

Schwarz auf Weiss

all blacks thun



Bald kann Stefan Dähler abstoppen und die Ziellinie überqueren. In diesem Heft kann man vieles über seine Zeit als Präsident lesen.
– Foto Marathon light Sarnen 2021 –



Wir leben da, wo andere Ferien machen. Darum werden wir auch nächstes Jahr wieder viel in den Bergen trainieren wie hier beim Lauf auf die Blueme am 17.10.2021. V.l.n.r. Hardy Bieri, Peter Messerli, Simon Leiser, Claudia Mürger, Roman Kessler und Andrea Rohrbach. – Foto Berglaufchat –



Inferno Triathlon 2021
Einen packenden Bericht von der Frauen-Team-Trophy Staffel der All Blacks Thun in diesem Heft.
V.l.n.r. Skadi Töpken, Laurence Gehrig, Catherine Lohri, und Yvonne Kohli
– Foto La Tex-Girls –

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

Impressum

Schwarz auf Weiss

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

Redaktionsschluss

Nr. 1/2022 21. Februar 2022
Nr. 2/2022 23. Mai 2022
Nr. 3/2022 22. August 2022
Nr. 4/2022 7. November 2022

Auflage: 440 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

Schon hält ihr die letzte Ausgabe
unseres Vereinsbulletins vom Jahr
2021 in den Händen. Obwohl die
Zeit gefühlt so schnell vergeht, ist in
den letzten Monaten viel passiert;
im Kleinen – im Verein, und im
Grossen – in der weiten Welt.

In der grossen Welt wird ständig
neu sortiert, wer gehört zu wem,
wer sind die Guten, wer sind die
Bösen, wo geschehen gefährliche
Umwälzungen, wem kann man
trauen, was hat das auf unser Land
für Auswirkungen usw. Dauernde
Anpassungen sind unumgänglich,
aber bitte nicht aus Machtgelüsten
oder aus rein ideologischen Motiven.

Muss denn da immer so laut und dramatisch geredet werden?
Wahrscheinlich schon, wenn man gehört werden und wenn man etwas
bewegen will. Es ist nicht einfach, immer gut informiert zu sein, nicht
weil die Informationen fehlen, nein, weil es so viele davon gibt, weil man
filtern muss, alles kann man ja nicht lesen, hören oder anschauen. Da fällt
dem Filter «was lese ich, wem höre ich zu, was schaue ich an» eine grosse
Bedeutung zu.

Zum Glück ist dieses Bulletin dazu da, nur von einer kleinen Welt zu
berichten, von der kleinen Welt unseres Vereins. So klein diese ist, so gross
ist doch ihre Bedeutung in unserem täglichen Leben, wenn wir teils mehrere
Male pro Woche zusammen trainieren. Da kann man noch leise reden
und wird trotzdem gehört und meistens auch verstanden. Wir haben ein
gemeinsames Thema, gemeinsame Interessen und doch führen wir ganz
verschiedene Leben. Das merkt man in manchem Beitrag in diesem Bulletin.

Es gibt spannende Berichte von schönen Lauferlebnissen und guten
Resultaten, es gibt interessante Interviews, wo man immer wieder viel
Persönliches erfährt. Herzlichen Dank an alle, die mitmachen, für unser
Bulletin Zeit opfern und es so zu einer beliebten Lektüre machen. Dieser und
jener Beitrag wird sicher einige motivieren, sich für nächstes Jahr wieder ein
paar eigene Ziele zu setzen.

Immer am Jahresende gibt es auch die Jahresberichte der Ressorts
«Präsidium», «Nachwuchs & Leistungsorientierter Sport», «Breitensport»
und «Nordic Walking & Sport Services». Das ist dann schon nicht mehr
ganz so freiwillig, das gehört zu den Aufgaben der Ressortleiter. Gerade
deshalb verdienen diese Leute ein grosses Dankeschön. Unser vielfältiges
Vereinsleben ist nur durch ihre Arbeit möglich. Dazu gehörten dieses Jahr
auch schwierige Weichenstellungen. Im Jahresbericht des Präsidenten und in
einem ausführlichen Interview mit ihm ist darüber zu lesen.

Jetzt viel Spass dabei, die Beiträge brauchen nicht gefiltert zu werden,
einfach möglichst vollständig durchlesen, es ist auch euer aller Medium.
Macht bitte auch nächstes Jahr wieder so toll mit wie bisher.

Eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr!

Euer Redaktor Roland Riedener



Versicherungen
Vorsorge
Hypotheken

für Junge und Ältere



Thomas Saurer



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



Inhaltsverzeichnis

| | <i>Seite</i> |
|--|--------------|
| All Blacks News | |
| Infos von der Vereinsleitung | 6 |
| Jahresberichte | 15 |
| Präsidium | 7 |
| Nachwuchs & Leistungsorientierter Sport | 10 |
| Breitensport | 12 |
| Nordic Walking & Sportservices | 13 |
| Save the Date! | |
| Die Termine der Abend- und Winterbergläufe 2022 | 48 |
| Neue Mitglieder | 57 |
| All Blacks People | |
| Sina Gloor, die neue Trainingsleiterin | 15 |
| Gespräch mit Cryril Günter zum Übertritt der lizenzierten Läufer zur LV Thun | 19 |
| Skadi Töpken hilft beim Krafttraining, ein Interview | 23 |
| Interview mit Stefan Dähler | 29 |
| Nachruf Willi Ruch | 39 |
| Danksagung Willi Ruch | 53 |
| All Blacks Experience | |
| Ein packender Bericht zum Inferno Triathlon | 41 |
| Die «Girls on fire» am Brienzerseeelauf | 49 |
| Bilderauswahl von Lauferlebnissen der letzten 3 Monate | 51 |
| Trainingsleiter- und Funktionärstag 2021 | 54 |
| All Blacks Inserate/Sponsoren | 59 |



Infos von der Vereinsleitung

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

34. Hauptversammlung HV 2022 in der Hotelfachschule Thun, ACHTUNG neues Datum: 25.3.2022, 18.30 Uhr

An der Hauptversammlung 2022 kannst du die Zukunft des Vereins mitbestimmen! Es gibt etliche Verabschiedungen, Neuwahlen und Informationen. Zudem wird der Präsident näher zu seinem Rücktritt informieren und eine Zukunftsperspektive für All Blacks Thun wagen.

Die Einladung gilt für alle Mitglieder, auch für diejenigen, die im Laufe dieses Jahres eingetreten sind.

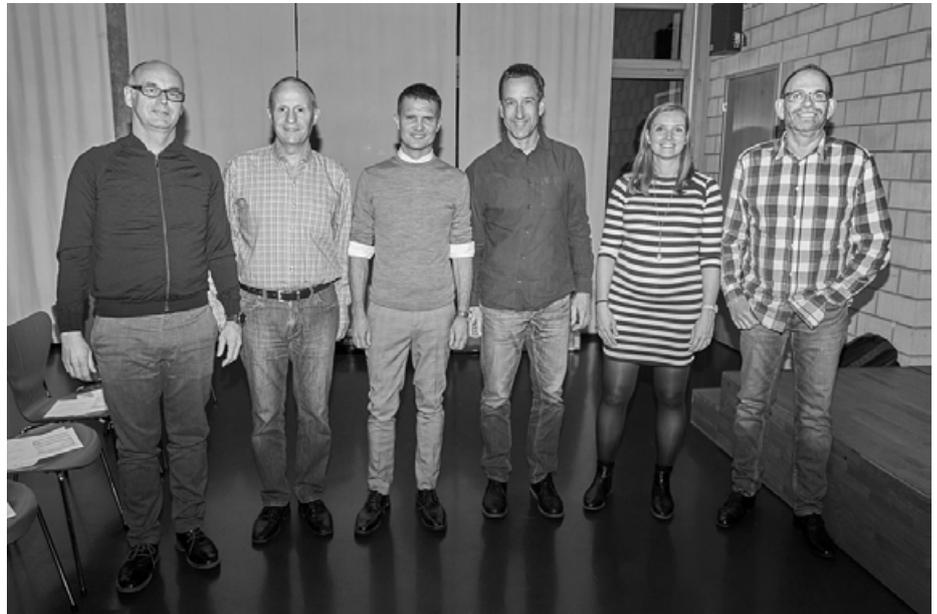
Für die Teilnahme an der HV und am anschliessenden Essen ist eine Anmeldung zwingend nötig. Über die geltenden Covid-Vorgaben werden die Mitglieder mit der Einladung informiert.

Die Einladung wird allen Mitgliedern per Mail versandt.

Der Vorstand von All Blacks Thun freut sich auf deine Teilnahme!

Jahresberichte Vereinsleitung

Ab Seite 7 sind die Jahresberichte der einzelnen Ressorts aufgeführt. Sie sind stark komprimiert und geben den grossen Arbeitsumfang und die Vielfältigkeit der einzelnen Ressorts nur bedingt zum Ausdruck. Die Jahresberichte werden an der Hauptversammlung genehmigt. Ich danke allen Ressortleiterinnen und Ressortleitern für ihr grosses Engagement, die gute



V.l.n.r. Erich von Allmen, Roger Leutert, Stefan Dähler, Res Ryser, Nadia Roder, Uele Thönen – Foto Website All Blacks Thun –

Zusammenarbeit im Vorstand und ihren unermüdlichen Einsatz für All Blacks Thun.

Trainingsleitertag TLT 13.11.2021
Laufsport und Nordic Walking sind die zentralen Angebote von All Blacks Thun! Trainer/innen und Trainingsleiter/innen die zentrale Funktion bei All Blacks Thun!

All Blacks Thun-Trainingsleiter/innen haben sich komplexen und hohen Herausforderungen zu stellen. Nur dank ihrer Mitarbeit können wir qualitativ gute Trainings anbieten. Als Dank und Anerkennung für ihre grosse Arbeit haben wir die TrainingsleiterInnen und ausgewählte Funktionäre zum Trainingsleitertag TLT vom 13. November 2021 eingeladen. Sie kamen in den Genuss eines sehr interessanten Referats inkl. Trainingsstunde von Urs Rügsegger, Daytona Gesund-

heitszentrum GmbH, Thun, zum Thema «*Kraft + Koordination – Dein Weg zu Vitalität im Alter!*». Abgeschlossen wurde der gelungene Tag mit einem Apéro.

Herzlichen Dank an Uele Thönen für die tolle Organisation.

Letztes Vorwort des Präsidenten im «Schwarz auf Weiss»

Der Ablauf in den letzten 12 Jahren als Präsident ging in Fleisch und Blut über.

Anfang Jahr notierte ich mir den Redaktionsschluss, um jeweils rechtzeitig das Vorwort zu schreiben und zuletzt das «Gut zum Druck» an den Redaktor geben zu können.

Das Bulletin lag mir sehr am Herzen, ist es doch ein wichtiges Kommunikationsmittel, um die



Themenvielfalt und das breite Angebot unseres Vereins wiederzugeben. Nicht zu unterschätzen ist die Aussenwirkung des «Schwarz auf Weiss». Zahlreiche positive Rückmeldungen von Personen und Organisationen ausserhalb unseres Vereins zeigen, dass das Bulletin auch als «Visitenkarte» von All

Blacks seine Wirkung hat.

Ich danke dem Redaktor Roland Riedener herzlich für die tolle Zusammenarbeit und das Engagement für «unser Bulletin».

Martine Gilliéron danke ich herz-

lich für das gekonnte Layouten des «Schwarz auf Weiss».

Die Leserinnen und Leser können sich auch künftig auf interessante und abwechslungsreiche Artikel freuen!

Stefan Dähler,
Präsident All Blacks Thun

Jahresberichte 2021

– Stefan Dähler, Präsident All Blacks Thun –

Präsidium

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

Letzter Jahresbericht des Präsidenten

Letzte Vorstandssitzung als Präsident, letzter Jahresbericht, letzte HV unter meiner Leitung usw. Viele Aufgaben, die jeweils Ende Jahr für den Präsidenten anfallen, habe ich ein letztes Mal ausgeführt oder werde ich ein letztes Mal in dieser Rolle erledigen.

Sehr gerne informiere ich zu den Überlegungen zu meinem Rücktritt offen und umfassend an der Hauptversammlung vom 14. Januar 2022.

Was ich jedoch schon jetzt sagen kann, ist, dass die jeweiligen Arbeiten, die ich zum letzten Mal erledige, mich auch gleichzeitig innehalten, zurückblicken lassen und ein Gefühl der Befriedigung und auch ein wenig Stolz auslösen, so lange für diesen Verein Präsident gewesen zu sein.



Stefan Dähler



Was ich aber schon jetzt sagen kann, ist, dass die Motivation, mich auch nach dem Rücktritt für All Blacks Thun zu engagieren, nach wie vor da ist, und ich diverse Aufgaben oder Funktionen für «meinen» Verein ausführen werde.

Vielfältige Herausforderungen

Die Corona Situation beschäftigte die Vereinsleitung auch in diesem Jahr, aber nicht nur ... An gewisse Einschränkungen im Trainingsbetrieb – bedingt durch die Pandemie – haben sich aus meiner Sicht die Mitglieder gewöhnt. Trainings können in allen Gruppen durchgeführt und Anlässe unter Berücksichtigung der aktuellen Vorgaben durchgeführt werden.

Eine grosse Herausforderung ist und bleibt die Ressourcensituation in einzelnen Bereichen oder bei einzelnen Personen.

Gewisse Mitgliedergruppen sind sehr aktiv, wenn es darum geht, Forderungen zu stellen, jedoch sehr passiv, wenn es darum geht mitzuhelfen, um die Forderungen zu realisieren.

Hier ist es wichtig, dass die vorhandenen Kräfte fokussiert, Angebote, wo nötig, konsolidiert werden und die Kernkompetenzen von All Blacks Thun weiterhin mit der bisherigen Stabilität und Qualität weitergeführt werden. Gerne werde ich auf einzelne Punkte an der kommenden HV näher eingehen.

Eine Besonderheit und ein Merkmal von All Blacks Thun ist ein aktives Vereinsleben mit attraktiven Angeboten, Laufprojekten und Anlässen, die beweisen, wie vielfältig unser Verein lebt. Die Ideen und die Umsetzung entstehen aus eigener Initiative einzelner Mitglieder.

Corona-bedingt konnten in diesem Jahr keine grösseren Projekte in Angriff genommen werden.

Finanziell gesund

Finanziell steht unser Verein auf gesunden Beinen. Dank einer langjährigen, umsichtigen Finanzplanung haben wir eine solide finanzielle Basis und sind damit auch für künftige Herausforderungen und Investitionen vorbereitet. Die gesunde finanzielle Situation des Vereins führte in einigen wenigen Ausnahmefällen zu zusätzlichen Begehren. Die Vereinsleitung orientiert sich jedoch am Budget und Spesen-Reglement.

Support & Service Funktionen

Nebst dem Vorstand sind dem Präsidium folgende Support & Service-Funktionen unterstellt:

- Partnerschaften/Vereinbarungen
- Bekleidungssystem
- Sonderaufgaben und Projekte
- Trainingslager
- Kommunikation
- Redaktion/Publikation/Inserenten/Sponsoring Informationsbulletin Schwarz auf Weiss

Rosmarie F. Aemmer ist aktiv mit der Betreuung unserer Inserenten beschäftigt. Dank ihrer hohen Initiative kann sie immer wieder neue Inserenten gewinnen und die Beziehung zu den bestehenden Inserenten pflegen. Neue Inserenten zu finden ist in der «Coronazeit» alles andere als einfach.

Rosmarie erledigt nebst ihrer offiziellen Funktion als Verantwortliche für die Inserenten in unserem Bulletin zusätzlich viele Arbeiten im Hintergrund, die dem Präsidenten/Vorstand zugutekommen. Herzlichen Dank, liebe Rosmarie, für dein Mitdenken und deine tatkräftige Unterstützung!

Die beiden Verantwortlichen für das Trainingslager in Cecina/Italien, **Anja Ringgenberg** und **Melanie Spori**, wurden organisatorisch stark gefordert. Nach der Absage im vergangenen Jahr und deren damit verbundenen Herausforderungen, haben sie bei der Organisation für das Lager 2022 erfahren, dass das bisherige Hotel für das Trainingslager, «La Buca del Gatto» in Cecina, eine erfreuliche Sommersaison 2021 hatte und in die Renovation der Zimmer investieren könne. Die Renovation findet im Frühling 2022 statt, das Hotel öffnet erst wieder im Juni 2022. Daher ist es leider nicht möglich, das Trainingslager dort durchzuführen.

Die Organisatorinnen Anja Ringgenberg und Melanie Spori suchen Alternativen in Südfrankreich oder Italien. Fest steht schon heute, dass das Trainingslager nächstes Jahr nur für die Leistungsgruppe und den Strassenlauf stattfinden wird.

Anja und Melanie haben diese Herausforderung tadellos gemeistert, wofür ich beiden herzlich danke.

Roland Riedener hat sich als Verantwortlicher für unser Informationsbulletin Schwarz auf Weiss etabliert.

Das Feedback der Mitglieder auf die vielfältigen Themen in den einzelnen Ausgaben war immer sehr positiv. Diesen Rückmeldungen füge ich mich gerne an und danke Roland herzlich für sein Engagement als Chefredaktor!

Dank seinen redaktionellen Fähigkeiten wurden seine Medienmitteilungen zu All Blacks Thun Themen regelmässig publiziert.



An dieser Stelle bedanke ich mich im Namen der Leser/innen auch bei **Martine Gilliéron**, die für das Layout des Bulletins verantwortlich ist.

Die Logistik im Bereich Bekleidungs-system von All Blacks Thun ist gefestigt und hat sich bewährt. Die Zusammenarbeit mit Gerber Sport in Gümligen klappt bestens. Herzlichen Dank, liebe **Kathrin Arnoux**, für deine Arbeit und dein Engagement!

Auch dem Präsidium unterstellt ist der Bereich «Projekte & Sonderaufgaben», der von **Roland Meier** geleitet wurde. Roland hat nun diese Aufgaben abgegeben, was nicht heisst, dass er weiterhin als stützende Hilfe für einzelne Aufgaben zur Verfügung steht.

Lieber Roland, im Namen des Vorstandes und allen Mitgliedern danke ich dir für deinen enormen Einsatz und dein Engagement für All Blacks Thun! Du hast deine Spuren im Verein hinterlassen und viele Projekte und Anlässe erfolgreich und souverän zum Erfolg gebracht. Ich danke dir von Herzen für deine wertvolle Arbeit und auch dafür, dass du weiterhin für einzelne Aufgaben zur Verfügung stehst!

All Blacks Thun befindet sich in einem Transformationsprozess
Knappe Ressourcen und veränderte Bedürfnisse führen zu Anpassungen beim Angebot und der strategischen Ausrichtung.

All Blacks Thun hat den Anspruch, für alle Trainingsgruppen und Alterskategorien Trainings in hoher Qualität anzubieten. Diese Breite zeichnet den Verein aus, stellt ihn aber auch zunehmend vor sehr grosse Herausforderungen.

Es ist zunehmend schwieriger Freiwillige für diverse Aufgaben im Verein zu finden. Ohne die nötigen Ressourcen jedoch, können wir die Qualität sowie das Angebot selber nicht mehr garantieren. Eine Fokussierung des Angebots und damit verbundene Konzentration der Ressourcen und Anpassung der Angebotsbreite ist unumgänglich.

Erste Anpassungen wurden mit der Kooperation und dem Transfer von 13 Athleten/innen zur LV-Thun umgesetzt. Die Mitglieder wurden mit Mail vom 15. Juli 2021 umfassend informiert; die Medien erhielten eine entsprechende Medienmitteilung.

Mit dieser Massnahme konzentriert All Blacks Thun die Kräfte und verfügbaren Ressourcen auf die restlichen Angebote.

Mit dieser Angebotsanpassung ist der Verein für das erfreuliche Wachstum und die Ansprüche in den Kernkompetenzen gerüstet und kann auch in Zukunft einen Trainingsbetrieb in hoher Qualität sicherstellen.

Start ins Jubiläumsjahr

Im 2022 Jahr feiert All Blacks Thun das 35-jährige Bestehen. Die Vorbereitungsarbeiten unter der Leitung von Corinne Saurer sind im Gange, und die Vorfreude darauf ist gross.

Abschied von lieben Menschen

Leider mussten wir im vergangenen Jahr von Claudio Carizzoni (31.3.2021), Hermann Zurbuchen (7.4.2021), Eva Meier (25.5.2021) und Willi Ruch (10.10.2021), Abschied nehmen.

«Die Erinnerung ist ein Fenster, durch das wir Euch sehen können, wann immer wir wollen».

Wir werden an der HV vom 14. Januar 2022 dieser verstorbenen Mitglieder gedenken.

Nachfolge Präsidium

Bis zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe konnte leider noch keine Nachfolgerin oder Nachfolger für das Präsidium gefunden werden.

Sollte bis zur Hauptversammlung vom 14. Januar 2022 die Nachfolge Präsidium noch offen sein, wird der Vorstand informieren, wie es weitergeht ohne Leitung und welche Konsequenzen dies zur Folge hätten.

Online Medien

Website www.allblacks.ch

Über 20 000 Zugriffe im Jahr. Die beliebtesten Rubriken waren im vergangenen Jahr nebst der Startseite die Rubriken Fotos, Übersicht Angebot, Trainingsleiter/innen und die Trainingsgruppen.

Anfragen für den Schnuppermonat erfolgen zu 90 Prozent via Online-Formular auf unserer Website.

Facebook www.facebook.com/allblacks.ch

Dieses Medium ist nach wie vor am Wachsen. Etliche Personen, die nicht bei uns Mitglied sind, haben diese Seite abonniert. All Blacks Thun wächst in den Sozialen Medien über die Mitgliedergrenzen hinaus!

Die erfolgreichsten Artikel im 2021 waren:

«#SupportYourSport – Unterstütze uns jetzt!» mit 1500 Besuchenden, «All Blacks Thun: Rückblick All Blacks Thun Berglauftraining 2020» mit 1300 Besuchenden

«Leonie Saurer holt an der Steeple Schweizermeisterschaft gleich zwei Medaillen» mit 1200 Besuchenden



«Geglückter Start der All Blacks Thun-Berglauftrainings 2021» mit 1000 Besuchenden, und etliche weitere Artikel, die mehrere hundert Besuchende generierten.

Einige dieser Artikel generierten die hohe Besucherzahl oder Interaktionen innerhalb weniger Stunden.

Wie in anderen sozialen Medien sind bei Facebook Bilder das Mass aller Dinge.

YouTube Chanel All Blacks Thun [youtube.com/user/97allblacks](https://www.youtube.com/user/97allblacks)

Die Filme auf dem All Blacks Thun-Chanel sind beliebt und wurden im 2021 über 1000 Mal angeschaut.

Blog All (Blacks) Inclusive allblacksthun.weebly.com

Der All Blacks Thun-Blog entwickelt sich erfreulich und verzeichnet mehrere tausend Zugriffe pro Jahr.

Danke!

Ich danke allen **Vorstandsmitgliedern** für die ausgezeichnete Zusammenarbeit und ihr grosses Engagement. Die Menge und Themenvielfalt können nur dank ihrer fachlichen und menschlichen Kompetenz bewältigt werden.

Die zahlreichen **Funktionärinnen und Funktionäre, Helferinnen und Helfer** sorgen mit ihrem wertvollen Engagement dafür, dass un-

ser Verein funktioniert. Ihnen allen danke ich von Herzen.

Im Namen aller Mitglieder bedanke ich mich bei allen **Trainingsleiterinnen und Trainingsleitern, Trainerinnen und Trainern** für die abwechslungsreichen Trainings und den funktionierenden Trainingsbetrieb.

Im Namen aller Mitglieder bedanke ich mich herzlich bei unseren **Inserenten und Gönnerinnen und Gönnern**. Mit ihrem Engagement und der Verbundenheit zu unserem Verein leisten sie einen wertvollen Beitrag, so dass All Blacks Thun ein Trainings-Angebot über alle Alters- und Leistungsgrenzen hinweg anbieten kann.

Jahresbericht 2021 – Nachwuchs & Leistungsorientierter Sport

– Andreas Ryser; November 2021 –

*«Immer steit öpper uf em Gipfel
Gäng isch öpper dunde im Tal*

*U weme luegt
iz stille Wasser
Gsehtme d' Wolke
Gspieglet drinn
U aus wo obe isch
Das isch ou unge
U alles überchunnt si Sinn.»*

Mit diesem Textausschnitt aus Polo Hofers Lied «Stilli Wasser» möchte ich den Jahresbericht von Nachwuchs und Leistungssport beginnen.

Der Freitod von Claudio im vergangenen Frühjahr hat das Vereinsjahr überschattet. Das einschneidende Ereignis beschäftigt uns noch immer.

Die zahlreichen in dieser Saison von unseren Athletinnen und Athleten gewonnenen Medaillen haben nicht denselben Glanz wie in anderen Jahren.

Claudio ist zwar nicht mehr unter uns, doch in Gedanken sind wir nach wie vor in jedem Training bei Claudio – und er wohl auch bei uns.



Res Ryser an der HV 2020



So fällt es oft schwer, den Kopf frei zu bekommen für die Herausforderungen innerhalb der All Blacks Thun-Vereinsstruktur:

Die latente Ressourcenproblematik sowohl bei den Trainern im Nachwuchs- und Leistungsbereich als auch in der Vereinsleitung hat dazu geführt, dass im Vorstand die Idee reifte, die Zusammenarbeit mit der LV Thun zu intensivieren. Bereits seit einigen Jahren treten die beiden Vereine gemeinsam als LG Thun in der Schweizerischen Vereinsmeisterschaft und an den Staffel-Schweizermeisterschaften an. In einem nächsten Schritt wird auf die kommende Saison hin der Leistungsbereich (BahnläuferInnen) der All Blacks Thun an die LV Thun ausgelagert.

Nach drei Workshops mit verschiedenen All Blacks Thun-Trainingsgruppen und mehreren Diskussionen mit der Leitung der LV Thun wurde dann entschieden, dass die 13 LeistungssportlerInnen von All Blacks Thun ab der nächsten Saison die Lizenz für die LV Thun lösen und in den roten Dresses LV Thun an den Start gehen werden.

Für die zur LV Thun wechselnden Mitglieder wurde bei All Blacks Thun eine neue Mitgliederkategorie geschaffen:

Zwar zahlen die LeistungssportlerInnen den Mitgliederbeitrag ab der kommenden Saison bei der LV Thun, sie bleiben aber gleichzeitig vollwertige Mitglieder bei All Blacks Thun. Sie sollen weiterhin an unserem Vereinsleben teilnehmen können.

Trainer, Trainingsort und Trainingsgruppen bleiben unverändert, doch können die 13 AthletInnen ab dem kommenden Jahr uneingeschränkt

von der auf Leistungssport ausgerichteten Infrastruktur der LV Thun und besserer finanzieller Unterstützung profitieren.

Ich bin mir bewusst, dass dieses Projekt innerhalb unseres Vereins zu hitzigen Diskussionen und ungeschönen Wort- und Schriftwechseln geführt hat, und dass der Entscheidung nach wie vor nicht von allen Beteiligten mitgetragen wird. Die Art und Heftigkeit der Rückmeldungen, die ich dazu im Laufe der letzten Monate von verschiedenen Seiten erhielt, haben mich überrascht, und zum Teil auch nachdenklich, traurig gestimmt.

Ich persönlich bin jedoch nach wie vor überzeugt, dass wir damit die Leichtathletik, und im Besonderen den Laufsport auf dem Platz Thun, stärken können. Die Synergien im Leistungssport, die sich in einer engeren Zusammenarbeit mit der LV Thun bieten, sind immens.

Mit Blick auf die eingangs erwähnte Ressourcenproblematik profitieren auch unsere Mitglieder von diesem Schritt:

Wir verfolgen stets das Ziel, sowohl im Breiten- wie auch im Leistungssport Trainings in hoher Qualität anbieten zu können. Unser Verein war bis zuletzt sehr breit aufgestellt, bot LäuferInnen jeden Alters ein adäquates Training an, seien es Gelegenheitsjogger oder nationale Spitzenathleten, die unsere Farben auch auf internationaler Bühne vertraten. Das zeichnete All Blacks Thun über Jahre aus, stellt unserem Verein jedoch in neuster Zeit zunehmend vor grosse Herausforderungen:

Wegen der abnehmenden personellen Ressourcen können wir den zunehmenden Anforderungen im

Bereich Leistungssport nicht mehr gerecht werden. Eine spürbare Unzufriedenheit der Leistungsgruppe – mir und der Vereinsführung gegenüber – machte sich breit.

Mit der vertieften Zusammenarbeit mit der LV Thun soll eine Abwanderung der LäuferInnen und Läufer aus der Leistungsgruppe zu den Stadtberner Grossvereinen verhindert werden. Laufsport soll für den Nachwuchs auf allen Niveaustufen weiterhin im Lachenstadion Thun, angeboten und betrieben werden können.

Dies ist mit dem Wechsel unserer LeistungssportlerInnen zur LV Thun möglich. Gleichzeitig kann sich All Blacks mit aller Kraft auf ihr derzeitiges Kerngeschäft, den Breitensport und Strassenlauf, konzentrieren.

- - -

Neben dem dominierenden Thema der strategischen Neuausrichtung des Vereins darf nicht vergessen werden, dass auch im vergangenen Jahr von unseren AthletInnen auf kantonaler, nationaler und internationaler Ebene tolle Resultate erzielt wurden:

Der Doppelsieg von Gaël Günter (1.) und Manuel Sigg (2.) an den kantonalen Einkampfmeisterschaften in Thun über 1500 m, Leonie Saurers 2. (U23) und 3. Platz (Frauen) an den Steeple-Schweizermeisterschaften in Uster sowie ebenfalls Leonies ausgezeichnete Leistung an der U20 EM in Tallin über 3000 m Steeple, wo sie sich mit persönlicher Bestzeit für den Final qualifizieren konnte.

Ganz erfreulich auch die beiden Teams der LG Thun im NLC SVM von Mitte September in Ibach SZ.



Beide Mannschaften erreichten den Aufstieg in die NLB.

Und – was in diesem Bericht auch nicht fehlen darf –, sind die beiden SM-Titel von Robin Oester, der sich über 800 m sowohl bei den U23- (Nottwil) als auch bei den Aktiv-Schweizermeisterschaften in Langenthal durchsetzte und jeweils die Goldmedaille nach Hause brachte.

Robin startete auch an den U23-Europameisterschaften in Tallin über die 800 m. Trotz einer starken Leistung verpasste er leider die Finalqualifikation.

Zwar lief Robin in der vergangenen Saison bereits im Dress der LV Thun, was unsere Freude und Anerkennung seiner Leistungen jedoch in keiner Weise mindern soll.

An dieser Stelle ganz herzliche Gratulation an all die genannten Medaillen-GewinnerInnen, an die LG Thun, aber auch an all jene, die in der vergangenen Saison ein persönliches Ziel erreicht haben: Ich denke da an jene LäuferInnen aus dem Nachwuchs, die es zum ersten Mal schafften, 60 Minuten ohne Pause durchzulaufen!

Jahresbericht 2021 – Ressort Breitensport

Der Jahresstart verlief nicht wie geplant, die Hauptversammlung musste aufgrund der Covid-19-Situation verschoben werden; und ein gemeinsames Trainieren war auch nicht mehr möglich. Trotzdem war mein Ziel in dieser Zeit, abwechslungsreiche Trainingseinheiten zu planen und die Mitglieder mit Strava-Segmenten zu motivieren. Ohne direkte Rückmeldungen war es für mich eine Herausforderung, die Trainingseinheiten auf die Teilnehmenden abzustimmen.

Am 9. März 2021 durften wir den Trainingsbetrieb in max. 15er Gruppen wieder aufnehmen. Die verschiedenen Leistungsgruppen 1 bis 4 trafen sich an verschiedenen Standorten auf dem Schulareal Allmendingen. Erfreulicherweise wurden die Trainings wieder gut besucht, auch wenn der Kontakt ausschliesslich nur in dieser Gruppe bestand. Diese Gruppen organisierten sich teilweise auch für die Donnerstagstrainings.

Leider mussten wir auch alle Winterberglauftrainings absagen. Am 23. Mai konnten wir das 1. Ber-

glauftraining im Raum Wilderswil/Saxeten durchführen, es wurde sehr gut besucht. In diesem Jahr wurde das Angebot der Berglauftrainings erweitert, mit einer Nordic Walking- und Runninggruppe, die Roland Riedener betreute, wie auch mit 2 Trailrunning-Angeboten.

Ab 31. Mai 2021 erlaubte der Bundesrat, wieder in 50-iger Gruppen zu trainieren. Viele waren teilweise noch skeptisch und blieben dem Trainingsbetrieb fern. Die ersten Trainingseinheiten wurden bewusst mit lockeren Einheiten geplant, war doch der soziale Austausch fast wichtiger als das auszuführende Training. Auch wenn weiterhin keine Wettkämpfe stattfanden, war die Beteiligung hoch und die Motivation stieg wieder an.

Im Hintergrund des Trainingsbetriebs fanden verschiedene Besprechungen mit dem Thuner Stadtlauf statt. Es wurde geprüft, ob eine engere Zusammenarbeit der beiden Vereine möglich ist. Auch ein Vereinslauf wurde organisiert, wir planten am 40. Derendinger Jubi-

läums-Abendlauf teilzunehmen. Er wurde leider vom Organisator wegen Corona abgesagt.

Aus meiner Sicht gab es dieses Jahr zwei Highlights. Am 14. August führten wir ein Berglauftraining mit dem Laufträff Solothurn durch. Bei wunderbarem Wetter trafen wir uns in Stechelberg und liefen nach Trachsellauen, Obersteinberg und zum Schluss nach Gimmelwald. Die Mitglieder der beiden Laufvereine genossen dieses Erlebnis. Alle teilten dieselbe Leidenschaft, das Laufen in der Natur, abseits der üblichen Strecke und die Geselligkeit.

Nächstes Jahr wird der Laufträff Solothurn ein Berglauftraining im Raum Weissenstein für uns organisieren, was bestimmt auch wieder ein schönes Erlebnis sein wird. Am 31. August 2021 wurde ich von einigen All Blacks Thun MitgliederInnen überrascht. Nach der Ziviltrauung mit Nadja standen sie Spalier und überreichten uns ein tolles Geschenk. An dieser Stelle möchte ich mich nochmals persönlich bei allen Beteiligten herzlich bedanken.



Im 2022 möchte ich den Breiten-sport in der Breite noch mehr fördern. Mit Teresa Roth konnten wir eine zusätzliche Berglaufleiterin gewinnen, die Roland unterstützen wird. Wir hoffen damit, dass sich weitere Mitglieder getrauen, an den Berglauftrainings teilzunehmen. Es wird bestimmt auch wieder mehrere 2-tägige Laufevents geben, die auch gruppenübergreifend sind. Ziel ist es, das WIR-Gefühl (All Blacks Thun) zu fördern und zu verhindern, dass der Verein in einzelne Gruppe zerfällt.



Zum Schluss möchte ich mich noch bei allen Trainingsleiter/innen bedanken. Wir haben untereinander einen tollen Zusammenhang. Sie leben die Leidenschaft für den Laufsport vor und leiten die Trainings immer sehr verantwortungsvoll. Danke sagen möchte ich auch allen anderen Mitgliedern für ihre positiven und negativen Rückmel-

*LäuferInnen vom Laufträff Solothurn und von den All Blacks Thun wünschen Nadja und Erich von Allmen einen guten Run in die Zukunft.
– Foto von Erich von Allmen erhalten –*

dungen. Ich bemühe mich, ein Trainingsangebot für die Breite anzubieten und wünsche Euch allen einen schönen Jahresabschluss. Gönnst eurem Körper auch mal eine Pause / Regenerationsphase, damit

wir motiviert und vollgetankt in das Jahr starten können.

Häbet Sorg und bliibet gesund,
Erich von Allmen.

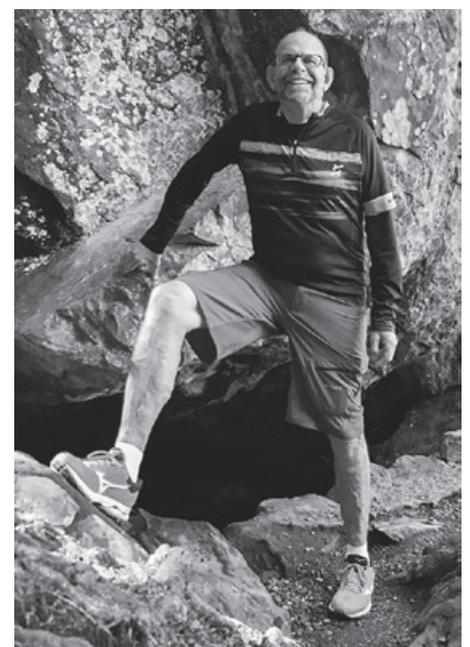
Jahresbericht 2021 – Nordic Walking & Sportservices

Das Jahr 2021 wurde Corona-bedingt so gestartet wie das Jahr 2020 zu Ende gegangen ist! Die Hauptversammlung konnte nicht durchgeführt werden. Das Nordic-Walking Dienstag- + Donnerstagmorgen blieb bis Anfangs März ausgesetzt. Danach wurde das Training mit einem Schutzkonzept wieder aufgenommen. Es war schön wieder gemeinsam zu trainieren, sich zu sehen und zu plaudern auf den Walkingrunden rund um Allmendingen.

Das Corona-Virus war fortan ein stetiger Begleiter!

Absagen noch und noch: die Abendläufe, der Einsteigerkurs von April bis Ende Juni. Der Vereinslauf vom 25.9.2021 in Derendingen wurde wegen der strengen Coronaregeln ebenfalls abgesagt!

Hingegen konnte das «Vereinsbräteln» am 3.9.2021 im Pfadiheim Enzenbühl durchgeführt werden. Es war ein gelungener Anlass mit 70 TeilnehmerInnen, wir wurden verwöhnt von Roger Leutert, Roland Meier, Roland Riedener und Uele Thönen. Vielen Dank an alle, die geholfen haben, diesen Abend zu gestalten.



Ulrich Thönen

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



LUGINBÜHL DIEMTIGTAL

INDIVIDUELL MASSGESCHREINERT

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

KÜCHEN | MÖBEL | INNENAUSBAU | PLANUNG



Glaseri Wälti

Nachfolger M. Häsler

Reparaturdienst

3645 Gwatt
Telefon 033 335 39 30



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





Am 13.11.2021 wurde der Trainingsleiter- und Funktionärstag im Kreuz Allmendingen durchgeführt. Am 18.12.2021 wird der traditionelle Aeschiriedlauf stattfinden, mit ihm wird dann das Jahr 2021 verabschiedet.

Ich hoffe, dass im Jahr 2022 das Coronavirus nicht mehr das Gesprächsthema Nr.1 ist und wir die diversen Events wieder normal planen und durchführen können.

Einen besonderen Dank geht an alle Trainingsleiterinnen vom Nor-

dic-Walking Dienstag- und Donnerstagmorgen und Donnerstagabend. Ich bin immer noch motiviert, im Vorstand von All Blacks Thun mitzuarbeiten und mich als Trainingsleiter zu engagieren.

Nordic Walking & Sportservices,
Uele Thönen

Willkommene neue Trainingsleiter!

– Sina Gloor & Roland Riedener –

Für den Bereich Breitensport Dienstag- und Donnerstagabend konnten drei neue Trainingsleiter gewonnen werden: **Bernhard Baumann, Hugo Schneider und Sina Gloor.**

Sina Gloor hat ihr Amt schon angetreten. Gerne möchte ich sie kurz vorstellen.

Woher kommst du, Sina?

Ich wurde im April 1996 geboren, bin in Amsoldingen aufgewachsen und zur Schule gegangen.

Und dann?

Danach absolvierte ich eine Lehre als FaGe im Alters- und Pflegeheim Wattenwil. Nach zwei Jahren wollte ich noch etwas anderes sehen und wechselte für das dritte Ausbildungsjahr in den Spitalbereich der Klinik Hohmad in Thun. Anschliessend arbeitete ich als FaGe für zwei Jahre in der Klinik Heiligenschwendi. Nach einem weiteren Jahr im Kurhaus Halteneegg, auch in Heiligenschwendi, machte ich ein Praktikum als Aktivierungsfachfrau. Damit konnte ich in den Betreuungsbereich wechseln. Ich habe mit den Leuten gessst, ge-



Um ihre Trainingsgruppe ein bisschen zu bewegen, wird Sina Gloor sicher nicht so viel Druck benötigen wie hier beim Baggern!

spielt, gesungen, gekocht und gebacken. Das hat mir gut gefallen – aber – man ist halt immer drinnen.

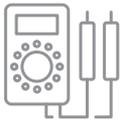
Ich spürte den Drang, noch etwas anderes zu lernen, etwas wo man draussen sein kann, ich hatte Lust, etwas Körperliches, etwas Handwerkliches zu tun. Ich bin sehr gerne draussen, immer an der frischen Luft, bei jedem Wetter. Jetzt bin

ich im zweiten Lehrjahr als Landschaftsgärtnerin bei einer Gartenbaufirma in Heimberg. Wir haben auch den Auftrag für die Schneeräumung bei der Klinik Heiligenschwendi. So fahre ich im Winter manchmal frühmorgens mit dem Schneepflug um die Klinik herum, anstatt wie früher drinnen nach den Patienten zu schauen.



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 oder direkt via QR-Code.



**Wie bist du zu den All Blacks gekommen?**

Alleine bin ich schon immer ein bisschen joggen gegangen. Es dünkte mich dann, ich brauche etwas, damit ich regelmässiger dranbleibe und nicht gleich wieder aufgebe. Mein Grosi war ganz früher auch bei den «All Blacks». Von ihren Erzählungen und von alten Fotos kannte ich den Verein. So ging ich mal auf die Webseite, um mich umzusehen, ob das was wäre. Ich besuchte den Probemonat und bin dann im Jahr 2018 dem Verein beigetreten.

Was gefällt dir bei den «All Blacks»?

Ich fühlte mich von Anfang an sehr willkommen, wurde gut aufgenommen, die Offenheit der Leute sagte mir sehr zu. Ich komme wirklich immer gerne ins Training, vor allem auch, um mit den Teilnehmenden zu plaudern während des Sports. Es entstanden so unbeschwertere Läuferfreundschaften.

Bist du die Frohnatur, als welche du mir rüberkommst?

Ich glaube schon eher, ich kann gut auch zuhören und mich schnell in jemanden hineinversetzen. Ich arbeite gerne mit Menschen, so war mein erster Beruf sicher auch nicht ganz verkehrt gewählt.

Welcher Moment glaubst du, hat dein Leben am meisten geprägt?

Da kommt mir jetzt gerade der Moment in den Sinn, als ich im zweiten Lehrjahr zuhause auszog. Wenn man eigenständig wird, hat man dann so ganz plötzlich in jegli-

cher Beziehung alles in den eigenen Händen. Seither wohne ich im Gwatt.

Zum Zivilstand meinte Sina: «Es ist nicht kompliziert».

Was machst du besonders gerne?

Ich habe Freude am Trekken gefunden, der Leidenschaft meines Freundes. Letzthin wünschte er sich von mir zum Geburtstag, mit ihm vom Gwatt an den Arnensee zu wandern, dort liebt er zu fischen. Wir planteten vier Tage ein. Eines Mittags zogen wir los. Bei Boltigen gings bergauf, um ca. 23 Uhr erreichten wir eine Alphütte, bei der wir uns zum Übernachten einrichteten. Am anderen Morgen ging es weiter zum Jaunpass und über den Hundsrügg runter auf Schönried, Gstaad, Feutersoy und wieder hoch zum Arnensee. Ohne es eigentlich zu wollen, sassen wir anstatt nach vier schon nach zwei Tagen und nach ca. 90 km am Arnensee. Auf die Fischerausrüstung, die mein Freund normalerweise dabei hat, um sich zwischendurch zu verpflegen, verzichteten wir diesmal. Wir rechneten nicht damit, noch Zeit zum Fischen zu haben! Es war schon ein sehr schönes Erlebnis, wenn auch die Beine danach etwas schmerzten.

Wir haben im Sinn, solche Weitwanderungen weiter auszudehnen, einfach loszuziehen und zu schauen, wie weit man kommt, wo wir ein paar Tage später landen.

Welche Trainings bei den «All Blacks» gefallen dir am besten?

Ein eigentliches Lieblingstraining habe ich nicht. Am besten gefallen mir die Strecken im Wald und auf

Naturwegen. Mittlerweile kann ich aber auch den Intervalltrainings auf der Panzerpiste etwas abgewinnen, es geht dort halt «gäbig». Alle Trainings sind gut und beinhalten eine Herausforderung.

Was machst du am Morgen als erstes?

Nach dem Aufstehen füttere ich gleich meine herzigen «Chüngeli». Dann gehe ich zur Arbeit, ohne gross zu Frühstücken. Mit meinen «Chüngeli», es sind jetzt 8 Stück, bin ich sowieso immer ein bisschen beschäftigt, vor allem am Wochenende. Sie brauchen Pflege und Futter und sind wie Familienmitglieder.

Was steht bei dir immer im Kühlschrank?

Öppä äs Joghurt ...

Was zu verlieren wäre für dich schlimm?

Da gäbe es jetzt einiges aufzuzählen. Natürlich wäre es schlimm, wenn ich mich nicht mehr so bewegen und laufen könnte.

Was würdest du tun, wenn du ein Jahr bezahlt frei bekämost?

Ich würde meinen Freund dazu bringen, auch ein Jahr frei zu nehmen. Dann würden wir den Rucksack packen und losziehen und schauen, wie weit wir kommen in dieser Zeit.

Das wollen wir aber gar nicht, wir brauchen dich jetzt als Trainingsleiterin! Bei diesem Amt wünschen wir dir viel Genugtuung, nutze den Vorteil, jetzt sagen zu können, wo's durchgeht!

marti

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



Telefon 032 391 77 77

Fax 032 391 77 73

www.marti-logistik.ch

info@marti-logistik.ch



Über den Übertritt der lizenzierten Bahnläufer zur Leichtathletik Vereinigung Thun

Gespräch mit Cyril Günter, einem unserer Leistungssportler

– Cyril Günter und Roland Riedener –

Der Entscheid, dass die lizenzierten Bahnläufer von All Blacks Thun zur LV Thun übertreten, war dieses Jahr ein grosses und kontroverses Thema. Dazu habe ich mit Cyril Günter, einem direkt betroffenen Athleten gesprochen, um seine Sicht auf diese Veränderungen zu erfahren.

Roland: Im Juli dieses Jahres orientierte der Vorstand über den Entscheid, dass die lizenzierten Athleten/innen auf 1.1.2022 zur LV Thun wechseln und dort ihre Lizenz lösen werden. Hat dich dieser Entscheid überrascht?

Cyrl: *Es ist schon etwas länger her als ich merkte, dass die Vereinsführung und die Leistungsgruppe in ihren Ansprüchen nicht in die gleiche Richtung gehen. An diversen Sitzungen war ich dabei, zum Teil auch mit allen anderen betroffenen Athleten. Die Entwicklung hat man kommen sehen, es ging hin und her. Dass es dann so weit gekommen ist, hat mich doch überrascht, vor allem, dass alles dann plötzlich so schnell ging.*

Roland: Wie siehst du die Veränderungen persönlich, negative und positive Aspekte?

Cyrl: **3 negative Punkte**

Ein Aspekt aus der Geschichte: so wie ich das mitbekommen habe, hatte All Blacks Thun immer starke LäuferInnen, z. B. auch mein Trainer Marcel Briggen und früher David Zysset. Sie waren zu ihrer aktiven Zeit sehr bekannt. Meiner



Cyrl Günter fliegt über den Platz.– Bild von Cyril Günter –

Meinung nach hat der Verein stark von den schnellen Läufern in früheren Zeiten gelebt und sie waren soviel ich weiss gar ein Treiber für die Gründung des Vereins. Daher finde ich es schade, dass jetzt die Geschichte mit dem Leistungssport auf der Bahn mit All Blacks Thun zu Ende geht.

Ich frage mich, wie die Zukunft bei All Blacks Thun ohne Leistungsgruppe aussehen wird. Ob der Verein «nur» mit Breitensport weiterhin so viele Mitglieder haben wird? Wie wird sich der Verein weiter entwickeln? Klar, ich sehe nur mein eigenes Umfeld im Leistungssport, die anderen Bereiche kenne ich nicht gut oder gar nicht.

Ein dritter negativer Punkt sehe ich in der Schwierigkeit, wo man jetzt genau den Cut macht. Nur die lizenzierten BahnläuferInnen wechseln zur LV Thun. Das tönt einfach. Es gibt aber auch viele «All Blacks», die trainieren genau gleich viel und

mit uns zusammen, sie sind auch schnell, haben aber keine Lizenz und wechseln deshalb nicht zur LV. Innerhalb diesen gewachsenen Trainingsgemeinschaften haben sich ein paar Personen betroffen gefühlt. Für sie wäre es besser gewesen, man hätte eine interne Lösung finden können. Ich muss zwar erwähnen, dass jetzt ein eleganter Weg gefunden wurde. Wir trainieren weiterhin alle zusammen, und die Athleten, die zur LV Thun wechseln, können auch weiterhin an den Vereinsaktivitäten von All Blacks Thun teilnehmen.

3 positive Punkte

Vorteile für uns Leistungssportler mit Lizenz sehe ich in den Möglichkeiten, jetzt von den Ressourcen beider Vereine profitieren zu können. Das eröffnet uns neue und bessere Möglichkeiten. So fokussiert sich der LV Thun im Laufbereich eher auf die Sprinttrai-

GERBER DRUCK

Ihre Partnerin im Sport.

kreativ, inspirierend

Gerber Druck AG

Bahnhofstrasse 25, 3612 Steffisburg
033 439 30 40, gerberdruck.ch

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



4FEET

Der Berner Lafladen



nings, daran können wir nun auch teilnehmen, können noch besser an unserer Technik feilen und so unsere maximale Geschwindigkeit erhöhen.

Es gibt jetzt nur noch einen Verein am Standort Thun, der sich dem Leistungs- und Spitzensport in der Leichtathletik verschreibt, und das ist wahrscheinlich ein Vorteil. Ich stelle mir vor, dass es auch für die Vermarktung nach aussen Vorteile bringt.

Nun kann sich jeder Verein auf das konzentrieren, was er auch will, der LV Thun eher auf Leistungs- und Spitzensport und All Blacks Thun eher auf den Breitensport.

Der Bereich Leistungssport ist kein einfacher Bereich, die Sportler/innen verlangen viel, weil es das eben auch braucht, um besser zu werden. Eine sehr qualifizierte Betreuung ist unabdingbar. Wir lizenzierte Bahnläufer hatten das Gefühl, dass es da mehr bräuchte, und so kam der Vorstand All Blacks Thun schliesslich zu der neuen Lösung.

Ich möchte dem Vorstand keinen Vorwurf machen, es war eine schwierige Situation. Vielleicht ist es einfach nicht mehr gegangen, allen Ansprüchen gerecht zu werden im breiten Spektrum der Vereinsmitglieder.

Für die meisten der Leistungsgruppe ändert eigentlich fast nichts. Die Trainingsgruppe bleibt die gleiche, mit den gleichen Trainern und Zeiten wie früher. Teilweise werden wir jetzt zusätzlich von den Trainern der LV Thun unterstützt.

Roland: Die LG Thun gab es ja schon. Das ist eine Wettkampfgemeinschaft der beiden Stammvereine LV Thun und All Blacks Thun, die seit dem Jahr 2016 besteht. Kürzlich konnte man von dieser Gemeinschaft



Die LG Thun freut sich über den Aufstieg in die Nationalliga B.
– Bild von Cyril Günter erhalten –

folgende Schlagzeile lesen: «Die Thuner Leichtathletinnen und Leichtathleten schafften an den Vereinsmeisterschaften den Aufstieg in die Nationalliga B!» Ist der Übertritt der Leistungssportler zur LV Thun jetzt einfach eine logische Weiterentwicklung, was 2016 begonnen hat?

Cyrl: Nein, das hat nach meiner Ansicht nichts mit dem Entscheid zu tun, das sind zwei ganz verschiedene Dinge. So Vereinspartnerschaften gibt es mehrere in der Schweiz. Sie erlauben kleineren Regionen, genügend Athleten zu vereinigen, um sich an Wettkämpfen auch an Staffeln und Vereinsmeisterschaften zu beteiligen. Dennoch hat die bereits bestehende Vereinsgemeinschaft LG Thun den Wechsel vereinfacht, da man schon teilweise zusammen gearbeitet und Wettkämpfe bestritten hat.

Roland: Was bedeutet jetzt der Aufstieg in die Nationalliga B?

Cyrl: Du musst noch erwähnen, dass nicht nur die Männer, sondern auch die Frauen aufgestiegen sind. Nicht viele Vereine haben beide Teams in der Nationalliga B.

Der Aufstieg bedeutet, dass wir nun mehr Disziplinen zu bestrei-

ten haben und deshalb auch mehr Athleten benötigen werden. In der nächsten Saison können wir gegen grössere Teams antreten.

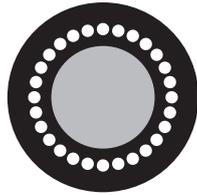
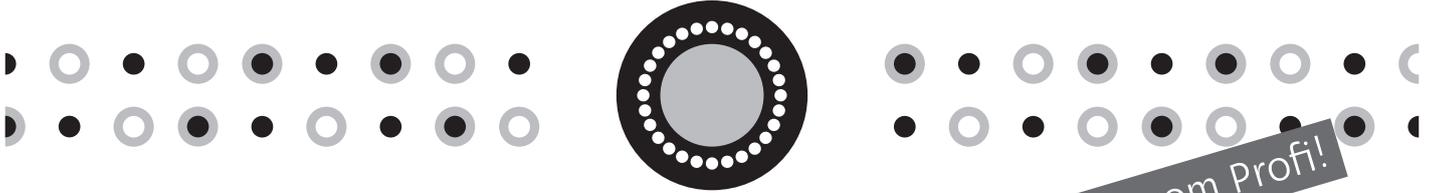
Roland: Hattest du selber eine gute Saison 2021?

Cyrl: Nein gar nicht, ich war die ganze Zeit verletzt, es war eine schwierige Zeit. Zwei-, dreimal versuchte ich zurückzukommen, es ging nicht. Ob ich eine Cross Saison bestreiten kann steht auch noch in den Sternen. Ich will mir jetzt nicht unnötig Druck machen, sondern endlich die Verletzung vollständig ausheilen.

Roland: Zeit mehr in deine Ausbildung zu investieren?

Cyrl: Ich studiere Tourismus an der Fachhochschule HES-SO Wallis in Siders. Gerade habe ich das zweite von total drei Jahren angefangen und hoffe, mir damit für die Zukunft viele mögliche berufliche Möglichkeiten zu schaffen. Aber mit aktivem Sport würde mir die Ausbildung sicher leichter fallen als nur mit Reha Massnahmen.

Roland: Vielen Dank für deine Antworten, gute Besserung und viel Erfolg auf all deinen Wegen.



**BLUMEN
KASPAR**

Blume 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

Läufer- Knie

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



Skadi Töpken und das Krafttraining – da können wir von viel Erfahrung profitieren

– Skadi Töpken & Roland Riedener –
– Fotos von Skadi erhalten –

«Strassenlauf und Nachwuchs – Leistung im Focus» so heisst auf unserer Webseite die Gruppe der All Blacks Thun, die immer am Montagabend ein Kraft- und Konditionstraining absolviert. Als Unterstützung für das Team, das dieses Training leitet, konnte Skadi Töpken gewonnen werden. Mit diesem Interview möchte ich sie unseren Lesern näherbringen.

Roland: Liebe Skadi, nimm uns ein bisschen mit in deine Jugend.

Skadi: Vielen Dank, dass ich hier die Gelegenheit bekomme, etwas über mich zu erzählen. Zu meiner Jugend gibt es nur eins zu sagen: ich bin ein doppeltes Lehrerkind – Mama Lehrerin, Papa Lehrer. Das sagt alles, oder ;-)
Geboren und aufgewachsen bin ich im schönen Erzgebirge in Sachsen. Damals hiess die Region noch Kreis Zwickau, Bezirk Karl-Marx-Stadt. Ich hatte eine gute Kindheit mit sehr viel Sport und Bewegung. Mein Papa war der ortsansässige Turnlehrer, und eigentlich wuchs ich – zum Leidwesen meiner Mama – auf dem Sportplatz auf. Da wir im klitzekleinen Dorf Obercrinitz wohnten, verbrachten mein grösserer Bruder Rajko und ich die meiste Zeit im Freien – wir bauten Hütten aus dem, was der Wald hergab – und brachen beim Spielen im Winter auch mal ins Eis ein. Schon in jungen Jahren nahmen wir regelmässig an Crossläufen oder an Spartakiaden in den diversen leichtathletischen Wettkämp-

fen teil. Es stellte sich heraus, dass ich wohl eher für Sprint und Wurf/Stoss gemacht war. Alles, was länger als 200 m war, war der Horror für mich. Ganz untalentiert war ich wohl nicht und durfte 3 x in der Woche das Auswahltraining besuchen.

Nach der Wende besuchte ich das Gymnasium und machte mein Abitur. Während dieser Zeit spielte ich – obwohl ich ja eher klein bin – Basketball. Auch da leistungsorientiert in der Oberliga Sachsen/Thüringen. Ein Kreuzbandriss zwang mich zu Pause: Operation und Rehaklinik waren angesagt. Da hatte ich das erste Mal Kontakt mit med. Reha-Massnahmen für Leistungssportler und war über die Möglichkeiten gleichermassen erstaunt und fasziniert. So fast bewegungsunfähig stand plötzlich mein Berufswunsch, oder zumindest der Weg dazu fest: ich wollte Sportwissenschaften an der legendären Deutschen Hochschule für Körperkultur und Sport in Leipzig (DHfK) studieren ...

Sehr schöne vier Jahre voller Bewegungserfahrungen in allen möglichen Sportarten, theoretische Hintergründe und Zusammenhänge waren das. Ich arbeitete im Institut für Angewandte Trainingswissenschaft als wissenschaftliche Assistentin und lernte da diverse Persönlichkeiten aus der Welt des Sports kennen. Im Jahr 1999 kam ich der Liebe wegen in die Schweiz und blieb.

Ich arbeitete als eidg. diplomierte Fitness- und Gesundheitstraine-



rin, als Turnlehrerin an der Zürcher Volksschule und war auch als Personaltrainerin selbständig.

Roland: Kannst du uns noch etwas mehr über deine eigenen sportlichen Tätigkeiten und Vorlieben verraten? Wie bist du zum Laufsport gekommen?

Skadi: Sport bzw. Bewegung nahmen immer einen grossen Teil in meinem Leben ein. Schon als Kind war ich davon überzeugt, dass man mit Fleiss und einem grossen Willen so ziemlich alles erreichen kann. Allerdings kam ich aufgrund meiner körperlichen Voraussetzungen recht schnell an eine Grenze in der Leichtathletik, ich merkte, dass es international nicht reichen würde. Daher suchte ich wohl un-

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



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-thun.ch



bewusst nach einer Betätigung, für die ich zu 100 % gemacht war. Nach der Leichtathletik, dem Basketballspielen und dem Radsport nahm das Krafttraining immer mehr Platz in meinem Leben ein. Bei einem Besuch eines Bodybuilding-Wettkampfes war meine Reaktion: das kann ich auch und noch besser ;-) Konsequenterweise betrieb ich diesen Sport und stand dann 2011 auf der grössten Bühne des professionellen Bodybuildings – der Ms. Olympia Wahl in Las Vegas vor 16 000 Zuschauern ...!

Roland: In einem Interview von Skadi, das ich im Web fand, konnte ich von ihr den folgenden Satz lesen: «Irgendwann gab es für mich nur noch das Krafttraining, und das war lange Zeit meine Sportart – schnell hatte ich mich in der Weltspitze etabliert. Wo es Licht gibt, hat es auch Schatten, und nach 15 Jahre Bodybuilding wollte ich aus dem Schatten raus».

Skadi: Im Jahr 2015 habe ich einen Schlusstrich gezogen und beendete meine Karriere als Profi-Bodybuilderin. Erst 2017 begann ich dann zu laufen. Schuld war meine Nichte. Klein-Finja wollte unbedingt am Bärenlauf im Rahmen des GP Bern mitlaufen. Ihre Eltern starteten bei den 10 schönsten Meilen der Welt und somit blieb nur noch ich – **ich musste für die Meile wirklich üben!**

Ich bin mir sicher, dass mit einer gut durchdachten Planung und einem logischen Aufbau des Trainings der menschliche Körper zu sehr hohen Leistungen fähig ist. Das Zusammenspiel von Training, Ernährung und Regeneration ist sicher der Schlüssel zu einem gesunden, nachhaltigen und freudbetonten Sporttreiben. Der Körper verzeiht für eine gewisse Zeit auch



einen «Raubbau», wenn die Basis gross genug ist. Sonst wäre sicher kein Leistungssport möglich.

Roland: Wo arbeitest du heute?

Skadi: Ich leite das ProMotion – Physiotherapie, Med. Massage, Osteopathie und Trainingscenter in Bern (gesundheitszentrum-promotion.ch). Nach meiner Auffassung – zusammen mit den Haus- und Spezialärzten im Haus – die perfekte Kombination im Bereich interdis-

ziplinäre Gesundheitsversorgung. Auch in der Berufswelt engagiere ich mich für den Nachwuchs – u. a. bin ich in der Berufslehre tätig und nehme als Prüfungsexpertin EFZ-Prüfungen ab.

Roland: Wie bist du im Jahr 2019 zu den «All Blacks» gekommen?

Skadi: Nach den ersten kleinen persönlichen Erfolgen meinte eine gute Freundin zu mir: «Geh zu



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

«Zäme blybe mir fit
für d Zuekunft.»

Regional engagiert. Aus Überzeugung.



BEKB

bekb.ch



den All Blacks nach Thun. Die sind gut!». Manchmal höre ich auf gute Ratschläge ... Ich besuchte ein Probetraining unter der Leitung von Bernhard Bieri. Es hat geregnet und es war dunkel – aber der Anfang war gemacht.

Roland: Und die Fortsetzung? Ein paar Beispiele aus dem Jahr 2021: **Eiger Ultra E51** 1. Rang im Team mit Yvonne Kohli; **Swisstrailtour** in der Lenk (anspruchsvoller 3-Tages Event), **Inferno Triathlon** 2. Rang Team Trophy Frauen (Laurence Gehrig, Skadi Töpken, Yvonne Kohli, Catherine Lohri), Bericht dazu in diesem Heft. Es scheint dich aber zünftig gepackt zu haben.

Skadi: Ja 😊, das hat es mich... Aufgrund der Verschiebungen der Veranstaltungen vom letzten Jahr kam dieses Jahr alles etwas zusammen. Aber es waren so schöne Herausforderungen... in der Aufzählung fehlt noch ein Highlight: **Chasing Cancellara**, Bern – Andermatt. Zusammen mit meinem Couple-Partner Rolf Däppen fuhren wir mit dem Velo vom Wankdorf-Stadion über Grimsel, Nufenen und Gotthard nach Andermatt. Das waren 197 km und 4500 hm. Ich weiss, hatte nichts mit Laufen zu tun ;-) Es war ein sehr spezielles Jahr für mich, und ich kam das eine oder andere Mal an meine Grenzen, aber es ging dann trotzdem weiter. Darum geht es doch, oder?!

Roland: Es scheint, dass du, wenn du etwas anpackst, es gleich ein bisschen auf die Spitze treibst...

Skadi: Das mag so scheinen, stimmt. Aber ich mache etwas ganz, oder gar nicht. Will heissen,



Skadi Töpken mit ihrem Couple Partner Rolf Däppen bei «Chasing Cancellara» Bern – Andermatt beim Anstieg zum Gotthardpass.

dass ich mich damit beschäftige und es nach meinen Möglichkeiten und Voraussetzungen seriös durchziehe. Beim Laufen tue ich das stets nach dem Motto: ich möchte aufrecht, ästhetisch ansprechend und mit einem Lächeln auf den Lippen die Ziellinie überqueren. Um das jedes Mal – mehr oder weniger gut – zu erreichen, braucht es halt Planung und eine gute Vorbereitung. Da stehen aber auch mal andere Dinge hinten an. Ich passe die Prioritäten entsprechend an. Das heisst aber auch, dass ich während meiner Mittagspause trainieren gehe – egal ob die Sonne brennt oder es Bindfäden regnet. Wenn ich keine Zeit habe, in die Berge zum Trailrunning zu fahren – ich arbeite 100 % und habe natürlich auch Familie – dann laufe ich eben den Gurten viermal hoch (und wieder runter). Es gibt immer Möglichkeiten. Aber ich brauche schon immer ein Ziel vor Augen, dies stimmt schon.

Roland: Zum Schluss: Für welche drei Dinge im Leben bist du am dankbarsten?

Skadi: Meine Eltern bzw. meine Familie. Sie gaben mir wichtiges Handwerkszeug für das Leben mit und erzogen mich nach ethischen Werten wie Zuverlässigkeit, Werterhalt und Respekt. Meine Tochter Xenia – trotz mir als Mutter ist sie zu einer tollen jungen Frau geworden, die mit den Beinen fest im Leben steht. All meine vielen Erfahrungen im Leben – seien es die schönen und auch die weniger schönen – sie machten mich zu dem, was ich heute bin. Es scheint, als habe ich die Fähigkeit, in jeder Situation das Gute zu sehen bzw. es auch wieder zum Guten zu wenden.

Roland: Gibt es ein nächstes Projekt?

Skadi: Natürlich 😊 Nächstes Jahr steht u. a. der Sachsentrail an: 75 km durch die Wälder meiner Heimat ...

Roland: Im Bulletin 4/2019 konnte man schon einen interessanten Artikel von Skadi über das Krafttraining lesen. Darin erklärt sie, wie es den

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, 079 697 83 82
- Fränzi Zaugg, franzisk@hispeed.ch, 079 376 52 35

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



Ein sportlicher Gruss
Jris und Fränzi



Wirkungsgrad der Lauftechnik verbessert und die Verletzungsgefahr reduziert.

Es freut uns sehr, eine so kompetente Frau in unserem Leiterteam zu haben. Ich wünsche Skadi viel Freunde bei der Arbeit mit unseren Läuferinnen.

Herzlichen Dank, Skadi, für den interessanten Einblick in dein Leben!

Interview mit Stefan Dähler, über seine Zeit im Vorstand und als Präsident bei All Blacks Thun

Roland: Über deine 21 Jahre im Vorstand, 12 davon als Präsident, könnte man sicher locker ein Buch schreiben. Wie bist du damals dazugekommen, dich im Verein zu engagieren? Manchmal kommt man zu so Jobs wie die Jungfrau zum Kind, man hat eine Aufgabe vor sich und mit deren Erledigung wird man schnell mal zum Mann/zur Frau für eine vakante Funktion. Wie war das bei dir?

Stefan: Das Ressort Kommunikation, das ich 9 Jahre führte, ist eigentlich durch mich entstanden. Das war so die typische Geschichte. Ich machte seinerzeit eine Ausbildung im Web-Bereich, musste eine Projektarbeit machen und dachte, ich könnte eine Website für All Blacks Thun kreieren. Fritz Schmocker war begeistert. Kaum wurde meine Arbeit freigegeben, schalteten wir sie auf und Fritz meinte: «Jetzt, wo wir eine eigene Website haben, sollten wir die anderen Kommunikationskanäle auch stärken, wir bilden ein neues Ressort Kommunikation. Stefan, du könntest das doch gleich übernehmen!»

So geht das. Es war im Jahr 2000. Es gab seinerzeit noch zwei Gremien für die Leitung des Vereins, die Geschäftsleitung und den Vorstand. Der Vorstand war ein erweitertes Gremium mit Vertretern aus den verschiedenen Gruppen, den Trainingsleitern und mit Beisitzern. Ich war im Vorstand, wir hatten regelmässige Sitzungen. Fritz Schmocker war immer dabei, er war in beiden Gremien «zu Hause». Der heutige Vorstand entspricht eigentlich der damaligen Geschäftsleitung.

Roland: Im Dezember 2001 organisierten die «All Blacks» die Cross-EM. Du warst im OK. An jenem Donnerstagmorgen im Seepark herrschte ein aufgeregtes, emsiges Kommen und Gehen. Mittendrin hast du eine dir zugeteilte Gruppe zusammengerufen und sie über die kommenden Aufgaben und Abläufe orientiert, dieser Moment ist mir in Erinnerung geblieben. Ruhig und konzentriert, darum bemüht, die nervöse Stimmung nicht auf uns Helfende zu übertragen, so habe ich dich wahrgenommen. Kommunikation ist eben dein Metier. Diese hat sich

seither im Umfeld des Vereins stark verändert und laufend angepasst. Es gab lange keine sozialen Medien, vielleicht hatte dieser und jener schon ein Mobiltelefon im Rucksack, aber das war's dann schon. Da kamst du wahrscheinlich wie gerufen, um dem Verein zu helfen, den Weg in die digitale Welt zu zeigen und ein modernes Gesicht zu geben.

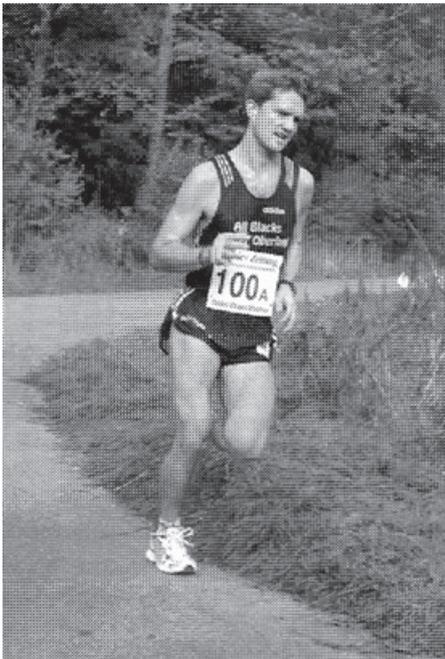
Stefan: Ich muss schmunzeln, wenn du die Cross-EM erwähnst. Diese Erinnerung ist in vielen Köpfen hängen geblieben, immer wieder werde ich darauf angesprochen. Da ging es recht zur Sache. Punkto Zusammenarbeit war sie ein Schlüsselerlebnis unter den Mitgliedern. Es ging an diesem Donnerstagmorgen um 4 Uhr!! so richtig los. Der Direktor von Spar Europa, dem Hauptsponsor von European Athletics, rief an. Er möchte jetzt auch noch am Eröffnungspéro dieses Tages teilnehmen (aus Holland), er werde für eine halbe Stunde vor Ort sein. Ein Transport vom Flughafen Zürich und zurück musste kurzfristig organisiert werden. Kaum war alles aufgegleist, kam ein Telefon aus

Suechsch e cooli Lehrsteu?

Aui Infos fingsch uf
glb.ch/ausbildung

QR-Code scanne u Lehrsteue entdecke!





Unser jugendlicher Präsident Stefan Dähler (nur das Bild ist alt) am Ekiden Staffelmara­thon im Jahr 2001.
– Bild aus Bulletin 5/2001 –

London. Eine Transportfirma rief an, sie bringe von dort die grossen Video-Leinwände. Wir hatten vorgesehen, die beiden Chauffeure in Goldiwil einzuquartieren. Wo liegt denn das Problem? Es wurde reklamiert, es gäbe in Goldiwil kein Pub, das gehe natürlich nicht, ihre Leute seien es gewohnt, die Abende im Pub zu verbringen ... und so ging es weiter mit unzähligen kleinen und grossen Anliegen. Die ganze Hektik musste man aufnehmen, und dann standen all die Helfer vor dir, du musstest dastehen und ruhig bleiben und mitteilen, dass wir alles im Griff haben, dass sich nur jeder auf seine Aufgabe zu konzentrieren habe.

Immer mehr Leute begannen zu dieser Zeit, sich ein Mobiltelefon anzuschaffen. Ich erstellte eine Liste, wer, wo per Telefon zu erreichen sei. Das erwies sich aber als untauglich. Viele waren sich nicht

gewohnt, damit umzugehen, trugen es nicht auf sich oder nahmen den Anruf einfach nicht entgegen, auch aus Befürchtung, dass es etwas teuer werden könnte.

In diesen 9 Jahren Kommunikation hat sich vieles verändert. Der erste grosse Sprung war die schon erwähnte Website der «All Blacks». Es war eine Zeit, da wusstest du an den Läufen dein Resultat vorerst nicht. Diese wurden vielfach nach dem Event als Sonderbeilage in den Zeitungen abgedruckt und versandt. Auch unser Bulletin war zu 2/3 mit Resultaten unserer LäuferInnen gefüllt. Heute ist alles in Echtzeit verfügbar. Wir waren auch die ersten, die einen direkten Zugriff zu Datasport erhielten, um unsere Laufresultate abzufragen. Immer waren wir recht innovativ unterwegs.

Dann kamen die sozialen Medien, sie sind immer noch dabei, alles zu verändern. Auch auf Facebook sind wir bei den ersten gewesen, die eine Firmenwebsite aufgeschaltet haben. Wir erreichen so viele Leute, die nicht Mitglied sind, unsere Site aber markiert haben und uns verfolgen und Infos abrufen. Durch meinen Beruf und meine Kenntnisse waren wir, was die technische Seite anbetrifft, als Verein immer gut unterwegs. Ich war zu jener Zeit fest angestellt mit einem Teilpensum von 70 Prozent. Daneben arbeitete ich als Referent an verschiedenen Schulen für Wirtschaftsinformatik wie der Schule Wiss in Bern und Basel oder an der Feusi-Schule.

Wegen der heutigen technischen Möglichkeiten und der allgemeinen Verfügbarkeit vieler Informationen braucht es heute nur noch halb so viele Vorstandssitzungen wie früher.

Roland: «Wie fühlst du dich nach den ersten Wochen im neuen Amt?» Im Interview mit dem frischgebackenen Präsidenten im ersten Bulletin des Jahres 2010 lese ich als Antwort: «Danke, ich fühle mich (immer noch) gut. Nach mehr als 8 Jahren als Kommunikationschef wusste ich, was auf mich zukommt, und der Übergang war fliessend. Ich war schon vorher in die meisten Geschäfte involviert, der Wechsel war also nicht abrupt.» Es sieht so aus, als hättest du schon zum Start deiner Präsidentschaft einiges auf der «to do-Liste». Was war das? Als Präsident kann man die Agenda selber setzen, denkt man, oder nicht?

Stefan: Schon bevor Denis Downey, mein Vorgänger, sein Amt abgab, ist er von Thun weggezogen und konnte nicht mehr so viel für den Verein arbeiten. Ich habe ihn unterstützt und wusste daher über das meiste Bescheid, es gab keine eigentlichen Überraschungen. Es war anfangs gewöhnungsbedürftig zu merken, dass die Mitglieder keine Geschäftszeiten kennen. Es gab auch keine Ferien mehr vom Verein, praktisch täglich war etwas zu erledigen. Ich glaube das wird sich jetzt dann ändern, wenn ich nicht mehr Präsident bin 😊.

Zu Beginn waren wir als Verein in einer der schwierigsten Phasen. Man sah es kommen, wir verzeichneten 30–40 Austritte pro Jahr und vielleicht 2–3 Eintritte. Es gab Trainings, da waren nur noch 2–3 Leute anwesend. Ich wusste, es wird meine Aufgabe sein, diesen Trend zu stoppen, da musste schnell etwas gehen. Der Initialaufwand war gross, wir mussten neue Strategien

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



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

NEU: Termine online buchbar!

SPORTSPARADISE.CLUB



BIST DU AM START?

Werde kostenlos Teil der **Sports Community** und bleib mit dem Sportsparadise **Veranstaltungskalender** über alle Sport- und Laufevents 2022 auf dem Laufenden.

 ZÜRICH



entwickeln. Ich organisierte einen Workshop mit den Trainingsleitern, und wir führten die Einsteigerkurse ein. Am meisten brauchte es aber, den Wechsel in den Köpfen herbeizuführen, das hingegen habe ich nicht kommen sehen. Es gab viele negative Strömungen. «Ihr seid der Verein, nicht ich, hört auf mit diesem negativen Denken! Wenn wir immer nur betonen, es laufe nicht gut, dann werden wir nie aus diesem Tief rauskommen!», das musste ich immer wieder zu verstehen geben, an der HV und bei vielen anderen Gelegenheiten. Erfreulicherweise begannen die beschlossenen Massnahmen zu wirken, und es fand wirklich eine Wende statt.

Das war natürlich zuerst mal erfreulich, wir erhielten wieder Zulauf. Damit kamen aber die typischen Wachstumsherausforderungen auf uns zu. Die Qualität aufrecht erhalten, wenn plötzlich jedes Jahr 30–40 neue Mitglieder kommen, Trainingsleiter rekrutieren, Programme anpassen, es wachsen schnell neue Begehrlichkeiten, man steht ja jetzt finanziell wieder besser da. Die Themen ändern sich, sind aber nicht weniger anspruchsvoll.

Den Themenblock «Ressourcen» sicherzustellen und die Vielfältigkeit des Vereins zu managen, es allen recht zu machen, vom kleinen Pfüderi in der Jugi bis hin zum Leistungssport, vom Breitensport zum Nordic Walking, das hat den Vorstand immer begleitet. Das Angebot für diese riesige Spannweite mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen zu gestalten, so dass alle zufrieden sind, das beschäftigte uns dauernd. Die «to do-Liste» war in diesen 12 Jahren immer gut gefüllt.

Der Entscheid, dass die Leistungssportler zur LV Thun wechseln, wird den Vorstand merklich entlasten. Innerhalb des Vorstands war es so, dass wir sehr viel Zeit für den Leistungssport aufwenden mussten, und dass für den Breitensport, der 90 Prozent unserer Mitglieder umfasst, nicht mehr viel übrigblieb. Das war aber nicht der Hauptgrund für den Entscheid, sondern, dass wir einsehen mussten, wir können die Qualität und die Anforderungen, die ein Leistungssportler heute braucht, um noch besser zu werden, nur noch «mit Hängen und Würgen» sicherstellen. Es wäre uns in den nächsten 3–5 Jahren zunehmend nicht mehr möglich gewesen, den Läufern ein optimales Umfeld bereitzustellen. Bei diversen Gesprächen wurde immer wieder darüber gesprochen, dass die anderen Vereine sich auf die Leistungsathleten fokussierten und dies bei uns eben nicht so sei. Wir brauchten also eine neue Lösung, um uns wieder vermehrt unseren Kernthemen widmen zu können. Jetzt haben wir die Chance bekommen, das zu ändern, und die haben wir genutzt. Es ist immer so, dass Veränderungen für die direkt Betroffenen nicht einfach sind, sie lösen Ängste und Unsicherheiten aus. Ich muss aber den ganzen Verein im Auge behalten, kann auch nicht immer meine persönliche Ansicht in den Vordergrund stellen. Meine Entscheide müssen sich zum Wohle des gesamten Vereins auswirken, damit er auch in fünf Jahren noch gesund dasteht. Den Leistungsathleten, ausnahmslos junge Leute, muss ich ein Kränzchen winden. Wie sie reagiert und mitgearbeitet haben, wie sie ihren Standpunkt auf den Tisch legen konnten, das hat mich beeindruckt. Das hätte ich in diesem

Alter noch nicht tun können. Was mich überrascht und erstaunt hat, ist, wie sich Trainingsgruppen verhielten, die von diesen Veränderungen gar nicht betroffen sind, wie sie sich querstellten. Dazu möchte ich mich dann an der HV genauer äussern.

Was in den letzten 12 Jahren auch zugenommen hat, ist der Kontakt mit Verbänden, Behörden und Partnern. Wenn ich an die letzten fünf Jahre denke, so waren das zum Beispiel der Jungfrau Marathon, der Thuner Stadtlauf und der Aletsch Halbmarathon oder ein Anbieter wie die Klinik Hohmad. Das ist zwar interessant, man hat Einsicht in viele Sachen, aber man kommt als Non Profit-Organisation in einen professionellen Bereich hinein. Plötzlich kommen Verträge ins Haus, müssen geprüft und unterzeichnet werden. Es zeigt auch, dass wir eine grosse Aussenwirkung haben, was an und für sich eine positive Sache ist. Jetzt habe ich noch den Anlass für das 35 jährige Jubiläum in die Wege geleitet. Zwei Jubiläen, 25 und 30 Jahre All Blacks Thun, konnten wir während meiner Präsidentschaft schon feiern.

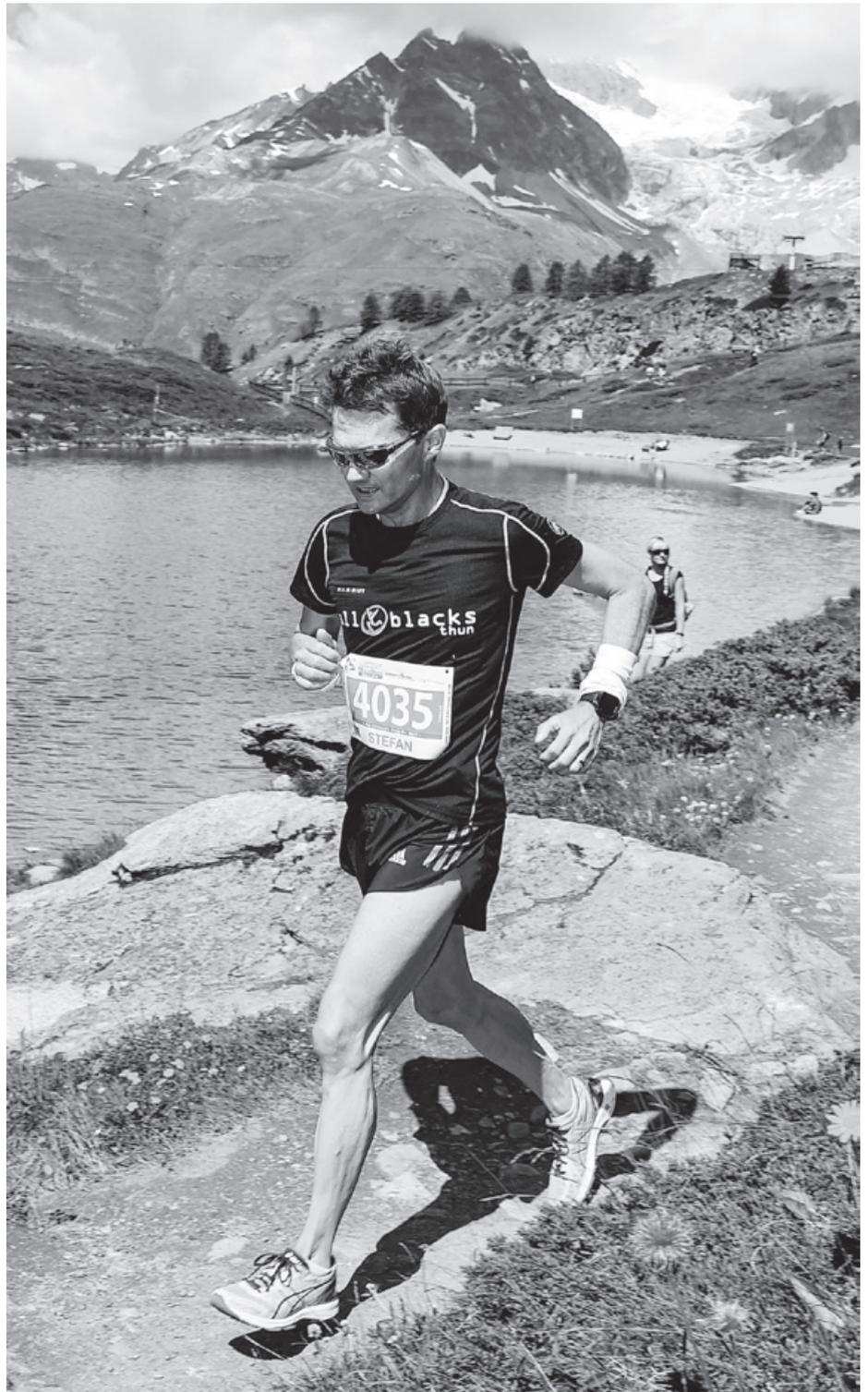
Roland: Im Organigramm anfangs 2010 sah man mehrere neue Namen. Heute, nach 12 Jahren ist von den damals 8 Personen (Vorstand und direkt Unterstellte) noch Roger Leutert als Finanzchef übriggeblieben. Das zeugt davon, dass es dir immer wieder gelungen ist, geeignete Mitglieder für die verschiedenen Funktionen zu finden, und dass der Verein lebt. Trotzdem kann man in unseren Bulletins aus dieser Zeit entnehmen, wie schwierig es immer



war, Leute zu finden, die eine Funktion übernehmen wollen. Wie hast du das erlebt? Wie ist es heute?

Stefan: Im Vorstand haben wir immer wieder die Ressorts angepasst oder neue aufgebaut, weil neue Aufgaben entstanden sind, andere aber wegfielen, z. B. der «Chef Dienste». David Zysset amtierte im Vorstand als Sportchef, wurde dann aber auch Trainer. Das gibt Doppelbelastungen, beides geht nicht, so gab es immer wieder Veränderungen, aber das war stets im normalen Rahmen. Nicht alle Vorstandsjobs geben gleich viel zu tun, Roger z. B. hat ein eigenes, klar abgegrenztes Gebiet, die Finanzen. Wie ich da und dort höre, ist ein Unterschied zu anderen Vereinen, dass wir im Vorstand eigentlich nie aneinandergeraten. Schon bevor ich noch nicht Präsident war, ist nie ein böses Wort in diesem Gremium gefallen. Es gibt Differenzen, das ist auch gut so, aber es bleibt immer auf der sachlichen Ebene. Das finde ich sehr wichtig, sonst würde man nicht ein solches Amt in der Freizeit ausüben, und es wäre noch schwieriger, entsprechende Leute zu finden.

Wenn ich auf jemanden zugehe, um zu fragen ob die Übernahme einer Aufgabe möglich wäre, z. B. für den Vorstand, so versuche ich immer, dies über Inhalte zu verkaufen und nicht einfach über das Amt oder den Job. «Da könntest du selber etwas machen, kannst etwas nach deinen Ideen gestalten und aufbauen, deine Ideen einbringen und vielleicht auch deinen Aufgabenbereich bis zu einem gewissen Grad etwas anpassen». Und



Stefan Dähler hat in den 12 Jahren viele Herausforderungen gemeistert, sei es als Läufer aber noch viel mehr als Präsident der All Blacks Thun.

– Bild von Stefan Dähler erhalten –



dann muss man die Leute machen lassen und hinter ihnen stehen, auch wenn etwas anfangs noch nicht so perfekt oder ganz anders läuft als zuvor.

So war es stets möglich jemanden zu finden. Aber ich will da nichts beschönigen, es ist wirklich schwierig, Leute zu finden, um eine Aufgabe abzudecken. Es ist und bleibt eine Herausforderung. Ich sehe das jetzt bei mir selber. Aber es betrifft nicht nur den Vorstand, sondern auch alle anderen Chargen. Momentan sind wir z. B. auf der Suche nach einer Nachfolgerin/einem Nachfolger für die Leitung der Jugendriege.

Roland: Die Arbeit die man für seinen Verein leistet, muss Freude machen, niemand verdient damit Geld, man muss es gerne tun und darin einen Ausgleich finden. Der Sport und das Vereinsleben entwickeln sich ständig, folgen allgemeinen Trends und ev. auch individuellen Wünschen der Vereinsmitglieder. Als Präsident sieht man da ein Stück weit zu und versucht, das Ganze in organisierten Bahnen zu halten. Sicher gab es aber auch schwierige Momente, wo du mal einen «Pflock einschlagen» musstest (ich habe gehört, dass du das auch kannst).

Stefan: Die Frage, wer was anstößt, ist nie so scharf dagestanden. Es ist immer ein Sowohl als Auch. Anregungen haben wir immer gerne aufgenommen und eingebettet, meistens gefördert, aber auch mal gebremst und mit den Leuten besprochen. Die Berg- und Trailläufe sind z. B. aus Mitgliederwünschen heraus entstanden.

Eher im Vordergrund steht die technische und gesellschaftliche Entwicklung, die Informationen, die überall zur Verfügung stehen, die Möglichkeiten, seine Trainings und Wettkämpfe digital miteinander zu vergleichen, sich personalisierte Trainingspläne im Internet zu beschaffen. Man kann sich selber leicht in einer Gruppe digital organisieren. Ich sehe diese Tools als eine Stütze zum Verein. Es sind sehr gute Motivationshilfen, sie regen dazu an, sich später auch mündlich darüber auszutauschen, was man digital bereits voneinander weiss. Wir können voneinander lernen, wie man diese Tools nutzt, es macht uns auch flexibler. Aber je mehr man digital unterwegs ist, desto mehr steigt auf der anderen Seite auch das Bedürfnis, sich persönlich zu treffen, sich «laufend» auszutauschen, etwas gemeinsam zu erleben.

Roland: Nimm uns noch ein bisschen mit in die letzten 12 Jahre als Präsident bei den «All Blacks», was war prägend für dich, vielleicht auch als Privatperson?

Stefan: Als Präsident bekommst du das volle Leben mit, vielleicht habe ich es auch deshalb so lange gemacht. Da gehört natürlich auch weniger Schönes dazu: Schicksalsschläge, Kontakte zu Behörden, die Hilfestellungen brauchen, wie psychiatrische Dienste oder das Sozialamt; aber es gibt logischerweise auch sehr schöne, positive Sachen. Als Präsident geht es eben weit über den Sport hinaus.

Die private Person kann man nicht vom Amt trennen, die Erfahrungen vom Beruf und vom Leben allge-

mein nicht einfach ausblenden. Von meiner beruflichen Tätigkeit konnte ich viel im Verein anwenden, z. B. wie man sich organisiert oder wie man Lösungen entwickelt. Aber umgekehrt konnte ich punkto Personalführung vom Verein profitieren. Die Leute arbeiten in der Freizeit, ohne Lohn, setzen sich Kritik aus und machen trotzdem weiter. Wieso nur? Weil sie Wertschätzung spüren, weil sie von den Inhalten überzeugt sind. Jeder könnte von heute auf morgen sagen: «Das verleidet mir, ich höre auf, ich schmeisse den Bettel hin!» Das geht natürlich im Berufsleben nicht. Dort wird gefordert, es gibt Verträge, es gibt Lohn. Aber wenn das der Hauptgrund ist, wenn die Wertschätzung oder die Inhalte fehlen, dann stimmt es eben auch nicht.

Was mir gerade in letzter Zeit zu denken gibt, ist die Mentalität, alles haben zu wollen, aber wenn es um ein Engagement geht, dann heisst es sofort «NEIN». Auch wir sind ein Spiegel der Gesellschaft. Die laute und schnelle Empörung zelebrieren, und wenn man dann nachfragt und um Mithilfe bittet, werden die Stimmen leise, ja es herrscht eine ohrenbetäubende Stille. Ich werde das an der HV näher thematisieren. Aber solche Sachen muss man immer sehr differenziert anschauen.

Roland: Wie siehst du die Zukunft der «All Blacks»? Mir scheint, wir sind gut aufgestellt, und alles ist im grünen Bereich. Gibt es etwas, das die neue Vereinsleitung vorausschauend angehen sollte?

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



Stefan: Grundsätzlich gilt es, die neusten Veränderungen zu konsolidieren und zu versuchen, mit einfachen Lösungen die Ansprüche unter einen Hut zu bringen. Wie bereits erwähnt, wird der Übertritt der Leistungsgruppe zur LV Thun den Vorstand sicher wesentlich entlasten.

Punkto Lösungen suchen kommt mir immer folgendes in den Sinn: In den 60er Jahren merkte man bei der NASA, dass Kugelschreiber im All nicht funktionieren. Es wurde ein Projekt aufgelegt, um Lösungen zu finden. Die Russen haben einfach ein Bleistift genommen, das hat gut funktioniert. Damit will ich sagen, wenn es einem gut geht, entwickelt man gerne komplizierte Sachen statt den Fokus auf das Wesentliche zu behalten.

Aber niemand muss Angst haben, dass ich Ratschläge erteile und meine, es müsse jetzt so oder so weitergehen. Falls gewünscht, unterstütze und berate ich gerne, aber nicht mit dem Anspruch, Einfluss zu nehmen. Ich bin sehr froh, dass es nicht noch andere Abgänge im Vorstand gibt. Alle machen einen sehr guten Job, arbeiten professionell und brauchen eigentlich gar keine Beratung.

Man muss immer das Wohl des gesamten Vereins im Auge behalten. Bei mir ist die Grenze immer dort, wo ich merke, es geht um Eigennutz, um einen Gewinn für sich selber. Bei so vielen Mitgliedern ist klar, dass man auch Grenzen aufzeigen und mal laut werden muss. Du hast oben von «einem Pflock setzen» geredet, das braucht bei mir aber viel!

Wir haben immer versucht, alles auf dem Radar zu haben, zu schauen, was bedeutet das für den Verein für die kommenden Jahre. Nicht dahin schauen, wo der Ball momentan ist, sondern, wo er hingehen wird. Das würde ich auch in Zukunft so halten. Alle Sachen, die eigentlich Laufsport-fremd sind, konnten wir immer mit relativ kleinem Aufwand gemeinsam im Gremium erledigen. Dazu zähle ich Themen wie Risikomanagement, Nachfolgeplanungen, Versicherungsfragen, Personalführung. Auch diese Strategielösung mit dem Leistungssport haben wir für die Zukunft gemacht und nicht für den Moment.

Roland: Es ist beruhigend zu hören, dass du weiterhin bereit bist, Aufgaben oder Funktionen für «deinen Verein» auszuführen. Das ist eine gute Nachricht.

Stefan: Leider haben wir heute, wo wir das Interview führen, trotz langer und intensiver Suche keinen Nachfolger für mich gefunden. Zwar bin ich durchaus bereit und auch motiviert, im Hintergrund gewisse Arbeiten weiterhin zu machen, gegen aussen wird es aber einen harten Schnitt geben. Ich sitze nicht mehr am Steuer des Vereins!

Die Mitglieder müssen aber keine Angst haben, es geht trotzdem weiter. Wenn sich bis zur HV keine geeignete Person finden lässt, werden wir mit dem Vorstand an einem Workshop anfangs Jahr definieren, wie sich der Verein für eine Übergangslösung aufstellt.

Roland: Danke, Stefan, für deine Einblicke und Ausblicke. Ich werde im nächsten Jahr nochmals auf dich zurückkommen, um ein bisschen mehr über alles andere als über deine Arbeit bei den «All Blacks» und deine Ex-Präsidentschaft zu reden.



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**

T E R R A
DOMUS
Immobilien AG
Telefon 033 336 60 36
info@terra-domus.ch | www.terra-domus.ch

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

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

velo **SCHNEITER** 

FLYER
Innovation in Mobility

Entdecke die Schokoladeseite des Radfahrens!



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



Profitieren Sie jetzt vom **einzigsten**
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



Willi Ruch

16. Dezember 1942–10. Oktober 2021

Völlig unerwartet musste uns Willi Ruch verlassen.

Er hat die All Blacks seit Bestehen des Vereins massgeblich geprägt. Willi bekleidete Vorstandsfunktionen, führte von 1997 bis 2002 den Verein als Präsident, wurde Ehrenmitglied und war bis zuletzt aktiver Trainingsteilnehmer und Leiter der Morgen-Walkinggruppe.

Mit dem folgenden Beitrag im Vereinsbulletin (1/1997) hat sich Willi nach seiner Wahl zum Präsidenten den Mitgliedern vorgestellt:

Nicht zuletzt durch Willis grosse Arbeit und sein Herzblut für den Verein erfüllten sich viele seiner oben genannten Wünsche. Dafür sind ihm die All Blacks unendlich dankbar.

Seine Spuren bleiben erhalten und trösten uns.

Sehr verehrte Ehren-, Aktiv- und Passivmitglieder, Inserenten sowie Gönner!

An der Hauptversammlung vom 22. Januar 1997 wurde ich zum neuen Präsidenten des Lauf Team ALL BLACKS gewählt. Damit Sie wissen wer ich bin, stelle ich mich kurz vor:

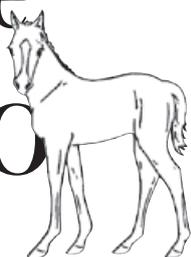
Ich heisse Willi Ruch, Jahrgang 1942, wohne in Ostermundigen und arbeite in Bern in einer grossen Verwaltung. Den Laufsport betreibe ich als Hobby und Ausgleich zu meiner Arbeit. Vom Laufsport wurde ich so „richtig gepackt“ als ich 1987 Mitglied vom Lauf Team ALL BLACKS wurde, welchem auch meine drei erwachsenen „Kinder“ sowie meine Frau Martha angehören!



Was wünsche ich mir als Präsident für unseren Verein:

- Sportliche Höhepunkte
- weiterhin Pflege und Förderung der Gemeinschaft resp. des Leistungs- und Breitensportes
- gegenseitige Unterstützung
- Verständnis und Akzeptanz

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

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

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 | www.vigier-beton.ch



Inferno Triathlon

La Tex-Girls by All Blacks Thun

Das war der Name des Frauen Trophy Teams der «All Blacks» am diesjährigen Inferno Triathlon. Um Spekulationen zum Namen zuvorzukommen, hier noch die Erklärung dazu: Laurence Gehrig, die Schwimmerin französischer Muttersprache, hatte zuvor noch nie einen Schwimmwettkampf bestritten. Ein paar Wochen vorher schrieb sie im Gruppenchat: «Wer von euch hat mir einen Latex-Anzug zum Schwimmen?» Diese heitere Episode wollten die Frauen im Teamnamen verewigt wissen (man merke, die meisten LäuferInnen sind halt im Schwimmen nicht so versiert).

In der Kategorie «Team Trophy» der Frauen bestreitet jede der vier Wettkämpferinnen je eine Teilstrecke. Eine ganz eigene Herausforderung meistert dabei die Betreuerin Feli Liechti-Odermatt. Ihr Erlebnis schildert sie in den Zeilen zwischen den Beiträgen der vier Frauen, Laurence Gehrig, Skadi Töpken, Yvonne Kohli und Catherine Lohri.

Feli Liechti-Odermatt

So, jetzt kommt da also auch meine Geschichte, jene der Betreuerin, die es eigentlich nicht sein sollte! Leider musste das Team wegen meiner Fussverletzung Ende Juni einen Ersatz für die Berglaufstrecke suchen. Zum Glück ging das nicht allzu lange, und sie konnten mit Catherine Lohri eine erfahrene Inferno-Athletin gewinnen. Somit kann ich mehr oder weniger beruhigt in die Rolle der Betreuerin schlüpfen. Da ich noch nie eine solche Erfahrung gemacht habe, bin ich sehr gespannt, was auf mich zukommt.

Ich kann die Nacht vor dem Rennen gar nicht gut schlafen, habe Angst zu spät zu kommen. Ich bin definitiv nervöser, als wenn ich selbst starten würde. Meine erste Station ist bei Yvonne in Steffisburg. Ich bin zum Glück pünktlich um 5.30 Uhr bei ihr, um sie und ihr Bike mitzunehmen. Nächster Treffpunkt ist das Startgelände in der Badi Thun. Skadi und Laurence erwarten uns schon. Die Atmosphäre früh morgens unter den Athleten geht mir sehr unter die Haut. Es ist eine super Stimmung und alle freuen sich auf das gemeinsame grosse Erlebnis. Kurz vor dem Startschuss gehe ich mit Yvonne zum Schiff, das wir rennend nach einer Suchaktion endlich finden. Es bringt uns nach Oberhofen, damit wir dort unsere grandiose Schwimmerin Laurence empfangen können.

Laurence Gehrig

Mit viel Respekt mache ich mich frühmorgens bereit für das erste Teilstück, die Schwimmstrecke über den Thunersee. Es ist noch dunkel im Strandbad, eine unglaublich ruhige Stimmung.

Beim Start ändert sich das dann schlagartig. Mit vielen Wellen und Leuten um mich herum und mit der Angst, es vielleicht nicht ins Ziel zu schaffen, starte ich auf die 3.1 km lange Strecke. Zu Beginn muss ich ziemlich kämpfen und kann erst nach einer gefühlten Ewigkeit endlich meinen Rhythmus finden. Glücklicherweise über die erbrachte Leistung steige ich dann nach 1.20 Std. in Oberhofen aus dem Wasser und übergebe an Skadi für die Velorennstrecke. Es soll noch ein langer Tag mit einem super Team werden.

Feli Liechti-Odermatt

Mit einem GROSSEN Lachen steigt Laurence aus dem Wasser, ich werde das nie mehr vergessen! Skadi steht schon bereit für die Übergabe und tritt kräftig in die Pedale



Laurence Gehrig steigt als 7te aus dem Wasser.



Laurence Gehrig, falls es noch einen Beweis für das Lachen braucht ...

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

RAIFFEISEN
THUNERSEE 



Jetzt
profitieren!

**Erleben Sie die Vielfalt in unserer Region
Thunersee!**

Als Raiffeisen-Mitglied profitieren Sie abgesehen von nationalen Angeboten auch von attraktiven Vergünstigungen und Vorteilen in der Region Thunersee.

www.raiffeisen.ch/thunersee/memberplus



Raiffeisenbank Thunersee

Geschäftsstellen in Thun, Spiez, Uetendorf und Heimberg



Skadi Töpken unterwegs, hier in Beatenberg.

des Rennvelos, auf geht's Richtung Grindelwald, aber auf indirektem Weg.

Zusammen mit Laurence und Yvonne geht es auf sportlicher «Spritztour» mit einem Tesla zurück zum Strämu. Dort steigen wir um in meinen «SUPARU»! Laurence kann sich von ihren Strapazen erholen, während auch wir uns Richtung Grindelwald bewegen.

Skadi Töpken

Kultrunde «Grosse Scheidegg» – die Rennvelostrecke am INFERNO Triathlon

Voller Motivation und Tatendrang startete ich – nach der pandemiebedingten Verschiebung von 2020 auf 2021 – in die Vorbereitung auf die 97 km lange Strecke über die Grosse Scheidegg mit 2500 hm. Ich absolvierte viele Grundlageneinheiten zu Hause auf dem Ergometer. Meiner Meinung nach ersetzt das aber nur bedingt das Fahren auf der Strasse. Geplant war natürlich auch 1 bis 2 x die Originalstrecke zu fahren. Allerdings war unser Sommer nicht wirklich «gümmelerfreundlich» – selbst für die Bike to Work-Aktion konnte ich nicht von allzu viele Kilometer beitragen. Allerdings war meine Teilnahme am

Eintagesrennen «Chasing Cancelara» Bern – Andermatt als Vorbereitung top und muss unbedingt erwähnt werden: mit meinem Gespänli Rolf Däppen fuhren wir 197 km und 4500 hm über Grimsel, Nufenen und Gotthard von Bern auf Andermatt. Leider fiel das Training über die Grosse Scheidegg am 1. August wegen Unwetterwarnung aus. So gab es nur noch eine speziellere Vorbereitung: die «Gurnigel – Panorama – Classic». Bei diesem Rennen werden jeweils nur die Anstiege zeitlich erfasst und jeder darf selbst festlegen, ob er nun einmal, zweimal oder dreimal den Berg bezwingen möchte. Ich fuhr zwei Anstiege. Ein spezieller Dank geht für die Motivation und Unterstützung hierfür an Bernhard Bieri.

Am Wettkampftag lasse ich es mir nicht nehmen, den Start der Schwimmerinnen und Schwimmer zu beobachten und lautstark zu unterstützen. Die wenigen Kilometer dem See entlang zur Wechselzone Schwimmen – Rennvelofahren in Oberhofen nutze ich zum Warmfahren und bin schon das erste Mal stolz, mein geliebtes Rennvelo in der Wechselzone stehen zu sehen. Der Wechsel klappt super und ich fahre los. Die erste Hälfte der Strecke führt über Beatenberg auf fast 1200 m, weiter über Interlaken nach Meiringen und bereiten mir keinerlei Probleme.

Dann kommt der Abzweiger in Meiringen zum Anstieg über die Grosse Scheidegg. Da herrschen natürlich gemischte Gefühle: Respekt, etwas Angst und dennoch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Es geht trotz fehlender spezifischer Vorbereitung – langsam, aber stetig – trotzdem ganz gut und ich komme heil in Grindelwald an und kann geschafft und happy an un-

sere MTB FahrerIn – Yvonne Kohli – übergeben.

Feli Liechti-Odermatt

In Grindelwald haben wir genug Zeit, um etwas zu essen und zu trinken und Yvonne für ihre Biketour vorzubereiten. Kurz nach Mittag kommt dann schon bald Skadi angefahren, sie hat in der Zwischenzeit in knappen 4.40 Std. mit dem Rennvelo eine Monstertour hinter sich gelegt. Auch diese Übergabe läuft wie geschmiert, der Chip wird Yvonne um die Füsse gebunden und endlich geht es auch für sie los.

Ich packe das Rennvelo von Skadi ein, nehme Laurence und Skadi ins Auto und fahre los nach Stechelberg, wo uns Catherine erwarten wird, um dann für die letzte Teilstrecke zu übernehmen.

Yvonne Kohli

Da ich bereits seit dem frühen Morgen wach bin, versuche ich mich vor meinem Start in Grindelwald noch etwas auszuruhen und die Beine hoch zu lagern. Feli, unsere «gute Fee», hat an alles gedacht, und ich darf mich auf eine mitgebrachte Picknick-Decke legen und werde von Laurence sogar noch massiert :-).

Je länger wir dann beim Übergabeposten in Grund warten und je mehr Teams vom Rennvelo aufs Bike wechseln, desto nervöser werde ich. Ich möchte auch gerne los ...!

Dann kommt Skadi angebraust, ich nehme ihr den Chip ab, mache diesen am Fuss fest und los geht's. 1180 hm und 30 km warten auf mich!

Es ist kein Warm-up möglich, es geht gleich hoch Richtung Kleine Scheidegg. Ich fühle mich gut, die Nervosität klingt langsam ab, und ich finde einen guten Rhythmus.

Unsere Welt ist deutlich bunter:



Entdecke die farbenfrohe Frische!

BIO-STADTHOFLADEN

Talackerstrasse 53, 3604 Thun

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

**ENDLICH MEIN
PASSENDES BETT**



ZUFRIEDENHEITS
GARANTIE
25
JAHRE

Garantiert passende Matratzen – dank den revolutionären Bettsystemen von Leibundgut

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

LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum

WENN ES UN VERANTWORTUNG GEMISCHT:
COUNT ON ME

SUPPORTING PARTNER
SEA & TURTLE
CONSERVATION

**UHREN BLOUTERIE
RENTSCH**
80 TULSTRASSE 20 3604 THUN
www.rentsch.ch

DS ACTION DIVER-UP 1000 3100 (A. RESISTANCE) II
ANTIMAGNET 1000 METERS RESISTANT TO SHOCK
TACH-GRUND. 1000 M. | 100 6428 SWISS MADE
CERTINA.COM

CERTINA
SWISS WATCHES SINCE 1888



Yvonne Kohli im Aufstieg zur Kleinen Scheidegg.



Catherine Lohri im Aufstieg zur Grütschalp.

Auf dem Weg nach oben kann ich erfreulicherweise zwei Frauenteams überholen, was mich sehr motiviert. Das letzte Teilstück hat es dann mega in sich, ich muss kämpfen und auch 2 x kurz absteigen und das Bike schieben.

Nach 1.33 Std. komme ich oben auf der Kleinen Scheidegg an und darf jetzt die lässige Abfahrt unter die Räder nehmen. Es gilt aber gut Acht zu geben und immer bremsbereit zu sein weil Wanderer*in-

nen unterwegs sind, die aber sehr rücksichtsvoll sind und sich mit uns über den Event freuen.

Der letzte Abschnitt von Lauterbrunnen nach Stechelberg ist noch einmal ziemlich streng, da sich die Strecke hauptsächlich auf der Asphaltstrasse befindet. In Stechelberg erwarten mich meine All Blacks-Frauen.

Unsere Läuferin Catherine schnappt sich den Chip und startet sofort auf die Laufstrecke hoch nach Mürren.

Feli Liechti-Odermatt

Nach ca. 2.14 Std. braust Yvonne schon in die Wechselzone. Der Chipwechsel geht glatt vor sich und wuschhhh, Catherine ist weg. Ich mache mich mit den drei Athletinnen auf den Weg zur Seilbahn, und wir fahren hoch nach Mürren, um Catherine im Ziel zu empfangen.

Catherine Lohri

Ich reise alleine auf Stechelberg an und kann meinen Berglauf mit weniger Nervosität in Angriff nehmen. Selber habe ich schon 1998 als Athleten-Betreuerin mitgemacht; 2001 startete ich dann das erste Mal als Single-Athletin. Seit 20 Jahren bin ich nun jedes Mal in irgendeiner Disziplin dabei, davon 4 x als Single-Athletin. Ich kenne meine Strecke also in- und auswendig. Ich bin zwar nur ins Team reingerutscht, weil Feli sich den Fuss kaputt gemacht hatte. Trotzdem bin ich gut motiviert. Ich hatte zwar viel zu wenig Zeit zum Trainieren, habe aber trotzdem den Jungfrau Marathon im Visier. So sehe ich diesen Wettkampf auch als Vorbereitung zum JFM an.

Aber dann erwischt mich eine Woche zuvor noch eine Magen-Darm Grippe. Oh Gott, oh Gott, nicht

das noch. Ab Donnerstag geht es aber wieder besser.

Ich starte verhalten, weiss, ich muss vorsichtig sein, Vollgas ist nicht erlaubt. Meine Strecke geht von Stechelberg nach Lauterbrunnen, hoch zur Grütschalp und dann zum Ziel auf Mürren. Es sind 17 km und 800 m Höhendifferenz. Ich fühle, es läuft gut, ich darf zulegen und mich fordern. Zügig geht's dem Ziel zu.

Feli Liechti-Odermatt

Natürlich müssen wir da oben nicht lange auf Catherine warten, sie legt mit 1.51 Std. eine grandiose Zeit hin. Gemeinsam laufen die vier tollen Frauen ins Ziel ein. Mit dem 2ten Kategorienrang werden sie für all diese Vorbereitungen belohnt! Ich bin so stolz auf diese La «Tex»-Girls!

Es war für mich ein Tag voller Emotionen, ich fieberte mit, wie ich das noch nie zuvor erlebte. Nun habe ich eine Erfahrung mehr in meinem Rucksack, hoffe aber sehr, beim nächsten Mal wieder selber am Start stehen zu können.

Danke für diesen tollen Tag.

Yvonne, Laurence und Skadi

Grossen Dank an Catherine für das kurzfristige Einspringen für Feli und lieben Dank an Feli für die sooo tolle Unterstützung, trotz deiner Verletzung!



Gemeinsam laufen die La«Tex»-Girls by All Blacks Thun die letzten Meter bis zum Ziel. Sie erreichen den 2. Rang! Herzliche Gratulation! V.l.n.r. Skadi Töpken, Catherine Lohri, Laurence Gehrig und Yvonne Kohli.

Weitere «All Blacks» am Inferno Triathlon im Einsatz

Simon Leiser wagte sich erstmals als Single-Athlet an die grosse Herausforderung und meisterte diese mit dem 31. Rang souverän!



Zwei Männer bewältigten den Inferno Halbmarathon von Lauterbrunnen auf das Schilthorn.

Christoph von Känel 2. und **Hugo Schneider** 31. Kategorienrang

Team Biomilk in der Kategorie «Team Trophy Herren» mit den beiden «All Blacks» **Simon Brenzikofer** (Schwimmen) und **Michael Maurer** (Berglauf) 16. Rang

Simon Leiser ist bereit für die lange Reise: Schwimmen 3,1 km, Strassenvelo 97 km Steigung 2145 m, Mountain Bike 30 km Steigung 1180 m, Berglauf 25 km Steigung 2175 m



Christoph von Känel



Die Inferno-Medienchefin und All Blacks Thun-Athletin **Corinne Sauer** schloss den Fun Triathlon auf dem 3. Platz ab. Dieser Wettbewerb beinhaltet für Erwachsene folgende Distanzen: 200 m Schwimmen, 5.2 km MTB, 2.6 km Laufen. Für Kinder sind es sogar nur die Hälfte.

Corinne schreibt dazu: «Das ist ideal, um Freude zu haben und erste Tri-Erfahrung zu sammeln. Das könnte doch auch etwas sein für andere All Blacks Thun-Mitglieder, die gerne so was ausprobieren möchten ;-)!»



Corinne Sauer präpariert ihre Wechselzone.

Auch ein bewährtes **All Blacks Thun-Helferteam** ist mit 10 Leuten seit mehreren Jahren am Inferno dabei!

Auch ihnen soll applaudiert werden!

Hanna Frei koordiniert jeweils die Gruppe. Sie wird in der Wechselzone in Grindelwald eingesetzt. Dort übernehmen sie diverse Aufgaben im Verpflegungsposten, der Streckensicherung und in der Organisation der Staffelübergabe.

Dieses Jahren waren dabei: Anna Katharina Stryker, Erika Schaffhauer, Hanna Frei, Hélène und Rolf Grossenbacher, Maia Brönnimann, Martha Ruch, Peter Schenk, Theo Aemmer und Therese Hofer.



Hanna Frei, hier am Berglauf der All Blacks Thun vom 7.11.2021

**FAHRSCHULE
ZUMBACH**
079 232 04 17

Fahrschule Zumbach GmbH
Daniel Zumbach
Tempelstrasse 12 · 3608 Thun

**CZV-Kurse · Car · Bus · Lastwagen
Anhänger · Auto · Motorrad**

www.fahrschule-zumbach.ch



4/2021

all blacks
thun

AbendLäufe 2022

26. April
14. Juni
16. August

Save
the Date!

www.allblacks.ch/Abendlaeufe

2 km & 7 km



Termine der Winterbergläufe

Sonntag, 23. Januar 2022

Sonntag, 13. Februar 2022

Sonntag, 6. März 2022



Bernhard Baumann und Patrick Mathys, hier zwischen Sulwald und der Grüt-schalp, konnten am 7.11.2021 mit einer Gruppe der All Blacks Thun schon ein bisschen Winterberglaufeeling erleben.



Zu dritt rund um den Brienzersee

– Bericht und Bilder von Anja Ringgenberg, Melanie Spori und Kim Hadorn –

Am Sonntag, 17. Oktober 2021, fand der altbekannte Brienzerseelauf statt. Melanie, Kim und Anja nahmen als Staffelteam die 35 km in Angriff. Wie es ihnen ergangen ist, erzählen sie gleich selbst.

Anja – Streckenabschnitt 1

Es ist immer wieder schön, als Einzelsportlerin im Team einen Wettkampf zu bestreiten. So freute ich mich sehr darauf, zusammen mit Kim und Melanie am Staffellauf des Brienzerseelaufs teilzunehmen. In den Jahren zuvor absolvierte ich jeweils den zweiten Streckenabschnitt, so war das diesjährige Streckenprofil Neuland für mich. Ich wusste, dass es einige Höhenmeter zu bezwingen gibt und war gespannt, was mich genau erwartet! Mein Vater begleitete uns auf der ganzen Strecke mit dem Velo und versorgte uns mit warmem Tee. Da er die Strecke kannte, konnte ich ihn immer wieder fragen, wann der nächste Aufstieg auf mich wartet. Zwei Läufer des LCA liefen die 15 km im ähnlichen Tempo wie ich, und so hatte ich einen guten Anhaltspunkt. Meine Strecke war sehr abwechslungsreich – wir rannten einige Kilometer flach am See entlang, hoch bis Iseltwald und den Giessbachfällen und wieder runter bis zum Forsthaus in Brienz. Ich hatte während des ganzen Laufs ein gutes Laufgefühl und konnte meine gesteckte Zielzeit erreichen. Mit erschöpften Beinen, aber einem grossen Lächeln im Gesicht, übergab ich den Chip an Melanie. Danke Papi für die Super-Begleitung und Meli & Kim für das tolle Erlebnis! 😊

Melanie – Streckenabschnitt 2

Die Brienzerseelaufstaffel steht bei uns seit der ersten Teilnahme fix im Kalender. Dieses Jahr war jedoch für mich alles anders. Da ich seit dem Frühling aufgrund eines Ermüdungsbruchs im Fuss nicht mehr rennen konnte, wusste ich lange nicht, ob ich dieses Jahr starten kann. Vor vier Wochen durfte ich aber endlich wieder anfangen zu rennen. Klar, zuerst nur kurze Distanzen, unterbrochen mit Gehpausen, aber ich genoss es jedes Mal. So konnte ich Anja und Kim aber noch keine definitive Zusage geben, da ich nicht wusste, wie sich der Aufbau entwickeln wird. Die 10 km erschienen mir nach dieser langen Pause schon etwas lange. Es freute mich aber sehr, dass mich Anja und Kim trotzdem gefragt haben und ich null Druck verspürte. Sie gaben mir immer das Gefühl, egal, welche Zeit ich laufe, Hauptsache, wir können gemeinsam starten. So meldete ich uns schliesslich eine Woche vor dem Start an. Das Gefühl am Tag selber war speziell, da ich mich noch nie so unvorbereitet fühlte, aber ich hatte einfach das Ziel, einen etwas zügigen Dauerlauf zu machen und diesen regelmässig zu laufen. So hatte ich auch keinen Druck, und die Vorfreude war definitiv da. Als Anja startete, fieberte ich die ganze Zeit mit, um so grösser war die Freude, als ich sie nach einer Super-Zeit sah und sie mir den Badge überreichte. Meinen anschliessenden Lauf habe ich dann einfach genossen. Endlich wieder rennen zu können war ein tolles Gefühl. Ich habe nie auf die Uhr geschaut, sondern versuchte, regelmässig zu laufen und



«Girls on fire» war der Name der Damen-Staffel. Das Bild zeigt, Nomen est Omen. Von oben nach unten: Melanie Spori, Anja Ringgenberg und Kim Hadorn.



V.l.n.r. Kim, Anja und Melanie freuen sich über ihren Kategoriensieg und können auf dem Podest ihren Preis mit einer originelle Schelle entgegennehmen.



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 2020. Alle Rechte vorbehalten.



ORTHO TEAM
WIR BEWEGEN MEHR

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN.

www.ortho-team.ch





auf meinen Körper zu hören. Meine Strecke war flach, aber trotzdem kurzweilig. Ich freute mich die ganze Zeit, bald Kim zu sehen. So übergab ich an Kim, die für den unglaublichen Schlusspurt sorgte.

Kim – Streckenabschnitt 3

Während meiner Wartezeit in Oberried checkte ich ununterbrochen mein Handy, um zu sehen, ob Anja bereits an Meli übergeben konnte. Selbstverständlich verstrichen die Minuten in Zeitlupe, und doch erblickte ich deutlich früher als ich zu erwarten getraute, die Zwischenzeit von Anja in Brienz.

Vorher noch locker und ruhig, veränderte sich meine Gefühlslage in nur Sekunden plötzlich zu nervös und angespannt. Während des Einlaufens rückte aber wieder die pure Vorfreude in den Vordergrund. Ebenfalls früher als ich in meinem Optimalfall errechnet habe, erfuhr ich von unserem Velobegleiter Fritz Ringgenberg (Vater von Anja) über die baldige Ankunft von Meli. Zwischendrin fuhr Anja im Transportbus vorbei, rief mir noch viel Glück zu, und schon kam Meli tatsächlich herangespurtet. Wau, in meinem Kopf war pure Faszination vorhanden über die Leistung

meiner beiden Girls, und ich wollte diesen einfach nur gerecht werden. Voll motiviert visierte ich die Läufer vor mir an, die meisten alleine für 35 km unterwegs und nicht mehr so frisch, und angelte mich quasi durch. Die vielen Hopp-Rufe von der Strassenseite oder auch die Läufer auf der Strecke spornten immer weiter an und machten diese letzten 10 km zu einem wunderbaren Erlebnis. Enorm happy durfte ich beenden, was meine Vorläuferinnen vorbereitet hatten und sicherte uns den Tagessieg bei den Frauen.

Eine Bilderauswahl aus den vielen Wettkämpfen und Vereinsaktivitäten der letzten Monate



Murilauf 2021; Ajay Baumüller fliegt in der Kategorie U10 über 1,8 km lange Strecke und siegt in 7'21"
– Foto Otto Löffler –



Die Morgen-Walkerinnen beim Niesenbänkli, unterwegs von Heiligenschwendli auf Schwanden. V.l.n.r. Vreni Bönzli, Erika Dolder, Maria Ogg, Sylvia Riedener, Sylvia Grossenbacher, Elisabeth Räber, Margrit Reinhard, Kathrin Woodtli und Brigitte Neff – Foto Heidi Rodriguez –



Die Trainingsleiter der Dienstag- und Donnerstagabend-Trainings planen am 7.9.2021 ihre Einsätze bis Ende Januar 2022. Im Uhrzeigersinn, oben beginnend: Sina Gloor, Fabienne Mani, Simon Leiser, Petra Müller, Erich von Allmen, Silvio Raviscioni, Bernhard Bieri. Nicht dabei sein konnten Yvonne Kohli und Felicia Liechti-Odermatt – Foto Roland Riedener –



Von den 7 All Blacks am diesjährigen Blüemlisalplauf seinen nur 2 erwähnt: Markus Peter und Roman Kessler, sie belegten in der Kategorie Herren 30 die beiden ersten Plätze. – Foto Webseite Blüemlisalplauf –



Auf dem Sigriswilgrat anlässlich des Berglaufs vom 3.10.2021. Mehr zu diesem Erlebnis im nächsten Heft – Foto Berglaufchat –



Sandra Meryem und Mirjam Mathys am letzten der vielen Bergläufe dieses Jahres am 7.11.2021. Der Weg führte von Lauterbrunnen über Isenfluh, Sulwald und Grütschalp auf Mürren. Nächstes Jahr gibt es wieder viele Möglichkeiten, um an den von All Blacks Thun organisierten Bergläufen teilzunehmen.– Foto Berglaufchat –



*Durch das Dunkel der Trauer leuchten
die Sterne der Erinnerungen*

Liebe Angehörige, Freunde und Bekannte

Ihr habt uns beim Abschied von unserem lebensfrohen und unvergesslichen

Willi Ruch

begleitet und getröstet.

Ein Blick, eine Geste, ein paar liebe Worte, ein Händedruck, eine Umarmung, liebevoll geschriebene Karten und Briefe, eine Gabe, Kerzen, Tränen, berührende Gespräche und die zahlreiche Teilnahme an der Abdankungsfeier in der Kirche Ostermundigen sind Ausdruck und Zeichen tiefer Verbundenheit und Freundschaft.

Dafür danken wir allen von Herzen.

Die Zeit wird uns helfen, die Trauer zu verarbeiten und uns mit Freude und Dankbarkeit an das Zusammenleben mit Willi zu erinnern.

Auf Wunsch von Willi haben wir seine Asche im engsten Familienkreis an einem von ihm bestimmten Ort der Natur übergeben.

Ostermundigen, im November 2021

Die Trauerfamilien



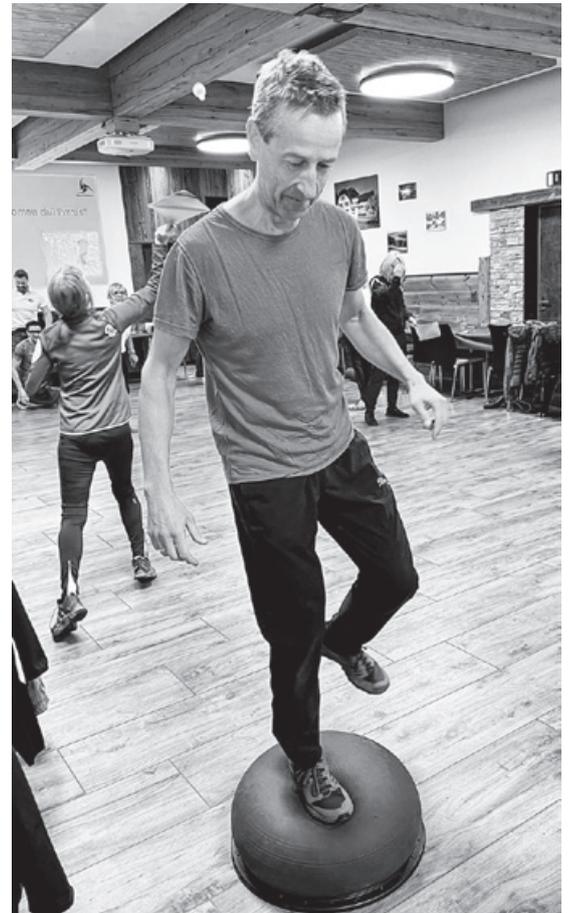
Aller Anfang ist schwer



Yvonne in voller Konzentration



Uele macht den sterbenden Schwan

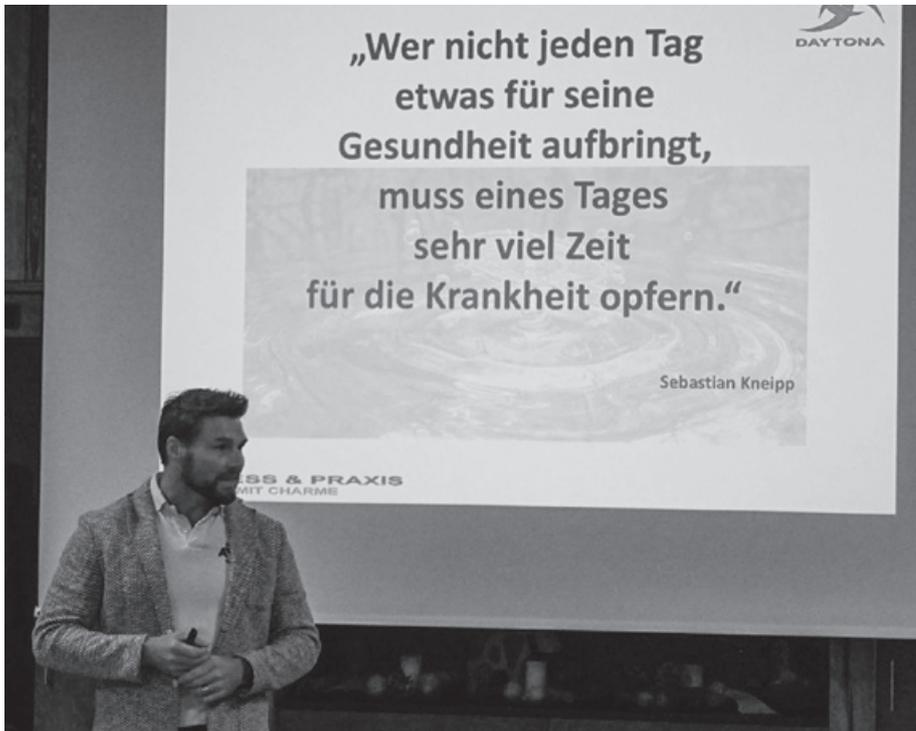


Res lässt sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen



Trainingsleiter- und Funktionärstag vom 13.11.2021

– Roland Riedener, Bilder von den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt –



Urs Rügsegger vom Daytona Gesundheitszentrum

«Kraft + Koordination – Dein Weg zu Vitalität im Alter!»

Unter diesem Motto konnte Uele Thönen 22 All Blacks Thun-Mitglieder im Saal vom Restaurant Kreuz in Allmendingen zum Trainingsleiter- und Funktionstag begrüßen. Mit dieser Veranstaltung möchte der Verein seinen Trainingsleiter/innen und Funktionär/innen Dankeschön sagen für ihre Arbeit und zugleich durch die Wahl eines passenden Themas zur Weiterbildung beitragen.

Mit Urs Rügsegger vom Daytona Gesundheitszentrum in Thun wurde ein bekannter Profi zur gewählten Thematik gefunden. Zu Beginn seines Referats konnten sich alle ein paar Wünsche für die Zeit nach dem Berufsleben aufschrei-

ben. Überall standen auf den Zetteln auch gesundheitliche Aspekte. Dass man selber etwas dazu beitragen muss, war eigentlich allen klar. Aber wie genau, was alles dazu gehört, da konnte man viel Neues erfahren.

«Du bist aber konditionell guet zwäg!» Was ist mit dieser Aussage gemeint? Eine gute Ausdauer zu haben ist nur ein Teilaspekt, da gehört noch viel mehr dazu, wie das folgende Bild zeigt.

Das Funktionieren der Muskeln, das Zusammenspiel von mentalem und körperlichem Wohlbefinden, wie man die unweigerlich eintretenden nachlassenden Körper- und Kopffunktionen ein bisschen länger erhalten kann, das brachte

uns Urs Rügsegger mit diversen Grafiken und Erfahrungsberichten näher. Aber eben, nur Wissen und Wollen, das nützt gar nichts. Man muss es auch machen, das ist was zählt, und darum wurden die Stühle immer wieder zur Seite geschoben ...

Let's do «chli Praxis»!



Bist du nur wegen des Aperos gekommen? Dann geht deine Rechnung zum Schluss doch noch auf. Das Zusammensitzen kann gar noch als ein Beitrag zum psychischen Wohlbefinden abgebucht werden!

Es war ein gelungener Anlass, von dem sicher alle Teilnehmenden profitieren konnten. Merci Uele Thönen für die Organisation.

**PROBST**
OPTIK

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



Freude am Leben
Bauen für morgen

frutiger.com

Frutiger



Neue Mitglieder

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

Kerstin Zbinden, 3624 Goldiwil

Pedro Ato Sanchez,
3613 Steffisburg

Geraldine Blomfield-Brown,
3600 Thun

Annika Maier, 3770 Zweisimmen

Rosa Schertenleib, 3604 Thun

Stefan von Niederhäusern,
3645 Gwatt

Marc Grütter, 3600 Thun

Ilona Schmutz, 3665 Wattenwil

Nicolas Moser, 3604 Thun

Gian Stämpfli, 3645 Gwatt



Kerstin Zbinden



Pedro Ato Sanchez



Stefan von Niederhäusern



Marc Grütter



Ilona Schmutz

Herzlich Willkommen!

Debitcard 2.0

Mit der neuen Generation jetzt auch online bezahlen.



Mehr erfahren:

aekbank.ch/debitmastercard

AEK 
BANK 1826



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

**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

4feet AG, Bern
AEK BANK 1826, Thun
Allianz Suisse, von Känel Christoph, Frutigen
Autohaus von Känel AG, Frutigen
Bacher AG, Thun
BEKB, 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
Fahrschule Zumbach, Thun
Frutiger AG, Thun
Gerber Druck AG, Steffisburg
Gerber Sport, Gümligen
Glaseri Wälti, Gwatt
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, Oey-Diemtigen
Marti Logistik, Kallnach
Möbel Ryter AG, Seftigen
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
Sportparadise Switzerland, Thun
Stadtoptik, 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**

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!

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

Ich arbeite gerne mit
Schweizer Qualitäts-
produkten vom zuver-
lässigen Arbeitgeber.

LUKAS BLATTI
MONTAGE

wenger fenster

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



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

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

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

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