

Schwarz auf Weiss

all  blacks
thun

Wichtige Daten

Jubiläums-Stafette

3. Mai 2022

Vereins-/Jubiläumslauf

20. August 2022

Jubiläumsfest

22. Oktober 2022

Abendläufe 2022

26. April, 14. Juni, 16. August



*Der Sonne entgegen, hier zwischen Aeschiried und Brunni. Ein Bericht der Strassenlaufgruppe auf Seite 33.
– Foto Daniel Rhyner –*



*Samuel Hadorn bei seinem 30. GP von Bern im Jahr 2011. Damals schon eine Geschichte wert. Im Frühling nimmt er den 40. GP unter die Füße, sein Rückblick auf diese bereits 627.627 km lange Reise ab Seite 29.
– Foto aus der BZ vom 12.5.2011 –*

311  black5
1987 - 2022 thun

Wir feiern dieses Jahr unser 35. Jubiläum. Dazu wurde dieses Logo kreiert. Mehr darüber und über die geplanten Aktivitäten auf den Seiten 9, 11 und 13.

Sport fördert die Gesundheit. Wir auch.

toppharm

Bälliz Apotheke + Drogerie AG

Ihr Gesundheits-Coach.

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




KNECHTGARTEN

3615 Heimenschwand
www.knechtgarten.ch

033 453 10 20

Papeterie Leutwyler

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

Ihre Lieferantin für Büromaterial.

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

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

Vereinsadresse

All Blacks Thun
c/o Roger Leutert
Rosenweg 1B | 3628 Uttigen
info@allblacks.ch

Vereinslokal

Primarschulhaus Allmendingen
3608 Thun

Insertate | 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

Trotz der Pandemie konnten wir bei All Blacks Thun während des Winters einen weitgehend uneingeschränkten Betrieb anbieten, dies auch, weil wir unseren Sport überwiegend draussen betreiben. Momentan ist die Pandemiesituation zum Glück etwas in den Hintergrund getreten.

Ein anderes Thema beschäftigt den Verein aber nach wie vor, die Suche nach einem neuen Präsidenten, einem neuen «Chef». Ich bin überzeugt, dass so ziemlich alles unternommen wurde, um eine für alle gute Lösung zu finden. Wir stehen mit diesem Problem als Verein bei weitem nicht alleine da. Angesichts vieler anderweitiger Verpflichtungen und Möglichkeiten sind wir so eingespannt, dass nicht noch mehr Engagements drin liegen, zumindest nicht ein solches.

Wenn sich Personen für eine Anstellung oder irgendein Amt bewerben, liest man vielfach über eine derart grosse Anzahl von Aufgaben und Funktionen, die man/frau schon innehatte, dass ich wiederholt dachte, es ist schlicht unmöglich, dass da überall viel dahinterstehen kann. Die Tage sind nämlich für alle gleich lang. So müsste es doch auch möglich sein, diese Vakanz zu besetzen, damit man wieder eine Zeile mehr schreiben kann in seinem Lebenslauf.

Brauchen wir überhaupt einen «Chef», einen Präsidenten? Geht es nicht auch ganz gut ohne? Jetzt habe viele im Homeoffice gelernt, ihr eigener Chef zu sein, sich selbst zu organisieren. Der Satz «Wenn die Katze aus dem Haus, dann tanzen die Mäuse», galt früher, heute arbeiten wir selbstverantwortlich. Aus eigener Erfahrung möchte ich nur noch anmerken, wie viel angenehmer es sich doch jeweils arbeiten liess, wenn der Chef meines Chefs wieder mal für längere Zeit abwesend war...

Wenn man dann aber mal eine Weile auf sich gestellt ist, gibt es schnell etwas, das man vielleicht doch lieber noch mit seinem Chef besprochen hätte. Einfach auch, damit man dann nicht alleine schuld ist, wenn es nicht gut herauskommt, einfach damit man unbeschwerter weiter machen kann, ohne sich ständig hinterfragen zu müssen.

Auf längere Zeit gesehen brauchen wir wieder jemanden, der koordiniert, motiviert, etwas in Gang bringt, einem den Rücken stärkt. Machen müssen und können es dann die Mitglieder schon. Gerade dieses Jahr dürfen wir uns neben dem normalen Betrieb wieder auf viele zusätzliche Erlebnisse freuen, alle müssen organisiert und von unseren Mitgliedern getragen werden. Die Bereitschaft mitzumachen ist also vorhanden, wir liessen sicher eine neue Präsidentin/einen neuen Präsidenten nicht im Regen stehen.

Und nun viel Spass beim Lesen unseres Bulletins und allen viele schöne Lauferlebnisse mit und ohne Startnummer!

Euer Redaktor Roland Riedener



**Versicherungen
Vorsorge
Hypothesen**

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	7
Save the Date!	11
Jubiläumsanlässe	11
Abendläufe 2022	9 und 21
Bergläufe	9 und 27
Neue Mitglieder	45
All Blacks People	
Bernhard Baumann	13
Hugo Schneider	23
Samuel Hadorn	29
All Blacks Experience	
Strassenlaufgruppe	33
Berglauf Routen und ihre Geschichten	38
Die ersten Winterbergläufe 2022	36
All Blacks Inserate/Sponsoren	47

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
* Raffrollos | Rollos * Stangengarnituren * Polsterei von Kissen



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





Infos

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

Mit dieser Anrede meldete sich unser Präsident, Stefan Dähler seit vielen Jahren an die Leserschaft dieses Vereinsbulletins. Sein sonst so zuverlässig eintreffender Beitrag «Infos aus der Vereinsleitung» kommt nicht mehr, er hat es uns längst erklärt. Ich habe ein paar Infos gesammelt, werden wir doch sowieso über unseren Mailservice ganz gut à jour gehalten.

Zu hoffen, dass die Pandemie noch ein bisschen andauere, um Stefan länger im Amt behalten zu können, ist natürlich ein wirrer Gedanke. Aber es war der wirklich einzige und alleinige Vorteil, den ich in der Krankheit sehe. Er dauerte immerhin 3 Monate, von Anfangs Jahr bis am **25. März 2021**, wenn unsere HV stattfindet.

Unser Bulletin ist nicht das Kommunikationsmittel für die topaktuellen Sachen, da ist es viel zu langsam. Dafür haben wir den Mailservice, den ClubDesk und die sozialen Medien. Aber um etwas ausführlicher zu werden, um Hintergründe zu beleuchten, um etwas mehr zu erfahren als gerade das, was in meiner eigenen Trainingsgruppe läuft, ist es sicher bestens geeignet.

Trotz langer Vorlaufzeit, vielen Gesprächen, guter Vereinsorganisation und grossem Zuspruch zu unseren Angeboten konnte noch keine Nachfolge für das Präsidium gefunden werden. Am Sonntag 13. Februar wurde an einem **Workshop** die mögliche zukünftige Aufstellung des Vereins und die Aufgabenverteilung ohne Präsidium besprochen. Neu wird der Vorstand von **Yvonne Kohli, Sandra Meryem und Hardy Bieri** unterstützt, die als Funktionärinnen/Funktionär einzelne Aufgaben übernehmen werden. Vielen Dank bereits jetzt an die 3 Mitglieder für ihr Engagement. An der HV wird detailliert über das weitere Vorgehen, die Vereinsstruktur und die weiterhin vakanten Aufgaben informiert.

Stefan Dähler schmeisst nicht einfach den Bettel hin, nein er hatte schon zuvor angekündigt, dass er weiterhin bereit ist, als Funktionär Aufgaben für den Verein zu übernehmen. Er hat mir bereits mitgeteilt, dass der gesamte Bereich Kommunikation, inkl. Webseite und soziale Medien, dazu gehört.



Am Workshop vom 13. Februar 2022. V.l.n.r. Nadia Roder, Bernhard Bieri, Sandra Meryem, Res Ryser, Roger Leutert und Stefan Dähler. Nicht im Bild aber auch dabei, die Fotografin Yvonne Kohli

Der Vorstand hat letztes Jahr beschlossen, die Trainingsleiter/innen und das Abendlaufteam mit All Blacks Thun-Bekleidung auszustatten. Damit will man «Danke» sagen für den Einsatz für All Blacks Thun, aber auch die Sichtbarkeit bei deren Einsätzen hervorheben. Deshalb wurde die Bekleidung zusätzlich mit «Coach» bedruckt. Jedes berechnete Vereinsmitglied erhielt ein T-Shirt und eine Jacke in Top Qualität, beides mit identischer Beschriftung.



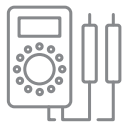
Petra Müller und Bernhard Baumann beim Fotoshooting mit den neuen Kleidern. – Foto Roland –

Die gute Nachricht, dass die Pandemie Restriktionen für unseren Vereinsbetrieb aufgehoben sind, waren natürlich «good news». Nicht nur wir, sondern auch alle Veranstalter von Sportevents können nun wieder aus dem Vollen schöpfen. Das gibt uns auch wieder die Möglichkeit, unter unzähligen Laufveranstaltungen auswählen zu können. Viele haben ihre Einsätze schon bis zu den Sommerferien verplant.



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.





Unser normaler, gewohnter Trainingsbetrieb bildet sicher die Grundlage unserer Vereinsaktivitäten. Was dieses Jahr noch alles stattfindet und schon bekannt ist, möchte ich im Folgenden kurz erwähnen.

- **Die 35-Jahr Jubiläumsveranstaltungen** warten auf uns, siehe dazu die Beiträge ab Seite 9.
- Am Samstag 12. März 2021 organisieren Marcel Briggen, Anja Ringgenberg und Laurent Haller einen Gedenklauf für Claudio Carizzoni bei Sigriswil. Alle, die Claudio persönlich kannten, sind eingeladen.
- Anja Ringgenberg und Melanie Spori haben wieder ein **Trainingslager** organisiert. Es findet vom 9.–23. April 2022 in Cervia, Italien, statt. Im Bulletin vom Juni 2022 werden wir sicher davon berichten können.
- Wir führen unter neuer Leitung von Andrea Schneider wieder unsere traditionellen 3 **Abendläufe** durch. Jeweils Dienstag, **26. April, 14. Juni und 16. August 2022**. Neu befindet sich Start und Ziel in der Wylergasse beim Lindenhübel. Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden Preise verlost. Auch die Siegerinnen und Sieger werden nicht leer ausgehen. Wer bei allen drei Abendläufen dabei ist, erhält ein Erinnerungsgeschenk und hat die Möglichkeit, den attraktiven Hauptpreis zu gewinnen.



<http://www.allblacks.ch/Abendlaeufer/Informationen/>

- Erich von Allmen hat ein umfangreiches Berglaufprogramm zusammengestellt. In diesem Rahmen wird auch der **Zermatt Halb-/Marathon** von vielen «All Blacks» bestritten. Ein weiteres Highlight dürfte der **Berglauf vom 21.5.22** sein. Der Lauftrüff Solothurn organisiert den Event für uns im Solothurner Jura. Infos folgen zu gegebener Zeit.



<http://www.allblacks.ch/berglauf/>

- **Vorbereitungstrainings für den Thuner Stadtlaufl** für Einsteiger. Beginn des Kurses am 12. Mai 2022



- Und nicht zuletzt: In zahlreichen **bilateral vereinbarten Trainings** sind immer viele «All Blacks» unterwegs. Die im Verein gewonnenen Bekanntschaften erleichtern das enorm, und unser Sport ist ausgezeichnet dafür geeignet.

– Roland Riedener –

Wir feiern ein Jubiläumsjahr

– 35 Jahre All Blacks Thun –

Es erwarten uns spezielle Anlässe

Schon im Laufe des Jahres 2021 formierte sich das OK, um in diesem 35. Geburtsjahr etwas auf die Beine zu stellen. Das Team bestehend aus je 3 Frauen und Männern hat sich Gedanken gemacht, welche Aktivitäten sie im Jubiläumsjahr umsetzen wollen.

Wir danken der coolen Gruppe für ihr Engagement!

Corinne Saurer koordiniert die Gruppe und hat mir mitgeteilt, welche Aktivitäten bereits aufgelegt sind. Aus ihrer Marketing-Ausbildung weiss sie, wenn man ein Jubiläum feiert, so darf das nicht nur im Moment beim Jubilar und seinem Umfeld wahrgenommen werden, sondern es muss auch positiv in die Zukunft getragen werden. Dafür wurde ein Logo kreiert. Es besteht aus dem bekannten All Blacks Thun-Logo, mit

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 Laufladen



Das OK mit den speziell für das Jubiläum kreierten Stirnbändern. V.l.n.r. Daniel Rhyner, Vreni Gnotke, Sandra Meryem, Corinne Saurer, Patrick Mathys und Bernhard «Hardy» Bieri, nicht auf dem Bild, aber als Unterstützung im Hintergrund wirkt Katharina Lüthi. – Foto Corinne Saurer –

kleinen, auf das Jubiläum hinweisenden Anpassungen. Auf der Frontseite dieses Hefts und auf den Stirnbändern im obigen Bild des OK könnt ihr sie sehen. Die Idee, den ersten Buchstaben «a» mit einer «3» zu ersetzen und den letzten «s» mit einer «5», kam von Sandro Pestoni. In die Zukunft getragen wird das Logo von unseren Mitgliedern selber, nämlich prominent auf dem Stirnband, so haben alle einen Kopfsponsor und sind Markenträger 😊

Jedes Vereinsmitglied wird ein solches Stirnband mit der Jahresrechnung erhalten.

Save the dates

Das Datum 3.5.2022 für die Jubiläumsstaffette, nur eine Woche nach unserem ersten Abendlauf, wurde so gewählt, weil darin eben die «3» und die «5» vorkommen.

Mitlaufen, mithelfen oder zuschauen, alle sind willkommen!

Dienstag, 3.5.2022 ab ca. 18.00 Uhr

Jubiläumsstaffette, siehe Infos des OK auf Seite 13

Samstag 20.08.2022

Der Thuner Stadtlauf ist zugleich auch unser Vereins-/Jubiläumslauf

Samstag 22.10.2022 ab ca. 18.00 Uhr

Jubiläumsfest im Burgsaal in Thun

Weitere Infos folgen zu gegebener Zeit.

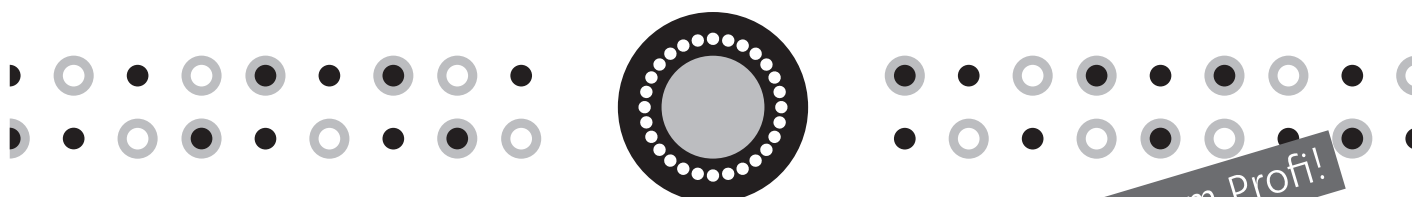
– Roland Riedener –

qualitop-**anerkannt**
bleibgesund gmbh
wir bringen bewe **ung** 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



**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

Warmduscher?



bacher-thun.ch



Infos des OK zum Jubiläum 35 Jahre All Blacks Thun

Um im Jubiläumsjahr ein paar gemeinsame Momente zu erleben, haben wir 3 Anlässe geplant. Eine Stafette, einen Jubiläumslauf und ein Jubiläumsfest.

Die Daten sind definiert! Siehe «Safe the dates» auf Seite 11.

Jubiläums-Stafette

Steckbrief

Datum: 3. Mai 2022
Zeit: ca. 18.00 Uhr
Ort: Panzerpiste Thun
Distanz: 1–2 km pro Person
Disziplinen: Joggen und Walken
Verpflegung: Sandwich, Kuchen, Eistee, Kaffee, Tee

Beschreibung

Die Stafette wird in 5-er Gruppen, die vor dem Start ausgelost werden, absolviert. Um die unterschiedlichen Tempi der verschiedenen Leistungsgruppen auszugleichen und um die Spannung der Stafette bis zum Schluss zu halten, wird ein entsprechender Schlüssel berechnet. Im Vordergrund steht ganz klar der Spass und die Freude. Mitmachen können alle Mitglieder. Jede Person läuft oder walkt eine Runde mit einer Distanz von 1–2 km. Gemessen wird die Gesamtzeit der

5 Runden. Die Gruppen der ersten drei Ränge werden einen Preis erhalten. Zusätzlich wird unter den anderen Gruppen der Jubiläums-Stafetten-Preis verlost.

Einschränkung

Bei sehr schlechtem Wetter wird die Stafette abgesagt. Es besteht kein Schiebedatum.

Nächster Schritt

Nach der Hauptversammlung Ende März 2022 wird den Mitgliedern eine Mail mit dem Anmeldelink verschickt.

Gesucht

Helfende Hände! Für die Jubiläums-Stafette sind uns helfende Hände sehr willkommen. Wir werden für die Verpflegung und für den Auf- und Abbau einige helfende Hände benötigen. Eine Teilnahme an der Stafette wird trotzdem möglich sein!

Interessierte melden sich bitte bei: Vreni Gnotke unter vgnotke@outlook.com

Vielen Dank!

Wer sind die neuen Trainingsleiter im Breitensport?

– Bernhard Baumann & Roland Riedener –
– Fotos von Bernhard Baumann zur Verfügung gestellt –

Wer sind die neuen Trainingsleiter im Breitensport?

Erfreulichen Zuwuchs hat das Trainingsleiterteam im Breitensport-Bereich erfahren. Nachdem ich im letzten Heft Sina Gloor vorstellen durfte, darf ich in diesem Heft Bernhard Baumann und Hugo Schneider näher bekannt machen. Gerne haben mir die beiden Einblicke in ihr Leben gegeben und ihren Bezug zum Laufsport aufgezeigt.

Bernhard Baumann

Willst du den Lesern etwas über deine Herkunft berichten?

Wenn ich dir sage, ich sei im «Stutz» aufgewachsen, dann stimmt das zwar, aber du könntest natürlich damit nichts anfangen. Es hat in der Schweiz ja überall Stütze. Aber der Weiler heisst so, noch heute, gehörte damals zu Helgisried und heute zu Riggisberg. Der



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



THE
LAB
HOTEL

Alltag von der feinsten Seite!

Wer aktiv ist braucht erst recht
Energiezufuhr. Bedienen Sie sich an
unserem Selbstbedienungsbuffet.

Werktags 11.30 – 12.30 Uhr, drei frisch
zubereitete Tagesmenüs mit Suppe oder
Salat ab CHF 15.00 für jeden Geschmack.

Parkmöglichkeiten direkt am Haus.

The Lab Hotel

Mönchstrasse 37, Thun, 033 227 77 99
thelabhotel.ch





Bernhard hat für sein Tretvelo eine Anhängervorrichtung gebastelt, um seinen Bruder Hans auszufahren

riesige Hofplatz bei unserem Bauernhof bot mir und meinen 4 Geschwistern viel Platz zum Spielen. Auf dem geteerten Platz liess sich wunderbar Rollschuhfahren, «schutte», «versteckle»- und Fangis-Spielen mit den Nachbarskindern, das sind wunderbare Kindheitserinnerungen.

Weiter oben im «Oberen Stutz» befand sich das Schulhaus, wo ich 9 Jahre zur Schule ging. Es war eine Gesamtschule für alle Klassen, von der ersten bis zur neunten, alle im selben Raum! Von zu Hause aus konnte man zum Schulhaus hochschauen. Im Winter, wenn Schnee lag, gingen wir mit dem Schlitten oder den Skis zur Schule, so konnten wir nach dem Unterricht runter nach Hause «frese».

Als ich 12 Jahre alt war, starb mein Vater. Wir mussten danach vermehrt im Hof mithelfen, was ich aber nicht als besonderen «Chrampf» in Erinnerung habe. Wir Kinder haben schon früh selber gekocht und überall wo es ging Hand angelegt, das war für uns einfach normal. Mein ältester Bruder und meine Mutter haben den kleinen Milchwirtschaftsbetrieb weitergeführt,



Die Baumann Kinder beim Fotoshooting. V.l.n.r. Bernhard, Christian, Hans, Anna und Käthi

manchmal unterstützt von einem Betriebshelfer. Immer hatte ich dabei das Gefühl, ein schönes Daheim zu haben. Der Bauernhof hat bis heute überlebt und gehört nun meinem Bruder.

In der 9. Klasse bekamen wir einen neuen Lehrer. Er hat mich massgeblich geprägt. Zuvor arbeitete er im Bundeshaus, verlor dann dort seine Anstellung und wurde quasi ein wenig dazu verdonnert, in unserer Schule zu unterrichten. Er war eigentlich gar kein Lehrer, aber seine Ausbildungen erlaubten es ihm, als solcher angestellt zu werden. Er war für mich ein sehr interessanter Mann und seine Art Schule zu geben, gefiel mir sehr. Beim Werken, speziell beim Bauen eines Modellautos aus Holz, beobachtete er, wie ich immer einen eigenen, wie ich meinte besseren, Weg suchte. Er erkannte nicht nur mein handwerkliches Geschick, sondern auch, dass sich meine Mutter nicht um meine berufliche Zukunft kümmern konnte. So fing er an, sich mir anzunehmen und riet mir, eine Lehre als Schreiner anzutreten. Schon bald erhielt ich von ihm eine Liste möglicher Ausbildungsplätze. Er war es auch, der mir meine Lehrstelle bei der Schreinerei Mock in Wattenwil beschaffte. Es war ein wichtiger und wegweisender Schritt, wie sich in meinem späteren Leben herausstellte.

Mit dem Fähigkeitsausweis im Sack absolvierte ich nach der Lehre meine Rekrutenschule als Festungsspieler in Sion. In dieser Zeit wurde mir für nach der RS ein Arbeitsaufenthalt in den USA schmackhaft gemacht. Das tönnte sehr interessant. Ich hätte mit ein paar Kollegen in einem Wohnwagen wohnen können, etwa 50 km von Las Vegas entfernt. Wir hätten dort ein Haus gebaut. In der freien Zeit wären wir frei gewesen, die USA zu bereisen. Leider musste ich dann feststellen, dass die Sache mit der Arbeitsbewilligung nicht ganz legal war. So sagte ich ab und liess meine Kollegen alleine ziehen.

Ich nahm dann mein eigenes Projekt in Angriff und baute den Dachstock unseres Bauernhauses aus. Danach liess ich mich temporär anstellen und arbeitete während vier Jahren bei verschiedensten Firmen zwischen Frutigen und Bern. Das gefiel mir sehr, ich lernte andere Betriebe kennen, und es gab mir ein breites berufliches Wissen. So kam ich auch in Kontakt mit dem Team Graf, heute in Münsingen zu Hause. Dort bekam ich die Gelegenheit, Montageaufträge im Ausland auszuführen. Wir hatten die Aufgabe, Innenaussstattungen von Läden zu montieren. Es waren alleamt Verkaufslokale von Schweizer Unternehmen, wie

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



der Uhren- und Schmuck-Branche. Diese Läden mussten die Brand Identity verkörpern, und die Ausstattung wurde komplett aus der Schweiz exportiert. So kam ich in illustre Orte wie Saint Martin, die Bahamas, Key West, Dubai oder Gibraltar. Was jetzt so verlockend tönt, ist in Tat und Wahrheit aber harte Arbeit. 15 – 16 stündige Arbeitstage, 6 Tage die Woche, das war die Regel und nicht die Ausnahme. Nach dem Nachtessen ging es normalerweise zurück auf die Baustelle und nicht in den Ausgang. Wenn du dachtest, zurück zu Hause gäbe es mal wieder eine Weile geregelte Arbeit, kam prompt schon der nächste Auftrag. Du konntest nur noch deinen Lunch den Kollegen vermachen und wieder abhauen, um wieder irgendwo einen Job zu erledigen. Die Arbeit war zwar sehr interessant, aber auch intensiv. Für private Sachen, Hobbies und Kollegen blieb kaum Raum. Man lebte einfach fürs Werken. 2013 wechselte ich dann zu meinem heutigen Arbeitgeber, Möbel Ryter in Seftigen. Erst dann konnte ich mich wieder um meine Kollegen kümmern oder an Hobbies denken.

Wie bist du zum Laufsport gekommen?

Unterdessen stark übergewichtig geworden, so um die 95 kg, nahm ich mir mal vor, wenigstens 100 m zu «seckle», ohne gleich das Gefühl zu kriegen, dabei fast zu sterben. Mal vor Weihnachten passierte das, es fühlte sich wie eine krasse Entscheidung an. Ich wollte mir nichts als Vorsatz nehmen, ich wusste, dass ich so was sowieso nicht einhalte. Trotzdem blieb ich dran und schaffte nach Weihnachten «hüb chläh» mal 1,5 km ohne anzuhalten. Bald kriegte ich aber Probleme mit den Knien, die Belastung war zu gross. Da unterstützte mich aber meine Frau Rita, wir stellten die Ernährung um, ich ging weiterhin mehr oder weniger regelmässig auf eine kurze Laufrunde. Ich merkte wie die Kilos purzelten und wie ich auch beim Joggen, Schritt für Schritt, kleine Fortschritte machte. Das stellte mich auf, ich blieb dabei und gab nicht mehr auf.

Da war ich mal beim «Bieren» mit Rita und meinem Schwager Jürg. Bei solcher Gelegenheit wird man gerne übermütig. So kamen wir zwei Männer zum gewagten Entscheid, doch mal an einem Lauf teilzunehmen. Es sollte der Altstadt GP von Bern über 4,7 km sein. So trainierten wir beide ein bisschen mehr, jeder für sich. Die Ratschläge von Rita blieben nicht ungehört, sie versuchte mich ein wenig zu coachen: «Du darfst nicht nur immer auf dem Flachen laufen, du musst auch Hügel trainieren!» Dann kam der Lauf, es war schon ein krasses Erlebnis, es nahm mir richtig

den Ärmel rein, bis 2019 stand ich dann jedes Mal am Start, und jedes Jahr benötigte ich für die Strecke eine Minute weniger, so waren es 2019 noch 24.07 Min. Das Jahr zuvor wagte ich mich erstmal auf die 10 km Strecke am Thuner Stadtlauf. Die Bemerkung von Rita, der Langsamste benötige da dann nur um die 90 Minuten, spornte mich an, nochmals ein bisschen mehr ins Training zu investieren. Das zahlte sich aus und ich finishte in etwas über 54 Min. Auch das hat mich richtig aufgestellt!



Bernhard Baumann am Altstadt GP von Bern im Jahr 2014

Wie kam dein Kontakt mit All Blacks Thun zustande?

Rosmarie Aemmer hatte Ende März 2019 meinem Chef (langjähriger Inserent im Bulletin von All Blacks Thun) eine Einladung zum Einsteigerkurs vom 25. April bis 27. Juni 2019 gesandt, mit der Bitte, diese Einladung an die Mitarbeitenden zu verteilen. Zuhause kamen Rita und ich zum Schluss, dass dieser Einsteigerkurs etwas wäre für uns. Sie hatte auch Lust mit Laufen zu beginnen, wollte das aber nicht mit mir tun. Aber bei so einem Kurs die Grundlagen so richtig zu lernen und mit anderen zusammen einen Start zu wagen, das traute sie sich zu. Wir meldeten uns an und traten nach dem Kurs dem Verein bei. Seither sind wir regelmässige Teilnehmer an den Dienstag- und Donnerstag-Abend-Trainings.

Mittlerweile kann ich bei den Dienstagabend Trainings in der Gruppe 2 mitlaufen. Letztes Jahr fragte mich Erich von Allmen, der Verantwortliche für den Breitensportbereich, ob ich Interesse hätte, in seinem Bereich als Trainingsleiter eingesetzt zu werden. Ich sagte gerne zu. Mir gefallen diese Trainings sehr, das «Gemeinsam gefordert werden», sich mit den anderen zu

Suechsch e cooli Lehrsteu?

Aui Infos fingsch uf
glb.ch/ausbildung

QR-Code scanne u Lehrsteue entdecke!





messen. Die Leute machen es aus. Manchmal ist es kalt oder es regnet, du hast Kopfweh oder hast einen strengen Tag gehabt, kaum bis du im Trainingslokal, siehst du all die Leute, die Freude haben, dass du da bist, das steckt an.

Hast du dir etwas Bestimmtes vorgenommen?

Was ich einmal machen möchte ist ein Marathon. Das stelle ich mir schon als eine spezielle, intensive Sache vor. Bei den Trainings, die heute auch mal über 16 km dauern, geht es eigentlich recht gut. Es wäre schon speziell, mal diese 42,195 km zu schaffen, mal im Kopf und körperlich dafür bereit zu sein. Im Moment ist das noch nicht der Fall, aber es wird kommen.

Zuerst kommt jetzt aber der GP von Bern über die vollen 10 Meilen. Aber auch das Trailrunning hat mir den Ärmel reingenommen. In den Bergen «rumzuseckle» ist einmalig schön. Die läuferische Herausforderung, gepaart mit dem Kennenlernen von neuen Gegenden und herrlichen Aussichten, hat mich gepackt.

Gibt es noch andere Freizeitbeschäftigungen?

Ich Inline gerne und gehe Velofahren mit dem Flyer, die Gegend auskundschaften, mit dem Auto irgendwohin fahren, das Velo abpacken und ein neues Gebiet auskundschaften, aber auf die gemütliche Tour, es muss nicht immer schnell gehen. Ich wandere gerne, staune immer wieder, wie weit man zu Fuss kommt. Wenn man dann mit dem Zug wieder nach Hause fährt, merkt man so richtig, wie weit man gekommen ist.

Das Snowboarden ist ein Wintersport, den ich bis zur Corona Zeit auch ausübte, die letzten beiden Jahre liess ich es aber sein. Als ich noch temporär arbeitete, bin ich oft tauchen gegangen. Ein Militärkollege hatte mich dazu gebracht. Ich besitze das 2-Stern-Brevet und habe damals viele Stunden in den Seen verbracht. Die Unterwasserwelt ist etwas Spannendes. Die Ruhe, all die Probleme, die du über dem Wasser hast, lässt du dort, nimmst sie nicht mit, das hat mich fasziniert. Aber es ist auch ein aufwändiger Sport, du musst immer jemanden haben, der mitkommt, es braucht viel Material und Zeit. So wie beim Joggen hat es mir den Ärmel nicht reingenommen.

Was tust du am Morgen als erstes?

Ich stehe am Morgen sehr leicht auf. Spätestens, wenn ich die Vögel pfeifen höre, ist es soweit, im Sommer kann das auch sehr früh sein. Dann gibt es mal einen Kaffee, ohne geht es fast nicht. Nach einem guten «z'Morgä» mache ich mir noch ein Mittagessen zum Mitnehmen bereit, und es geht los auf die Arbeit. Das wird bei mir nicht anders sein als bei den meisten Leuten.

Was machst du gerne in den Ferien?

Immer wieder gerne Rundreisen. Selber mit dem Auto unterwegs sein, neue Städte und Landschaften kennenlernen, das gefällt mir.

Eine coole Erfahrung war letzthin auch meine erste Übernachtung in einer SAC-Hütte. Unvergesslich sind auch Ferien im hohen Norden, im Sommer in Finnland, wo die Sonne nie untergeht. Ich bin mitten in der Nacht fischen gegangen, bei diesem speziellen Licht. Man hat das Gefühl, für alles viel Zeit zu haben, alles ist so ruhig, dazu dieses spezielle Licht.



Bernhard auf Reisen, hier in Ligurien im Jahr 2016

Was möchtest du nicht verlieren?

Ich identifiziere mich sehr mit meiner Arbeit, die möchte ich nicht verlieren. Schreinern ist meine Leidenschaft. Ich leite die Produktion im Bankraum, da verputzen wir die gefertigten Elemente, machen den Finish an den Oberflächen und montieren die Möbel. Ich programmiere und bediene auch unsere CNC Bearbeitungsmaschine.



**Endlich mein
passendes Kissen,
Duvet, Matratze
und Bettsystem**



**Garantiert ergonomisch und natürlich schlafen –
dank den revolutionären Systemen von Leibundgut**

3646 Einigen | Hauptstrasse 89A | T 033 654 12 71
www.leibundgut.swiss

LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum

ZUFRIEDENHEITS
GARANTIE
25
JAHRE



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!

DIE SCHWEIZ IST DEIN SPORTPARADIES.

Jetzt erkunden.



WWW.SPORTSPARADISE.CLUB



**Was denkst du, kannst du gut?**

Ich denke, ich bin recht vielseitig und kann gut auf Leute zugehen, ich interessiere mich für sie, ich kann genau arbeiten und jetzt auch immer schneller «seckle»...

Ich habe keine Angst vor Neuem. Ich würde meinen, dass ich einen gewissen Optimismus ausstrahle. Ich kann Freude haben an den kleinen Sachen im Leben.

Was soll ich noch erwähnen?

Ich möchte jetzt nicht den Eindruck erwecken, irgendwie ruhelos zu sein. Ich habe auch eine ruhige Seite, es ist nicht immer nur Action gefragt. Ich höre gerne Musik, von Punk Rock bis Klassisch, so kann ich meine Stimmungen ausgleichen. Auch das Kochen liegt mir. Kommt unverhofft Besuch vorbei, so kann ich mit dem, was eben gerade noch vorrätig ist, eine Mahlzeit zubereiten, am liebsten habe ich, wenn der Besuch gleich auch mithilft.

Merci für deine Einblicke. Ich hoffe die neue Aufgabe in unserem Verein gefalle dir. Wenn du gut auf die Leute zugehen kannst und Freude am Laufsport hast, kann es eigentlich nur gut kommen.

all blacks
thun

AbendLäufe 2022

26. April

14. Juni

16. August

Save
the Date!

www.allblacks.ch/Abendlaeufe

2 km & 7 km

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



Hugo Schneider

– Hugo Schneider & Roland Riedener –
Fotos von Hugo Schneider zur Verfügung gestellt

Mit Hugo Schneider haben wir einen Trainingsleiter mit viel Erfahrung im Ausdauersport als Trainingsleiter gewinnen können. Fürs Bulletin hat auch er mir ein paar Einblicke in sein Leben gegeben.

Hugo: Als eines von 6 Kindern bin ich in der Agglomeration Bern, in Bolligen, aufgewachsen. Mein Vater war sehr sportlich und hat uns Kindern die Freude die Wiege gelegt. Wir waren viel zu Fuss in der ganzen Schweiz unterwegs. Schon in der frühen Jugend war die sportliche Betätigung sehr wichtig für mich.

Schon immer war ich sehr polysportiv, sei es im örtlichen Turnverein in der Leichtathletik mit Hoch- und Weitsprung und Sprints über 60, 80 und 100 m oder im Schwimmclub als Langstreckenschwimmer. Zum Langstreckenlauf und zum Radsport kam ich aber erst später.

Nach der Schulzeit absolvierte ich eine vierjährige Berufslehre als Elektroinstallateur.

Im Jahre 1987 leistete ich den obligatorischen Militärdienst und erlangte bis 1988 den Grad eines Feldweibels. Dass der Dienst in der Armee mal meine berufliche Zukunft sein werde, stand da aber noch nicht fest. an körperlicher Betätigung quasi in

Ich plante eigentlich das Elektrotechnikum zu absolvieren. Deshalb trat ich eine Anstellung bei einem Elektroingenieurbüro an, parallel dazu durchlief ich die Vorbereitungsschule für das Technikum.

Um mein Französischkenntnisse zu verbessern, verbrachte ich im Jahre 1990 ein Welschlandjahr in La-Chaux-de-Fonds. Das hatte seinen Zweck nicht verfehlt, denn zuletzt träumte ich gar in dieser Sprache.

Durch einen Kameraden aus der militärischen Ausbildungszeit wurde ich auf den Instruktionsdienst der Armee aufmerksam gemacht. Im Jahre 1991 trat ich in den Bundesdienst ein. Es folgten die Ausbildungsjahre zum Berufsunteroffizier, zum Teil berufsbegleitend, bis zur heutigen Funktion als «Chef Kompetenzbereich Elektronik» in der Instandhaltungsschule.

In den ersten Jahren der Grundausbildung erlangte ich auch den militärischen Sportleiter und den J+S Leiter in der Sparte Orientierungslauf. Diese intensive Sportausbildung erfolgte über eine längere Zeit auch an der Sportschule in Magglingen. Die vielen Langstreckenläufe jeweils am Freitagnachmittag als Motivation für das anstehende Wochenende bleiben mir in guter Erinnerung. Aber auch die vielen Sportprüfungen in diversen Disziplinen waren hart aber interessant.

Danach begann ich selber intensiv Sport zu betreiben und Sportunterricht an einer Offiziersschule zu erteilen. Der tägliche Unterricht begann jeweils um 06.00 h bis 08.30 h mit Schwimmen, es folgten Leichtathletikunterrichtsstunden bis 17.00 Uhr. In den Abendstunden schloss sich für die ganze Schule jeweils das Ausdauerprogramm an mit Marschieren, Laufen oder Radfahren über grössere Stre-



Hugo beim Weitsprung im Trainingslager 1974 mit dem Turnverein.



Hauptadjudant Hugo Schneider in seiner Arbeitskleidung.

cken. Auch dies galt es zu planen und durchzuführen. Nach einem Jahr machte mir mein Körper einen Strich durch die Rechnung und ich suchte innerhalb der Armee eine neue Herausforderung.



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

D

O

▲

U

S

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 Schokoladenseite des Radfahrens!



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



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

Wir bringen Sie auf Touren!

FLYER? Natürlich von

velo **SCHNEITER**

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



Hugo Schneider am Berlin Marathon 2019, hier am Potsdamerplatz bei Kilometer 38.

Im Jahre 1993 konnte ich die Tätigkeit als Ausbilder im Bereich der Instandhaltung von elektronischen Geräten und Systemen in der Elektronikschule der Armee in Lyss aufnehmen. In den Jahren danach folgten diverse interne und externe Weiterbildungen in der Technik und in der Personalführung.

In der Zeit der Grundausbildung zum Berufsunteroffizier lernte ich meine heutige Frau Denise kennen, an einer Party am Thunersee auf der Seewiese im Gwatt. Sie und der Thunersee sollten zukünftig mein Leben prägen. Wir heirateten und es wurden uns 2 Kinder geschenkt, 1996 Cédric-Michel und 1999 Céline-Denise.

In den Jahren als die Kinder klein waren betrieb ich meine Leidenschaft, den Ausdauersport, nur noch für mich selber. Ein bis zwei Lauftrainings mussten es aber dennoch sein. Auch Schwimmen ging ich regelmässig und eine Ausfahrt mit dem Bike gönnte ich mir auch zwischendurch.

Erst im Jahre 2007 kehrte ich zurück in den Wettkampfmodus. Der GP von Bern war mein Wiedereinstieg in die Laufszene. Danach habe ich wieder gezielt trainiert und weitere Laufwettkämpfe bestritten.

Im Jahre 2012 folgte ich dem Ruf des Triathlons. Ich wurde von einer Kollegin angesprochen: «Hey, du rennst, du fährst Velo, du schwimmst, willst du dich nicht mal an einem Triathlon messen?» Interesse geweckt, angemeldet, Wettkampf bestritten und auf Anhieb als 6ter in der Altersrangliste gelandet. Das motivierte mich enorm und ich begann gezielt zu trainieren. Es folgten etliche Wettkämpfe, national und international. Im 2016 löste ich gar die Jahreslizenz von «Swiss Triathlon» und schaffte es auf Rang 12 in der Jahreswertung. Der Trainingsaufwand für die drei Disziplinen auf diesem Niveau zu halten war aber gewaltig. Zum Glück habe ich eine Frau, die mich enorm unterstützte, mich versorgte und viel für mich unterwegs war. Dafür bin ich sehr dankbar, ohne sie wäre diese Zeit mit «Swiss Triathlon» nicht möglich gewesen.

Was hast du jetzt noch im Sinn?

Grosse internationale Wettkämpfe habe ich zurzeit keine geplant. Weiterhin möchte ich, wenn es die Gesundheit erlaubt, an nationalen Laufwettbewerben teilnehmen.

Doch so ohne Ziel sollte man dann doch nicht durch das Leben ziehen. Wenn es sich machen lässt, würde ich gerne mal den New York Marathon laufen.

Durch den Sport durfte ich bereits viele schöne und spezielle Momente erfahren. Diese möchte ich

weiterhin im Kreise der Läufergemeinschaft teilen, sei es an Wettkämpfen oder auch in den Trainingsstunden mit den Kameraden/innen der All Blacks Thun, neu jetzt auch als Trainingsleiter.

Mein persönliches Motto lautet, ganz nach dem Slogan von Asics «Anima Sana in Corpore Sano» - ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Was ist dir besonders in Erinnerung geblieben, was war ein Highlight?

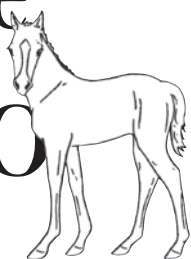
Da gäbe es vieles zu Berichten, zum Beispiel über den Zermatt Marathon im Jahr 2021. Ich kam oben an und sagte mir: «Geht es nicht noch ein bisschen weiter?» Ich war über eine länger Distanz im bekannten Läuferhigh, am Brienzseeufer im Jahre 2015 erlebte ich dasselbe. Ich merkte nicht, dass



Am Zermatt Marathon 2021

Freunde mich unterwegs fotografierten und anfeuerten. Auch der Jungfrau Marathon 2016, oder der Berlin Marathon 2017 bleiben mir in guter Erinnerung. Vom Jahr 2019 habe ich auch intensive Erinnerungen, bestritt ich doch in nur 50 Tagen vier Marathons. Darüber möchte ich bei anderer Gelegenheit mal einen Beitrag machen.

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



Was machst du an einem ganz normalen Tag am Morgen als Erstes?

Ich stehe früh morgens auf und beginne meinen Tag mit einem vollwertigen Frühstück. Dies benötige ich, um meinen arbeitsreichen Tag und den Sport am Abend oder über die Mittagszeit zu bestreiten. Meistens gibt es noch ein paar kleine Sachen von zu Hause aus zu erledigen bevor ich das Familienhaus um ca. 06.45 Uhr verlasse. In der heutigen Funktion habe ich das Privileg, meine Arbeitszeit grösstenteils selber organisieren zu können. Das war früher nicht so, da wäre es nicht möglich gewesen, an einem Vereinsleben teilzunehmen.

Wie würdest du dich beschreiben?

Bin ich ein geselliger Typ, bin gerne mit Menschen zusammen und erreiche mit ihnen gerne Ziele oder bestreite spezielle Herausforderungen mit ihnen. Dabei sind mir die Begegnungen von Mensch zu Mensch und die Zusammenarbeit im Team sehr wichtig. Ich interessiere mich für Vieles und lese in den Abend- und Nachtstunden auch viel. Die sportlichen Tätigkeiten benötige ich auch als Ausgleich zum intensiven Arbeitsalltag.

Mit meiner Familie verbringe die Zeit auch gerne mit sportlichen Tätigkeiten aber auch bei einem

feinen Essen zu Hause oder auch auswärts in einem Restaurant.

Und wie hast du es mit den Ferien?

Früher verbrachte ich diese meistens auf einem Campingplatz, heute in der Ferienwohnung in Saas-Fee oder irgendwo in einen Hotel. Der Schwimmanzug, das Rennrad und die Laufschuhe sind steht's meine Begleiter. Gegen ein Sonnenbad am Meer oder in den Bergen kann ich mich nicht wehren, ohne es dauere dann gar lang, dann ruft mein Bewegungsdrang zum Ausdauertraining in der Natur.

Ja dann muss ich dich wohl laufen lassen ...

BERGLAUFTRAINING 2022

Am 23. Januar 2022 beginnen wir wieder mit den Berglaufttrainings auf Winterwanderwege. Es sind 3 Winterberglaufttrainings, 4 Donnerstag- und 7 Wochenend Berglaufttraining geplant.

Neu: Die Donnerstagberglaufttraining dienen als Vorbereitung für den Zermatt Halb-/Marathon vom 02. Juli 2022.

Die Berglaufttraining werden mit 3 Leistungsgruppen durchgeführt. Melde dich frühzeitig bei mir an, somit erhältst du per Gruppenchat (WhatsApp) die detaillierten Angaben zu der Lauftour.

Anmeldung an: (vonallmen.erich@yahoo.com oder 078 872 76 58)



Winterberglaufttraining

So. 23.01.2022 Erich + Teresa Grindelwald
So. 13.02.2022 Michu + Teresa
So. 06.03.2022 Michu + Teresa

Wochenendtraining

Sa. 21.05.2022	Laufräff Solothurn	Region Solothurn evtl. mit Übernachtung
So. 12.06.2022	Hardy + Roland	•
Sa. 02.07.2022	Jahresprogramm	Zermatt Halb-/Marathon evtl. mit Übernachtung
So. 24.07.2022	Maurer + Roland	•
Sa. 13.08.2022	Erich + Teresa	Jungfrauregion evtl. mit Übernachtung
So. 04.09.2022	Hardy + Roland	•
So. 25.09.2022	Slmu + Roland	•

Donnerstagstraining

Do. 26.05.2022 Stefan
Do. 02.06.2022 Stefan
Do. 16.06.2022 Hardy
Do. 23.06.2022 Slmu



Möbel Ryter

Möbel nach Mass



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



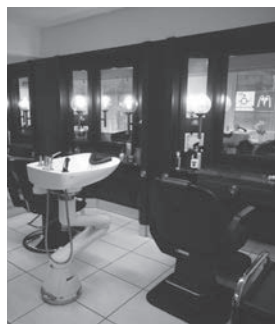
Hofer AG

Sanitär und Heizung

seit 1969

Ihr kompetenter Partner für alle Sanitär- und Heizungslösungen.

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



Lokale Mitgliederangebote der Raiffeisenbank Thunersee

Profitieren Sie von Angeboten in Ihrer Region

Hier finden Sie laufend neue Angebote für Mitglieder unserer Bank. Nachschauen und profitieren!

www.raiffeisen.ch/thunersee/memberplus



RAIFFEISEN
THUNERSEE



Samuel Hadorn ist am GP von Bern eine Legende

– Text und Bilder von Samuel Hadorn –

In der BZ vom 12.5.2011 erschien ein Beitrag über die damals anstehende 30. GP-Teilnahme von Samuel Hadorn. Auf die Frage des Reporters, wie er es schaffe, sich diesen Termin immer wieder frei zu halten meinte er: «Ich hatte Glück, musste zur GP Zeit nie Militärdienst leisten oder war zu dieser Zeit auch nie krank oder verletzt. Das einzige, was ich vorkehrte, war meinen Kollegen zu sagen, sie sollen doch bitte nicht am GP-Wochenende heiraten!»

Das war vor 10 Jahren. Jetzt ist Samuel vor seiner 40. Teilnahme über die vollen 10 Meilen. Das heisst, er hat keine einzige Austragung verpasst, unglaublich!

Ein Blick zurück von Samuel Hadorn

... wie alles begann

Meine Eltern waren beide begeisterte Bergsteiger und mein Vater zudem noch JO-Leiter in einem SAC-Club. Um mit den Jungen mithalten zu können und für grosse Hochgebirgstouren gerüstet zu sein, begannen meine Eltern mit «Seckle». Von Jogging, Running, Walking, Nordic Walking usw. war noch keine Rede. Die Trainingsstrecke führte von Allmendingen durch den Schorenwald zum Vita Parcours. Danach eine bis zwei Runden mit oder ohne Übungen und dann wieder zurück nach Allmendingen. Ich kann mich nicht mehr genau erinnern, aber etwa als Fünfjähriger war es endlich soweit, dass ich, natürlich mit Spazier-Unterbrüchen, mitrennen durfte.

Gerannt wurde mit Trainerhosen, Trainerjacke und einer Art Kinder-Converse mit Null-Dämpfung. In der dritten Klasse kam es equipment-mässig zu einem Quantensprung. Der Adidas «Rom» (wird heute als trendiger Sneaker getragen) gab es endlich auch in Kindergrösse.

Mittlerweile war ich dem Nordischen Skiklub Thun beigetreten. Das Sommertraining bestand zu einem grossen Teil aus Laufen. Immer im Sommer fehlten mir ein bisschen die Wettkämpfe; in dieser Zeit gab es fast noch keine Volksläufe.



Der jugendliche Samuel Hadorn mit 15 Jahren bei seinem 2. GP von Bern. Es war schon damals ein Rennen über exakt 10 Meilen, aber noch mit anderer Streckenführung.

1. GP Bern (22. Mai 1982)

Eines Tages kam mein Vater mit der Ausschreibung vom ersten Grand Prix von Bern nach Hause. Ein paar Wochen später fiel der Startschuss beim alten Wankdorfstadion. Bis zur Dalmazibrücke entsprach die Strecke in etwa der heutigen. Die für mich immer ein bisschen mühsame Runde im Dalmaziquartier gab es noch nicht. Danach ging es via Dalmaziquai, Dählhölzli in die Elfenau bis nach Muri. Beim Melchenbühl liefen wir durch die Fussgängerunterführung und via Wittigkofen bis ins Ziel auf dem Rasen des Leichtathletikstadions. Die Startnummern waren noch aus stoffähnlichem Material, Adolf Ogi war OK-Präsident und Markus Ryffel lief als Sieger über eine halbe Stunde vor mir und allen andern 2861 TeilnehmerInnen, als Erster über die Ziellinie.

Mutter auf der Überholspur

Ich weiss nicht mehr genau, welcher GP es war. Auf alle Fälle startete meine Mutter im Block hinter mir. Das heisst eineinhalb Minuten später. Es lief mir ziem-



Unsere Welt ist deutlich bunter:

Entdecke die farbenfrohe Frische!

BIO-STADTHOFLADEN. CH

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



Service



Dialogannahme



Werkstatt



Karosserie & Lack



Teile & Zubehör



Clean Team

Wir sind Ihr offizieller Partner für VW, Audi, SEAT, ŠKODA und VW Nutzfahrzeuge!

Autohaus von Känel AG | Spiezstrasse 22 | 3714 Frutigen
Tel. 033 672 20 20 | Fax 033 672 20 26 | www.autohaus-vonkaenel.ch

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 UM VERANTWORTUNG GEHT:
COUNT ON ME

SUPPORTING PARTNER
 SEA TURTLE
CONSERVANCY



**UHREN BIJOUTERIE
RENTSCH**
SCHULSTRASSE 26 3604 THUN
www.rentsch-ag.ch

DS ACTION DIVER - SPECIAL EDITION - AUTOMATIKWERK -
ANTIMAGNETISCHE NIVACHRON™ TECHNOLOGIE -
TAUCHERUHR (300 M) - ISO 6425 - SWISS MADE
CERTINA.COM

CERTINA 
SWISS WATCHES SINCE 1888



lich gut, als beim Rosengarten, kurz vor dem Einbiegen in die Bolligenstrasse, in meinem rechten Augenwinkel meine Mutter vorbeizog. «Chasch eigentlech nid grüesse» rief ich zu ihr hinüber. Sie wartete dann im Ziel auf mich. Von da an war die Familienhierarchie klar geregelt. Nach ein paar Stunden beim «Sportpsychologen» war die Freude am Laufen wieder da, und ich bin nach wie vor stolz auf die Leistungen meiner Mutter.

10. Grand Prix (11. Mai 1991)

Mittlerweile 24-jährig hat sich einiges verändert. Mini-Grand-Prix 6,8 km und Bären-Grand-Prix 3,4 km ergänzen seit einem Jahr das Angebot. Adolf Ogi ist Bundesrat, meine Mutter wird in der Kategorie W50 zweite und eine gewisse Ursula Jeitziner (Spielmann) gewinnt bei den Frauen W18 in einer Zeit von 1.00.08.2 Std. Die Strecke ähnelt der heutigen in fast allen Bereichen, ausser, dass oben am Aargauerstalden nicht nach rechts abgebogen wurde, sondern nach links, um nach fast einem Kilometer wieder oben am Aargauerstalden zu sein. Für mich völlig unnötig, obschon ich vier Jahre vorher auf dieser Strecke meine Grand-Prix Bestzeit lief.

Als Spezialpreis gab es das legendäre Grand-Prix T-Shirt mit goldener Schrift, die leider nach dem ersten Waschen nur noch in einem verblichenen Orange leuchtete. (Anmerkung Redaktion: 2 Jahre später siegte die Mutter von Samuel, Maria Hadorn am New York Marathon in der Altersklasse 50–59 Jahre mit einer Zeit von 3.07.22 Std.!)

20. Grand Prix (12. Mai 2001)

Meinem Wunsch, den Jubiläumslauf mit meinem Vater zu bestreiten, wird vom OK mit Freude entsprochen. Ich geniesse den Lauf, habe Zeit und Kraft, den vielen Fans zurückzuwinken oder etwas zuzurufen. Natürlich gibt es wieder eine Zusatzschleife nach der Monbijoubrücke (man könnte ja einfach gradeaus «seckle»), die mich bis heute mental herausfordert. Meine Mutter empfängt uns, wahrscheinlich schon frisch geduscht, im Ziel. Übrigens gewinnt in der Kategorie M 40 Markus Gerber (Gerber Sport, Gümli-Gen) in einer Super-Zeit von 52.39.5 Min. Nach dem Lauf werden wir vom Grand-Prix OK zu einem feinen Znacht eingeladen.



Vater Niklaus Hadorn mit Sohn Samuel beim 20. GP von Bern.

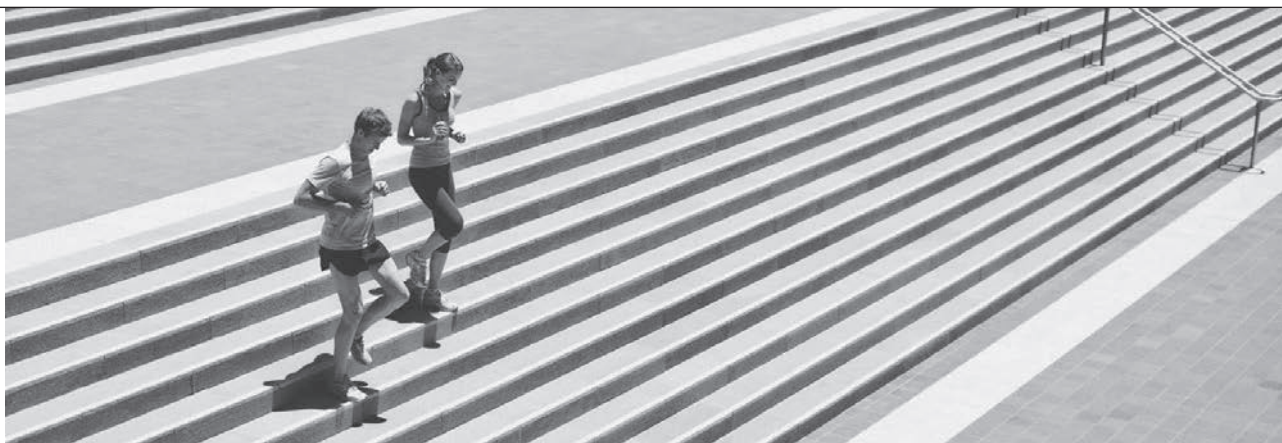
30. Grand Prix (14. Mai 2011)

Weil das Einlaufen nicht wirklich meine Lieblingsbeschäftigung ist, beschliesse ich, zum Aufwärmen mit meinem Vater den Altstadt-Grand-Prix zu laufen. Das Wetter ist regnerisch und es zieht durch die Gassen von Bern. Was mich ganz besonders freut, ist, dass meine Frau Monika und unser Sohn Nik ebenfalls am Start sind. Schon nach kurzer Zeit entschwinden sie im Läufergewimmel. Ziemlich durchfrozen komme ich im Ziel mit meinem Vater an und beschliesse, eine warme Dusche zu nehmen.

Mit trockenen Kleidern fällt der Startschuss zum Hauptlauf. Das Einlaufen hat sich gelohnt. Es sollte meine letzte Zeit unter 1.20.00 Std. werden. Das OK lässt sich nicht lumpen und hat uns am Vorabend zu einem Nachtessen mit Adolf Ogi, Viktor Röthlin und Heinz Schild (Gründer des Grand-Prix) eingeladen.

... bis heute

In den letzten Jahren machen mir meine Beine vermehrt Probleme. Eine Faszien-spaltungs-OP vor 2 Jahren brachte nicht den gewünschten Erfolg. Nichtsdestotrotz halte ich mich mit Velofahren, Rollerbladen und Schwimmen einigermaßen fit. Das Lauftraining



Hier engagieren wir uns

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

UBS Switzerland AG
Nadia Roder, Telefon 031 724 74 15
ubs.com/schweiz



© UBS 2022. Alle Rechte vorbehalten.

ORTHO TEAM
WIR BEWEGEN MEHR

ANALYSE, READY, GO!

**LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN.**

www.ortho-team.ch





hat sich auf den Grand-Prix beschränkt. Wegen Corona fand der Grand-Prix letztes Jahr erstmals im Herbst statt. Kleine Startfelder und natürlich wenig Zuschauer prägten das Bild. Mein Motto «Laufen bis der Hammer kommt» funktioniert bis zur Monbijoubrücke relativ gut. Doch leider sind es dann immer noch ca. 6 km bis ins Ziel. Die restlichen Kilometer bewältige ich eher als Stadtwanderer denn als Läufer. Auch die Videoaufzeichnungen zeigen ein düsteres Bild. Trotzdem beende ich glücklich und zufrieden meinen 39. Grand-Prix von Bern, und als Aufsteller übergibt mir Heinz Schild die Medaille. Mit einem kurzen Schwatz lassen wir die letzten Jahre Revue passieren. Mein Fazit nach 627.627 Grand-Prix-Kilometern ist durchwegs positiv. Viele schöne Begegnungen, treue Fans, coole Musik auf der Strecke (ich habe letztes Jahr sogar den Dudelsack-Spieler auf der Monbijoubrücke vermisst), eine abwechslungsreiche Strecke durch eine der schönsten Städte und eine jeweils perfekte Organisation.

Wir wünschen Samuel bei seiner 40. Teilnahme am 14. Mai 2022 einen schönen, beschwerdefreien Lauf. Auf die Zeit kommt es wahrlich nicht mehr an, die Atmosphäre und die Musik am Strassenrand geniessen, das hast du dir hochverdient!



Samuel Hadorn beim 39. GP von Bern 2021, wegen coronabedingtem, geändertem Austragungsmodus hier alleine unterwegs.

Von der Strassenlaufgruppe – keep on running –

– Text und Bilder von Daniel Rhyner –

Auch wenn man an dieser Stelle nicht so oft etwas von uns liest oder sonst «nichts» hört, so ist die Strassenlaufgruppe doch aktiv. Sei es während dem Corona-Lockdown in individuell formierten Kleingruppen, später als «man wieder durfte» in gemischten Gruppen mit den Lizenzierten und jetzt wieder in grossen / grösseren Gruppen. Gerade in der wettkampftechnisch planlosen Zeit war das Training in der Gruppe, welche sich durch ihre hohe Diversität auszeichnet, besonders wichtig und auch gefragt. Alle sind aber dankbar, kann man sich wieder klare Ziele setzen. Das intensive Training zusammen «abspulen» macht einfach mehr Spass.

Dass die Strassenläufer:innen nicht nur Schönwetter-Läufer:innen sind, beweist z. B. der traditionelle Longjogg Bern – Thun zum Jahresende. Die Wettervorhersage für das geplante Datum war grässlich –

Dauerregen. Gespannt darauf wie viele sich das antun wollen, konnte man definitiv sein. Schon der kurze Weg zur Bushaltestelle absolvierte ich im Sprint um nicht schon bei der Anreise nass zu sein. Erstaunliche 10 Läufer fanden sich dann beim «Loebegge» in Bern ein um unter dem Baldachin den richtigen Startmoment für einen 2,5h Lauf im Regen abzuwarten. Mit «es könnte noch mehr regnen» oder «es könnte kälter und windiger sein» haben wir uns motiviert und liefen los, dr Aare obsi Richtung Thun. Man könnte durchaus sagen, dass es in der Aare weniger nass war als auf dem Weg. Wie dem auch sei, die Stimmung war definitiv um ein vielfaches besser und hätte zu heiterem Sonnenschein gepasst. In Thun angekommen und damit der wärmenden Dusche nahe, war dann doch eine Erlösung. «Dank» des Wetters wird dieser Longjogg sicher unvergesslich bleiben.



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

sanitastroesch.ch

Bad. Küche. Leben.



Freude am Leben

Bauen für morgen

frutiger.com

Frutiger



*Ready to go am Bahnhof Bern in Richtung Thun
v.l.n.r. Markus Peter, Marc Nyffenegger, Stefan Graf, Daniel Rhyner, Janik Spring, Jerome Furer, Ueli Bieler*

Etwas fürs Schönwetter-Gemüt war dann im Januar der Schnee-Traillauf von Aeschiried zur Brunnihütte und wieder zurück. Das Erlebnis war Extraklasse und die Bilder sprechen für sich!



*Bildlegende: Selfie-Stopp auf dem Weg von Aeschiried zur Brunnihütte
v.l.n.r. Jerome Furer, Daniel Rhyner, Marc Nyffenegger, Daniel Manser, Stefan Graf, Matthias Schönenberger, Bernhard Jost*



Bilderrückblick auf die ersten beiden Winterbergläufe

– Roland Riedener –
– Fotos vom Berglaufchat –

Faulhorn

Schon am 23. Januar 2021 stand ein erster Winterberglauf auf dem Programm. Die tiefen morgendlichen Temperaturen hinderten 15 «All Blacks» nicht daran, früh aus dem Bett zu steigen. Trotz sehr vielem Verkehr, schafften es alle auf den Bus ab Grindelwald um 8.55 Uhr. Eine kleine Gruppe startete ihren Lauf schon im Dorf, ein zweiter Trupp tat dies bei der Station Lochsteinen, die übrigen liessen sich bis zur Bussalp fahren. So konnten die Leistungsunterschiede ausgeglichen werden.

Für alle gleich war die Route ab Bussalp. Es ging hoch aufs Faulhorn und dann zurück über den Bachalpsee zur First.

Bei Sonnenschein pur, tiefblauem Himmel und bei Temperaturen ideal zum Laufen, selbst über 2000 m, so war es für alle ein Genuss, das Berglaufprogramm 2022 zu starten.



Zusammentreffen auf der Bussalp. v.l.n.r. Erich von Allmen, Bernhard Bieri, Simon Leiser, Feli Liechti, Michael Maurer, Alex Tsogidis, Barbara Zehnder, Michael Burkhalter, Julia Cahenzli, Silvio Raviscioni, Stefan von Niederhäusern.



Schon zurück auf der First sind hier v.l.n.r. Michael Burkhalter, Silvio Raviscioni und Stefan von Niederhäusern. Es ist anzunehmen, dass nicht alle 3 mit der Bahn zurück nach Grindelwald gelangten.



Ebenfalls auf der Bussalp bereit für den Aufstieg v.l.n.r. Ursula Dederichs, Hélène Grossenbacher und Teresa Roth.



Kurz vor der Bussalp, v.l.n.r. Barbara Zehnder, Erich von Allmen und Simon Leiser.



Niederhorn

Am 13. Februar stand nochmals ein Oberland-Winter-Klassiker auf dem Berglaufprogramm. Michael Burkhalter organisierte diesen Lauf, er wurde dabei von Teresa Roth unterstützt. «Wetter gut – Sicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau garantiert» schrieb Michael am Tag zuvor in den Berglaufchat. Eine Gruppe startete in der Beatenbucht, die andere bei der Waldegg in Beatenberg. Auf dem Niederhorn war das Berghaus geöffnet und man hätte, falls gewünscht, mit der Bahn zurückfahren können. Ich denke aber, kaum jemand hat sie benutzt.



Liselotte Widmer und Priska Blatter auf dem Weg zum Niederhorn



Bernhard Baumann und Julia Cahenzli



Simon Leiser und Barbara Zehnder



*Nach der Verpflegung im Bergrestaurant Niederhorn machen sich diese 5 Frauen wieder auf den Weg zurück.
V.l.n.r. Ursula Dederichs, Marie-Louise Lauener, Teresa Roth,
Lotti Widmer und Erika Schaffhauser.*

Die interessante Geschichte von 3 Örtlichkeiten, die auf unseren Berglauf Routen lagen

– Roland Riedener –



Bild vom Schafloch im Jahr 1930 – Bild aus einem Artikel der BZ –

Das Schafloch

Der letzte Berglauf vom Jahr 2021 ging durch das Schafloch, eine 700 m lange Höhle, in der man den Sigriswilgrat unterqueren kann. Sie verbindet das Justistal mit der Seite gegen Westen, also gegen Schwannden.

Diese Höhle hat eine ungewöhnliche Geschichte: sie war früher eine natürliche Eishöhle, nicht durchgängig und nur von der Justistalseite her zugänglich. Eishöhlen sind selten, sie sind wie unterirdische Gletscher und können auch in Höhen vorkommen, wo im Sommer weit und breit kein Schnee zu sehen ist. Das Wasser, das in die Höhle tropft, gefriert im Winter zu grossen Eisgebilden. Die kalte Luft ist in der Höhle ohne Luftzirkulation gefangen und konserviert das Eis. Ich fand im Internet den folgenden Satz der «Naturforschenden Gesellschaft Zürich» von 1839: «Die schönste aller bekannten Eisgrotten ist wohl das sogenannte

Schafloch am Thunersee». Das Begehen der Höhle sei nur mit Nagelschuhen und Pickel möglich gewesen.

Im zweiten Weltkrieg wurde das «Réduit» definiert, ein Rückzugsort für die Schweizer Verteidigung für den äussersten Notfall. Just auf dieser Grenzlinie befindet sich das Schafloch. In der Folge wurde die natürliche Höhle durchbrochen und zur militärischen Festung ausgebaut, zur «Sperrstelle Schafloch». Das Durchbrechen der Höhle und die Aufweitung des Höhleneingangs auf der Justistalseite ermöglichte eine Luftzirkulation, die das Eis schnell abschmelzen liess. Beidseitig wurden Seilbahnen erstellt zur Versorgung der Festung. Bis zum Ende des Kalten Krieges Ende der Achtzigerjahre war die Anlage offiziell geheim und nicht öffentlich zugänglich.



Mit solchen Seilbahnen wurden nicht nur Waffen und allerhand Material, aber auch Soldaten und wie hier, sogar höhere Offiziere, zur Festung befördert. – Bild von Webseite «Sperrstelle Schafloch» –



Für längere Zeit fanden Schafe im grossen Höhleneingang auf der Justistalerseite eine willkommene Unterschlupfmöglichkeit, dies begründet auch den Namen. Die Eingänge sind heute aber so gesichert, dass Schafe nicht mehr hineinkönnen. Der Mist, den die Schafe hinterlassen, müsse hie und da weggebracht werden, sonst verbreiten sich bei den Tieren Krankheiten.



Der Eingang des Schaflochs auf der Justistalerseite.

Das als Réduit definierte Gebiet.

– Bild aus «Geschichte der Schweizer Festungen» –

ELEKTRIK MARKUS WENGER

ELEKTROINSTALLATIONEN
TELEFON • TV • SAT TV
SERVICE • REPARATUREN



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

www.elektrik-wenger.ch

IHR ELEKTROFACHMANN

gerberlaufsport

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

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

20% auf
Lagerschuhe
10% auf
Bekleidung

gerbersport bietet alles, was Du für die
Faszination Laufsport benötigst.

Wir haben nicht nur ein Motto, wir leben es!

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

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

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

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

Lisa Frutiger Markus Gerber



VITALRESORT AM THUNERSEE

DELTA
PARK



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

Asian Lagoon

Dampfbad | Sauna | Erlebnisdusche | Day-Bed

2 Std. CHF 350.– | 3 Std. CHF 480.–

4 Std. CHF 590.– | für jeweils 2 Personen

African Lodge

Dampfbad oder Rasul-Ritual | Sauna |
Sprudelwanne | Erlebnisdusche | Day-Bed

2 Std. CHF 390.– | 3 Std. CHF 520.–

4 Std. CHF 630.– | für jeweils 2 Personen

Swiss Chalet

Molkebad | Sauna | Erlebnisdusche | Day-Bed

2 Std. CHF 350.– | 3 Std. CHF 480.–

4 Std. CHF 590.– | für jeweils 2 Personen

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

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

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

Wo alles begann ...

Gründungsort 1932
in Blumenstein.

Gestartet als Einmann-
betrieb mit Massivholz-
möbeln und Imkerartikeln.
Heute als Familienbetrieb mit
120 Mitarbeitenden einer
der bedeutendsten Fenster-
baubetriebe in der Schweiz.

WIR FEIERN UNSER
90-JÄHRIGES BESTEHEN.

90 Jahre
wenger
fenster

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





Der Höhleneingang auf der Seite von Schwanden. Hier eine Berglaufgruppe der «All Blacks» beim Berglauf vom 3.10.2021. V.l.n.r. Roman Kessler, Michael Maurer, Skadi Töpken, Bernhard Baumann, Stefan Dähler, Simon Leiser und Michael Burkhalter – Foto Berglaufchat –

Der Aabeberg

Wenn man auf der rechten Seite des Brienersees in Richtung Interlaken fährt, fällt am Därliggrat, auf einer Höhe von 1150 m, ein grosses weisses Haus auf. Es ist heute ein Bauernhof. Dieser Ort bietet eine einmalige Aussicht in die Berner Oberländer Bergwelt. Das Berglauftraining vom 23. Mai 2021 der «All Blacks» führte an diesem Haus vorbei.

Die Bemerkung von Erich von Allmen, das sei früher mal eine psychiatrische Klinik gewesen, liess mich ein bisschen nachforschen. Eine interessante Geschichte kam zum Vorschein.

Im Internet findet man schnell mal Spuren der Vergangenheit vom Aabeberg. Der Schweizer Arzt Johann Jakob Guggenbühl gründete 1841 auf dem Aabeberg eine «Heilanstalt für Kretinen und blödsinnige Kinder», eine der ersten Einrichtungen dieser Art für geistig behinderte junge Menschen. Anstatt mit dem Konzept der bis dahin üblichen konzeptionslosen Verwahrung der Kranken (auch «Krüppel» genannt), versuchte er neue Betreuungsansätze auf neuen wissenschaftlich-medizinischen und pädagogischen Grundlagen.

Bis Anfang des 20. Jahrhunderts war die als «Kretinismus» benannte Krankheit in der Schweiz weit verbreitet. Die davon betroffenen Menschen litten an einer Entwicklungsstörung, die zu Kleinwuchs und geistiger Behinderung führte. Viele der Betroffenen hatten zudem einen Kropf (vergrösserte Schilddrüse), der zum Teil groteske Dimensionen annahm. Das Krankheitsbild war in vielen Bergregionen der Schweiz, besonders auch im Berner Oberland, weit verbreitet. Bis zu 10 % der Bevölkerung war davon betroffen. Die abstrusesten Ideen über die Ursache der Krankheit existierten. Sowieso versuchte man, betroffene Personen von der Öffentlichkeit fernzuhalten, weil man befürchtete, die Krankheit würde sich über Kontakte weiterverbreiten. Darum errichtete Johann Jakob Guggenbühl seine Anstalt auch dort oben am Berg, weit weg von den nächsten Siedlungen.

Bei seiner Arbeit mit den kranken Menschen erkannte der Arzt, dass die Ernährung einen Einfluss auf die Krankheit haben könnte. Er verfasste zahlreiche Publikationen und erntete dafür in internationalen Fachkreisen viel Aufmerksamkeit. Doch dann sah sich der Arzt seitens der traditionellen Medizin zunehmender Kritik ausgesetzt (heute würde man das einen Shit-



Fahrschule Zumbach GmbH
Daniel Zumbach
Tempelstrasse 12 · 3608 Thun

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

www.fahrschule-zumbach.ch

*Herzlich
Willkommen*

Gasthof Restaurant



Rössli Dürrenast

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

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

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



033 243 43 43

gerne mit Ihnen unterwegs

BÄCHLER+GÜTTINGER
Gärten und Sportplätze

GÄRTEN
für Geniesser

www.baechler-guettinger.ch Kiesen – Bern – Gstaad – St. Ursen – Varen VS



storm nennen). Er hatte den Verleumdungen nichts entgegenzusetzen, und die Behörden sahen sich gezwungen, den Betrieb zu schliessen. Immerhin hatte er mit seiner Arbeit das Interesse vieler Fachleute geweckt, man begann, sich vermehrt mit dieser Krankheit, der Geissel der Alpen, wie sie auch benannt wurde, zu befassen.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde dann die Rolle des Jods in den Lebensmitteln erkannt, auch wenn man sie noch nicht erklären konnte. Den Anstoss in Richtung Ernährung zu forschen kam wie erwähnt von diesem in Verruf geratenen Johann Jakob Guggenbühl. 50 Jahre später, anfangs des 20. Jahrhunderts wurde die Schweiz dann eine Pionierin bei der Einführung der Jodprophylaxe mit jodiertem Salz, das danach zum Verschwinden des Kretinismus führte.

Erstaunlich, nicht wahr, was hinter so mancher Mauer verborgen ist: Erfolge, Schicksale, Glück und Scheitern.

Das Faulhorn

Kurz bevor Johann Jakob Guggenbühl auf dem Aabeberg zu wirken begann, entstand viel weiter hinten im Tal und viel weiter oben auf der anderen Seite auf einem 2861 m hohen Gipfel eines der ersten Berggasthäuser der Alpen. Auch das war eine Pionierleistung, die mithalf, dass sich die Wahrnehmung unserer Gebirgswelt änderte.

Zu dieser Zeit stiegen die Bergbewohner der Schweizer Alpen nur selten über die höheren Alpweiden hinaus. Wieso auch? Sie redeten von diesen neuen «zweckfreien Wanderern» die nichts anderes zu tun hatten, als freiwillig ihre Kräfte zu verschleudern. Dass dies ein Vergnügen sein soll, war für die meisten Leute hierzulande unverständlich.

Wanderungen wie zum Berggasthaus Faulhorn wurden seinerzeit auch Bergfahrten genannt, man nahm sich dafür viel Zeit. Von Fahren war aber keine Rede, es gab noch keine Bergbahnen. Die meisten Bergfahrer waren Ausländer, hauptsächlich Briten, die eher einer Oberklasse angehörten.

So erkannte man nach und nach, dass die Alpen nicht einfach nutzloses Land sind, sondern dass sie sich zu touristischen Perlen machen lassen.



Der Aabeberg; die «All Blacks»-Gruppe wird ihn bald erreicht haben. – Foto Berglaufchat –

Was hätten die Bergbewohner vor 200 Jahren gedacht, wenn sie mitten im Winter eine Läufergruppe gesichtet hätten, die in einer Sonntagmorgen-Übung von Grindelwald aufs Faulhorn rennt? Lassen wir es, wir gehören ja selber zu dieser Spezies.

Unsere Freude an unserer einmaligen Bergwelt kann es nicht schmälern, aber uns bewusst machen, wie viel Geschichte hinter jeder Berghütte und jedem Unterstand zu finden ist.



Das Berggasthaus Faulhorn aufgenommen anlässlich des Winterberglaufs vom 23.1.2022 der «All Blacks». – Foto Berglaufchat –

**MAXIMALER FAHRSPASS.
OPTIMALE EFFIZIENZ.**



**AUS VORFREUDE WIRD FAHRFREUDE
DER NEUE FORD FIESTA**



schöneegggaragespiez

einfach **persönlicher**

Oberlandstrasse 54 • 3700 Spiez • 033 655 30 10 • schoenegg-garage.ch



Neue Mitglieder

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

Regula Armingeon, 3645 Gwatt

Fedor Klimashin, 3600 Thun

Marco Rohrbach, 3113 Rubigen

Dan Schönholzer, 3814 Gsteigwiler

Andrea Viczian, 3600 Thun

Jerome Furer, 3714 Frutigen

Manuel Walker, 3123 Belp

Zetareh Azizi Arasteh, 3604 Thun

Samir Akhdar, 3600 Thun

Cristina Schelbert, 3600 Thun

Herzlich Willkommen!



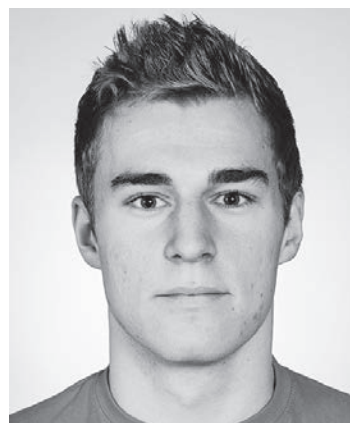
Regula Armingeon



Dan Schönholzer



Andrea Viczian



Jerome Furer



Manuel Walker



Samir Akhdar

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

all blacks
thun

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

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

Auskünfte und Infos:

Rosmarie F. Aemmer · 033 355 88 66 · sponsoring@allblacks.ch



Sponsoren und Partner

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

Inserentinnen und Inserenten

4feet AG, Bern
AEK BANK 1826, Thun
Autohaus von Känel AG, Frutigen
Bacher AG, Thun
Bächler + Güttinger AG, Kiesen
Bio Stadthofladen, Thun
bleib gesund GmbH, Uetendorf
Blumen Kaspar AG, Thun
Burger Näh Maschinen AG, Thun
Deltapark Vitalresort, Gwatt
Dentalhygienepraxis Tscherry Joder, Steffisburg
Die Mobiliar, Ringgenberg Fritz, Gwatt
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun
Energie Thun AG, Thun
Fahrschule Zumbach, Thun
Frutiger AG, Thun
Gerber Druck AG, Steffisburg
Gerber Sport, Gümligen
Glaserei Wälti, Gwatt
GLB Genossenschaft Thun/Oberland, Thun
Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt
Helvetia Versicherung, Saurer Thomas, Sigriswil
Hofer AG, Thun
HTH AG, Heimberg
Knecht AG, Heimenschwand
Kneubühler Kurt Taxity/Restaurant Rössli, Thun
LEIBUNDGUT Schlaf- und Rückenzentrum AG, Einigen

Luginbühl AG, Oey-Diemtigen
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
Schöneegg Garage AG, Spiez
Schwendimann Jris, Pohlern / Zaugg Fränzi, Thun
Sportparadise Switzerland AG, Thun
Stadtoptik, Thun
Stoller Innendekorationen AG, Thun
Studer AG, Steffisburg
Terra Domus Immobilien AG, Thun
THE LAB HOTEL, 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!

Guten Start in die
neue *Lauf*saison
und frohe *Ostern*!

