

# Schwarz auf Weiss

all  blacks  
thun

Es ist immer was los in unserem Verein



*Leonie Saurer an den U20-Europameisterschaften in Tallinn. Bericht in diesem Heft – Foto: Leonie –*

*Gemütliche Abendrunde Spiez-Faulensee im Mai. V.l.n.r. Vreni, Bernhard, Rosmarie, Theo, Priska, Petra und Sandra. – Foto Petra –*



*Berglauf Stechelberg – Oberhoresee – Tanzbedeli – Gimmelwald, gemeinsam mit dem Laufträff Solothurn – Foto Erich –*

**PROBST**  
OPTIK

Die besondere Art Brille zu tragen  
Probst Optik · Marktgasse 17 · 3600 Thun  
033 223 23 88 · [www.probst.ch](http://www.probst.ch)



## Ein neuer Stil für Ihre Küche

**SANITAS  
TROESCH**



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

[sanitastroesch.ch](http://sanitastroesch.ch)



**Freude am Leben**  
Bauen für morgen

[frutiger.com](http://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: 400 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

Bei einer ersten Begegnung ordnen wir das Gegenüber blitzartig ein. Ich lese, dass uns diese einst überlebenswichtige Fähigkeit aus ferner Vergangenheit erhalten geblieben ist. Muss ich die Keule zur Hand nehmen oder kann ich weiter an meinem Knochen knabbern? Muss ich ganz, ganz schnell davonrennen oder kann ich liegen bleiben? Zum Glück haben wir es heute etwas einfacher, eine Falscheinschätzung ist nicht gleich so fatal.

Und doch, der allererste Eindruck, den wir von jemandem erfassen, beeinflusst noch immer massgeblich, wie wir dem neuen Gegenüber begegnen. Da haben wir vorgefasste Einschätzungen, die tief in uns drin sitzen, sie wurden geformt und beeinflusst von unseren eigenen Erfahrungen, von dem was wir lesen, was wir schauen und was wir hören.

So entstehen eben Klischees. Was ist das eigentlich? Gemäss Wikipedia ist das «eine ehemals innovative Vorstellung, Redensart oder ein Stilmittel, welches mittlerweile veraltet, abgenutzt oder überbeansprucht erscheint».

So bin ich schon des Öfteren am Start eines Laufs gestanden und habe Bemerkungen gehört wie: «Sollte der sich nicht weiter vorne einreihen?» Oder: «Ich gehe doch noch etwas zurück.» Wieso das? Eben, weil ich ein «All Blacks»-Leibchen trug. Man assoziiert unseren Verein also schon eher mit einer schnelleren Spezies. Ein anderes Mal vernahm ich im Zielraum von einer Teilnehmerin, wie sie ihrem Liebsten über ihren gelungenen Lauf vorschwärmte und erzählte, sie habe sogar einen «All Blacks»-Läufer geschlagen. Ja – wenn es so einfach ist, jemandem einen Gefallen zu tun, dann wieso nicht! Es zeigt auch, wie sehr wir als «Marke» wahrgenommen werden.

Ist das jetzt ein veraltetes Klischee, quasi eine Etikette, die uns anhaftet? Sicher nicht, es ist aber trotzdem keine einfache Frage, weil wir so breit aufgestellt sind. Es kann uns eigentlich auch egal sein. Sicher haben wir auch ganz schnelle Mitglieder in unserem Verein, aber auch viele von der gemütlicheren Sorte. Die Hauptsache ist, dass wir uns wohl und gut aufgehoben fühlen. Dass wir gegen aussen auch als eine aufgestellte Gruppe auftreten, bestätigte mir gerade auch Andrea Schneider, die neue Chefin der Abendläufe (Interview in diesem Heft).

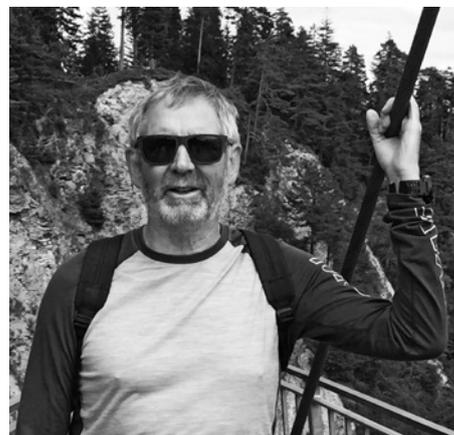
Unser Vorstand muss sich darüber, ob alle Leistungsgruppen wirklich noch gut aufgehoben sind, auch seine Gedanken gemacht haben. Die anstehenden Änderungen, die mit Mail vom 15. Juli 2021 kommuniziert wurden, zeigen es klar. Darüber werden wir sicher in den nächsten Ausgaben lesen.

In diesem Heft aber geht es um gute Leistungen, schöne Erlebnisse und Leute die sich für unseren Sport einsetzen.

Falls die letzten Bulletins ungelesen im Altpapier landeten, empfehle ich, es diesmal mindestens wieder durchzublättern. Vielleicht ändert sich dann das abgespeicherte Klischee darüber, und es bleibt künftig eine Weile auf dem Tisch liegen. Man kann es auch ein paar Tage später noch geniessen 😊

Viel Vergnügen dabei wünscht Roland, euer Redaktor.

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

## IHR ELEKTROFACHMANN

Die Zusammenarbeit  
im Team macht mir  
jeden Tag Freude.

JATHAVAN PARAMESWARARAJAH  
PRODUKTION WIMMIS

**wenger**  
fenster

Telefon 033 359 82 82  
[www.wenger-fenster.ch](http://www.wenger-fenster.ch)



# 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](mailto:spa@deltapark.ch) oder  
033 334 30 36  
[deltapark.ch/privatespa](http://deltapark.ch/privatespa)

DELTAPARK | Deltaweg 29 | CH-3645 Gwatt bei Thun  
Tel. +41 33 334 30 30 | [www.deltapark.ch](http://www.deltapark.ch)



# Inhaltsverzeichnis

	<i>Seite</i>
<b>All Blacks News</b>	
Infos von der Vereinsleitung	7
Neue Mitglieder	45
<b>All Blacks People</b>	
Der Thuner Stadtlauf und Corona	23
Andrea Schneider, die neue Chefin der Abendläufe	29
Kreuz und Quer, Bilder der letzten Monate	41
<b>All Blacks Experience</b>	
Steeple und Leonie Saurer, das passt gut zusammen	9
Der Eiger Ultra Trail	15
5000 m Olympionike Jonas Raess	33
<b>All Blacks Inserate/Sponsoren</b>	47





Seit 1995

**S**chneideratelier  
Bruno Wenger

**Änderungen aller Art**

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



für schönste thuner augenblicke

**stadtoptik**

untere hauptgasse 29 | 3600 thun | 033 223 30 40

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

**«Zäme blybe mir fit  
für d Zuekunft.»**

**Regional engagiert. Aus Überzeugung.**



**BEKB**

[bekb.ch](http://bekb.ch)



# Infos von der Vereinsleitung

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

## «Normal-Betrieb»

Nach den vielen Einschränkungen, Regeln und zum Teil sogar «Trainings-Lockdowns» läuft der All Blacks Thun-Trainingsbetrieb unter Berücksichtigung der geltenden Schutzmassnahmen wieder auf «Normal-Betrieb». Zahlreiche Rückmeldungen haben gezeigt, wie sehr diese «Normalität» herbeigesehnt wurde. Vielen wurde bewusst, was die Trainingsgruppe und die damit verbundenen sozialen Kontakte für jedes Einzelne bedeutet.

Ich bedanke mich bei den Trainingsleiter/innen und dem Vorstand für die Flexibilität und das aktive Mitdenken beim Planen und Umsetzen der diversen Massnahmen. Den Mitgliedern danke ich für das Verständnis und die vielen positiven Feedbacks während dieser nicht einfachen Zeit.

Wie wir alle wissen, ist es noch nicht vorbei. Wir werden auch in Zukunft die Vorgaben und Massnahmen des Bundes, Kantons, der Verbände und Stadt Thun konsolidieren, adaptieren und umsetzen müssen.

## Wegweisender Vorstands-Workshop

Im Mai 2021 fand während zwei Tagen unter der Leitung von Corinne Saurer der jährliche Vorstandsworkshop statt (siehe auch Bulletin 2/2021). Eines der Hauptthemen waren die Veränderungen



Stefan Dähler – Das Ziel im Blick am Aletsch Halbmarathon 2019  
– Photo Webseite All Blacks Thun –

im Bereich «Lizenzierte Athletinnen/Athleten», die den All Blacks Thun-Mitgliedern mit Mail vom 15. Juli 2021 mitgeteilt wurden.

Die Vereinsleitung ist überzeugt, mit der Konzentration der angebotenen Bereiche und der damit verbundenen Konzentration der Kräfte und Ressourcen ein optimaler Trainings- und Vereinsbetrieb für die nächsten Jahre sicherstellen zu können.

Beim Workshop nahmen auch die «Lizenzierten Athletinnen/Athleten» und die Vertreter/innen der Trainingsgruppen «Nachwuchs, Jugendriege und Strassenlauf» teil. Der Vorstand bedankt sich bei ihnen für das aktive und konstruktive Mitmachen. Sie alle haben dazu beigetragen, dass wir eine Lösung erarbeiten konnten, die sowohl dem Leistungssport und All Blacks

Thun als Verein positive Zukunftsperspektiven geben.

Im Namen des Vorstandes und den Teilnehmenden bedanke ich mich bei **Corinne Saurer** für die souveräne Leitung des Workshops! Die professionelle Leitung und hohe Sozialkompetenz von Corinne haben mich beeindruckt. Merci Corinne!

## Post vom Präsidenten

Mit Brief vom 21. Juli 2021 habe ich alle Mitglieder persönlich über meinen Rücktritt informiert. Nach 21 Jahren Vorstandsarbeit – 12 davon als Präsident – werde ich an der nächsten Hauptversammlung vom 14. Januar 2022 «Adieu» sagen.

Ich freue mich schon jetzt, zahlreiche Mitglieder an der 34. HV begrüssen zu dürfen, eine Rückblen-



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

© UBS 2020. Alle Rechte vorbehalten.



**ORTHO TEAM**  
WIR BEWEGEN MEHR

## ANALYSE, READY, GO!

**LAUFANALYSE, BERATUNG UND  
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN.**

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





de auf die vergangenen Jahre und einen Ausblick zur Zukunft von All Blacks Thun zu machen. Bei dieser Gelegenheit werde ich mich von Euch verabschieden und über die Beweggründe meines Rücktritts informieren.

Die Motivation, mich weiterhin für All Blacks Thun zu engagieren, ist nach wie vor gross; ich werde auch nach meinem Rücktritt diverse Aufgaben oder Funktionen für «meinen» Verein ausführen!

Mit der erwähnten Konzentration der angebotenen Bereiche, der damit verbundenen Konzentration der Kräfte und Ressourcen sowie einer «Entschlackung» der «präsidial fremden» Tätigkeiten wurde der Umfang für das Präsidium reduziert. Diese Massnahmen sollen dazu beitragen, möglichst bald eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger zu finden.

### Tradition der Abendläufe geht im 2022 weiter

Die Abendläufe finden ab 2022 neu unter der Leitung von **Andrea Schneider** statt. Dass sich Andrea für diese Aufgabe zur Verfügung stellt, ist ein Glücksfall für All Blacks Thun, bringt sie doch nebst ihrer sympathischen Art auch eine geballte Ladung an Erfahrung mit als Geschäftsführerin des Zermatt-Marathons.

Als Stellvertreter hat sich **Peter Schenk** zur Verfügung gestellt. Unterstützt werden die beiden auch von **Roland Meier**.

Im Namen des Vorstandes und allen Abendlauf-Teilnehmenden bedanke ich mich bei Andrea, Peter und Roland von Herzen.

Der Abendlauf ist in der Region Thun fest verankert und ein beliebtes Breitensport-Angebot. Dank Euch lebt diese Tradition weiter!

### Wieder ein gesellschaftlicher Anlass

Am 3. September konnten wir endlich wieder einen gesellschaftlichen Anlass durchführen: das beliebte «All Blacks» Bräteln. Bei warmem Sommerwetter konnten viele Mitglieder mit Partner/innen und Kindern die feinen Grilladen und die von den Teilnehmer/innen mitgebrachten Köstlichkeiten geniessen.

Herzlichen Dank dem Organisator **Eule Thönen**, seiner rechten Hand **Roland Meier**, dem Grill-Team **Roland Riedener** und **Roger Leutert** sowie allen Helfer/innen. Vielen Dank auch für die reichlich mitgebrachten Speisen, so konnten alle von einer üppigen Auswahl profitieren.

*Stefan Dähler,  
Präsident All Blacks Thun*

## Steeple und Leonie Saurer, das passt gut zusammen

– Leonie Saurer & Roland Riedener –

Die erfolgreiche Teilnahme von Leonie Saurer an den U20-Europameisterschaften in Tallinn, der Hauptstadt Estlands an der Ostsee, am Finnischen Meerbusen gelegen, hat mich veranlasst, mit Leonie über dieses Erlebnis zu berichten. Schon mehrfach haben wir über die Erfolge von Leonie in ihrer Lieblingsdisziplin gehört. Wie ist sie dazu gekommen, sich auf diese ausserhalb von Läuferkreisen nicht so bekannte Disziplin zu fokussieren?

**Leonie:** *Ich bestreite sehr gerne Cross-Läufe. Diese finden aber nur in der kalten Jahreszeit statt, und*

*ich suchte mir eine passende Disziplin für den Sommer. Am ähnlichsten schien mir der Steeple-Lauf zu sein. Ich versuchte es und es passte! Von Anfang an fand ich an diesem Bahnrennen über Hürden und Wassergraben Gefallen.*

**Roland:** *Wenn einem etwas gefällt, dann besteht auch die Chance, dass man richtig gut darin wird; oder ist es eher umgekehrt, wenn man richtig gut ist in einer Sache, dann gefällt es einem auch? Wie dem auch sei, Leonie hat sich in den letzten Jahren stetig verbessert.*

Trotzdem sie dieses Jahr immer noch in der Kategorie U20 starten kann, hat sie bereits 3 Europameisterschaften «in den Beinen». Die erste in Győr 2018 bei den U18, somit noch über eine Distanz von 2000 m. Dann war 2019 das European Youth Olympic Festival in Baku an der Reihe, wo Leonie in ihrem Heat den 6. Rang erreichte, ebenfalls im 2000 m Steeplechase (ihre Zeit war damals 6'53" für diese 2 km). Im Crosslauf konnte sie im Dezember 2019 auch an der Cross EM in Lissabon an den Start gehen.

**Möbel Ryter**  
Möbel nach Mass



3662 Seftigen, Bhf. Burgstein | 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

**Luca**  
**erklärt**  
Digitale  
Vermögensverwaltung



Raiffeisen Rio. Die App, mit der Sie einfach Geld anlegen – Luca zeigt wie's geht.

[www.raiffeisen.ch/thunersee](http://www.raiffeisen.ch/thunersee)

**RAIFFEISEN**  
THUNERSEE 



*Fokussiert nimmt Leonie im Vorlauf alle Hürden und erreicht mit einer neuen persönlichen Bestzeit direkt den Final  
– Foto zur Verfügung von Leonie –*

**Was waren die Voraussetzungen, um an die EM in Tallinn reisen zu können?**

*Leonie: Ich musste mich qualifizieren, das heisst eine Zeit-Limite unterbieten. Diese war für Tallinn bei 10'45" für den Steeplechase über 3000 m. Zudem dürfen pro Nation und Disziplin nicht mehr als 3 Athleten an den Start.*

**Roland: Wie ist es dir in Tallinn gelaufen?**

*Leonie: Zuerst musste ich einen Vorlauf bestreiten. Die ersten 5 der beiden Vorläufe und die 5 Zeitschnellsten qualifizierten sich für den Finallauf. Im Vorlauf ist es mir mega gut gelaufen. Ich fühlte mich absolut fit und konnte ein gutes Rennen zeigen. Mit einer persönlichen Bestzeit von 10:32,79 und dem 4. Rang qualifizierte ich mich direkt für den Final. Dieser ist mir dann missraten. Weil es im Vorlauf so gut gegangen war, rechnete ich damit, nochmals zulegen zu können und meine PB*

*weiter zu verbessern. Aber wie Finalläufe ablaufen ist unvorhersehbar. Es lag aber nicht am Renngeschehen, dass ich mich plötzlich nicht mehr gut fühlte. Ich wurde von einer Läuferin nach der anderen überholt und, dann kam es immer dicker. Ich war richtig blockiert. Nach dem Lauf haben wir das dann analysieren müssen. Da gab es verschiedene Gründe; sicher war ich auch körperlich nicht mehr ganz fit nach dem Vorlauf nur zwei Tage zuvor.*

*Jetzt mit ein bisschen Distanz bin ich aber mit meiner EM trotzdem zufrieden. Ich hatte mir zwei Ziele gesetzt, eine persönliche Bestzeit zu schaffen und den Final zu erreichen. Beides habe ich erreicht, und darüber bin ich sehr glücklich.*

**Roland: Was gibt es neben dem sportlichen Aspekt noch über deinen Aufenthalt zu erzählen.**

*Leonie: Die ganze Schweizer Delegation traf sich am 13.7.2021 im Flughafen Kloten. Wir reisten zusammen an und lebten alle im gleichen Hotel in einer Art Bubble.*

*Ich teilte mein Zimmer mit Elena Eichenberger, der zweiten Schweizerin, die den Steeplechase bestritt. Auch sie schaffte es in den Final. Wir durften das Hotel nicht verlassen und in die Stadt gehen. Nur für das Training durften wir hinausgehen oder um im nahegelegenen Supermarkt Wasser zu holen. Es galt die Regeln von European Athletics genau zu befolgen. Die Schweizer waren sehr strikt, andere Nationen nahmen es etwas lockerer. Den letzten Abend konnten wir aber dann doch noch in der Stadt verbringen. Gemeinsam reisten wir alle am 19.7.2021 wieder zurück in die Schweiz mit einer schönen Erfahrung einer weiteren Europameisterschaft im Rucksack ... angenehmer als die Anspannung, die wir auf dem Hinweg hatten,*

**Roland: Über Tallinn gibt es im Internet, wie fast über alles, ein paar interessante Sachen zu lesen. Die Stadt hat nicht ganz 500 000 Einwohner und liegt nur 80 km südlich von Helsinki. Nach einer zuvor schon wechselvollen Geschichte hat sie auch im zweiten Weltkrieg enorm gelitten, war der Zwangsherrschaft der Deutschen und dann wieder der Russen unterworfen. Nach dem Zerfall des Ostblocks wurde Tallinn am 20. August 1991 erneut zur Hauptstadt eines nun unabhängigen Estland. Wegen der seinerzeitigen Zwangsumsiedlungen ist heute immer noch viel Fingerspitzengefühl notwendig bei der Verwaltung der Stadt und des ganzen Landes.**

*Als ich mit Leonie telefonierte, weilte sie gerade in St. Moritz in einem Trainingslager. Also «von sich auf den Lorbeeren ausruhen» scheint es da nicht weit her zu sein.*



## Ich bin für Sie da in der Region Thun

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

**Generalagentur  
Thun**

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

*die* **Mobilier**

**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



Die Delegation von Swiss Athletics an den U20-Europameisterschaften in Tallinn – Foto von [athletix.ch](http://athletix.ch) –

**Leonie:** Nach Tallinn ging ich für einen Tag nach Hause, um frisch zu packen und reiste dann ins Engadin. Nach ein paar Tagen mit Trainingskolleginnen startete dort ein 2-wöchiges Nachwuchstrainingslager von Swiss Athletics. Das Projekt heisst «next running generation». Kader-Athleten, aber auch andere Mittel- und LangstreckenläuferInnen, nehmen teil. Eine perfekte Gruppe zum Trainieren. Ich kenne viele Teilnehmer von den Wettkämpfen her, und wir haben es mega gut zusammen. Wir machen hauptsächlich Dauerläufe und auch einige Wanderungen. Eigentlich sind das lockere Trainings, man sollte ja in der Höhe nicht zu hart trainieren. Wenn wir Bahntrainings haben, nur 3–4, dann ist es schon hart.

**Roland:** Sagst du dem jetzt Sommerferien?

**Leonie:** Ich habe im Juni meine KV-Lehre auf der Gemeindeverwaltung in Sigriswil abgeschlossen. Im August fange ich die Ausbildung zur Berufsmatur in Teilzeit an. So passt das im Moment wunderbar. Auch danach denke ich, genug Zeit für Training und Regeneration zu haben. Ich möchte dann aber auch wieder anfangen zu arbeiten, in Teilzeit eben.

**Roland:** Es läuft gerade die Olympiade. Schaust du da mit besonderem Interesse zu?

**Leonie:** Meinst du wegen Paris 2024?! Ich weiss wirklich nicht, wie realistisch das ist. Das müssen wir noch besprechen. Die Limite ist dann schon sehr streng und nochmals eine andere Liga. Grundsätz-

lich ist es nicht unmöglich, es wäre natürlich schon sehr schön ...

**Roland:** Kannst du gut mit Druck umgehen?

**Leonie:** Das ist bei mir nicht so ein Thema. Ich betreibe den Sport für mich selber. Klar spornt es an, und es freut mich, wenn Familie und Kolleginnen zuschauen und mitfiebers. Dadurch fühle ich mich aber nicht unter Druck. Läuft es mir mal schlecht, so bin ich danach immer noch die gleiche Leonie. Ich definiere mich nicht ausschliesslich über den Sport.

**Roland:** Danke Leonie für das Gespräch aus der Jugendherberge in St. Moritz. Ich wünsche dir weiterhin viel Erfolg und schöne Erlebnisse beim Ausüben deines Sports.

# ***marti***

- > **Stückguttransporte**
- > **Lagerlogistik**
- > **Kehrrichtentsorgung**



Telefon 032 391 77 77

Fax 032 391 77 73

[www.marti-logistik.ch](http://www.marti-logistik.ch)

[info@marti-logistik.ch](mailto:info@marti-logistik.ch)



# Der Eiger Ultra Trail

– Roland Riedener –

**Es sind die Bergläufe, die leichter Konzepte entwickeln konnten, um ihre Veranstaltungen trotz Beschränkungen durchführen zu dürfen. Alle kämpfen aber mit wesentlich weniger Anmeldungen als gewohnt.**

Der Eiger Ultra Trail ist einer von vielen Bergläufen der jüngeren Generation. Trotzdem wird er nächstes Jahr schon sein 10-jähriges Jubiläum feiern. Dieses Jahr ging eine reduzierte Ausgabe der Veranstaltung über die Bühne. Es standen die Original-Strecken zwischen 16 und 51 km auf dem Programm, das auf zwei Tage verteilt wurde. «Tag für Tag setzten wir ein Puzzleteil an, nur so konnten wir die Covid-Regeln einhalten», liess der Veranstalter verlauten. Auf ein Rahmenprogramm musste verzichtet werden. Das hielt aber 10 All Blacks Thun-Mitglieder nicht davon ab, sich auf den Lauf vorzubereiten und teilzunehmen. In der Kategorie Couple Damen konnten die beiden «All Blacks» Yvonne Kohli und Skadi Töpken gar den Sieg davontragen. In dieser Disziplin wird die komplette Strecke E51 zusammen im 2er Team absolviert (keine Staffel).

## **Yvonne Kohli schildert ihr Erlebnis:**

### **Der E51 – mein erster Ultra**

#### **Die Vorbereitung**

##### **Vor vielen, vielen Monaten**

Mit meiner Laufkollegin Skadi Töpken den Entschluss gefasst, den Eiger Ultra als Couple über die Distanz von 51 km und 3100 Höhenmetern zu bestreiten.

##### **Winter/Frühling 20/21**

Grundlagenausdauer behalten, spezifisches Training beginnen und Kilometer/Höhenmeter sammeln.

##### **Ende April**

Ein Monat Verletzungspause mit Alternativtraining (Biken, Wandern, Walken); diese Phase durchstehen.

##### **Anfangs Sommer**

All Blacks-Bergtrainings besuchen und selber weiterhin viele Höhenmeter sammeln.

##### **16.7.2021**

Gemeinsame Anreise nach Grindelwald, abholen der Startunterlagen, schlendern durchs Dorf, aufnehmen der Stimmung, packen des

Rucksacks, Pasta-Essen im Hotel und früh ins Bett.

##### **17.7.2021**

Tagwache um 04.00 Uhr nach etwas unruhigem Schlaf (gäääh), frühstücken, nervöselen, anziehen und fertig packen, den Start der 1. Gruppe um 06.00 mitverfolgen und selber kurz einlaufen. Im Startgelände glücklicherweise noch die andern All Blacks Thun-Läuferinnen getroffen, und schon ging's um 06.30 dann endlich los.

##### **Das Rennen**

Ruhig und mit grosser Vorfreude sind wir mit den andern Läufer\*innen nach dem Startschuss um 06.30 Uhr losgerannt. In Anbetracht der Distanz wäre Hektik nicht angebracht gewesen 😊. Im Dorf wurden wir von vielen Zuschauern mit Applaus und Hopp-Rufen über den ersten Streckenteil getragen. Ausserhalb nahm die Steigung nach einigen Auf und Ab's schon bald ziemlich zu, und ich packte die Trailrunning-Stöcke aus (und liess diese dann bis zum Ziel nicht mehr los).

Das 1. Etappenziel und somit auch der 1. Verpflegungsposten befand sich auf der grossen Scheidegg. Dort gönnten wir uns kurz eine Verschnaufpause, haben uns verpflegt und schon ging es weiter Richtung First. Auf diesem Streckenabschnitt führte die Route über schmale Wanderwege, wunderschön und «flowig»! Die Zuschauer bei der Bergstation First haben uns dann wieder mit Klatschen und Rufen gepusht und mit neuer Motivation Richtung Bachalpsee/Feld weiterrennen lassen.

Das Wetter war den ganzen Tag über etwas unbeständig, oft bedeckt und neblig. Manchmal zeigte sich die Sonne, doch nur für kurze Zeit, aber dann konnten wir einen Blick auf die wunderschöne Landschaft erhaschen. Leider ist es aufgrund der anspruchsvollen Route so oder so oft nicht möglich, während des Rennens zeitgleich auch die Aussicht und Umgebung zu geniessen, die Stolpergefahr ist zu gross.

Bei der Verpflegungsstation Feld mussten wir etwas schmunzeln,



Für wohlige  
Wärme nicht  
nur nach dem  
Training!

 **OFENBAU MAURER** CH

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](http://www.burger-naeh.ch)



BURGER **NÄH** MASCHINEN

**FÜR PERMANENTE  
ERREICHBARKEIT**

  
**vigier beton**  
LÖSUNGEN AUS LEIDENSCHAFT



Für eine gute Zusammenarbeit ist die Erreichbarkeit des Ansprechpartners das A und O. In der Baubranche sowieso. Genau darauf dürfen Sie sich bei uns verlassen. Unser Kerngeschäft: Beton, Gesteinskörnungen, Deponie und Recycling. Kompetente Beratung, innovative Lösungen und umfassende Dienstleistungen aus einer Hand – das ist Vigier Beton.

**Vigier Beton Berner Oberland** | Kiestag, Kieswerk Steinigand AG  
Tel. +41 (0)33 657 80 20 | [berner-oberland@vigier.ch](mailto:berner-oberland@vigier.ch) | [www.vigier-beton.ch](http://www.vigier-beton.ch)



sie befand sich komplett in einem alten Stall. Wir steigen also vorne rein, kurz verpflegen, durch den Stall laufen und hinten wieder raus. Und los, weiter ging's, hoch zum Faulhorn, dem höchsten Punkt des Rennens.

Im Gänsemarsch und im Nebel erreichten wir nach dem letzten richtigen Aufstieg das Faulhorn auf 2681 m und bedienten uns am dortigen Verpflegungsposten (ein Schluck Cola ist unter diesen Bedingungen ein unglaubliches Erlebnis!). Aber der Stopp war nur von kurzer Dauer, es war ziemlich kalt, und wir wollten deshalb zügig weiter. Die Strecke vom Faulhorn zur Schynigen Platte war sehr abwechslungsreich und wunderschön. Wir rannten über steinige, unebene Wanderwege, rutschten über Schneefelder, stiegen eine steile Treppe hoch, hüpfen über Pfützen und Bäche und hatten wirklich Spass dabei. Ich fühlte mich auf diesem Streckenabschnitt sehr gut (ich hatte wohl fast ein kleines «runners high»), und wir hatten öfters kurz Zeit, miteinander zu sprechen. Das ist das Schöne am Couple, das miteinander unterwegs sein und so das Schöne teilen zu können!

Ab km 35, bei der Schynigen Platte, ging's dann so richtig bergab. Die vorher mühsam erklommenen Höhenmeter mussten ja wieder vernichtet werden ... Die Strecke war aufgrund des vorgängig schlechten Wetters sehr nass und matschig, und wir waren sehr froh um unsere Stöcke. Zwischendurch

mussten wir noch einmal einen Anstieg bewältigen, bevor es runter nach Burglauenen ging.

Dort gönnten wir uns noch einmal einen Becher Iso und starteten auf den letzten Abschnitt zurück Richtung Grindelwald. Dieser Streckenabschnitt bereitete mir vorgängig am meisten Gedanken: Wie wird es sein, nach über 40 km und mit etlichen Höhenmetern in den Beinen, rauf und runter, noch einmal eine eher flache Strecke auf Asphalt zu bewältigen?

Glücklicherweise konnten wir beide noch einmal unsere Reserven mobilisieren und rannten ziemlich zügig Richtung Ziel. Der letzte Anstieg kurz vor Grindelwald war noch einmal sehr brutal und extrem streng, aber das spontane Anfeuern von lieben «All Blacks»-Mitgliedern hat uns dort noch einmal so richtig gepusht und motiviert. Glücklicherweise durften wir dann am Nachmittag bei Sonnenschein mit einer Laufzeit von total 8.56 Std. die Ziellinie überqueren und uns den berühmten Stein als Medaille umhängen lassen.

Ich denke sehr gerne an diesen Tag zurück, bin dankbar dafür, ohne grosse Krisen oder Zwischenfälle durchgekommen zu sein und werde den E51 als für mich bisher schönsten Lauf in Erinnerung behalten. Wer noch nicht hat, der sollte da unbedingt mal mitmachen – es gibt auch kürzere Strecken!

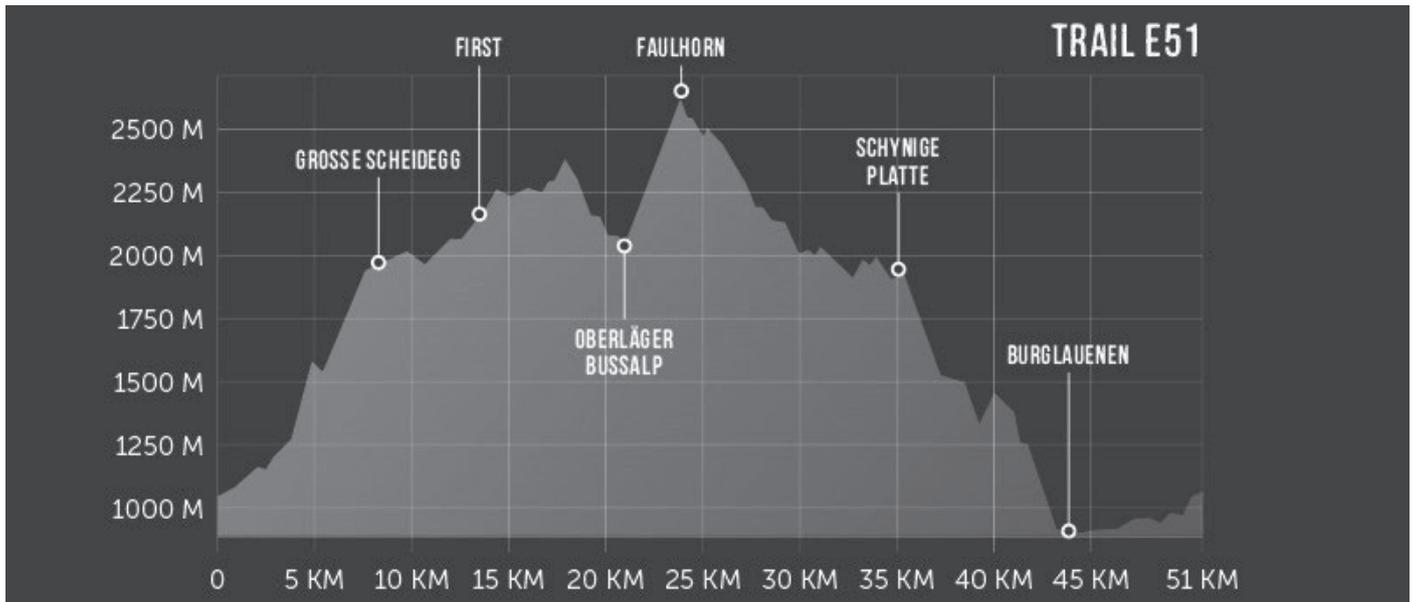
–Yvonne Kohli –



*Yvonne und Skadi – glücklich, zufrieden und mit einem Endspurt – nach 51 km kurz vor dem Ziel in Grindelwald*



*Yvonne Kohli und Skadi Töpken, die Sieger der Kategorie Couple Damen im Ziel, die begehrte Medaille aus Eiger-Kalkstein um den Hals*

**Daten zur Strecke****Streckeneigenschaften**

Länge 51 km

Höhendifferenz +3100 m/-3100 m

85 % (43 km) Trail, Wanderweg, Forstweg/15 % (8 km) Asphalt

**Anforderungen**

Eine gute körperliche Verfassung und Erfahrung im Trail Running ist Voraussetzung für die Bewältigung der Strecke E51. Zudem musst du als Teilnehmer fähig sein, die Strecke gemäss der Ethik im Trail Running in einer teilweisen Autonomie absolvieren zu können.



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

**4FEET**  
Der Berner Laufladen



Während Yvonne und Skadi sich mit Ambitionen am Start aufstellten, ist für die anderen das Ziel durchzukommen und diese happige Prüfung zu bestehen. Alle haben es geschafft!



V. l. n. r.: vorne Skadi Töpken und Priska Blatter; hinten Teresa Roth, Vreni Gnotke und Yvonne Kohli



Vreni Gnotke im Bereich vom Bachsee Richtung Faulhorn



Teresa Roth: «Das ist auf der First. Für mich war es ein sehr schöner Lauf, ich habe ihn geschafft, ein sehr schönes Gefühl. Unbeschreiblich!!!»

**Wir gratulieren !**

qualitop-**anerkannt**

# bleibgesund

wir bringen bewegung in ihr leben!

sarah und bruno röthlisberger-horni  
postgässli 24, 3661 uetendorf  
033 356 42 27, [www.bleibgesund.ch](http://www.bleibgesund.ch)



M.A.X.<sup>®</sup> und Kraft • AquaForte  
Cardio und Kraft für SeniorInnen  
AquaGym • Cardio und Kraft  
RückenGym • FitGym • AquaFit  
Funktionelles Krafttraining  
M.A.X.<sup>®</sup> • 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](mailto:chris.vonkaenel@bluewin.ch)

# Warmduscher?



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



Für LäuferInnen, die sich nicht die Zeit nehmen können oder möchten, die aufwändige Vorbereitung für einen Ultra Lauf auf sich zu nehmen, gibt es eine kurze Version des Laufs.

## Der Trail E16

– Alle Fotos von den Läufern zur Verfügung gestellt –



v. l. n. r.: Sandro Pestoni, Sandra Meryem, Mirjam Mathys und Denise Schneider



Hugo Schneider

### Streckeneigenschaften

Länge 16 km

Höhendifferenz +960m / -960m

Folgende All Blacks Thun-Mitglieder nahmen teil und konnten die bekannte Bergwelt um Grindelwald laufend erleben:

#### Denise

Ich habe zum dritten Mal am E16 teilgenommen. 2019 habe ich den 2. Rang erreicht. Nicht zuletzt deshalb ist für mich der Eiger Ultra Trail etwas Besonderes; ein stimmungsvoller, wunderschöner Lauf, aber mit dem ständigen Wechsel von auf und ab, ist er herausfordernd...

#### Hugo

Ein schöner Lauf in einer grandio-

sen Landschaft. Guter Einstieg in den Eiger Ultra Trail bei 16 km. Respekt vor all den Läufern, welche die Strecken von 31 km, 51 km oder in anderen Jahren gar über 101 km gelaufen sind.

#### Sandro

Ich war beim Eiger Ultra Trail von Anfang an dabei, zuerst als Helfer und danach als Läufer. Er ist für mich eine Herzensangelegenheit. Die Spannung und die Unsicherheit am Start ist richtig spürbar, und dann – viele Stunden später – jeweils der Zieleinlauf, einfach ein sensationelles Gefühl!

Mit Ausnahme vom E101 ab ich schon alle Distanzen gemacht. Ich kann das für mich so beschreiben:

Der E16: Einfach so schnell wie

möglich laufen und geniessen.

Der E51 (2x gemacht): Atmosphäre auskosten, sich durchbeissen bis grosse Scheidegg und dann einfach geniessen, ein wunderschöner Lauf.

Der E35: Er ist für mich anstrengender als der E51. Der Start in Burglauenen ist schon sehr steil, und dann noch der Anstieg von Wengen auf den Männlichen, der übertrifft alles. Aber der Abstieg vom Eigergletscher via Eiger Trail auf Grindelwald ist dann wieder wunderschön. Ich habe den E35 nächstes Jahr auf dem Programm.

Da ich dieses Jahr nur den E16 ab-

# 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



KNECHTGARTEN

3615 Heimenschwand  
www.knechtgarten.ch

033 453 10 20

## 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 Mindestfaktura wert. Jeden Monat viele Aktionen.  
Auch Kleinkunden herzlich willkommen.



solviert habe, konnte ich die LäuferInnen des E51 im Zielbereich begrüßen und auf den letzten paar 100 Metern anfeuern. Das war für mich eine neue Erfahrung. Und da ich die physische und mentale Anforderung eines E51 kenne, konnte ich mich riesig freuen über den Erfolg von Yvonne und Skadi, erst recht über ihre tolle Zeit von 8:56.33 Std.



Sandro Pestoni und sein Lieblingslauf

## Der Thuner Stadtlauf und Corona

Christine Michel & Roland Riedener  
– Fotos vom Stadtlauf-OK –

Alle Laufveranstalter sahen sich seit Beginn der Corona Krise mit neuen Voraussetzungen konfrontiert, mit denen man nicht so gewohnt war umzugehen. In der Hoffnung, einen Lauf «wie zu alten Zeiten» durchführen zu können, haben in diesem Jahr viele Veranstalter ihren Anlass im Kalender nach hinten verschoben. Als sich abzeichnete, dass doch kein gewohnter Ablauf möglich ist, mussten dann die Programme angepasst werden, um doch etwas anbieten zu können. Die Organisatoren des Thuner Stadtlaufs haben sich aber zu einer Absage entschieden. Um zu erfahren, was die Entscheidungsträger zu diesem Schritt veranlasst hat und was im Hintergrund trotzdem so alles abläuft, habe ich mich mit Christine Michel unterhalten. Sie ist die rechte Hand des Präsidenten Philipp Deriaz und war spontan bereit, mir die Situation um den Stadtlauf zu schildern.

**Christine:** Im Jahr 2020 war die Entscheidung einfach, den Lauf abzusagen. Die Politik hat es

*schlichtweg verboten. Dieses Jahr aber war es dann nicht mehr so klar. Wir mussten uns schon Monate vor dem Event festlegen. Schliesslich entschieden wir uns, auch dieses Jahr auf eine Durchführung zu verzichten. Das finanzielle Risiko wäre zu gross gewesen. Als Veranstalter wären wir auch für die Umsetzung aller Covid-Sicherheitsmassnahmen verantwortlich gewesen, mitten in der Stadt Thun, ohne genau zu wissen, wie die Situation dann sein wird, all das haben wir als nicht tragbar angesehen. Es gab zwar noch Hoffnung, es könnten Lockerungen kommen. Diese sind aber nicht eingetreten, und wir durften uns auch nicht auf Spekulationen einlassen.*

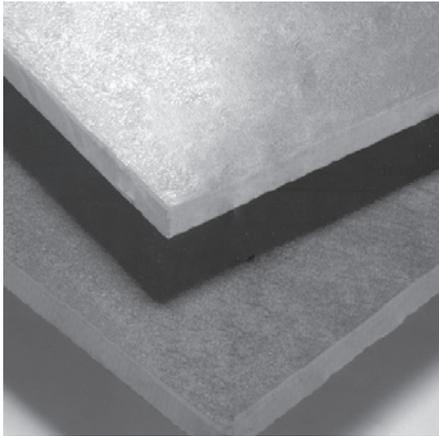
**Roland:** Wurde auch darüber debattiert, den Lauf anzupassen, den Start- oder zu Zielbereich verschieben, das Startprozedere oder die Streckenführung anzupassen?

**Christine:** Das wollten und konnten wir nicht. Erstens war das kurzfristig nicht umsetzbar und zwei-



Christine Michel

*tens ist für uns klar, wir wollen den Lauf in der Stadt behalten. Das Ziel im Herzen von Thun, auf dem Rathausplatz, ist uns ein zentrales Anliegen. Die Streckenführung durch die Innenstadt, vorbei an den Sehenswürdigkeiten Thuns, ist für uns elementar. Aussenstehende können kaum erahnen, auf wie viele Gegebenheiten wir Rücksicht nehmen müssen. Ein Beispiel ist die Benutzung des Rathausplatzes. Die Nutzung des Platzes als Marktplatz ist ein sakrosanktes, uraltes Recht. Die Stadt*



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



# LUGINBÜHL DIEMTIGTAL

## INDIVIDUELL MASSGESCHREINERT

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

KÜCHEN | MÖBEL | INNENAUSBAU | PLANUNG



### Gutschein für einen Wellness-Check

Ernährung für mehr Wohlbefinden

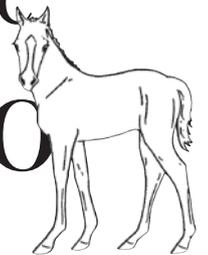
- Gesunder, aktiver Lebensstil
- Muskelaufbau
- Ausgewogenes Frühstück
- Leistungssteigerung
- Fitness & Regeneration



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



Siegerehrung Kids auf dem Rathausplatz

Thun bekam im Mittelalter das Stadtrecht, weil sie einen Markt hatte und so ihre Bevölkerung versorgen konnte. So hat der Markt noch heute Vorrang.

Wir wollen einen Stadtlauf organisieren, an dem die Thuner Bevölkerung teilhaben kann, ein Ereignis auch für Zuschauende. Die Durchführung am Sonntag, wie vor ein paar Jahren, wollen wir nicht mehr, weil die LäuferInnen dann eine fast menschenleere Stadt vorfinden. So steht seit einigen Jahren am Samstag ab 13 Uhr der Rathausplatz zu unserer Verfügung, und wir können dort unseren Zielbereich aufbauen. Daraus resultiert ein sehr kleines Zeitfenster für das Bereitstellen der Infrastruktur, wir haben es aber geschafft – dank Zivilschutz und vieler freiwilliger Helfer – das organisatorisch hinzukriegen.

**Roland:** Auf der Webseite des Stadtlaufes ist die nächste Austragung für den August 2022 angekündigt. Könnt ihr jetzt ein bisschen zurücklehnen?

**Christine:** Obwohl wir den Lauf dieses Jahr nicht durchführen, planen wir schon für 2022. Wir stehen voll hinter dem Anlass und sind überzeugt, das Richtige zu machen. Das 14-köpfige OK, mit teils neuen Leuten, trifft

sich nach wie vor ca. alle 2 Monate. Wir feilen am Anlass, haben gute Ideen. So möchten wir den Schlossberg-Sprint am Freitagabend aufwerten und mehr pushen, möchten etwas Zusätzliches machen mit Attraktionen, so dass etwas läuft und dass den Zuschauenden etwas geboten wird. Wir haben darüber diskutiert, neu auch eine Halbmarathonstrecke ins Programm aufzunehmen. Unser Rennleiter, Stefan Gerber, hat bereits eine Strecke ausgearbeitet. Es könnte sein, dass wir bei der nächsten Austragung dieses neue Angebot probeweise ins Programm aufnehmen.

Wie du siehst, lehnen wir nicht zurück, sondern versuchen, den

Anlass weiterzuentwickeln. Klar müssen auch die zur Verfügung stehenden Ressourcen berücksichtigt werden. Obwohl uns der Zivilschutz grosszügig unterstützt, sind wir ständig auf der Suche nach Helferinnen und Helfern. Da sind schnell mal 200–300 Personen gefragt, erst recht, wenn wir Neuerungen anbieten wollen. Auf unserer Webseite [www.thunerstadtlauf.ch](http://www.thunerstadtlauf.ch) kann man sich übrigens als Helfer registrieren!

**Roland:** Erich von Allmen, Vorstandsmitglied bei All Blacks Thun und zuständig für den Breitensport, hat mir berichtet, dass dieses Jahr wieder eine Zusammenarbeit mit dem Stadtlauf geplant war.

**Christine:** Es war geplant, dass die «All Blacks» Trainings anbieten für LäuferInnen mit wenig oder keiner Erfahrung. So sollten diese zu einer Teilnahme am Stadtlauf motiviert und fit gemacht werden. Es ist unser Wunsch, das Angebot auch nächstes Jahr wieder zu beleben. Eine Zusammenarbeit mit den «All Blacks» als grösstem Thuner Laufsportverein ist uns wichtig, dies möchten wir weiterentwickeln.



Start 5 km Rennen der Herren im Jahr 2018

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





**Roland:** Wie bist du zu deinem Amt im «Verein Thuner Stadtlauf» gekommen?

**Christine:** Ich bin vor ein paar Jahren dazu gestossen. Durch meine berufliche Tätigkeit im Marketing- und Eventbereich konnte ich grosse Erfahrung sammeln und nutze nun gerne mein Wissen auch für den Lauf. Ich kam zum Thuner Stadtlauf, um den Präsidenten zu entlasten. Ich bin für die Administration zuständig und bereite Unterlagen vor, z. B. alle Gesuche im Zusammenhang mit dem Lauf, Versand von Helfer-Informationen

*oder Einladungen für die Gäste. Im Moment haben wir niemanden, der die Medien betreut, deshalb helfen der Präsident und ich auch hier mit. Zusammen mit meinem Partner bin ich die Einzige im OK, die pensioniert ist; ich kann so etwas mehr Zeit für meine Aufgaben aufwenden und damit etwas für Thun machen, was ich sehr wichtig finde.*

**Roland:** Das finde ich auch; und es ist sicher sehr lobenswert. Viele LäuferInnen freuen sich, wenn sie an einem Anlass quasi vor der Haustüre teilneh-

men können und dabei bekannte Gesichter am Strassenrand sehen. Ich hoffe, das ist nächstes Jahr wieder möglich, dass die geplanten Neurungen gut ankommen und es wieder viele freudige Gesichter auf dem Rathausplatz – im Herzen von Thun – zu sehen gibt. Für die vielen Arbeiten, die notwendig sind, um den Stadtlauf zu organisieren, wünsche ich dem OK und den Helfenden viel Befriedigung und hoffe, die gemeinsam verbrachten Stunden bieten nicht nur den Läufern, sondern auch den Veranstaltern viel Freude.



Startanimation beim Jugendlauf Mädchen

Unsere Welt ist deutlich bunter:



Entdecke die farbenfrohe Frische!

**BIO-STADTHOFLADEN.**

Talackerstrasse 53, 3604 Thun

[www.haenni-noflen.ch](http://www.haenni-noflen.ch)

**HÄNNI NOFLEN**  
Biologischer Gemüsebau

Autohaus von Känel AG



**Autohaus von Känel AG:**  
Der schnellste Weg zum Ziel!

Mehrmarkenbetrieb mit Mehr-Service



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](http://www.autohaus-vonkaenel.ch)

**ENDLICH MEIN  
PASSENDES BETT**



ZUFRIEDENHEITS  
GARANTIE  
**25**  
JAHRE

Garantiert passende Matratzen – dank den revolutionären Bettsystemen von Leibundgut

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

**LEIBUNDGUT**  
Schlaf- und Rückenzentrum

UHREN BIJOUTERIE  
**RENTSCH**

SCHULSTRASSE 26 3604 THUN  
TELEFON 033 336 31 15  
[www.rentsch-ag.ch](http://www.rentsch-ag.ch)



**CERTINA**  
SWISS TIME MAKER 1885



# Andrea Schneider, die neue Chefin der Abendläufe

– Andrea & Roland Riedener –

Es scheint, wir haben mit dem Aufruf für einen neuen «Chef Abendläufe» einen grossen Fisch an Land gezogen. Prompt meldete sich nämlich oben erwähnte Andrea Schneider auf die Mail von Stefan Dähler und bekundete Interesse für den Job. Was mich so optimistisch stimmt? Da braucht es nicht mehr als ein paar Klicks im Internet oder ein Telefongespräch mit Andrea.

**Roland:** Ich erinnere mich an den Auftritt von dir an einer HV der All Blacks Thun. Um was ging es da?

**Andrea:** Als Geschäftsführerin des Zermatt Marathons freut es mich immer sehr, viele All Blacks Thun-Mitglieder an unserem Anlass begrüßen zu dürfen. Daraus entwickelte sich ein reger Kontakt, gerade auch zu eurem Präsidenten Stefan Dähler. An der HV 2019 durfte ich dann «meinen Marathon» vorstellen. Obendrauf konnte ich damals unseren Verein auch als Veranstalter der Berglauf-Europameisterschaft 2019 präsentieren.

**Roland:** Da kommt mir unweigerlich die Crosslauf-EM in den Sinn, welche die All Blacks Thun im Jahr 2001 auf der Thuner Allmend organisierten. Eine Riesenaufgabe, die praktisch alle Mitglieder, und viele darüber hinaus, ordentlich ins Schwitzen brachte.

**Andrea:** Ja, die Berglauf-EM 2019 war auch für uns eine grosse Kiste. Man arbeitet dabei eigentlich für «European Athletics», den übergeordneten Verband. Man kriegt sehr, sehr viele Vorgaben, die einem enorm einschränken. Die Aufgabe war besonders anspruchsvoll, weil wir am Samstag den normalen Zermatt Marathon/Staffel-Marathon/Ultra-Marathon/Halbmarathon durchführten, wo ich als Geschäftsführerin amte, und am Sonntag die EM, wo ich Eventkoordinatorin war. Beides zusammen war eigentlich zu viel. Aber irgendwie schafft man es immer. Es war rückblickend gesehen ein einmaliges Erlebnis.

**Roland:** Im gleichen Jahr wurdest du zur Swiss Athletics Night eingeladen, wo du den «Athletics Women Leadership Award» in Empfang nehmen



Christoph Seiler, Präsident von Swiss Athletics, überreicht den «Athletics Women Leadership Award» an Andrea Schneider – Foto Radio rottu –

**durfstest. Das beweist, dass du einen Super Job gemacht hast!**

**Andrea:** Ich muss echt sagen, das war eine megaschöne Auszeichnung.

**Roland:** Jetzt wohnst du in Wattenwil und bist die Geschäftsführerin des Zermatt Marathons. Eine «Üsserschwiizerin», wie kommt es dazu?

**Andrea:** Mit dir rede ich jetzt Berndeutsch, aber ich könnte ebenso gut «Walliser Tütsch» reden und du würdest nicht merken, dass ich nicht aus dem Zermattertal stamme. Ich wohnte während 20 Jahren in St. Niklaus, da nahm ich den Dialekt an.

**Roland:** Eine Bedingung für deinen Job?

**Andrea:** Der Zermatt Marathon wurde 2002 ins Leben gerufen. Im Jahr 2005 war der Lauf schon wieder kurz vor dem Aus. Defizite belasteten den Anlass, und es nahmen nur noch um die 500 Läufer teil. Es wurde jemand gesucht, der die Organisation des Laufs übernimmt. Ich fühlte mich angesprochen und meldete mich. Mir als Frau traute man das aber nicht zu. Ich war in den entsprechenden Kreisen auch nicht bekannt und erhielt eine Absage. Ich aber fand, diesen Anlass möchte ich übernehmen,

S A V E T H E D A T E

Am  
schönsten  
Berg  
der Welt

2. Juli  
2022

Feiern Sie mit uns!

2. Juli 2022

20 Jahre Gornergrat Zermatt Marathon

Gornergrat  
Zermatt  
Marathon

z e r m a t t m a r a t h o n . c h



Andrea Schneider nimmt am Ziel eine Läuferin in Empfang  
– Foto von Andrea –

das will ich jetzt, ich spürte ein inneres Feuer dafür und gab nicht gleich auf. Als ich merkte, dass es nicht vorwärts ging, meldete ich mich beim Sponsor. Es war unterdessen schon Februar und ich gab zu verstehen: «Wenn man jetzt nicht mit Organisieren und Planen beginnt, dann ist es für die nächste Austragung schon zu spät!» So kam ich schliesslich zu meinem Job. Zusammen mit dem OK-Präsidenten – ich kannte ihn gut, er war der Schulpräsident von St. Niklaus – nahmen wir den Anlass in die Hand. Wir gründeten einen Verein und bauten die Organisation auf. Dank vielen anderen glücklichen Faktoren ging es dann schnell vorwärts. In normalen Jahren starten jetzt um die 2'500 Läufer und der Anlass ist ein populärer Event für LäuferInnen und Bevölkerung geworden.

**Roland: Wo bist du aufgewachsen?**

**Andrea:** Ich bin eine echte Bernerin, in Belp aufgewachsen und zur Schule gegangen, absolvierte dann eine KV-Lehre. Schon immer war ich sportlich unterwegs, spielte auch Tennis und Volleyball. In St. Niklaus, wo ich verheiratet war, bekam ich relativ jung schon meine Kinder. Als diese noch klein waren bin ich dem örtlichen Laufteam beigetreten. Es ist aber nicht so, dass ich so gut im Laufen gewesen wäre,

das man mich jetzt deswegen gekannt hätte. Seit 10 Jahren wohne ich nun wieder im Bernbiet.

**Roland: Dem Zermatt Marathon bist du aber treu geblieben.**

**Andrea:** Ja, auf jeden Fall. Der Zermatt Marathon ist mittlerweile so gewachsen, dass dieser meine Hauptteinnahmequelle bedeutet. Wir organisieren auch etliche Sideevents, Trainingscamps, Gesundheitsförderungsprojekte für Firmen, z. B. für die Lonza und andere. Während 9 Monaten bereiten wir dort die Teilnehmenden auf den Halbmarathon vor. Mein Hobby ist eigentlich mein Job geworden, ich kann davon leben. Ich investiere so viel Zeit, ich könnte daneben gar nichts anderes machen. Man mag sich als Aussenstehender fragen: «Wie kann man für einen Tag so viel arbeiten?» Viele können sich eigentlich gar nicht vorstellen, was alles dahintersteckt. Dazu habe ich natürlich immer noch mein ganzes Umfeld im Wallis. Als Geschäftsführerin sollte eigentlich nicht allzu viel Administratives über mich laufen. Meine Aufgaben sind: die ganze Organisation managen, Ideen entwickeln und den Kontakt mit Sponsoren und Behörden pflegen. Eine professionelle Administration aufzubauen erwies sich als schwierig. Wir sind ein familiärer Anlass, das sage ich immer wieder, wir möchten so auftreten, auch mit den Helfenden. Sobald man jede Dienstleistung mit Geld vergüten muss, wird es einfach unpersönlich. Bei manchen Arbeiten unterstützt mich auch meine Tochter, die noch studiert.

**Roland: Man kann heute sagen, du bist das Gesicht des Zermatt Marathons. Jetzt kommen noch unsere Abendläufe dazu. Was hat dich motiviert, dich für diese Aufgabe zu melden?**

**Andrea:** Das kam so spontan wie seinerzeit beim Zermatt Marathon. Die Abendläufe sind eine gute Sache, und ich nehme die «All Blacks» immer wieder als eine aufgestellte Gruppe wahr. Seit 2018 bin ich Vereinsmitglied, habe es aber noch nie in ein Training geschafft.

Ich freue mich, das Umfeld des Vereins kennen zu lernen und habe mich schon mit Peter Schenk und Roland Meier getroffen, habe die Stecken besichtigt und mich über dieses und jenes erkundigt. Sie sind beide sehr motiviert. Erfahrungsgemäss weiss ich, worauf frau achten muss 😊. Selbstverständlich bin ich wieder auf zahlreiche Helferinnen und Helfer angewiesen, die notwendig sind, um eine erfolgreiche Durchführung zu garantieren. Ich bin aber überzeugt, dass sich

# GERBER DRUCK

## Ihre Partnerin im Sport.

kreativ, inspirierend

**Gerber Druck AG**

Bahnhofstrasse 25, 3612 Steffisburg  
033 439 30 40, 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.



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



3/2021

**All Blacks People**

wie bisher genügend Mitglieder melden, um mich zu unterstützen. Der Abendlauf soll allen Teilnehmenden Spass machen.

**Roland:** Hoffen wir, dass nächstes Jahr die traditionellen Abendläufe wieder stattfinden können und wir mit vielen Anmeldungen rechnen können!

**Andrea:** Da bin ich mir sicher. Beim Zermatt Marathon haben wir dieses Jahr eine Durchführung gewagt. Ich erlebte viel Dankbarkeit darüber, dass wir den Mut hatten, den Anlass durchzuführen. Wir hatten zwar viel Mehraufwand, weil wir die Einhaltung der 3G Regel garantieren (geimpft, getestet, genesen) und 2 Testzentren aufbauen mussten (St. Niklaus und Zermatt). Es war irgendwie eine andere Veranstaltung; wir hatten 1200 Läufer weniger am Start als in anderen Jahren (ohne internationale LäuferInnen und weniger Teilnehmenden aus der Schweiz).

Ich bin immer im Ziel und nehme die LäuferInnen in Empfang. Noch nie habe ich so viele Männer mit Tränen in den Augen gesehen, die Emotionen waren dieses Jahr unglaublich schön: endlich wieder ein Stück Normalität! Beim Erzählen bekomme ich gleich Hühnerhaut. Der ganze Aufwand hat sich halt doch gelohnt.



Nächstes Jahr erwarten wir wieder viele Läufer, die an unseren Abendläufen die Ziellinie überqueren, wie hier seinerzeit beim Schoren-Schulhaus, dem alten Standort.

– Foto Webseite All Blacks –

**Roland:** Ich wünsche dir viel Freude und Befriedigung auch mit unseren Abendläufen. Dank deinem Einsatz für den Laufsport haben schon viele All Blacks Thun-Mitglieder Zermatt kennen gelernt. Jetzt werden dann hoffentlich auch viele ThunerInnen die neue Runde im Schorenwald kennen und schätzen lernen.



3/2021

**All Blacks Experience**

## 5000 m Olympionike Jonas Raess

– Jonas Raess & Roland Riedener –

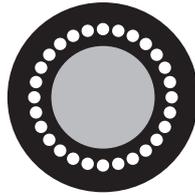
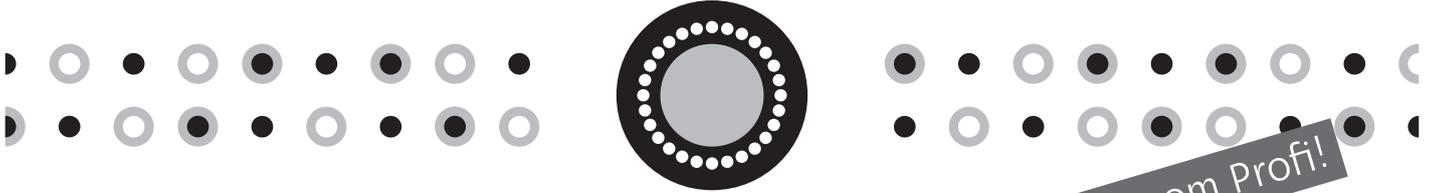
Das grösste sportliche Event, das ein Leichtathlet erleben kann, ist sicher die Olympiade. War eine Teilnahme an diesem Grossanlass früher nur den Amateuren vorbehalten, so wurden diese Regeln ab den 1970er Jahren schrittweise gelockert und in den 1990er Jahren schliesslich ganz aufgehoben. Es gibt nur noch einzelne Teilnahme-einschränkungen. So dürfen zum Beispiel im Fussball pro Team nur drei Spieler älter als 23 Jahre alt sein, das hat aber andere Grün-

de. Heute ist es eher so, dass es als reiner Amateursportler kaum noch möglich, ist an die Spiele zu reisen.

Solches weiss natürlich auch Jonas Raess, ein Neffe von Kathrin Arnoux. Diesen verwandtschaftlichen Bezug möchte ich nutzen, um mit ihm ein Gespräch über seine Laufbahn und sein Erlebnis «Olympiade Tokyo 2021» zu führen. Nach seinem Bachelor-Abschluss in Betriebsökonomie im Sommer 2019 sah er den Zeitpunkt als gekommen,

sich professionell seiner Leidenschaft, dem Laufsport, zu widmen. Sein Plan, Step by Step auf ein Niveau zu kommen, bei welchem es sich rechtfertigt, Profi zu werden, ist voll aufgegangen.

So blieben Jonas 2 Jahre Zeit, um auf das Ziel «Olympiade Tokyo» hinzuarbeiten und einer der 42 Athleten zu werden, die sich schliesslich für den 5000 m Lauf qualifizieren konnten.



**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](http://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

# Miss- tritt

**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](mailto:thun@inform-plus.ch)  
Inform plus Physiotherapien sind Betriebe der MedCare & Physio AG | Vogtswisstrasse 1 | CH-8864 Reichenburg SZ | [www.inform-plus.ch](http://www.inform-plus.ch)



Am Meeting «Spitzen Leichtathletik Luzern 2020»  
– Foto aus Zentralschweizer Zeitung –

**Roland:** Kannst du uns schildern, wie du dich qualifizieren konntest?

**Jonas:** Der erste grosse Anlass der Freiluftsaison 2021 war das Diamond League Meeting in Gateshead in England. Dort erreichte ich über 5000 m den 5. Rang in 13:22.92. Sofort kamen mein Coach und mein Manager zu mir und sagten: «Wir gratulieren, du gehst an die olympischen Spiele!» Sie rechneten sich das vom World-ranking her aus, weil man mit diesem Platz bei einem Diamond League Meeting sehr viele Punkte kriegt. Ich selber war mir aber gar nicht sicher. Als Sportler möchtest du diese Information gerne schwarz auf weiss haben (damit meinte er natürlich nicht das Bulletin der All Blacks Thun, Anmerkung Redaktion 😊).

Drei Wochen später startete ich an einem Meeting in Nizza, wo sich viele Athleten noch einen Start-

platz für die Olympiade ergatterten wollten. So konnte ich erwarten, dass dort schnelle Zeiten gelaufen würden. Mit 13:15.91 gelang mir eine neue persönliche Bestzeit. Mit diesen Worldrankingpunkten ist es kompliziert, da müsste man länger fachsimpeln. Um in einem weniger hoch eingestuften Anlass wie in Nizza gleich viele Punkte sammeln zu können wie beim Diamond League Meeting, hätte ich dort z. B. unter 13 Minuten laufen müssen. Damit zählte man zur Crème de la Crème über diese Distanz. Wie dem auch sei, mit dieser Leistung konnte ich meine Qualifikation absichern.

**Roland:** Wie kam es dazu, dass du dich heute so begnadet dem Langstreckenlauf widmest?

**Jonas:** Ich bin in Langnau am Albis, unweit von Zürich, aufgewachsen. Als kleiner Bub besuchte ich oft die «Weltklasse Zürich»,

verfolgte schon damals gerne die Leichtathletik, die 5000 m-Läufe waren mein Favorit. Dass ich heute selber dort starten kann, ist für mich eine grosse Ehre. Mit 10 Jahren trat ich 2004 dem TV Unterstrass bei. Seit 2016 starte ich für den LC Regensdorf. Heute trainiere ich in einer englischen Trainingsgruppe, mein Trainer heisst Steve Vernon. Grundsätzlich pendle ich immer zwischen Manchester und Zürich hin und her. Durch Corona ist das Ganze ein bisschen einseitiger geworden, und ich bin wegen den Reisebestimmungen viel mehr in Zürich als in England.

Um eine gute Grundgeschwindigkeit aufzubauen, habe ich früher mehr auf die 1500 m gesetzt und ein paar Jahre in diese Distanz investiert, im Wissen, später auf die 5000 m zu wechseln. Wenn man die Meisterschaftsrennen und die grossen Meetings anschaut, sieht man, dass die letzten 2–3 Runden entscheidend sind, dann musst du sehr, sehr schnell laufen können. Ohne eine enorm hohe Grundgeschwindigkeit in der letzten Phase des Rennens halten zu können, bringst du es nicht weit.

**Roland:** Konntest du deinen Aufenthalt in Tokyo selber planen? Kannst du uns etwas über dein Erlebnis «Olympiade Tokyo» erzählen?

**Jonas:** Zum Überwinden des Jet-lags, zur Angewöhnung an die teilweise extremen Wetterbedingungen für den Langstreckenlauf und um mich in Ruhe vorbereiten zu können, wollte ich eine grosszügige Angewöhnungsphase einplanen. Das konnte ich zusammen mit meinem Trainer weitgehend selber bestimmen. Allen Athleten wurde aber vorgegeben, nach dem Wettkampf möglichst innert 48 Stunden

**Versicherungen**  
**Vorsorge**  
**Hypothesen**

für Junge und Ältere



**Thomas Saurer**

MONEY  PARK

sanitas



Thun & Thunersee Region

079 334 09 90

033 251 38 00 / 058 280 78 11

thomas.saurer@helvetia.ch

www.helvetia.ch/thomassaurer

**einfach. klar. helvetia** 

Ihre Schweizer Versicherung

**IHR VOLLTREFFER FÜRS BAUEN!**

**HTH**

**HOCH+TIEFBAU  
HEIMBERG**

[hth-heimberg.ch](http://hth-heimberg.ch)





wieder abzureisen, je nach Reismöglichkeiten.

Wie fast alle Athleten von Swiss Athletics nützte ich die Möglichkeit, mich im Precamp in Tsukuma auf meinen Wettkampf vorzubereiten. Das ist eine Universitätsstadt, eine Autostunde von Tokyo entfernt. Auf dem Universitätsgelände hatten wir Schweizer die obersten zwei Stöcke eines Hotels und darüber noch einen Essbereich für unsere alleinige Nutzung. Nach den strengen Regeln des Olympischen Komitees bewegten wir uns in Tsukuma konsequent in zwei «Bubbles». Die eine im Hotel und die andere auf dem Sportgelände der Universität. Es gab keine Vermischung mit Hotelgästen oder anderen Leuten, raus durften wir nur für das Training in der erwähnten zweiten «Bubble». Die Vorschriften wurden streng eingehalten.

Erst zwei Tage vor dem Wettkampf ging ich ins Olympische Dorf. Dort gab es eine sehr grosse «Bubble». Ich hatte das Gefühl, dass die Schutzkonzepte ganz gut funktionierten, trotz der Grösse; ich kann mir nicht vorstellen, dass das Olympische Dorf zu einem Superspreader Ort werden könnte. Natürlich kann ich nur darüber urteilen, was ich selber im Village oder in der Eshalle gesehen habe. Immer habe ich mich wohl gefühlt, hatte kein schlechtes Gewissen und musste auch nie Angst haben.

Am 3. August war mein grosser Wettkampftag. Ich wurde in der ersten von zwei Serien eingeteilt, was eher nachteilig ist, weil die Läufer der zweiten Serie dann wissen, was für eine Zeit notwendig sein wird, um den Final zu erreichen. Dazu musste man sich in den ersten 5 seines Vorlaufs platzieren, oder sich unter den 5 Zeitschnellsten der schlechter klassierten Teilnehmer sein.

Der Start war hektisch, es gab viele Positionskämpfe. So Gerangel gehören aber einfach dazu. Das Tempo war trotzdem eher langsam. Die Führung zu übernehmen bei den schwierigen, schwülheissen Bedingungen und einem solchen Klassefeld wäre vermessen gewesen. Nach ein paar Runden fand ich eine gute Position an der Innenseite der Bahn und konnte so Kraft sparen für die letzten Runden. Bis zur letzten Runde konnte ich mich im Feld halten und dann meine Endschnelligkeit in die Waagschale werfen. So resultierte der 11. Rang in einer Zeit von 13:43.52. Es bedeutete, dass ich den Final nicht mehr erreichen konnte. Wäre ich die letzte Tempoverschärfung etwas früher mitgegangen, wäre eine um 2–3 Ränge bessere Klassierung möglich gewesen. Es hätte aber sowieso nichts mehr genützt. Der zweite Vorlauf war schneller, und nur die ersten 5 meiner Serie kamen weiter.

Schlussfolgerung: In Bestform an der Olympiade anzutreten, das alleine ist schon ein Privileg, und im Wettkampf konnte ich mein Potenzial voll abrufen. Es zeigt sich, dass ich in der Vorbereitung alles richtig gemacht habe. Ich konnte mich mit den Weltbesten messen und es gelang mir, einige Athleten mit besseren PB's als der meinen hinter mir zu lassen. Ich kann nur Positives aus dieser Erfahrung mitnehmen.

Das feucht-heisse Klima war für einen Langstreckenlauf grenzwertig. Umso wichtiger war es, sich Zeit zu nehmen, um sich daran zu gewöhnen. Ich kann zwar gut umgehen mit der Hitze, aber es gab eben auch unschöne Bilder im 10 000er und im Marathon, wo 31 Athleten aussteigen mussten und teilweise kollabierten.



Jonas konzentriert am Start über 5000 m in Tokyo  
– Screenshot aus SRF-Übertragung –

### Roland: Kannst du uns noch etwas zum Leben im olympischen Dorf sagen?

**Jonas:** Im Olympic Village waren alle Athleten und Betreuer in Apartments untergebracht. Die meisten hatten drei Zimmer. In meinem Fall ein Einzel und zwei Doppelzimmer. Ich hatte ein Einzelzimmer, das wurde von meinem Nationaltrainer so organisiert. Ich konnte schon an zwei Universiaden teilnehmen und erlebte dort ähnliche Konzepte, diese Athletendörfer und mit grossen Speisesälen. Das war nichts Neues für mich. Es war einfach ein ganz anderes Level in Japan: z. B. gab es in der riesigen Dining Hall etwa 8 verschiedene Bereiche oder Themen: World (Pizza, Pasta, alles was man rund um die Welt essen kann), Asia, Hallal, Indian usw. Innerhalb jedes Bereichs gab es sicher 20 verschiedene Gerichte, rund um die Uhr, das volle Angebot. Dann hat man alle diese Stars ständig um sich herum. Er oder sie fassen das Essen gleich neben dir. Alle sind sie da, gekleidet im Olympia-Outfit ihres Landes. Im gleichen Gebäude wie wir Schweizer waren zum Beispiel auch die Franzo-

# Spannung garantiert!

Eine pulsierende Kraft aus Thun, für Thun. Für Ihren Kaffee, Ihr E-Bike,  
Ihren Teller Spaghetti, für den Computer und die Maschine in der Werkstatt.

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



## Katze und Hund – fit und gesund

Verwöhnen Sie Ihre Tiere mit unserer  
natürlichen, hochwertigen Nahrung



Die beiden Joggerinnen freuen sich auf euren Kontakt:

- Jris Schwendimann, [www.jris.anifit.ch](http://www.jris.anifit.ch), 079 697 83 82
- Fränzi Zaugg, [franzisk@hispeed.ch](mailto:franzisk@hispeed.ch), 079 376 52 35

**Für die aktiven Zweibeiner wartet eine  
kleine Überraschung!**

Ein sportlicher Gruss  
Jris und Fränzi



sen untergebracht. Du stehst im Lift, und da kommt diese Gruppe von Riesen dazu. Du siehst dich um und schaust die Typen an. Erst danach merkst du, das waren ja die Handballer mit dem Weltstar Nikola Karabatić.

Aber man muss sich auf seinen Wettkampf konzentrieren und darf vom ganzen Drumherum seinen Fokus nicht verlieren. Das geht allen Athleten so, und das ergibt auch eine ganz spezielle Stimmung.

**Roland:** Der Grossraum Tokyo ist das grösste Ballungszentrum der Welt. Eine riesige Agglomeration mit fast 40 Millionen Leuten. Hast du etwas davon mitbekommen? Wie hast du die Japaner erlebt? Spürte man die ablehnende Stimmung gegenüber dem Grossanlass, wie man hierzulande davon im Vorfeld hörte?

**Jonas:** Ein grosses, grosses «Leider» ist, dass wir Tokyo als Stadt nicht erleben konnten. Sehr gerne hätte ich mehr über dieses Volk kennen gelernt und die Stadt entdeckt. Jeder Athlet musste da und dort Abstriche machen, aber das hat man sehr gerne in Kauf genommen. Alle waren froh und dankbar, dass die Spiele überhaupt durchgeführt wurden. Die grosse Herzlichkeit und Freundlichkeit der Funktionäre und der Volunteers haben mich sehr beeindruckt. Das hatte ich nicht so erwartet. Ich habe sogar neue Freunde in Japan gewonnen. Eine negative Stimmung gegenüber den Spielen habe ich nicht mitbekommen. Sicher gab es für Millionen von Leuten recht massive Einschränkungen. So wurden auf manchen Hauptverkehrsachsen der Stadt, wo sonst die Autos im-

mer im Stau stehen, massive Benutzungsgebühren verlangt. Das bewirkte z. B., dass die Autobahn zwischen Tsukuma und dem Olympischen Dorf fast leer war, anstatt wie normal immer mit Fahrzeugen verstopft. Wir konnten uns jeweils schnell von Ort zu Ort bewegen, das war sicher schön für uns Athleten, aber wahrscheinlich für diesen und jenen lokalen Einwohner eher ärgerlich. Die Stadt würde normalerweise sicher viel mehr leben, als wir es wahrgenommen haben. Wenn die Japaner etwas machen, dann wollen sie es perfekt und genau tun. Es ist ein sehr pflichtbewusstes Volk. Damit wir unsere Trainings in Tsukuma nicht nur ausschliesslich auf der Bahn machen mussten, durften wir auch eine etwas längere Runde im Universitätsgelände, ausserhalb der eigentlichen «Bubble», rennen. Und das taten wir oft, und jedes Mal waren sofort 2–3 Volunteers mit Velos mit uns, um uns zu begleiten. Sie wollten sicherstellen, dass wir keinen Kontakt zur Bevölkerung haben würden. Dies, obwohl es uns nie in den Sinn gekommen wäre,

auf unseren Dauerläufen anzuhalten und unterwegs irgendwelche Leuten anzusprechen. Aber jedes Mal waren diese Velofahrer dabei. Sie wollten einen perfekten Job machen, nicht dass es heisst, die in Tsukuba hätten etwas nicht so gut gemacht. Das Gesicht wahren ist das A und O in der japanischen Kultur. Wenn man etwas zugesagt, dann macht man es auch.

**Roland:** Nach dem Wettkampf hiess es Koffer packen, nach Hause reisen und sich von diesem Höhepunkt zu erholen?

**Jonas:** Am 5. August 2021 reiste ich wieder ab. Ich hätte sowieso keine Ferien machen können im olympischen Dorf. Das wusste man, und es hat für mich gut gepasst. Ich wollte wieder nach Hause, die Saison geht weiter, ich muss mich auf die nächsten Einsätze vorbereiten und dazu auch noch Tokyo verarbeiten.

Seit zwei Jahren hatte ich jeden Tag und bei jedem Training dieses Tokyo im Kopf. Ist es mal vorbei,



Jonas neben seiner Mutter bei der Ankunft in der Schweiz  
– Foto von Stefan Dähler erhalten –

# Suechsch e cooli Lehrsteu?

Aui Infos fingsch uf  
**glb.ch/ausbildung**

QR-Code scanne u Lehrsteue entdecke!





3/2021

*ist die Gefahr da, in ein Loch zu fallen, eine gewisse Leere zu verspüren. Das darf man nicht unterschätzen, Körper und Geist müssen mal etwas runterfahren. Dazu bin ich nun mit meiner Freundin ein paar Tage in Italien. Es sind keine Ferien im eigentlichen Sinn. Ich will das Erlebte verarbeiten und mich gleichzeitig wieder auf die kommenden Events einstellen. Das Training muss demzufolge normal weiterlaufen.*

*Es stehen jetzt noch drei wichtige Rennen an: Ein 3000er an der «Athletissima» in Lausanne, ein 5000er an der «Weltklasse Zürich» und zum Schluss noch ein 1500er an der «Galà dei Castelli» in Bellinzona am 14. September 2021. In Zürich gibt es etwas ganz Spezielles: auf dem Sechseläutenplatz und ums Opernhaus herum wird eine*

*Bahn aufgebaut. Für Rekorde wird der Lauf aber nicht zählen. Ich bin motiviert, mich an diesen drei Anlässen gut zu zeigen.*

**Roland: Jetzt als Olympionike!**

*Jonas: Das ist natürlich ein Vorteil. Alle Leute können sich etwas darunter vorstellen, selbst wenn man nicht so sportbegeistert ist. Das gefällt auch meinen Sponsoren, und ich komme sozusagen in eine andere Lohnklasse. Dieser Titel sollte mir in Zukunft definitiv helfen bei meiner Profikarriere. Es ist hoffentlich noch lange nicht fertig.*

**Roland: Da bin ich mit dir einig, das hoffe auch ich. Es ist doch ein anderes Zuschauen, wenn man jemanden kennt und mitfeiern kann.**

Beim Interview merkte ich, dass «Profisportler zu sein» etwa gleich ist wie eine eigene Firma zu haben. Man frönt seiner Leidenschaft (idealerweise in beiden Fällen), man ist der Konkurrenz ausgesetzt, als Sportler sicher noch um einiges mehr, man muss einen guten Plan haben und die richtigen Leute um sich scharen. Man muss einen gewissen Bekanntheitsgrad aufbauen.

Jonas hat schon einen Eintrag auf Wikipedia, eine eigene Webseite (jonasraess.ch) und ist präsent in den sozialen Medien. Aber die Hauptsache und der Fokus muss im Produkt selber, der guten Laufleistung, liegen.

Dazu wünscht viel Erfolg, Roland



3/2021

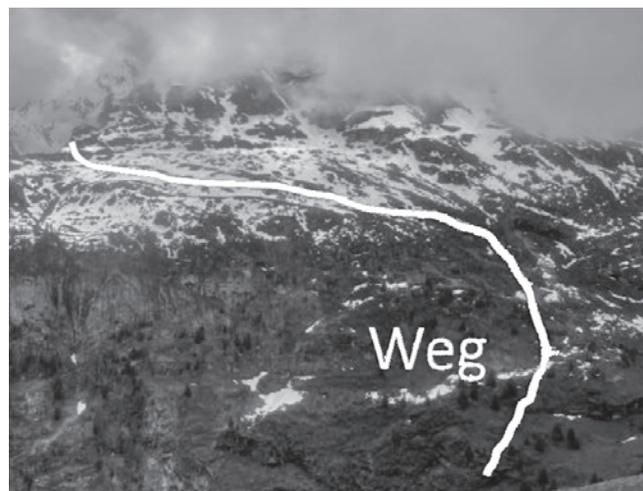
## Bilderauswahl aus Vereinsaktivitäten und Ereignissen der letzten Monate



Michael Burkhalter, unser Trailrunning Spezialist, hier auf dem Gratsattel.

**Anspruchsvoller Traillauf vom 13. Juni 2021:  
Kandersteg – Gasterntal – Stock – Winteregg – Gratsattel –  
Üschinental – Ryharts – Kandersteg**

– Fotos Berglaufchat –



Michael bereitete den Lauf professionell vor mit vielen Infos zu markanten Wegpunkten und schwierigen Stellen.



*Yvonne Kohli mit Blick zurück ins Gasterntal*

**Die All Blacks Teilnehmer des «Bärner Bärlouf-cup 2021» vom 9.–13. August 2021. 5 kurze Bergläufe an 5 aufeinanderfolgenden Abenden!  
Gurten – Bütschelegg – Belpberg – Bantiger – Ulmizberg**

### **Berner Meisterschaften Nachwuchs U18 am 5.6.2021 in Thun**



*Gaël Günter und Manuel Sigg im Einsatz über 1500 m. Sie belegten die beiden ersten Plätze. – Foto Webseite All Blacks –*



*V. l. n. r. René Freiburghaus, Sina Gloor, Hugo Schneider, Martin Lopez und Denise Schneider – Foto Denise Schneider –*

### **Ein freudiger Tag, die Hochzeit von Nadja mit Erich von Allmen am 31.8.2021**

### **Der Schnuppersporttag der Stadt Thun am 28.8.2021**



*Livia Künzle hat mit Anja, Marion, Leonie, Kim, Anina und Marcel einen attraktiven und rege benutzten Laufparcours eingerichtet und betrieben – Foto Livia –*



*Erich von Allmen, als Vorstandsmitglied zuständig für den Breitensport, schreitet mit Nadia durch das Spalier einiger All Blacks Mitglieder – Foto Tabea Lüthi –*



**Berglauf gemeinsam mit Mitgliedern vom Laufträff Solothurn vom 14./15.8.2021:  
Stechelberg – Oberhoresee – Tanzbedeli – Gimmelwald**

– Fotos Berglaufchat –



*Eine der zwei Gruppen auf dem Weg vom Obersteinberg nach Gimmelwald*



*Eine Gruppe am Oberhoresee*



*Nach getaner Arbeit ein gemeinsames Apero im Mountain Hostel in Gimmelwald*

**Ein trauriger Tag, die Beerdigung Eva Meier  
am 4.6.2021**



*Ein langjähriges Mitglied musste uns schon viel zu früh verlassen – Foto Manfred Wenger –*



## Das Vereinsbräteln vom 3. September 2021 beim Pfadiheim Enzenbühl



*Auch Sonja Thönen macht einen Beitrag  
– Foto Stefan Dähler –*



*Stefan Dähler möchte wahrscheinlich noch ein Bier  
– Foto Manfred Wenger –*



*Was soll ich nur auf meinen Teller legen? Ursula Knecht und  
die beiden Grillmeister Roger und Roland  
– Foto Manfred Wenger –*



*Roland Meier sorgt für Nachschub beim Apéro  
– Foto Stefan Dähler –*



*Die Walker unterhalten sich immer prächtig  
– Foto Manfred Wenger –*



*Ein schöner Anlass neigt sich schon wieder dem Ende  
entgegen – Foto Roland Riedener –*



# Neue Mitglieder

Es freut uns die folgenden neuen Mitglieder in unserem Verein zu begrüssen:

Nicola Buchs, 3775 Lenk

Jana Eberhard, 3652 Hilterfingen

Jorina Rügsegger, 3673 Linden

Thomas Germann, 3700 Spiez

Yannick Kunz, 3706 Leissigen

Jacqueline Kyvernitaki, 3604 Thun

Leo Wirz, 3600 Thun

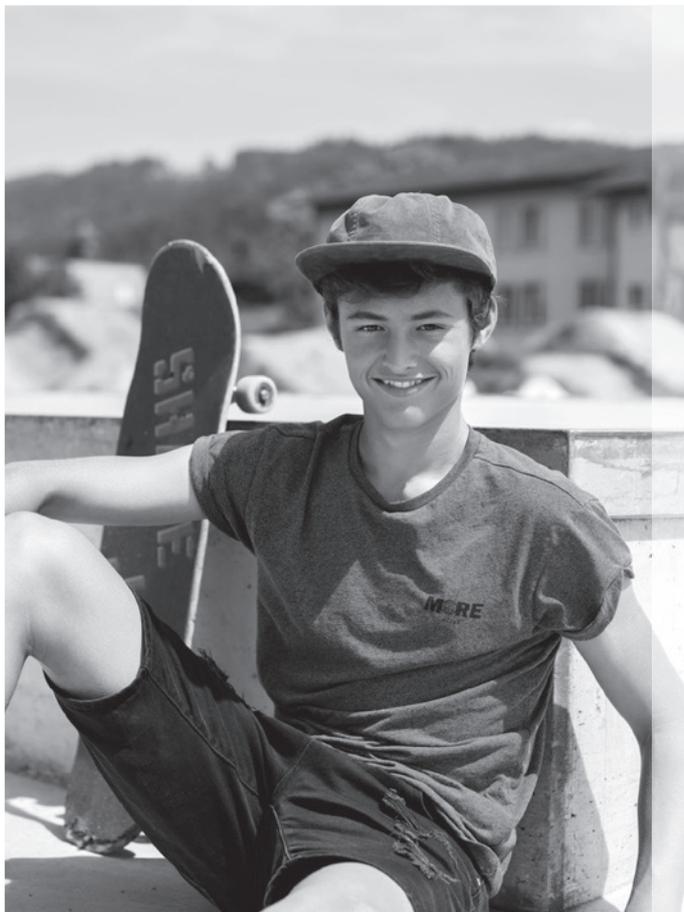
Herzlich Willkommen!



*Jacqueline Kyvernitaki*



*Thomas Germann*



## Skateboard oder Mountainbike?

Individuelle Bedürfnisse,  
persönliche Lösungen.

Deine Bank seit 1826.

**Aus Erfahrung**  
www.aekbank.ch





# Ä LEHR BI STUDER FÄGT!

Die Fritz Studer AG ist weltweit ein Begriff für die Herstellung von hochpräzisen Rundschleifmaschinen. Die Ausbildung junger Berufsleute hat bei uns Tradition und einen hohen Stellenwert. Motivierten und interessierten Jugendlichen bieten wir folgende Lehrstellen an:



**Automatiker/-in**  
EFZ



**Automatik-  
monteur/-in** EFZ



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



**Konstrukteur/-in**  
EFZ



**Logistiker/-in**  
EFZ



**Polymechaniker/-  
in** EFZ

Unser modernes Berufsbildungszentrum mit aufgestellten und kompetenten Fachkräften garantiert dir eine optimale Ausbildung. Lust auf eine spannende Lehre mit tollen beruflichen Aussichten? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung!

Details zu deinem Wunschberuf und dem Bewerbungsprozess findest du unter: [berufsbildung.studer.com](https://berufsbildung.studer.com) oder direkt via QR-Code.





### 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  
Bio Stadthofladen, Thun  
bleib gesund GmbH, Uetendorf  
Blumen Kaspar AG, Thun  
Burger Näh Maschinen AG, Thun  
Deltapark Vitalresort, Gwatt  
Dentalhygienepaxis Tscherry Joder, Steffisburg  
Die Mobiliar, Ringgenberg Fritz, Gwatt  
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun  
Energie Thun AG, Thun  
Frutiger AG, Thun  
Gerber Druck AG, Steffisburg  
Gerber Sport, Gümligen  
GLB Genossenschaft Thun/Oberland, Thun  
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  
LEIBUNDGUT Schlaf- und Rückenzentrum AG, Einigen

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  
Raiffeisen 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  
Schwendimann Jris, Pohlern / Zaugg Fränzi, Thun  
Stadtoptik, Thun  
Stauffer W. AG, Thun  
Stoller Innendekorationen AG, Thun  
Studer AG, Steffisburg  
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  
Reinhard Margrit, Thun  
Schneiter Nelli, Thun  
Zysset Hans, Uetendorf

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

**Herzlichen Dank**

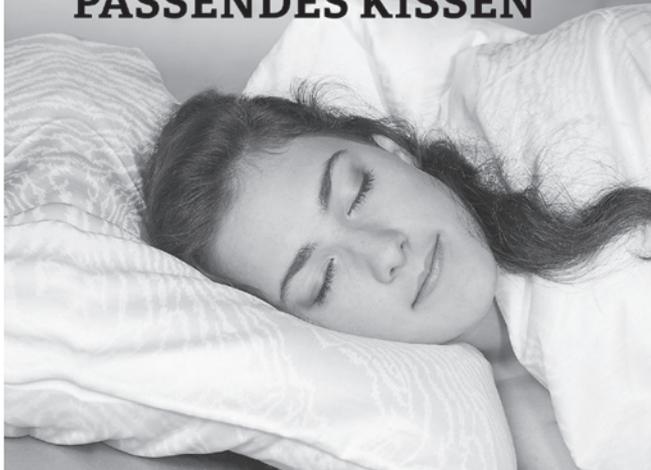
**für die Unterstützung**

**von All Blacks Thun!**

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

**DANKE!**

## ENDLICH MEIN PASSENDES KISSEN



**Modulares Konzept  
garantiert ergonomisch und natürlich**

Beratung in Einigen  
www.leibundgut.swiss | 033 654 12 71

**LEIBUNDGUT**  
Schlaf- und Rückenzentrum



**Dentalhygienepraxis**  
Tscherry Joder

## Für Ihre Dentalhygiene und Zahnreinigung in Steffisburg und Umgebung

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

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



**Dentalhygienepraxis  
Tscherry Joder**  
Bernstrasse 134, 3613 Steffisburg  
033 437 37 00

**NEU: Termine online buchbar!**



## Ihre Unterstützung macht uns stark.

Helfen Sie Menschen mit Lungen-  
erkrankungen und Atembehinde-  
rungen mit einer Spende.

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

Infos unter [www.lungenliga-be.ch](http://www.lungenliga-be.ch)

**LUNGENLIGA BERN**  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

