brennball, das muss eine vereinfachte Form von Softball sein.

***Martine**: Ja, die Regeln haben es in sich. Aber wenn man sie mal kennt, ist das Zuschauen wahnsinnig spannend. Das Spielfeld sieht aus wie ein Viertelstück Kuchen. Vom Spitz aus (dort steht auch die Homeplate) wird geschlagen. Im Innenfeld stehen 3 Bases, die es als Offensive-Spielerin zu umrunden gilt. Ganz aussen steht die Homerun-Fence (Homerun-Zaun). Wenn ein Ball direkt bis über diese Fence geschlagen wird, gilt dies als Homerun. Alle Runnerinnen und die Batterin dürfen alle Bases ablaufen bis «nach Hause». Pro Spielerin, die nach Hause läuft, zählt es einen Punkt.*

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander; immer 9 gegen 9, wobei jedes Team natürlich noch Reservespielerinnen auf der Bank hat. Man ist als Team mal in der Defensive und dann in der Offensive, das ergibt 1 «Inning» (Durchgang). Von den Innings werden dann bis mindestens 5–7 gespielt. Punkte erzielt man nur in der Offensive. Jeder «Run», der nach Hause (Homeplate) kommt (also wenn ein Läufer/Runner alle Bases umrundet hat und über die Homeplate läuft), zählt als einen Punkt. Das Gute an diesem Spiel ist, es gibt kein Unentschieden. Falls ja, wird ein Inning weitergespielt bis ein Team gewinnt.

In der Defensive wirft die Pitcherin (Werferin) den Ball dem Batter (Schlägerin) zu. Der Pitch (zugeworfener Ball) muss in der Strikezone (schlagbare Zone) landen, damit der Ball gültig (ein Strike) ist, falls nicht, wird der Pitch als «Ball» vom Umpire (Schiedsrichter) gerufen. Wenn der Pitcher 3 Strikes wirft, ohne dass die Batterin schlägt oder sie daneben schwingt, ist die Batterin «out» (aus). Wenn die Pitcherin 4 «Balls» (schlechte Bälle, also nicht in der Strikezone) wirft, darf die Batterin auf die erste Base vorrücken ohne geschlagen zu haben. Die Defensive versucht 3 «Outs» (Aus) zu erzielen, damit sie nun als Offensive antreten und zu punkten versuchen kann. Weitere Möglichkeiten, Outs zu erzielen sind: Ein aus der Luft geschlagener Ball kann von der Defensive direkt mit dem Handschuh gefasst werden. Oder ein indirekt gefasster Ball (die Schlägerin fieldet einen zu Boden geschlagenen Ball) und wirft den Ball zu einer ihrer Mitspielerin, die am Base steht, wo die nächste Runnerin hinwill, und macht diese Spielerin aus, indem sie den Ball mit dem Handschuh fängt und zum Beispiel mit dem Fuss die Base berührt bevor die Runnerin die Base erreicht.

Das Softballteam (Fastpitch) der Bern Cardinals, mit der Nummer 3 Martine Gilliéron mit ihrem Team auf der Berner Allmend



Das Base- und Softballfeld

Roland: Ist jede Spielerin auf jeder Position anzutreffen oder gibt es eine Spezialisierung der einzelnen Akteure? Was ist deine Stärke?

***Martine**: Es gibt 9 verschiedene Positionen: 3 Outfielderinnen sind weit aussen im Feld und versuchen die Bälle aus der Luft zu fangen. Sie sind sehr schnell und haben einen sehr guten Wurfarm, da sie weit werfen können müssen. Eine Pitcherin steht im Infield (Innenfeld) und wirft in hoher Geschwindigkeit und mit verschiedenen Spins die Bälle zur Batterin. Ihr Ziel ist es, die Batterin auszumachen, indem die Bälle nicht geschlagen werden können oder zumindest einen schlechten Schlag zu erzielen, der einfach zu fangen ist.*

Eine Catcherin hat eine Hockeyähnliche Ausrüstung an. Sie steht ihrer Pitcherin gegenüber und fängt die Pitches und wirft den Ball ihrer Pitcherin zurück. Die Catcherin hat einen starken, schnellen Wurf und muss sehr ausdauernd sein, da sie ca. 2 Stunden in der Hocke ist und sehr schnell reagieren muss. Sie ist auch die Leaderin des Teams und dirigiert ihre Mannschaft in der Defensive. Sie hat als einzige Spielerin das ganze Feld im Überblick.

Dann stehen noch 3 weitere Spielerinnen im Innenfeld (Infielderinnen), in der Nähe einer Base (first Base, second Base und third Base). Diese versuchen die Bälle zu fangen und die Runnerinnen auszumachen. Diese Spielerinnen sind sehr schnell auf den Beinen, haben einen starken kurzen Wurf und müssen die Spielzüge und die Situation im Griff haben.

Meine Position ist im Innenfeld. Ich habe leider ein sehr schlechtes räumliches Sehen und kann im Outfield den Ball erst in letzter Sekunde richtig einschätzen. Eigentlich wäre ich gerne «draussen», da ich sehr gerne und schnell laufen kann. Dank meiner langjährigen Spielerfahrung bin ich im Infield anzutreffen, meistens als second Base oder Shortstop.

In der Offensive spielen alle, die in der Defensive spielen. Es gibt eine «Battingorder» (Schlagreihenfolge), wer wann ans Schlagen kommt. In der Offensive muss man den Ball gut einschätzen können, ob dieser ein Strike ist oder Ball, gut schlagen und schnell laufen können und auch mal sich in den Sand werfen können («sliden» ins Base reinrutschen), damit man nicht mit dem Ball von einer Gegenspielerin ausgemacht wird.

Roland: Wie sehen die Trainings aus? Spielt man einfach das Spiel oder trainiert man auch ganz spezifische Sachen? Wie können so Trainingseinheiten aussehen? Wie fleissig trainiert ihr in der Vorbereitung der Saison?

***Martine**: Wir trainieren mindestens zweimal pro Woche, oft Basics oder einzelne Spielzüge. Dazu kommt «Baserunning» (Lauftraining um die Bases), «Sliding» (in die Base reinrutschen mit dem Fuss zuerst oder auch «Head-first» –> Kopfvoran). Wir haben einen Schlagkäfig, wo wir das Schlagen trainieren mit einer Pitching-machine (Ballwurfmaschine). Jede Frau trainiert meist noch für sich selber einmal pro Woche an ihrer Fitness. Im Winter haben wir eine Turnhalle, wo wir mit weichen Bällen trainieren.*

Martine schlägt einen «Hit» ins Spielfeld

Roland: Ich nehme an, dass es auch ein taktisches, auf den Gegner ausgerichtetes Spiel ist. Wie sehen diese Taktiken aus? Ist es eine Kapitänin, die im Spiel Einfluss auf das Geschehen nimmt oder steht da gar ein Trainer am Spielfeld?

***Martine**: Wir haben einen Trainer (Headcoach), der am Spielfeldrand steht und uns beim Schlagen und auf den Bases «Signs» (Zeichen) gibt, welche die Gegenmannschaft natürlich nicht kennt. Üblicherweise hätten wir noch einen zweiten Coach, die beim 1. Base stehen würde, leider können wir uns aber keine weiteren Coaches leisten und würden wohl auch niemanden finden in der Schweiz (weil sie rar sind). Die Trainer*innen arbeiten oft benevol oder kriegen eine sehr kleine Entschädigung. Das Spiel ist sehr taktisch, und es braucht viel mentale Stärke.*

Roland: Du spielst auch in einer Meisterschaft mit. Welches sind da die gegnerischen Mannschaften? Wie wird die Meisterschaft ausgetragen? Hast du mal etwas erreicht, worauf du speziell stolz bist?

***Martine**: Wir spielen Meisterschaften mit Vor- und Rückrunden und Playoffs, trotz Corona konnten wir im 2020 eine verkürzte Saison spielen und haben den 4. Platz belegt. Im 2020 gab es 7 Mannschaften bei den Frauen aus Zürich, Luzern, Basel, Dulliken und Wittenbach. Leider ist diese Sportart in der Schweiz nicht sehr bekannt, auch fallen immer wieder Frauen wegen Babypausen weg, die aber teils danach wieder mittrainieren. Unsere jüngste Spielerin ist 14-jährig, die Älteste 47 (ich). Das Schöne an dieser Sportart ist, dass man ziemlich lange spielen kann, mit Spielerfahrung kommt man in der Schweiz immer noch weit :-).*

Stolz bin ich auf die Teilnahme der Europameisterschaften in Zagreb (bei 40 Grad!) und Antwerpen (bei Dauerregen) und die Teilnahme zweier Europacups in Athen im olympischen Stadion und einem alten Feld der amerikanischen Militärbasis und in Madrid mit Flutlicht auf Turf. In Athen spielte ich im Team der Therwil Flyers mit und in Madrid mit den Zürcher Barracudas. Das Stadion war nach den olympischen Spielen leider sehr heruntergekommen, da es nicht mehr benutzt wurde. Keine der griechischen Mannschaften konnte es sich leisten, das Stadion für den Verein zu mieten. Im Outfield wuchsen schon Blümchen zwischen dem vertrockneten, fast nicht mehr vorhandenen Rasen. Aber das Spielfeld war immer noch besser als das, was wir in der Schweiz manchmal antreffen. Leider hat es vor lauter Fussballfelder nicht mehr viel Platz für Softball- und Baseballfelder, schon nur wegen der ungewöhnlichen Form und Grösse.

Roland: Ich nehme an, die Wettkampfsaison ist im Sommer. Trainiert ihr auch im Winter?

***Martine**: Die Saison fängt an Ostern an und dauert bis in den Herbst hinein. Wir trainieren im Winter in einer Halle und dann meistens Basics. Jede Frau treibt auch sonst noch Sport, um sich fit zu halten. Während der Corona-Phase wurde uns wöchentlich ein Fitnessprogramm per Skype angeboten.*

Roland: Was macht für dich den Reiz dieser Sportart aus?

***Martine**: Diese Sportart ist sehr vielseitig und verlangt physische wie mentale Stärke. Man schlägt, rennt, fängt, wirft usw. Auch dass man draussen und in einer Mannschaft spielt, gefällt mir sehr. Wir haben einen tollen Zusammenhalt, auch kennt man sich untereinander in den Mannschaften gut, und es macht Spass, gegeneinander anzutreten.*

Roland: Vielen Dank, Martine, für deine ausführlichen Antworten und die Einblicke in deinen interessanten Sport. Ich hoffe, du kannst diesen noch ein paar Jahre ausüben und mit den Jungen mithalten.

Es freut mich, dass du trotz deiner anderweitigen Interessen auch noch Zeit findest, weiterhin unser Bulletin in eine gefällige Form zu bringen.

Club von Martine Gilliéron:
Bern Cardinals Baseball und Softball Club
www.berncardinals.ch

Übrigens hat Thun auch einen Baseball- Softballverein!:
www.hunters.ch

Baseball-Verband der Schweiz
www.swiss-baseball.ch

#SupportYourSport – Unterstütze jetzt unsere Nachwuchsathleten!

Bist du Migros Kunde oder Kundin und möchtest unsere Nachwuchsathleten unterstützen?
Wir zeigen dir jetzt, wie dir dies ganz einfach gelingt.

Seit dem 02. Februar 2021 ist die Promotion #SupportYourSport von der Migros am Laufen.
Alle Kundinnen und Kunden der Migros und SportXX erhalten pro 20.– Einkauf einen Vereinsbon.
Dieser kann anschliessend per App oder im Web unserem Sportverein zugeteilt werden.
Je mehr Vereinsbons wir erhalten, desto grösser ist unser Anteil am Fördertopf.
Wir sind also auf jeden Vereinsbon angewiesen! Das gesammelte Geld fliesst vollumfänglich an die Ausgaben des neu erworbenen Kraftraums, in welchem sich unsere Athleten und Athletinnen optimal auf die kommenden Saisons vorbereiten.

Die Promotion dauert noch bis am 12. April 2021. Gerne darfst du auch deine Freunde und Bekannte auf #SupportYourSport aufmerksam machen.

Ein grosses DANKE für deine Unterstützung!
Bei Fragen kannst du dich gerne bei uns melden.

Livia Künzle: *livia.kuenzle@bluewin.ch* Anja Ringgenberg: *anja.ringgenberg@hotmail.com*

Langjährige Mitglieder

Folgende Mitglieder haben die lange Entwicklung von All Blacks Thun miterlebt und sind uns all die Jahre treu geblieben. Sie zeigen einen offenen Geist, Flexibilität, Ausdauer und sind offen für Neues und Veränderungen. All Blacks Thun ist stolz auf die vielen langjährigen Mitglieder. Sie bilden Fundament und Rückgrat unseres Vereins! Ich danke allen herzlich!

Die Abgabe der Urkunde für die Freimitglieder werden wir selbstverständlich nachholen, sobald eine Hauptversammlung wieder durchführbar ist.

Stefan Dähler
Präsident All Blacks Thun

20 Jahre Mitgliedschaft			
Imhof-Winkler	Karin	Aktivmitglied	2001
21 Jahre Mitgliedschaft			
Frei	Hanna	Aktivmitglied	2000
Glanzmann	Alain	Aktivmitglied	2000
Graf-Wyss	Simon	Aktivmitglied	2000
Peter	Markus	Aktivmitglied	2000
Ogg-Trachsel	Maria	Nordic Walking	2000
Weibel	Erna	Nordic Walking	2000
22 Jahre Mitgliedschaft			
Briggen	Marcel	Aktivmitglied	1999
Dähler	Stefan	Aktivmitglied	1999
Eichenberger	Michael	Aktivmitglied	1999
Prior	Ursula	Aktivmitglied	1999
Fedele	Barbara	Ehrenmitglied	1999
Dolder	Erika	Nordic Walking	1999
Grossenbacher	Sylvia	Nordic Walking	1999
Kratzer	Alice	Nordic Walking	1999
Mischler	Irène	Nordic Walking	1999
Stöckli	Ursula	Nordic Walking	1999
Stüdle	Brigitte	Nordic Walking	1999
23 Jahre Mitgliedschaft			
Aemmer	Rosmarie	Aktivmitglied	1998
Arnoux	Kathrin	Aktivmitglied	1998
Badertscher	Jacqueline	Aktivmitglied	1998
Kummer	Hansjürg	Aktivmitglied	1998
Schwarz	Hans-Rudolf	Aktivmitglied	1998
Trösch	Susanna	Nordic Walking	1998
Kunz	Christoph	FM Aktiv	1998
Lüthi	Angela	Nordic Walking	1998
24 Jahre Mitgliedschaft			
Dederichs	Ursula	Aktivmitglied	1997
Lauener	Marie-Louise	Aktivmitglied	1997
Leutert	Astrid	Aktivmitglied	1997
Leutert	Roger	Aktivmitglied	1997
Zysset	David	Aktivmitglied	1997
Zysset	Hans	Ehrenmitglied	1997
Gilomen	Hildegard	Nordic Walking	1997
Leutert	Marion	Nordic Walking	1997
Thönen	Ulrich	Nordic Walking	1997
25 Jahre Mitgliedschaft, ab 01.01.2021 Freimitglieder			
Löffler	Otto	Freimitglied	1996

Riedener	Roland	Freimitglied	1996
Strycker	Anna Katharina	Freimitglied	1996
Hofer	Therese	Freimitglied	1996
Mani	Hanni	Freimitglied	1996
Polgrossi	Heidi	Freimitglied	1996
Probst	Olga	Freimitglied	1996
Riedener	Sylvia	Freimitglied	1996
Schmutz	Eliane	Freimitglied	1996
26 Jahre Mitgliedschaft (Freimitglieder)			
Mani	Christian	Freimitglied	1995
Schneiter	Nelly	Freimitglied	1995
27 Jahre Mitgliedschaft (Freimitglieder)			
Müller	Susanne	Ehrenmitglied	1994
Thierstein	Christoph	Freimitglied	1994
Wenger	Manfred	Freimitglied	1994
28 Jahre Mitgliedschaft (Freimitglieder)			
Bönzli	Verena	Freimitglied	1993
Meier	Ursula	Freimitglied	1993
Neff	Brigitte	Freimitglied	1993
Reinhard	Margrit	Freimitglied	1993
Schlapbach	Therese	Freimitglied	1993
29 Jahre Mitgliedschaft (Freimitglieder) = niemand			
30 Jahre Mitgliedschaft (Freimitglieder)			
Abgottspon	Julia	Freimitglied	1991
Rodriguez	Manuel	Freimitglied	1991
Wenger	Anita	Freimitglied	1991
31 Jahre Mitgliedschaft (Freimitglieder)			
Meier	Roland	Ehrenmitglied	1990
Blaser	Otto	Freimitglied	1990
Graf	Brigitte	Freimitglied	1990
Hadorn	Samuel	Freimitglied	1990
Meier	Eva	Freimitglied	1990
Schürch	Susi	Freimitglied	1990
Tanner	Julia	Freimitglied	1990
32 Jahre Mitgliedschaft (Freimitglieder)			
Lüthi	Bernhard	Ehrenmitglied	1989
Borlinghaus	Fred	Freimitglied	1989
Borlinghaus	Marianne	Freimitglied	1989
Hadorn	Niklaus	Freimitglied	1989
Lüthi	Kathrin	Freimitglied	1989
Rodriguez	Heidi	Freimitglied	1989
33 Jahre Mitgliedschaft (Freimitglieder)			
Suter	Walter	Ehrenmitglied	1988
Weber	Peter	Ehrenmitglied	1988
34 Jahre Mitgliedschaft (Freimitglieder)			
Ruch	Willi	Ehrenmitglied	1987
Schmocker	Fritz	Ehrenmitglied	1987
Ruch	Martha	Freimitglied	1987
Weber	Roger	Freimitglied	1987
Weber	Yvonne	Freimitglied	1987
Zurbuchen	Hedwige	Freimitglied	1987

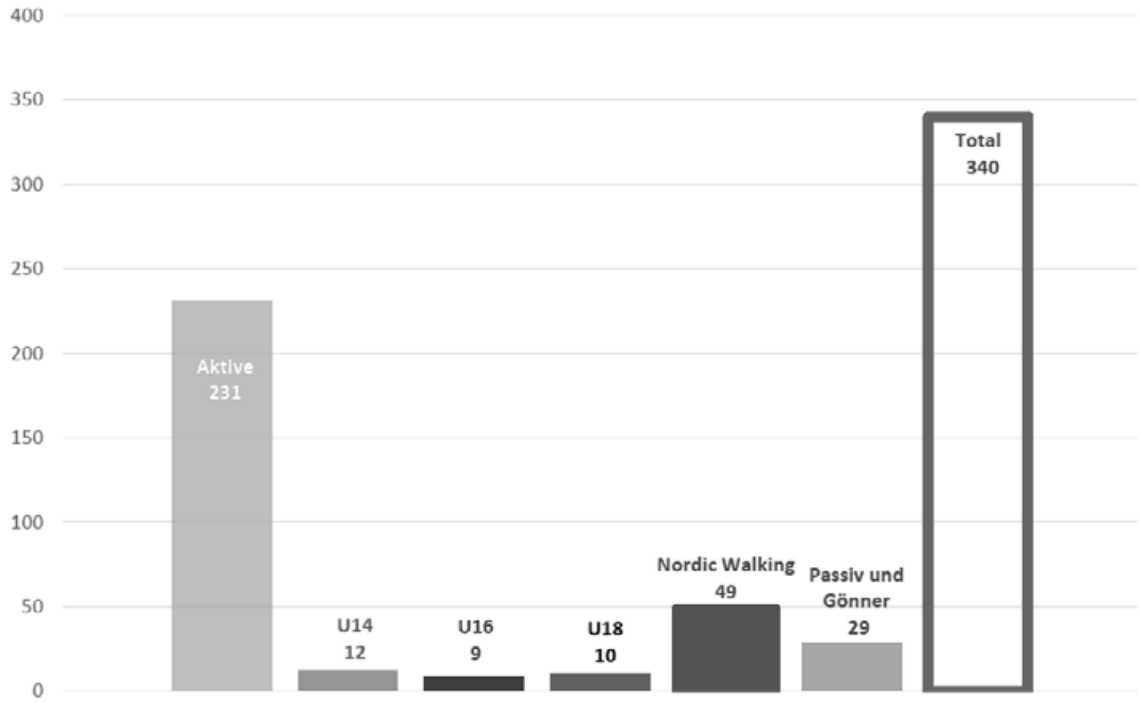
Statistik 2020

Mitgliederstatistik All Blacks Thun 2020

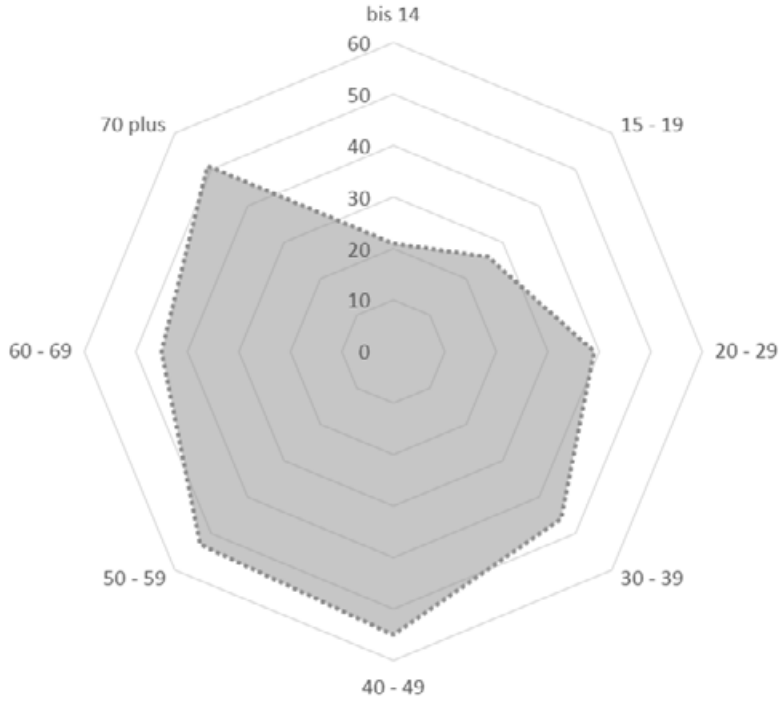
– Stefan Dähler –

Betrachtungszeitraum 1.1.2020 bis 31.12.2020

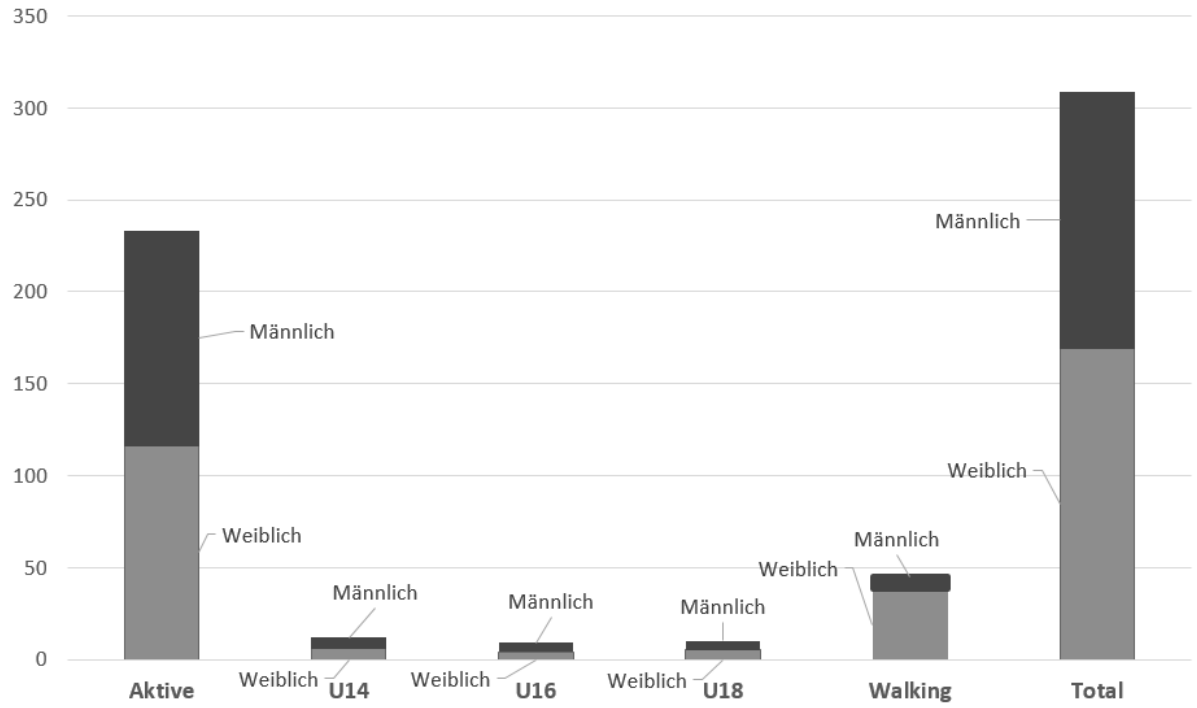
Mitglieder All Blacks Thun – Stand 31.12.2020



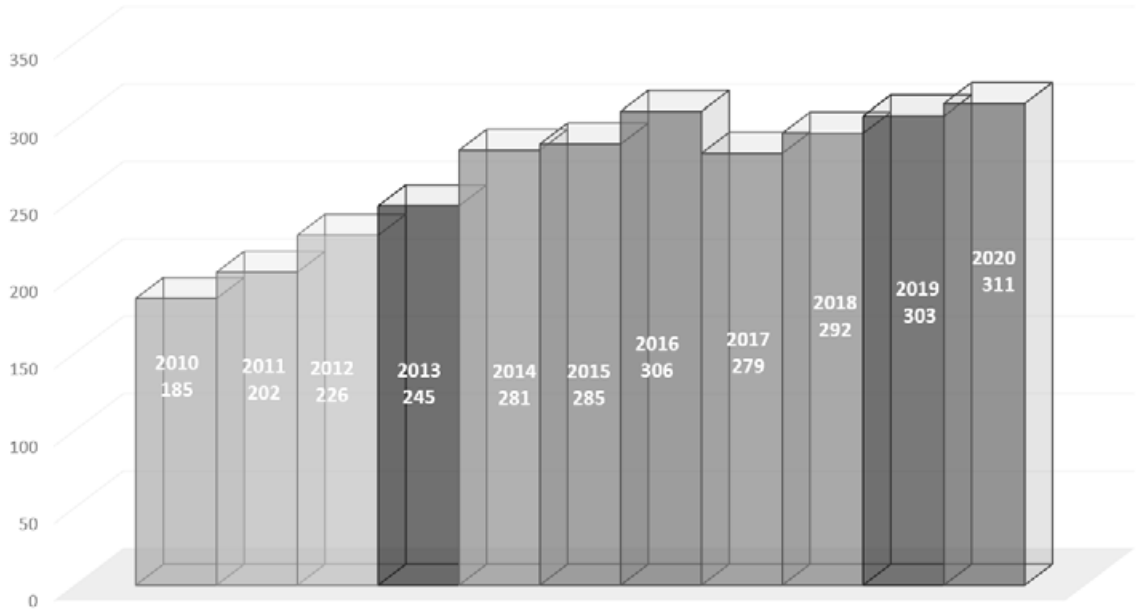
Altersstruktur All Blacks Thun - Stand 31.12.2020



Aufteilung nach Geschlecht



Langzeitentwicklung Mitglieder ohne passive und Gönner – 2010 bis 2020



Versicherungen
Vorsorge
Hypotheken

für Junge und Ältere

Thomas Saurer

Thun & Thunersee Region
079 334 09 90
033 251 38 00 / 058 280 78 11
thomas.saurer@helvetia.ch
www.helvetia.ch/thomassaurer

MONEY PARK sanitas

einfach. klar. helvetia

Ihre Schweizer Versicherung

hth-heimberg.ch

HTH

HOCH+TIEFBAU
HEIMBERG

Bruchsch ä Boufachma
de lüt dr HTH Heimbärg a!
033 439 45 45

Sponsoren und Partner

Gerber Sport, Gümligen (Bekleidungssystem)
Kanton Bern, Jugend & Sport
Klinik Hohmad, Thun (Medical Partner)
Stadt Thun, Amt für Bildung und Sport | Amt für Stadtliegenschaften

Inserentinnen und Inserenten

24 Lifestyle Team, Lopez Andrea + Martin, Gwatt
4feet AG, Bern
AEK BANK 1826, Thun
Allianz Suisse, von Känel Christoph, Frutigen
Autohaus von Känel AG, Frutigen
Bacher AG, Thun
BEKB, Thun
bicotra GmbH, Thun
Biomilk AG, Worb
Bio Stadthofladen, Thun
bleib gesund GmbH, Uetendorf
Blumen Kaspar AG, Thun
Burger Näh Maschinen AG, Thun
Deltapark Vitalresort, Gwatt
Dentalhygienepraxis Tscherry Joder, Steffisburg
Die Mobiliar, Ringgenberg Fritz, Gwatt
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun
Frutiger AG, Thun
Gerber Druck AG, Steffisburg
Gerber Sport, Gümligen
Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt
Helvetia Versicherung, Saurer Thomas, Sigriswil
Hofer AG, Thun
HTH AG, Heimberg
inform plus, Physiotherapien, Thun
Knecht AG, Heimenschwand
Kneubühler Kurt Taxity/Restaurant Rössli, Thun
Luginbühl AG, Diemtigtal
Lungenliga, Bern
Marti Logistik, Kallnach
Möbel Ryter AG, Seftigen
Ofenbau Maurer, Leissigen
ORTHO-TEAM AG, Thun
Papeterie Leutwyler, Steffisburg
Probst Optik, Thun
Raiffeisenbank Thunersee, Thun
Rentsch AG, Uhren und Bijouterie, Thun
Restaurant Kreuz, Thun-Allmendingen
Ristorante Cavallino, Gwatt
Sanitas Troesch AG, Gwatt
Schlossapotheke, Thun
Schneideratelier Bruno Wenger, Thun
Schönau Drogerie GmbH, Thun
Stadtoptik, Thun
Stauffer W. AG, Thun
Stoller Innendekorationen AG, Thun
Terra Domus Immobilien AG, Thun
Toppharm Bälliz Apotheke + Drogerie AG, Thun
UBS, Münsingen
Velo Schneiter, Thun
Vigier Beton Berner Oberland, Wimmis
Wenger Fenster AG, Wimmis
Zaugg Bau AG, Thun

Gönnerinnen und Gönner

Kaufmann Beat, Iseltwald
Schneiter Nelli, Thun
Zysset Hans, Uetendorf

... siehe auch **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!

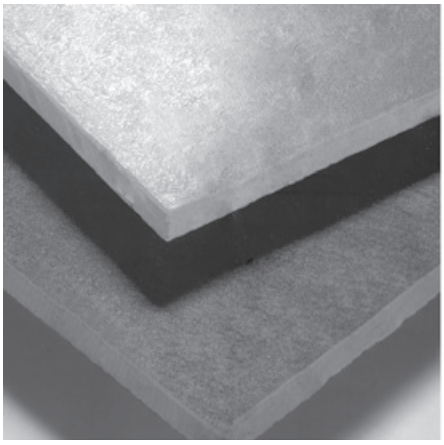
Ihre Unterstützung macht uns stark.

Helfen Sie Menschen mit Lungenerkrankungen und Atembehinderungen mit einer Spende.

PC-Konto: 30-7820-7
IBAN: CH0409000000300078207

Infos unter www.lungenliga-be.ch

LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



stauffer

Keramik für den Bau

Wir beraten Sie gerne in unserer Ausstellung

Montag -Freitag 07.30-11.45h & 13.30-17.30h

Bierigutstrasse 2, 3608 Thun, T 033 336 27 71, wstaufferag.ch

Meine Dienstleistungen:

Power- + Homebleaching
Individuelle Beratung
Schonungsvolle Zahnreinigung
Entfernung der Verfärbungen
Zahnschmuck

Dentalhygienepraxis

Tel. 033 437 37 00
Tel. 078 830 25 12
www.meine-dh.ch

Petra Tscherry Joder
Bernstrasse 134
3613 Steffisburg