

Schwarz auf Weiss



Start in das 35. Vereinsjubiläumsjahr mit der Jubiläumsstafette vom 3. Mai 2022.
V.l.n.r. Andrea Rogg, Petra Müller, Peter Messerli, Andrea Rohrbach, Catherine Lohri und Bernhard Jost. - Foto Roland Riedener -

Wichtige Daten
Dritter Abendlauf
16. August 2022
Vereins-/Jubiläumslauf
20. August 2022
Jubiläumsfest
22. Oktober 2022



Geglückter Auftakt der neu gestalteten Abendläufe am 26. April 2022. Hier der Start zum 2 km Lauf.
- Foto Andrea Schneider -



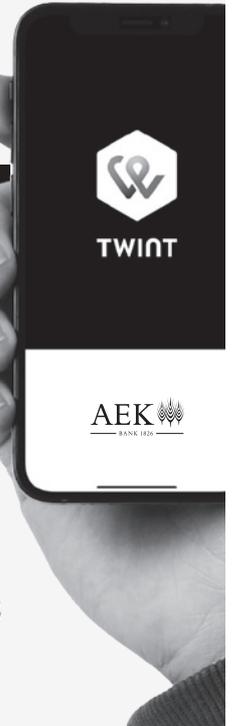
Stefan Dähler verabschiedet sich an der Hauptversammlung. Für seine viele Arbeit für den Verein nach 21 Jahren im Vorstand, 12 davon als Präsident, erhält er viel Anerkennung.
- Foto Manfred Wenger -

**JETZT NEUE AEK
TWINT APP LADEN...**



... und automatisch an der Verlosung von
10x CHF 100.00 Startguthaben teilnehmen

DIREKTE KONTO- ANBINDUNG MIT DER NEUEN AEK TWINT APP



Mehr erfahren
aekbank.ch/twint

AEK 
— BANK 1826 —



**SCHLOSSAPOTHEKE
THUN**

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



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

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: 420 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

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

Jana Bally | jana.bally@icloud.com

Druck

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

Editorial

Liebe «All Blacks»
Liebe Leserinnen und Leser

Jetzt hast du das ganze Bulletin
+/- beisammen, und das Vorwort
ist immer noch nicht geschrieben.
Du hast dir doch vorgenommen,
dies jeweils schon lange vor
Redaktionsschluss zu machen...

Es ist Pfingsten und bei ein paar
Schritten zum Bonstettenpark, hoch
zur Strättligburg und über den
Schorenwald zurück, muss dir, wie
schon oft, etwas einfallen. «Vom
Schritte machen» könntest du ja was
schreiben.

Das ganze Bulletin handelt vom Schritte machen: Von jenen, die der Verein
in den vergangenen Monaten gemacht hat und dieses Jahr noch machen
wird; von den ungewissen Schritten von Hardy Bieri am Züri-Marathon; von
den ambitionierten Schritten, die ein «Ex-All Blacks» im Langlauf nochmals
gewagt hat; von den erholsamen Schritten Michael Maurers in seinen Ferien
und von den erfolgreichen Schritten von Simon Wüthrich im Waffenlauf.

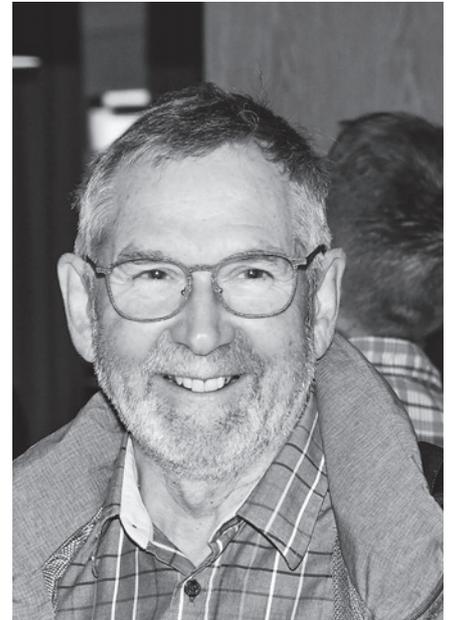
Viele Schritte prägen unser Leben. Wenn wir zurückdenken, haben wir alle
schon wegweisende Schritte gemacht. Allzu viele waren hoffentlich nicht
unausweichlich, obwohl es diese eben auch geben kann. Um ungewisse
Schritte kommen wir manchmal nicht herum, die Verwegenen schrecken
auch von wagemutigen Schritten nicht zurück, alles eine Frage der
Persönlichkeit.

Sie müssen ja nicht gleich riesengross sein, diese Schritte, vielfach bringen
es auch viele kleine, sichere. Warum tun wir uns manchmal nur so schwer,
den ersten Schritt zu machen? Meistens lohnt es sich nämlich, er bringt dich
vorwärts, wir müssen es nur tun.

Wir müssten eigentlich gut sein im Schritte machen, Tausende machen wir
in jedem Training, mit Intervallen, mit Laufschule, mal Vorfuss, mal über die
Ferse, mal bergauf und mal bergab. Wir haben Freude am Schritte machen,
und an was man Freude hat, das fällt einem so viel leichter.

Darum wünsche ich allen viel Freude bei all ihrem Tun, es fällt leichter. Und
wenn es mal nicht so gut läuft, dann geh doch ein paar Schritte machen...

Euer Redaktor
Roland Riedener



MEHR PLATZ FÜR BESTE FREUNDE



**FORD PUMA HYBRID
MIT DER MEGABOX.**
FÜR ALLES, WAS DIR WICHTIG IST.



Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe seit über 50 Jahren * Vielen Dank für Ihre Treue

schönegggaragespiez einfach persönlicher

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



Inhaltsverzeichnis

	<i>Seite</i>
All Blacks News	
Infos zum Vereinsgeschehen	7
35. Jubiläum All Blacks Thun	11
Geplante Anlässe	11
Rückblick auf die Jubiläumsstafette	15
Neue Mitglieder	45
All Blacks People	
Teresa Roth, Trainingsleiterin	21
Es gibt sie noch, die Waffelläufe, mit Simon Wüthrich	25
Wanderung zum Lieblingsplatz von Willi Ruch	46
All Blacks Experience	
Sightjogging in Hamburg mit Michael Maurer	27
Bernhard (Hardy) Bieri und der Züri –Marathon	31
Trainingslager in Cervia	35
Ein ehemaliger «All Blacks» am Langlauf Masters World Cup in Canmore CAN	37
Bilder diverser Anlässe	39
All Blacks Thun Laufreise 2023	43
All Blacks Thun, Übersicht Inserate/Sponsoren	47

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

*Herzlich
Willkommen*

Gasthof Restaurant



Rössli Dürrenast

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

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

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

Kurt Kneubühler
TAXity
gerne mit Ihnen unterwegs

033 243 43 43

BÄCHLER+GÜTTINGER
Gärten und Sportplätze

SPORTPLÄTZE FÜR SIEGER

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



Infos zum Vereinsgeschehen

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

Vor 94 Vereinsmitgliedern konnte am 25. März 2022 die **34. Hauptversammlung** durchgeführt werden. Das Protokoll wurde allen Mitgliedern mit Mail vom 25. April 2022 zugestellt. Hier möchte ich nur ein paar Punkte erwähnen.

Wegen der Corona-Pandemie resultierte im Jahr 2021 ein Einnahmenüberschuss, weil diverse Vereinsaktivitäten nicht durchgeführt werden konnten. Ein Antrag, die Mitgliederbeiträge deshalb zu reduzieren, wurde abgelehnt.

Im 2021 fand die HV nicht vor versammelten Mitgliedern statt. Es gab deshalb besonders viele Verabschiedungen zu verkünden. Mit Applaus und einem Blumenstrauss wurde ihnen für den jahrelangen Einsatz für den Verein gedankt. Es konnten aber auch wieder viele neue FunktionärInnen gewonnen und vorgestellt werden.

Der gewichtigste Abgang, der bis jetzt leider noch nicht ersetzt werden konnte, ist jener von **Stefan Dähler**, unserem langjährigen Präsidenten. Otto Löffler beschrieb seine im 2001 entstandene Freundschaft mit Stefan mit einer eindrücklich vorgetragenen Würdigung. Die beiden besuchten damals die Cross EM in Malmö als Vorbereitung für die 8. Crosslauf-Europameisterschaften am 9. Dezember 2001 in Thun. Die beiden auch beruflich stark engagierten «All Blacks» reservierten sich danach immer wieder Zeit, nicht nur für gemeinsame Trainings, sondern auch für die Durchführung der Abendläufe und vieler anderer Anlässe. In Gedichtform verabschiedete auch der Vorstand ihren Kollegen. Passend zum Schlussreim erhielt er ein Ticket für einen U-Boot-Tauchgang im Vierwaldstättersee. Die Fachwelt rund um U-Boote ist eine Passion unseres scheidenden Präsidenten.

Bei einer langen Standing Ovation wurde Stefan die **Ehrenmitgliedschaft** verliehen. Er hat Tausende von Arbeitsstunden für «seinen» Verein gearbeitet und diesen ständig weiterentwickelt. Sichtlich beeindruckt nahm er all die Würdigungen entgegen, nach 21 Jahren Vorstandsarbeit, 12 davon als Vorsitzender.



Stefan Dähler verabschiedet v.l.n.r. David Zysset als Trainer, Silvia Stucki als Trainingsleiterin und Livia Künzle als verantwortliche Leiterin der Jugendriege.
- Foto Manfred Wenger -

Da keine Nachfolge gefunden werden konnte, befasst sich der Vorstand momentan mit der Vereinsorganisation, bis sich jemand bereit erklärt, das Amt zu übernehmen. Sobald die entsprechende Struktur und Aufgabenverteilung definiert ist, werden die Mitglieder informiert. Stefan Dähler wird als Funktionär vorderhand noch an den Vorstandssitzungen dabei sein und weiterhin den Bereich «Kommunikation und Online Medien» (Inserenten/Sponsoring und Medien/Bulletin) betreuen.



Stefan Dähler erhält von Nadia Roder die Ehrenmitglied-Urkunde als Anerkennung für seine immense Arbeit für All Blacks Thun.
- Foto Manfred Wenger -

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

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

1963 Beginn der Fensterproduktion

nach Übernahme der
Schreinerei durch die Söhne
Alfred und Ernst Wenger.

1974 konnte mit 20 Mit-
arbeitenden eine neue
Produktionshalle eingeweiht
werden.

LEIMERN BLUMENSTEIN 1974
MIT NEUER PRODUKTIONSHALLE.

90 Jahre
wenger
fenster

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



Obwohl die lizenzierten Läufer/innen jetzt für den LV Thun starten, bleiben sie Mitglied bei All Blacks Thun, und die Mitglieder freuen sich über ihre Leistungen. Für ihre **Medaillenränge an Schweizer- und Kantonalmeisterschaften 2021** wurden geehrt:

Leonie Saurer 3000 m Steeple SM Uster, 2. Rang U23 und 3. Rang Frauen

Gaël Günter 1500 m Kantonalmeisterschaften Thun, 1. Rang U18

Manuel Sigg 1500 m Kantonalmeisterschaften Thun, 2. Rang U18

Peter Messerli Halbmarathon SM Sarnen, 3. Rang M70

Mit Leonie Saurer hatten wir auch eine Vertreterin an einer EM:

Leonie Saurer 3000 m Steeple Europameisterschaften Tallin, 15. Rang U20



Die geehrten Sportler v.l.n.r. Leonie Saurer, Peter Messerli und Manuel Sigg (es fehlt Gaël Günter).
- Foto Manfred Wenger -

Was nicht geplant war und wozu man sich bedauerlicherweise – auch aufgrund fehlender Ressourcen – entscheiden musste, ist die Abgabe der Jugendriege an den LV Thun.

Stefan Dähler erklärte, dass der Übertritt der Leistungsgruppe zum LV Thun All Blacks Thun ermöglicht, sich wieder dem Hauptgeschäft, dem Breitensport, volle Beachtung zu schenken. Dies und die ständig getätigten Anpassungen der Vereinsstruktur geben ihm die Zuversicht, dass es für eine gewisse Zeit auch ohne Präsident +/- so weitergehen kann wie bisher. Er ist stolz auf seine Vorstandsmitglieder und die vielen Funktionäre, die bereit sind, viel Freiwilligenarbeit auf sich zu nehmen.

Nach der Versammlung konnten sich alle im «The Lab Hotel» eines vom Verein offerierten, reichhaltigen **Nachtessens** erfreuen.



Beim Nachtessen nach der HV im «The Lab Hotel».
- Foto Manfred Wenger -

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

sanitastroesch.ch

Bad. Küche. Leben.

**SANITAS
TROESCH**

Wir machen dich zum Profi.

Starte in einen von 11 packenden
Lehrberufe bei der Frutiger Gruppe.

Jedes Jahr gibt's ein cooles Lehrlingscamp!



Hier erfährst du mehr
über die Ausbildungen.

Frutiger



Schon ist das halbe Vereinsjahr wieder Geschichte und damit auch viele Anlässe der All Blacks Thun. Erwähnen möchte ich die Jubiläumsstafette vom 3. Mai 2022, der erste Abendlauf vom 26. April 2022 nach der Corona-Pause mit neuen Strecken und unter neuer Führung von Andrea Schneider, das Trainingslager vom 9. – 23. April 2022, der Gedenklauf vom 12. März 2022 für Claudio Carizzoni, viele Berglauftrainings und auch die guten Leistungen der LV Thun an den Vereinsmeisterschaften der Nationalliga B. Die Männer belegten den 3. Rang und die Frauen den 5. Rang. Das Ziel, den Ligaerhalt zu schaffen, wurde weit übertroffen. Von einigen der erwähnten Anlässe gibt es in diesem Heft einen Bericht oder Bilder.

Viele Laufveranstalter haben unter bedeutendem

Rückgang der Teilnehmerzahlen zu leiden. Viele «All Blacks» werden in der zweiten Saisonhälfte an verschiedensten Anlässen wieder am Start stehen und dem entgegenwirken. Der 27. Thuner Stadtlauf vom 19./20. August 2022 gehört auch zu unserem Jubiläumsprogramm, wir hoffen auf viele Teilnehmende! Im Weiteren findet am 22. Oktober 2022 das Jubiläumsfest von All Blacks Thun statt. Der dritte Abendlauf am 16.8.2022, der Trainingsleitertag am 27. August 2022 und die vielen Berglauftrainings mit gemeinsamer Teilnahme am Zermatt Marathon vom 2. Juli 2022 sind ebenfalls Höhepunkte in der zweiten Jahreshälfte.

- Roland Riedener -

311 black5 1987 - 2022 thun

Jubiläum 35 Jahre All Blacks Thun - Infos vom Jubiläums-OK -

Um im Jubiläumsjahr ein paar gemeinsame Momente zu erleben, haben wir drei Anlässe geplant. Die **Jubiläumsstafette** wurde am 3.5. erfolgreich durchgeführt. Siehe Bericht ab Seite 15.

Als nächstes steht der **Jubiläumslauf** an. Dieser wird am **19./20. August 2022** im Rahmen des Thuner Stadtlaufs durchgeführt. Die Infos erhielten alle Mitglieder mit Mail vom 3. Juni 2022. Der Link für die Anmeldung wurde am 10. Juni per Mail versendet.

Zudem wird zu gegebener Zeit eine Anmeldeleiste im Trainingslokal aufgelegt.

Als dritter und letzter Anlass folgt dann noch das **Jubiläumsfest**. Dieses wird am **22. Oktober 2022** im Burgsaal in Thun stattfinden. Die Einladung wird Ende August mit Mail und einem Anmeldelink versandt, wer kein Mail hat, erhält das Formular per Post. Reserviert euch doch bereits das Datum! Wir freuen uns auf euch!

Jubiläums-Lauf

Datum	19./20. August 2022
Ort	Thuner Stadtlauf
Verpflegung	wird vom Verein offeriert

Die Details zu den möglichen Distanzen, Zeiten, Startnummern- und zu der Verpflegungsausgabe folgen später.

All Blacks Thun-Treffpunkt

Hinter dem Rathaus wird es einen speziellen Bereich für alle Mitglieder von All Blacks Thun geben. Dort können wir uns vor, während und nach dem Lauf aufhalten und treffen.



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





1987 – Das Geburtsjahr von All Blacks Thun

Im Jahr 1987 wurde der Laufverein All Blacks Thun von den Gründungsmitgliedern Fritz Schmocker, Hanspeter Huber und Roger Weber gegründet.

Vreni Gnotke hat sich umgehört, welche Ereignisse im 1987 für Schlagzeilen sorgten.

GP Sieger:

- Gerhard Hartmann (Ö) 47:51
- Debbie Elsmore (Neus) 55:57

Diese Rangliste war damals nur in Papierform verfügbar. ☺

Leichtathletik WM Rom:

- Werner Günthör gewinnt Gold im Kugelstossen. Er verteidigt seinen Titel an der WM 1991 in Tokio und 1993 in Stuttgart.
- Carl Lewis egalisiert den Weltrekord von Calvin Smith aus dem Jahr 1983 über 100 m auf 9,93 Sekunden (aktueller WR über 100 m 9,58 Sekunden Usain Bolt)
- Sandra Gasser wird über 1500 m zunächst Dritte. Aufgrund einer positiven Dopingprobe musste sie ihre Medaille wieder zurückgeben
- Cornelia Bürki erreicht über 1500 und 3000 m jeweils den 4. Rang

Weitere Nachrichten aus der Welt des Sports:

- Ski-WM Crans Montana 1987: 14 von 30 Medaillen gingen an die Schweiz (8 x Gold, 4 x Silber, 2 x Bronze). Erika Hess, Maria Walliser und Pirmin Zurbriggen wurden Doppel-Weltmeister.
- Sportler des Jahres werden Werner Günthör und Maria Walliser
- Am 11. Februar 1987 wird ein gewisser Beat Feuz geboren...

- Die 17-jährige Steffi Graf gewinnt am French Open in Paris ihren ersten von insgesamt 22 Grand Slam Titeln

- Engadiner Skimarathon: Nach einigen Übergangsjahren mit dem Siitonen-Schritt, der die klassischen Loipen zerstörte, gibt es ab 1987 erstmals getrennte Spuren für die freie und klassische Technik.

- Fussball Schweizermeister wurde in der Saison 1986/1987 Neuenburg Xamax

- Eishockey Schweizermeister wurde in der Saison 1986/1987 der HC Lugano

Weitere Nachrichten von 1987:

- Erfolgreichste Kinofilme: Dirty Dancing, Otto – Der neue Film, Crocodile Dundee
- Adolf Ogi wird am 9. Dezember 1987 in den Bundesrat gewählt
- Katastrophensommer 1987: Die Schweiz leidet unter den folgenschwersten Überschwemmungen des Jahrhunderts. Im ganzen Alpenraum beginnt die Erde zu rutschen.
- Börsencrash: Schwarzer Montag am 19. Oktober 1987. Die Kurse brechen innerhalb eines Tages um mehr als 20 % ein.

Unsere Welt ist deutlich bunter:



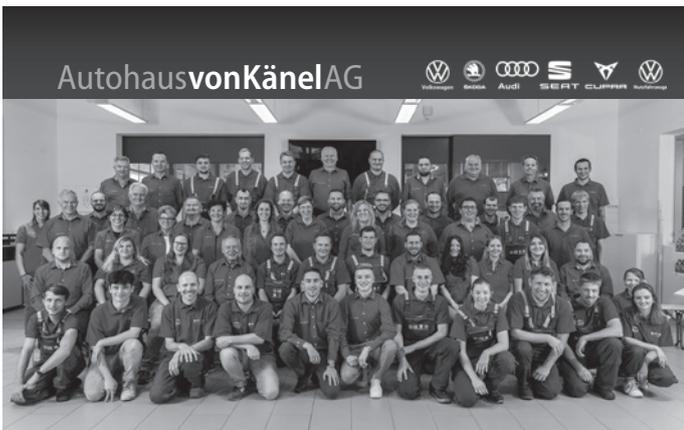
Entdecke die farbenfrohe Frische!

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 UM VERANTWORTUNG GEHT:
COUNT ON ME

SUPPORTING PARTNER
SEA TURTLE
CONSERVANCY

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

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

CERTINA
SWISS WATCHES SINCE 1888



Die Jubiläumsstafette vom 3. Mai 2022

Um es an diesem Dienstagabend bis 18 Uhr ins Trainingslokal zu schaffen, mussten ein paar Teilnehmende schon eine erste Intervalleinheit einlegen, aber es sollte sich lohnen. Es zeigte sich einmal mehr, dass ein sportlicher Anlass, verbunden mit einem gesellschaftlichen Teil, die Vereinsmitglieder zum Mitmachen animiert.



Besammlung beim Trainingslokal beim Schulhaus Allmendingen

- Foto R. Riedener -

Um die 60 Teilnehmer versammelten sich beim Schulhaus Allmendingen, wo sie von Patrick Mathys abgeholt und auf die Panzerpiste geführt wurden. Dort hatte das OK schon alles eingerichtet und freute sich darauf, die bunt gemischte Gruppe zu begrüßen. Jene, die jahrein, jahraus Läufe bestreiten, konnte ein solcher Anlass natürlich nicht mehr nervös machen, andere, die schon seit vielen Jahren keine Startnummer mehr am Bauch trugen, aber schon.



Das OK erwartet die bunte gemischte Gruppe. Bei einem Unterstand gleich neben der Panzerpiste wurde alles vorbereitet. Auf dem Bild von v.l.n.r. Daniel Rhyner, Sandra Meryem und Vreni Gnotke

- Foto Corinne Saurer -

Neugierig erwarteten alle die Erklärungen von Daniel Rhyner zum Ablauf des Abends. Alle mussten sich einschreiben, die Zettel wurden gemischt und per Los die Staffelnzuteilungen ermittelt. Es ging auf die Einlaufrunde, um die Strecken kennen zu lernen. Danach wurden die Teams bekannt gegeben. 11 Staffeln mit je 5 LäuferInnen wurden gebildet. Die Ablösungen innerhalb eines Teams zu definieren war jeder Staffel frei gestellt. Bei den grossen Wettkämpfen kommen taktische Überlegungen ins Spiel, die Stärken und die Schwächen werden in die Waagschale geworfen und bei uns? Wir kennen die Stärken und Schwächen ausserhalb unserer Trainingsgruppe kaum. Das ist auch der Zweck dieses Abends. Es gab kein Gerangel um die Aufstellung der Ablösungen ☺, die einen starten mit der Nordic Walkerin, die anderen mit arrivierten StrassenläuferInnen... das stärkste Mitglied an zweitletzter Stelle ist auch eine Taktik... es gäbe noch viele mehr.



Daniel Rhyner der «Tätschmeister» der Stafette erklärt den Ablauf.

- Foto Corinne Saurer -



Am Start stehen bereit v.l.n.r. Angela Lüthi, Hélène Grossenbacher, Rosmarie F. Aemmer, Therese Hofer, Kathrin Lüthi, Andrea Rogg, Petra Müller, Andrea Rohrbach, Catherine Lohri und Bernhard Jost.

- Foto Hardy Bieri -

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

Schweiz.



Nachhaltige Wassererlebnisse zu Vorzugskonditionen

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Berechtigung profitieren Sie nicht nur von einmaligen Konditionen bei vielen Wassererlebnissen, sondern Sie reisen auch 40% günstiger mit dem ÖV zu Ihrem Ziel und übernachten in ausgewählten Hotels mit 30% Rabatt.

raiffeisen.ch/wasser





Nein, es ging nicht um Sieg oder Niederlage, und doch gaben alle ihr Bestes. Die Übersicht zu behalten war gar nicht einfach. Während die LäuferInnen 1,9 km zu bewältigen hatten, war es für die Nordic WalkerInnen nur 1,1 km. Die erste Staffel im Ziel wurde nicht unbedingt auch als erste klassiert. Daniel Rhyner hatte in seiner Excel-Tabelle unter jedem Namen eine «geheime Formel» hinterlegt. Da wurden das Alter, die Trainingsleistungen und das Geschlecht miteinbezogen. Das scheint gut gestimmt zu haben, lagen die 11 Staffeln am Schluss doch viel näher zusammen als es auf dem Feld den Anschein machte.

Kaum waren alle Daten im Laptop eingegeben, wurde auch schon die Rangliste bekannt gegeben. Natürlich warteten alle gespannt auf ihr Abschneiden, schliesslich setzten sich die Favoriten durch. Ging es um den Rang, ging es um die Preise, nein es ging darum, Teil einer Staffel gewesen zu sein. Während sich die ersten drei an ihren Preisen freuten, bedienten sich die übrigen schon mit Sandwiches, Kuchen und Getränken.



1. Rang Staffel Nr. 2 v.l.n.r. Hansjürg Kummer, Michael Maurer, Bernhard Baumann, Hugo Schneider und Therese Hofer. Als Preis erhielten alle einen Startplatz für den Blüemlisalpfad 2022. - Foto Roland Riedener -

Auf den 2. Rang schaffte es die Staffel Nr. 9 mit Ursula Knecht-Imhof, Andrea Rohrbach, Anina Frutiger, Erika Dolder, Samir Akhdar. Sie gewannen je einen Startplatz für den Münsiger Louf.



3. Rang Staffel Nr. 7 v.l.n.r. Anina Zangger, Lisabeth Nigg, Catherine Lohri, Simon Stanke und Barbara Zehnder. Alle verdienten sich einen Rucksack vom GP Bern. - Foto Hardy Bieri -

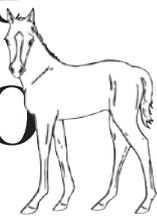


Staffel 1 v.l.n.r. Bernhard Jost, Simon Brenzikofer, Hedwige Zurbuchen, Mirjam Mathys, Martha Ruch. - Foto Roland Riedener -



Staffel 3 v.l.n.r. Hélène Grossenbacher, Jacqueline Frei, Brigitte Hostettler, Nicole Wyss und Sonja Walthert - Foto Vreni Gnotke -

Ristorante Cavallino



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

Italienische Spezialitäten

7 Tage geöffnet

Montag – Freitag 08.30 – 23.30 Uhr

Samstag* 09.30 – 23.30 Uhr

Sonntag* 09.30 – 22.00 Uhr

* durchgehend warme Küche

Herzlich willkommen!

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



Staffel 5 v.l.n.r. Yvonne Kohli, Chiara Mathys, Kathrin Lüthi, Kari Meinen und Theo Aemmer
- Foto Hardy Bieri –



Staffel 11 v.l.n.r. Andrea Viczian, Katrin von Niederhäusern, Rosmarie F. Aemmer, Marianne Borlinghaus und Simon Leiser
- Foto Hardy Bieri –



Staffel 6 v.l.n.r. Kathrin Woodtli, Petra Müller, Roland Riedener, Alain Glanzmann, Susanne Wings
- Foto Corinne Saurer –

Zur guten Stimmung trug auch das ideale Wetter bei. Nach einem regnerischen Tag erfreuten sich alle an den abendlichen Sonnenstrahlen, und man konnte gut noch eine Weile fachsimpeln und dafür sorgen, dass nicht allzu viel auf dem Buffet liegen blieb. An Gesprächsstoff fehlte es nicht, etwas gemeinsam Erlebtes gibt immer viel zu erzählen, seien es die eben gelaufene Stafette, lang vergangene Erlebnisse oder die Pläne für die laufende Saison.



Staffel 8 v.l.n.r. Erich von Allmen, Peter Messerli, Urs Peter, Hanna Frei und Anna Katharina Strycker
- Foto Hardy Bieri –



- Foto Roland Riedener -

Alle waren sich einig, das war ein gelungener Anlass, solche könnte es noch mehr geben. Eine gute Idee diese Stafette, herzlichen Dank dem OK mit Corinne Saurer, Daniel Rhyner, Hardy Bieri, Patrick Mathys, Sandra Meryem und Vreni Gnotke.

- Roland Riedener -

Wir sind für Sie da in der Region Thun.



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



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

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

die **Mobilier**

TERRA
DOMUS
Immobilien AG
Telefon 033 336 60 36
info@terra-domus.ch | www.terra-domus.ch

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

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

velo **SCHNEITER** 

FLYER
Innovation in Mobility

Entdecke die Schokoladeseite des Radfahrens!



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



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

Wir bringen Sie auf Touren!

FLYER? Natürlich von

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



Gespräch mit Teresa Roth, Trainingsleiterin seit Anfangs 2021

– Teresa Roth & Roland Riedener –

Vieles nahmen sie in Kauf, die italienischen Saisoniers, um sich und ihren Familien mit einem besseren Einkommen ein angenehmeres Leben zu ermöglichen. Zu Hunderttausenden kamen sie in den 60iger und 70iger Jahren als begehrte Arbeitskräfte in die Schweiz. Auch Teresas Vater war einer von ihnen. Es war ein langer Weg von seiner Heimat, der Basilikata ganz im Süden Italiens, hier zu uns ins Berner Oberland. Unzählige Male wird er die Strecke zurückgelegt haben. Es brauchte 10 Jahre, um den Ausweis C zu erhalten. Ein so angenehmes Leben war es sicher nicht. Ende der 60iger Jahre aber war es dann so weit, er durfte seine Frau und die 5 Kinder auch in die Schweiz nachziehen lassen. Die Familie liess sich in Balm bei Meiringen nieder. Teresa war noch nicht dabei, sie kam erst 1970, als erste von zwei Nachzüglerinnen, in Meiringen auf die Welt.



Leider etwas unscharf, aber das einzige noch vorhandene Bild aus Teresas Kindheit. Es zeigt sie beim Anschneiden ihres Geburtstagskuchens mit 7 Jahren.

Wie erlebstest du deine Jugend?

Zu Hause wurde natürlich nur italienisch besprochen, der Vater konnte gerade so viel Deutsch als er brauchte, um seiner Arbeit als Freileitungsmoniteur nachzugehen. Meine Mutter hatte zu Hause, mit 7 Kindern mit einem Altersunterschied von 19 Jahren, alle Hände voll zu tun. Wir waren die ersten und einzigen Ausländer in Balm, wir waren Exoten und bekamen den damals herrschenden Rassismus gegenüber uns Italienern stark zu spüren. Beim Eintritt in den Kindergarten konnte ich kaum Deutsch sprechen, wurde ständig gehän-

selt, auch wegen des etwas anderen Aussehens, den schwarzen Haaren und unseren italienischen Lebensgewohnheiten. Ich verbrachte die ganze Schulzeit in Balm. Es gab dort zwei Schulklassen, die 1. – 3. Klasse und die 4. – 9. Klasse. Wenn etwas vorfiel, so waren es sicher «wieder diese Italiener», ich spürte zeitweise einen richtigen Hass gegenüber uns und konnte das als Kind nicht verstehen. Vor allem auch, weil viele Kameradinnen/Kameraden nach den Sommerferien immer wieder von ihren Italien-Ferien schwärmten, wie schön es war, wie gut sie es hatten, was sie alles erlebten... Wie dem auch sei, ich bin auch so gross und heimisch geworden, es war einfach eine andere Zeit.

Nach der Schule absolvierte ich eine Kochlehre im Hotel Stella in Interlaken. Was mir als Köchin aber fehlte war der Kontakt zu den Leuten, den brauche ich einfach. So arbeitete ich nach der Lehre im Lebensmittelverkauf an verschiedensten Stellen, auch als Filialleiterin.

Es war schon immer der Traum meines Vaters, nach der Pensionierung wieder nach Italien zurückzukehren. Danach hat er sein Leben ausgerichtet, bei den meisten seiner Landsleute war das auch so. Er arbeitete immer auf dieses Ziel hin und freute sich enorm darauf. Mit 62 Jahren war es dann soweit, er liess sich frühzeitig pensionieren, kaufte eine Wohnung in der Toskana und zügelte mit meiner Mutter dorthin. Ausser wir zwei Nachzügler waren schon alle Geschwister verheiratet. Für mich bedeutete der Wegzug einen grossen Verlust. Ich verlor sozusagen mein Zuhause, in dem Sinne, dass ich nirgends mehr hin konnte, z. B. um Trost zu holen, auch weil damals gerade eine Freundschaft in die Brüche ging.

Heute leben zwei meiner Geschwister in Meiringen, zwei in Zürich und die beiden Ältesten gingen wieder zurück nach Italien. Meiner Mutter ging es in Italien gesundheitlich nicht mehr gut, sie hatte es schwer und bekam gesundheitliche Probleme. Der Vater hingegen konnte das Leben als Pensionierter noch viele Jahre geniessen.

www.zermattmarathon.ch

1. Juli



2023

Save the Date

Am
schönsten
Berg
der Welt



Gornergrat
Zermatt
Marathon





Ein- bis zweimal pro Jahr sind wir für Besuche nach Italien gefahren, aber es war nicht mehr ein «nach Hause gehen», wie wenn sie hier geblieben wären.

Mein Zuhause ist die Schweiz, hier bin ich geboren, hier habe ich meine eigene Familie mit meinem Mann und meinen zwei Söhnen im Alter von 17 und 19 Jahren.



Familienzusammenkunft in Italien. Links mein Vater mit seinen sieben Kindern. Die Mutter fehlt auf dem Bild, ich stehe direkt neben meinem Vater.

So unterschiedlich unsere Lebensläufe auch sind, im Verein kommen wir zusammen, um gemeinsam Sport zu treiben. Wie führte dich der Weg zu uns?

Ich bin ein Bewegungsmensch und machte schon immer gerne Sport. Für eine Weile war ich bei einem Judo Klub in Thun. Da hat man das Ziel, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen.. Davon entwickelte sich bei mir eine Angst, die ich nicht immer wegstecken konnte. Ich musste mir eingestehen, Judo ist nichts für mich.

Schon immer bin ich joggen gegangen, einfach mehr für mich selber. Gekannt hatte ich die «All Blacks» schon lange bevor ich beiträt. Aber der Ruf des Vereins machte mir immer so ein bisschen Angst, ich sah bei ihnen immer nur diese starken Läuferinnen in der vorderen Hälfte der Ranglisten. Ich schloss mich dann einer Laufgruppe von Brigitte Witschi mit Treffpunkt in Heiligenschwendli an. Ein bisschen paradox nicht wahr, für jedes Training dorthin zu fahren, wenn ich doch in Sichtdistanz zum damaligen Gwattzentrum lebe, wo sich das Klublokal der «All Blacks» befand.

Ich überlegte immer wieder, ob ich es nicht doch einmal wagen sollte. Hansjörg Kummer, ein Mitglied der «All Blacks» und Arbeitskollege meines Mannes riet ihm, mich zu motivieren, doch einfach mal ein Training zu besuchen. An einem GP von Bern traf ich Rosmarie Aemmer, auch sie spornte mich an, mal schnuppern zu kommen. Als mein jüngerer Sohn in den Kindergarten ging, sah ich 2011 den Moment gekommen, das Morgentraining zu besuchen, auch zeitlich passte alles zusammen. Die Zurückhaltung, die ich zuvor verspürt hatte, stellte sich als völlig unbegründet heraus. Ich glaube, dass heute noch viele gar nicht wissen, dass wir eben auch Trainings für jedermann anbieten, für Leute ohne grosse Ambitionen.

Im Jahr 2020 kündete Willi Ruch an, dass er als Trainingsleiter aufhören möchte und eine Nachfolgerin/einen Nachfolger suche. Für mich war sofort klar, dass ich das machen werde. Ich besuchte den 6-tägigen Lehrgang «Esa LeiterIn Running» von Swiss Athletics. Diesen Lehrgang schliesst man mit einer Prüfung ab, die mir nun auch ermöglicht, weitere Kurse zu besuchen. Die Ausbildung hat mir sehr viel gebracht, nicht nur für das Leiten von Trainings, sondern auch für mich selber.



Meine Klasse am Running-Leiter-Kurs in Magglingen.

Seit 1½ Jahren leite ich jeden Monat zwei Morgentrainings, was ich sehr gerne mache. Mittlerweile muss ich jedoch aufpassen, die Trainings nicht zu streng zu gestalten und der grossen Bandbreite der Teilnehmenden genügend Beachtung zu schenken. Ich glaube aber, das gelingt mir recht gut.



**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!

ERLEBE UNVERGESSLICHE SPORT- UND AKTIVFERIEN



www.sportsparadise.ch



**Teile einzigartige Sporterlebnisse mit Anderen.
Gemeinsam Sport erleben - darum geht es uns.**





Was sind deine Lieblingsläufe?

An erster Stelle steht für mich eindeutig die Teilnahme des Eiger Ultra Trails, der immer im Juli stattfindet. Dieses Datum habe ich seit Jahren reserviert, dort will ich nicht fehlen. Daneben bestreite ich meistens auch den GP von Bern, den Frauenlauf und den Thuner Stadtlauf, 3 – 4 Wettkämpfe pro Jahr.

Letztes Jahr wagte ich mich erstmals an den 51 km Eiger Ultra Trail, nachdem ich zuvor immer den 16er gelaufen bin. Die vielen langen Trainings um Grindelwald herum gefallen mir je länger, je besser. Weil wir dort eine Ferienwohnung haben, passt alles wunderbar zusammen. In der Natur alleine unterwegs zu sein, manchmal für Stunden niemanden zu sehen, viele Höhenmeter zu laufen, ist das Schönste für mich. Dieses Jahr mache ich noch die Ausbildung zur «Leiterin Trailrunning». Diese Disziplin hat mich so richtig gepackt.



Teresa am 51km Eiger Ultra Trail 2021
- alle Bilder von Teresa zur Verfügung gestellt -

Weiterhin viel Spass beim Laufen, beim Leiten der Trainings und beim Trailrunning!

Es gibt sie noch, die Waffenläufe



Mein Name ist Simon Wüthrich, ich bin 27-jährig und habe vor allem in der Juniorenzeit aktiv bei All Blacks Thun trainiert und habe an Bahn-, Cross- und Strassenläufen teilgenommen. Ich bin immer noch All Blacks Thun-Mitglied, dazu aber auch beim LSV Uetendorf, wo ich als Co-Trainer im Einsatz bin.

Mein Vater Christian, früher aktiver Waffenläufer, hat immer wieder von den goldenen Zeiten des Waffenlaufes geschwärmt, etwa vom Thuner Waffenlauf mit über 1000 Teilnehmern, mit sehr vielen Zuschauern und Fernsehberichten am Abend im Schweizer Fernsehen.

Rund 30 Jahre später ist der Waffenlaufsport an einem anderen Punkt, aber: es gibt ihn noch. Die Jahresmeisterschaft 2022 besteht aus 11 Wertungsläufen von April bis November verteilt. Die meisten sind zwischen 10 und 17 km lang. Zum Jahresabschluss gibt es je einen Halb- und einen Marathon, den Frauenfelder. Die Teilnehmerzahlen liegen zwischen 150 und 250.

Die Regeln sind klar: Jeder darf starten, egal ob Mann oder Frau, egal ob jemals ein Dienst für die Schweizer Armee geleistet wurde oder nicht. Gelaufen muss im Tarnanzug mit Jacke und Hose, zudem tragen die Männer den Kampfrucksack inkl. Sturmgewehr, 6,2 kg schwer. Der Frauen-Rucksack muss 5 kg wiegen und kein Gewehr beinhalten. Es dürfen normale Laufschuhe getragen werden.

Ein Wochenende nach meinem Dienst in der Schweizer Armee als Durchdiener startete ich, für mich als passender Abschluss, an meinem ersten Waffenlauf und legte die Packung aber danach für einige Jahre wieder auf die Seite. Erst im Herbst 2018 startete ich spontan am «Burgdorfer» und im 2019 weckte mich das Interesse, in der ganzen Saison zu starten.

Suechsch e cooli Lehrsteu?

Aui Infos fingsch uf
glb.ch/ausbildung

QR-Code scanne u Lehrsteue entdecke!





Am Waffrenlauf faszinierte mich von Anfang an einerseits die gute Kameradschaft unter den Lauern, weil es allen eine grosse Freude bereitet, einander an den Läufen zu treffen und dann, sportlich fair, beim Laufen zu sehen, wer der Schnellste ist. Andererseits mag ich die Herausforderung, mit dem Gewicht am Rücken zu laufen und vertrage die Packung dank meiner Postur auch recht gut. Speziell mit Gewicht Trainingseinheiten zu absolvieren steht bei mir jedoch nicht auf dem Trainingsplan. Dieser ist genau gleich wie für einen Strassen- und Berglauer.

Sportlich verlief meine erste Waffrenlauf-Saison hervorragend, und ich gewann die Kategorien Jahreswertung 2019 und erreichte – wie mein Vater 1988 – den Schweizermeistertitel. Nachdem die Meisterschaft im 2020 und 2021 gar nicht oder nur stark verkürzt durchgeführt wurde, ist mein Ziel im 2022 wieder die ganze Saison zu laufen. Denn ich habe doch noch eine Familienchallenge offen, nämlich meinen Vater in der Liste der ewigen Kategoriensieger aufzuholen. Er weist 11 Kategoriensiege auf, ich bin nun bei sieben angelangt.

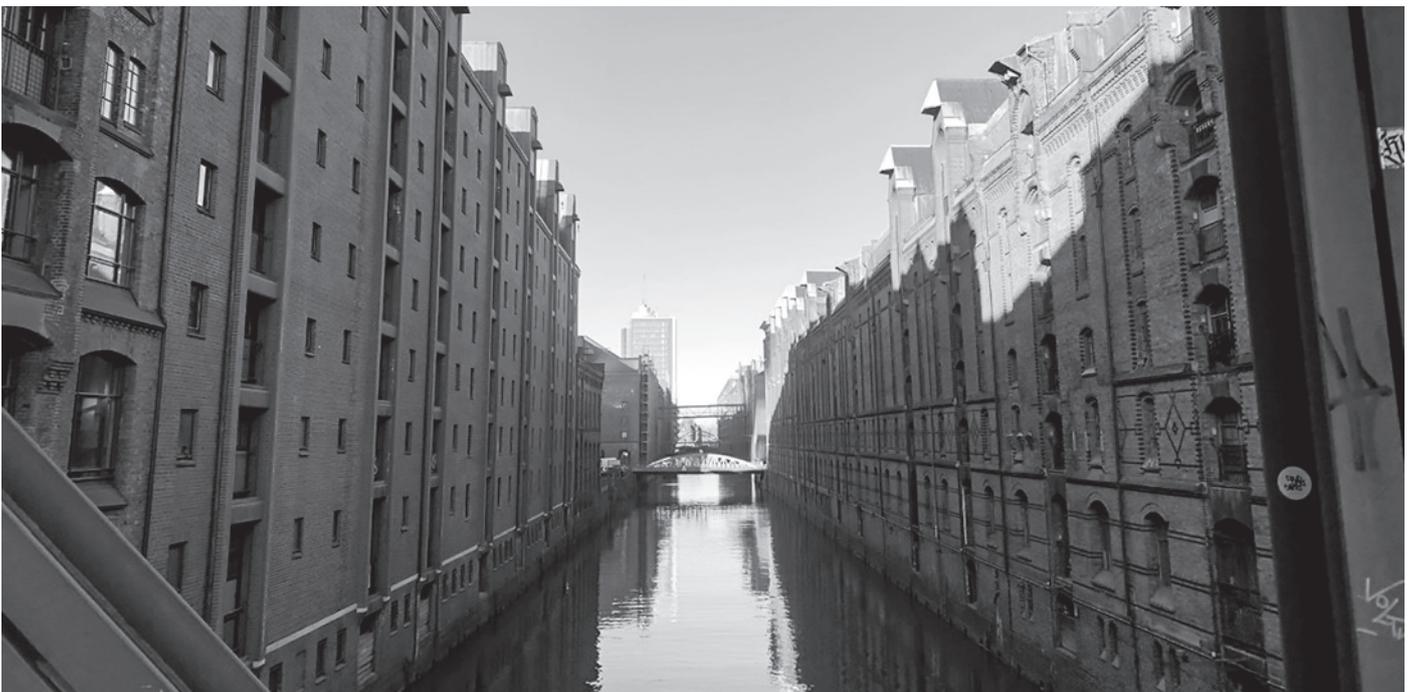


Simon wird unterwegs von seinem Vater gepflegt und wahrscheinlich auch mit Tipps und Infos zum Renngeschehen versorgt.

Beim Waffrenlauf ist jede und jeder immer herzlich willkommen, um bei einem Rennen zu schnuppern, ohne gleich eine ganze Saison zu laufen. Die Kleidung kann immer vor Ort ausgeliehen werden, Packungen meistens auch. Bei Interesse und für weitere Auskünfte dürft ihr gerne auf mich zukommen.

– Bericht und Fotos von Simon Wüthrich –
simon-wuethrich@hotmail.com

Backsteinbauten und Schiffe Schritt auf Schritt



Diese «Speicherstadt» lässt sich joggend ideal entdecken.

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



Sightjogging in Hamburg

Text, Strava-Illustration und Bilder:
Michael Maurer

Meine letzten grossen Ferien, im Rahmen des Laufprojektes «Clan McAll Blacks Thun in Scotland», genoss ich im Mai 2019. Dann ging das Coronavirus auf Weltreise und ich – wie auch Millionen, wenn nicht gar mehr als eine Milliarde Mitmenschen – gingen für eine Weile nicht mehr auf grosse Reisen. Anfangs März dieses Jahres hiess es dann für mich und meinen Bruder endlich wieder einmal, die Koffer etwas umfangreicher zu packen. Damit die Fitness bei all den hopfenhaltigen Getränken, die Urlaube so mit sich bringen, nicht auf der Strecke blieb, und weil sich Städte in Joggingschuhen ideal erkunden lassen, wurde natürlich auch das «Laufzeugs» eingepackt.

Weil es – die «All Blacks», die mich kennen, sind darüber wohl wenig erstaunt – natürlich in den Norden ging, nahm ich gar langärmlige Trainingsbekleidung mit... Schliesslich kann es in Hamburg richtig kühl und insbesondere zügig werden. Dies sollte sich allerspätestens bei einer abendlichen Stadtführung durch das berühmt-berüchtigte St. Pauli zeigen, wo ich trotz all der heissen und abenteuerlichen vom ortskundigen Guide vorgetragenen Geschichten, in der Skijacke gekleidet, zu frieren begann.

Die nächtliche norddeutsche Kälte hielt mich aber überhaupt nicht davon ab, nach der ersten Übernachtung auf der Elbe wie

auch ein weiteres Mal, verhältnismässig früh am Morgen auf kurze Entdeckungstouren in Joggingschuhen zu gehen. Die Unterkunft erwies sich dabei als idealer Ausgangspunkt. Hatten wir uns doch, da für mich als Binnenländer grosse Schiffe eine ebenso grosse Faszination ausüben, auf der Cap San Diego, einem von den Hamburgern gehegten und gepflegten altherwürdigen Hochseefrachtschiff der 1960er Jahre, einquartiert.



«All Blacks» ahoi in Hamburg.

Das bedeutete für das Lauftraining nun erstmal Stretching auf dem Brückendeck, mit einem grandiosen Ausblick auf die Elbe, auf die architektonisch höchst beeindruckende, aber auch sündhaft teure Elbphilharmonie und auf die im fahlen Morgenlicht den Duft der weiten Welt verbreitenden Hafenanlagen.

Die Einheit startete jeweils kuppert – zuerst steile Schiffstrepfen hinunter, dann über eine lange Gangway-ähnliche Treppe entlang der Schiffswand weiter hinab auf Ebene Elbpegel. Anschliessend war vom Kai eine – je nach Stand von Ebbe und

Flut – mehr oder weniger steile Rampe ans Ufer zu bewältigen.

Dies war es dann aber bis zur Rückkehr aufs Schiff auch schon mit dem «Berglauftraining». Der folgende Parcours entlang der Elbe und im UNESCO Weltkulturerbe Speicherstadt bzw. im städtebaulichen Entwicklungsprojekt HafenCity war abgesehen von ein paar Stufen auf den Uferpromenaden und Brückenübergängen flach. Eine prädestinierte Strecke für schnelle Zeiten also! Für mich zumindest galt dies nicht und wird es wohl auch bei einem nächsten Besuch der Elbmetropole nicht gelten. Zu gross sind die Ablenkungen auf dieser Laufstrecke. Dabei handelt es sich jedoch nicht ums typische Verkehrschaos und das zur Show getragene Leben südländischer Städte. Nein, Hamburgs Uferbereich an einem März Morgen ist beinahe so ruhig wie das Thunerseeufer ausserhalb der touristischen Hochsaison still ist. Vielmehr war es die Architektur der historischen Speicherstadt mit ihren mächtigen, teils über hundertjährigen Gebäuden, gebaut aus den charakteristischen Backsteinen. Früher, das heisst bevor die Ware hauptsächlich in Containern um die Welt geschippert wurde, dienten die Speicher im von Kanälen durchzogenen Stadtteil als riesiges Lager. Dass sich die Zeiten wandeln, zeigte sich dann auch an den modernen in der Hafen-City entstehenden Neubauten. Ist man an Architektur, wie in meinem Falle, interessiert, wird auf dieser Joggingrunde schon mal abgebremst oder gar angehalten und gestaunt.



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



**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





Was wäre eine Joggingrunde in Hamburg ohne Schiffe?

Laufend unterwegs kann man aber auch Richtung der Landungsbrücken, wo übrigens auch der Hamburg Marathon vorbeiführt, nicht aus dem Stauen kommen. Immer wieder tuckert auf der Elbe ein Schiff, und häufig ein nicht allzu kleines, vorbei. Je mehr ich dann der Elbe entlang Richtung Meer, das aber etwa 100 km und somit eine Ultramarathon-Distanz

entfernt liegt, lief, desto mehr näherte ich mich den imposanten Containerterminals auf dem gegenüberliegenden Ufer und damit den riesigen Pötten. Nach all den Eindrücken ging es jeweils zurück an Bord, wo ein herzhaftes Frühstück wartete, einschliesslich schmackhaftem Fisch. Diesen hätte ich vor einem Wettkampf wohl nicht gegessen. In diesem Moment aber passte er so richtig zum maritim geprägten Sightjogging. Schade bloss, dass der Swimming Pool auf dem Bootsdeck leer war. Diese Erfrischung nach dem Laufen wäre noch das Tüpfchen aufs i gewesen. Immerhin, in den Genuss der «Kaltwassertherapie» kam ich dann auf Sylt, beim Kneipen in der frischen Nordsee.

KM	Tempo	Anstieg
1	6:22 min	0 m
2	6:38 min	-2 m
3	7:08 min	0 m
4	6:54 min	0 m
5:08	7:16 min	-9 m

Selbst wenn meine Laufrunden über einen Teil der Hamburg-Marathon Strecke führten, schnell waren sie nicht. Dafür waren sie in Sachen Sightseeing umso eindrücklicher.



Erfrischung für die Muskeln beim Kneipen auf dem «windigen» Sylt.

Der Züri-Marathon und Bernhard (Hardy) Bieri

Die Geschichte eines Marathons ist nicht nur jene des Laufs über die 42,195 km, es ist eigentlich für jeden Teilnehmer eine Angelegenheit, die 3 - 5 Monate dauert. Erst gilt es, sich für einen Anlass zu entscheiden, was passt in meine Agenda, hat darin überhaupt ein Trainingsplan Platz? Auch wenn es «nur» ums Durchkommen geht, braucht es viele Wochen Vorbereitung, erst recht, wenn man seine persönlichen Grenzen ausloten will. Da ist es die Regel und nicht die Ausnahme, dass selten alles so genau nach Plan läuft. Alle, die schon einen Marathon gemacht haben, können ein Lied davon singen. Ein unerwartetes Ereignis im familiären Umfeld kommt dazwischen, bei der Arbeit läuft es nicht rund, da kommt eine

kleine Verletzung oder eine Krankheit oder es fehlt einem mit der Zeit der nötige Drive, um die vielen Kilometer abzuspulen, und schon wird die Vorbereitung über den Haufen geworfen. So hat jede Läuferin und jeder Läufer nach getaner Arbeit seine eigene Geschichte im Rucksack.

Mit Hardy habe ich über den Züri-Marathon 2022 gesprochen. Zuvor bestritt er sicher schon ein Dutzend Marathons, die Hälfte am Berg und die Hälfte auf dem «Flachen». Der erste kam fernab der Schweiz zustande.

Hardy

Nach der Schreinerlehre studierte ich Holzingenieur in Biel. Für

das Praktikum bewarb ich mich bei einer in den USA tätigen Consulting Firma, von der man wusste, dass sie immer wieder Studenten engagieren für Praktika. Das hat geklappt, und es wurde mir ein Platz irgendwo in der Pampa der USA zugeteilt. Im letzten Moment gab es noch eine Änderung; ich «musste» nach Long Beach und zwar «mitten in den Kuchen». Long Beach hat ca. 1/2 Million Einwohner und gehört zur «Greater Los Angeles Area».

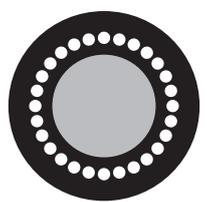
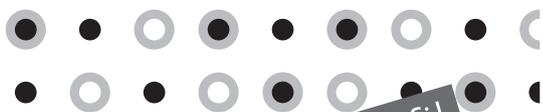
Ich ging schon immer regelmässig joggen aber nicht etwa ambitioniert oder mit dem Ziel, Wettkämpfe zu bestreiten. So in der Ferne hat man dann halt manchmal verrückte Ideen, da kam der Long Beach Marathon



 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**



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



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



2007 gerade recht. Ich musste mich ja vor niemandem rechtfertigen. Mein Ziel, den Lauf in 4 Stunden zu absolvieren, habe ich erreicht! Es bleibt mir eine wunderbare Erinnerung an meinen ersten Marathon entlang den Stränden von Long Beach.

2013 kam ich dann zu All Blacks Thun und 2015 nahm ich meinen zweiten Flachmarathon in Zürich unter die Füsse. Wir waren zu Dritt von «All Blacks», Feli Liechti-Odermatt, Erich von Allmen und ich. Mittlerweile konnte ich mich gut einschätzen, so glaubte ich zumindest, und peilte eine Zeit von 3 Stunden an. Aber es sollte anders kommen; zu schnell gestartet, zu verbissen unterwegs, zu schlecht gepflegt, das war es dann, bei Kilometer 40 musste ich völlig dehydriert aufgeben, ich konnte mich nicht mehr auf den Beinen halten. Übrigens musste auch Erich aufgeben, dafür realisierte Feli eine sehr gute Zeit. Ich sagte mir, das kann's nicht sein, da gehe ich nochmal hin, da habe ich noch eine Rechnung offen.

In den nächsten Jahren konnte ich die 3 Stunden Marke an zwei Flachmarathons knapp unterbieten, einmal in Luzern und einmal 2019 in Edinburgh.

Für 2022 nahm ich mir nochmals den Züri-Marathon vor, eine Zeit von 2.50 Std. war mein Ziel. Ich hatte anhand der Trainings das Gefühl, dass dies drin liegen müsste. Mein Hauptziel dieses Jahr ist der Inferno Triathlon, da passt ein längerer Wettkampf im Frühling gut rein, so kommst du auf die notwendigen Kilometer und bist motiviert zu trainieren. Dem war dann auch so, ich hatte

eine Super-Vorbereitung, die Form stimmte absolut... bis 3 Wochen vor dem Marathon. Ein «Buckel» am Hals, den ich schon vorher spürte und weswegen ich auch beim Arzt in Behandlung war, wuchs plötzlich stark an. Ich bekam Temperatur, fühlte mich nicht gut und hatte keine Energie mehr. Der Arzt überwies mich sofort ins Spital, wo entschieden wurde, einen Eingriff zu machen. Da man nicht wusste, was genau zum Vorschein kommt, musste dieser Eingriff unter Vollnarkose gemacht werden. Der Knoten wurde herausgenommen, glücklicherweise war es «nur» ein Abszess. Natürlich durfte ich nachher nicht sofort wieder trainieren. Dann, eine Woche vor dem Marathon, konnte ich die Fäden entfernen. Ich wurde entlassen mit der Aussage, dass ich jetzt wieder alles machen könne.

Aber eben, ich war seit über 2 Wochen keinen Schritt mehr gelaufen. Ich sah das gleiche Schicksal kommen wie 2021 am Inferno Triathlon. Auch da war ich topp vorbereitet, freute mich enorm auf den grossen Event, und zwei Tage vor dem Wettkampf erlitt ich eine Schulterverletzung. Ich musste damals schweren Herzens Forfait geben, ein grosser Formaufbau für die Katze...

«Jetzt musst du auch diese Übung wieder abbrechen, jetzt ist es halt wieder gelaufen», mit diesen Gedanken schlug ich mich herum. Nach dem ersten Footing wagte ich mich trotzdem auf einen Longjogg über 20 km. Und klar, es ging nicht so gut, die Beine waren leer und der Puls war hoch. Aber eigentlich war es schon in mei-

nem Kopf, du machst den Lauf, sowieso, einfach nur zur Freude, das Hotel ist ja schon gebucht, jetzt gönnst du dir einfach ein schönes Wochenende.

Mit dieser Vorgeschichte stand ich am Sonntagmorgen, 10. April 2022 um 8:15 Uhr am Start. Ein kühler Morgen, in der Nacht hatte es weit heruntergeschneit, es war noch nass, aber der Himmel begann sich aufzuklären, gute Laufbedingungen. Den ursprünglichen Plan mit dem 4er Schnitt hatte ich längst aufgegeben. Ich nahm mir vor, die erste Hälfte mit einem 4.30er Pace zu laufen. Das sollte machbar sein, dann schauen wie es sich anfühlt, einfach weiter joggen und ins Ziel kommen oder, wenn es dann gut geht und im besten Fall, auf der zweiten Hälfte noch zulegen.



Hardy mit der Nummer 391 am Züri-Marathon 2022. Wie wird er durchkommen?

- Foto von Hardy erhalten -

Ich startete schneller als ich wollte, versuchte immer wieder, mich zu bremsen, und doch hatte ich immer diese 3 Std.-Pacemaker um mich herum. Drosseln, drosseln, drosseln,

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



nur nicht zu schnell, diese Pacer darfst du einfach nicht überholen; gar nicht einfach, wenn du dich so gut fühlst. Nach der 10 km Runde in der Stadt geht's dem See entlang Richtung Meilen. Bei der Halbmarathonmarke in Herrliberg war es dann so weit, die Hälfte war geschafft. Der Kilometerschnitt lag bei 4:12 und ich fühlte mich gut. An jeder Verpflegungsstation habe ich getrunken und etwas zu mir genommen. «Kannst du es dir erlauben, jetzt einfach zuzusetzen?». Die Frage trieb mich nicht lange um, ich tat es einfach. Es ist ja fast flach und doch hat es in den Dörfern immer wieder ganz leichte Anstiege, die in die Beine gehen, wenn du am Limit läufst. Aber ich konnte ständig Läufer überholen, das ist mental mega cool.

Würde es mir auch so ergehen, wenn ich schneller gestartet wäre? Ohne meine Vorgeschichte wäre ich nämlich diesen Marathon sicher deutlich schneller angegangen.

Es bildete sich dann ein 2er und später ein 3er Grüppli, wir harmonierten gut und spannerten über eine grosse Distanz zusammen. Erst auf den letzten Kilometern ging jeder einfach noch seinen maximal möglichen Pace. Seit der ersten Erfahrung 2013 habe ich immer einen Reserve-Gel als Notration dabei, für den Fall, dass ich Energie tanken müsste... es war aber nicht nötig. Ich überquerte die Ziellinie in einer Verfassung, wie ich es mir zuvor nicht erträumt hätte. Es gelang mir sogar, die zweite Marathonhälfte 10 Sekunden pro Kilometer schneller

zu laufen als die erste.

Es schaute für Hardy eine Zeit von 2:54:02 heraus, Rang 25 in seiner Kategorie. Den Reservegel hat Hardy also nicht gebraucht, den Late-Checkout des Hotelzimmers aber schon. Duschen, sich noch ein bisschen hinlegen, dieses Spezialangebot das den Läufern geboten wurde, galt es noch zu geniessen. Die Geschichte eines weiteren Marathons war geschrieben.

War das doch noch die angestrebte Versöhnung mit dem Züri-Marathon?

Hardy & Roland Riedener

Endlich wieder ein Trainingslager!

– Bericht und Bilder von Melanie Spori & Anja Ringgenberg –

Nach zwei Corona-bedingten Trainingslager-Ausfällen war es diesen April wieder soweit, und wir durften in unser lang ersehntes Trainingslager nach Italien fahren.

Aufgrund einer Renovation und somit späteren Öffnung des Hotels Bucca del Gatto in Cecina mussten wir uns vor einigen Monaten auf die Suche nach einem alternativen Durchführungsort bzw. Hotel für unser Trainingslager machen. Nach zahlreichen Recherchen sind wir schliesslich auf den italienischen Ferienort Cervia gestossen. Dieser liegt an der Adriaküste in der Provinz Ravenna und ist bekannt als «DAS Läufermekka der Deutschen». Bereits nach den ersten Tagen konnten wir dies bestätigen. Wir waren definitiv nicht die einzigen Leichtathleten und Leichtathletinnen vor Ort – auch andere Schweizer und Deutsche Leichtathletikvereine führten zur selben Zeit ihr Trainingslager in Cervia durch. Die Lage des Hotels war perfekt – direkt am Strand, nur einige Meter vom Pinienwald und ein Kilometer von der Rundbahn entfernt. Auch Kaffees, Einkaufsmög-

lichkeiten und Sehenswürdigkeiten waren zu Fuss gut erreichbar. Es war schön, wieder einmal durch die Pinienwälder, die uns sehr an Cecina erinnerten, zu joggen.

Mit einer kleinen Gruppe machten wir uns am Samstagmorgen früh auf den Weg, voller Vorfreude; bei Melanie und Anja jedoch mit einem grossen Stück Nervosität: Wie wird der neue Ort sein? Haben wir an alles gedacht? Die ca. 8-stündige Autofahrt verging wie im Flug und direkt nach der Ankunft verwandelte sich die Nervosität in eine grosse Freude über das schöne Hotel und die geeignete Umgebung. Am ersten Abend wurden wir von einem Sturm überrascht, der aber bereits am nächsten Morgen wieder vorbei war und sich in Sonnenschein und blauen Himmel verwandelte. So konnten wir unser Trainingslager wie gewohnt in kurzen Hosen und einem T-Shirt starten. In den zwei Wochen wurde fleissig trainiert: diverse Dauerläufe, Intervalltrainings, Krafteinheiten und natürlich zahlreiche Spieleinheiten standen auf dem Trainings- und Spielplan.



Eine Gruppe stimmt sich fürs Bahntraining ein.
Hintere Reihe von v.l.n.r. Jonas Fahrni, Bernhard Jost, Michael Eichenberger, Manuel Sigg, Siem Brhane.
Vordere Reihe v.l.n.r. Laurent Haller, Kim Hadorn, Livia Künzle, Anja Ringgenberg, Leonie Saurer.
Insgesamt nahmen 25 Leute am Trainingslager teil.



Zur Abwechslung auf Veloausflug nach Ravenna, der Hauptstadt der gleichnamigen Provinz Ravenna, ca. 30 km nördlich von Cervia.
V.l.n.r. Anja Ringgenberg, Leonie Saurer, Jonas Fahrni, Melanie Spori



Das hügelige Hinterland von Cervia lädt ein zu einem alternativen Training auf dem Velo. Im Hintergrund ist die Gegend rund um die Republik San Marino zu sehen.

Es war für jeden und jede etwas dabei, egal welches Alter oder welche Ambitionen man hatte. Auch wenn wir im Vergleich zu den vorherigen Trainingslagern deutlich weniger Teilnehmende hatten, war immer etwas los, und wir fühlten uns wie eine grosse Familie! Die Zeit verging viel zu schnell und schon nach einer Woche mussten einige Athletinnen und Athleten wieder abreisen. Obwohl die Gruppe von Tag zu Tag etwas kleiner wurde, blieb die Stimmung bis zum Schluss grossartig.

So wie wir gekommen sind, wurden wir in den letzten Tagen auch wieder mit Luft und Regen verabschiedet. Dies erleichterte einem die letzten Trainings mit müden Beinen zwar nicht, aber nachdem man von so zwei tollen Wochen profitieren konnte, war das nur ein kleiner Nachteil.

Bis auf einen gebrochenen Finger (gute Besserung Gäë!!) reisten am zweiten Samstag alle wieder gesund und glücklich nach Hause – wie sehr haben wir das Trainingslager im 2020 und 2021 vermisst und jetzt wieder genossen!

Schon jetzt ist die Vorfreude auf das nächste Lager da! Wir freuen uns auf hoffentlich zahlreiche Teilnahmen!



Ein Reisebericht von Ivan Schmid vom Langlauf Masters World Cup 2022 in Canmore

Im nächsten Wintertraining vermehrt Langlauf betreiben? Es kann sich auszahlen, mit einem schönen Erlebnis, vielleicht auch noch im «zweiten Sportlerleben».

Skilanglauf ist ein Ausdauersport, den man auch als «älterer» Sportler gut betreiben kann. Er ist, korrekt ausgeführt, weniger belastend für die Gelenke als Laufen, sehr gut für die viel gepriesene Rumpfstabilität, ja ein eigentliches Ganzkörper Training. Wenn man nicht gerade zur Weltspitze gehören will, kommt es auch nicht auf jedes einzelne Kilogramm Körpergewicht an. Ursula

Die Vorbereitung

Nachdem ich im ältesten Juniorenalter als 19-jähriger den BOSV Langlauf-Cup gewann und an den Schweizermeisterschaften auf den 12. Platz lief, habe ich zugleich meine Langlauf-Karriere für rund 20 Jahre pausiert. In dieser Zeit wohnte ich in Chur, spielte zum Plausch in der 4. Liga Fussball und habe mich vor allem beruflich weitergebildet. Zwischenzeitlich auf rund 90 kg Körpergewicht gereift, fand ich Ende dreissig wieder zu meiner grossen sportlichen Leidenschaft zurück. In den ersten Jahren vor allem mit Bergtouren und Expeditionen im Himalaya, dann vermehrt auch wieder auf den Langlaufskis in Heimenschwand und Kandersteg. Durch die Erfolge von Paul Graber und Ueli Gerber inspiriert, hatte ich mir zum Ziel gesetzt, auch mal an einem internationalen Masters World Cup Rennen zu starten. Doch leider kam die Covid-Zeit dazwischen, und ich musste

ganze drei Jahre verharren, um dann im März 2022 endlich in Canmore starten zu können.

Vorbereitet habe ich mich so professionell wie möglich, mit einem Coaching und Trainingsplan von Peter von Allmen aus Heimberg (U23-Trainer bei Swiss Ski). Mit Familie, zwei Kindern und der Verantwortung über zwei Firmen, schaffte ich es auf knapp 30 Std. Training pro Monat und bereitete mich insgesamt 24 Monate darauf vor.



Blick auf Canmore, oberhalb des Nordic Centre

Die Wettkämpfe

Vom 3. bis 11. März 2022 fanden in Canmore, Kanada, die 40. Masters World Cup Wettkämpfe statt. Der Masters

Knecht machte mich auf ein schönes und erst noch erfolgreiches Erlebnis des ehemaligen All Blacks Thun-Läufers Ivan Schmid aufmerksam. In jungen Jahren trainierte er unter Fritz Schmocker und erreichte auch auf der Bahn super Zeiten. In einem Bulletin aus dem Jahr 1995 fand ich unter der Rubrik «Bestenliste Männer» auch Ivans Zeit über 3 000 m, sie betrug 9.15 Min., gelaufen am 30. Mai 1995 bei einem Meeting in Thun! Wie sein Bericht erahnen lässt, muss aber schon zu jener Zeit der Langlauf seine Passion gewesen sein. Hier sein Beitrag:

World Cup ist eine inoffizielle Weltmeisterschaft der Masters-Skilangläufer (ab 30-jährig), die seit 1980 durch die The World Masters Cross-Country Ski Association durchgeführt wird. Die Titel werden jeweils jährlich in allen Alterskategorien (jeweils fünf Jahrgänge zusammen) für Frauen und Männer vergeben. Dabei war es eine besondere Ehre, auf den Olympia-Loipen von 1988, auf welchen Andy Grünenfelder zu Bronze lief, laufen zu dürfen.

Für mich hat sich das gezielte Training nach Plan ausbezahlt. So erreichte ich in Höchstform auf den Olympia-Loipen über 30 km Skating den 3. Platz, am Staffelloipen über 4 x 5 km den 2. Platz und über 10 km klassisch sogar die Goldmedaille in meiner Alterskategorie, und ich war auch schneller als die Teilnehmer der nächst jüngeren und älteren Kategorien.



Die Staffel Schweiz 1, links Ivan Schmid mit Samy Laubscher, Marc Steinegger und Thomas Graf

Die «kleine aber feine» Schweizer Delegation, bestehend aus 12 Teilnehmern, belegte im Medaillenspiegel hinter den USA, Gastgeber Kanada und Finnland den exzellenten 4. Rang. «Fein» war, und das hat seit Jahren Tradition, vor allem auch der Teamspirit des Schweizer Teams unter der Leitung von Routinier Beat Scheuner. Dazu gehörten gemeinsame Streckenbesichtigungen, gegenseitige Unterstützung beim Vorbereiten der Ski, ausgelassene Medaillenfeiern sowie die tolle Anfeuerung durch die BegleiterInnen.

Kanada, Alberta – das Traumland für Naturliebhaber und Outdoor-Sportler

Canmore ist eine Kleinstadt in Alberta, etwa 110 km westlich von Calgary. Sie liegt unmittelbar östlich des Banff National Park im Bow Valley, in den Ausläufern der Front Range der kanadischen Rocky Mountains am Fuss der Three Sisters. Die

Langlaufloipen durch die endlosen Wälder sind einzigartig und sehr imposant. Allerdings sind Temperaturen unter -30 Grad keine Seltenheit.

Rund um Canmore sind zahlreiche Hotspots wie Lake Louis, Banff und auch der Peter Lougheed Nationalpark innerhalb von zwei Autostunden erreichbar. Die Loipennetze sind wunderschön gelegen, erstrecken sich zwischen 20 und 100 km, meist als grosse Runden (z. B. 40 km) und vermehrt in der klassischen Technik gespurt. Dank des Winterschlafes der Bären sind die Wälder im Winter auch sicher. Die Kanadier sind ausgesprochen freundlich und hilfsbereit.

Fazit

Ich habe die Gunst der Stunde genutzt und mich über den Masters-Weltmeistertitel und die drei Medaillen sehr gefreut.

Eine «Once-in-a-Lifetime»-Geschichte, über die man sich als Hobbysportler gerne erinnert. Und zu guter Letzt einen grossen Dank an meine liebe Frau Sarah Schmid, die mir die kleine Auszeit ermöglichte ♥.

- Text und Bilder von Ivan Schmid -



Vorne Ivan Schmid, unterwegs zum 1. Rang im Kästle Uphill Sprint am Langlauf Masters World Cup 2022 in Canmore.



2/2022

Bilderrückblick auf die letzten Monate

Der erste Abendlauf am 26. April 2022 mit neuen Strecken ab dem Lindehubel in Allmendingen



Anmeldedesk beim Schulhaus Allmendingen
- Foto Levin & Aylin Meryem -



Eine Teilnehmergruppe von fun und run Thun beim Einlaufen - Foto Silvia Stucki -



Bald ist der Start für die 7 km Strecke



Andrea Schneider managt neu die Abendläufe, alles lief wie am Schnürchen. - Foto Levin & Aylin Meryem -



Die 4 Gewinner der verlostten Preise über 7 km. V.l.n.r. Peter Messerli, Simon Stanke, Alex Tsogidis und Hugo Schneider
- Foto Andrea Scheider -



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.





Bilder Berglauftrainings und GP von Bern



Auf der Falkenfluh am Berglauf vom 6. März 2022, organisiert von Michael Burkhalter. Hintere Reihe v.l.n.r. Alex Tsogidis, Roman Kessler, Susanne Wyss-Rufener, Claudia Berger, Bernhard Baumann, Liselotte Widmer, Simon Leiser, Fritz Leibundgut, Michael Maurer Vordere Reihe v.l.n.r. Roland Riedener, Andrea Loosli, Yvonne Kohli, SkadiTöpken, Patrick Mathys, Mirjam Mathys
- Foto Michael Burkhalter -



Der Lauftrëff Solothurn hat All Blacks Thun zu einem Trainingswochenende auf dem Weissenstein eingeladen. Wir trafen uns am 21. Mai 2022 bei der Talstation der Weissensteinbahn. In verschiedenen Gruppen ging es zuerst dem Jurafuss entlang nordostwärts und dann über die Jura Höhenzüge zurück auf den Weissenstein. Danke dem Lauftrëff Solothurn für die Organisation dieses Berglauftrainings.
- Foto Lauftrëff Solothurn -



Am Berglauf nach Aeschiried, an der Auffahrt am 26. Mai 2022, gab es im Ziel einen Apéro organisiert von Stefan Dähler. Auf dem Bild ein Teil der Walking Gruppe.
V.l.n.r. Marie-Louise Lauener, Ursula Knecht, Peter Schenk, Uele Thönen, Susanna Trösch, Jasmina Porfido
- Foto Stefan Dähler -



Ein Teil der Walking Gruppe beim Apéro im Ziel in Aeschiried.
V.l.n.r. Lisabeth Nigg, Ursula Knecht, Marie-Louise Lauener, Jasmina Porfido, Kathrin Lüthi, Angela Lüthi



Die wärmende Sonne geniessen nach getaner Arbeit in Aeschiried.
V.l.n.r. Christina Zumbrunn, Sonja Walther, Sonja Rüeegsegger, Grace Willis, Jorina Rüeegsegger, Sara Strahm, Anina Zangger und Anina Frutiger.
- Foto Roland Riedener -



Es gab Podestplätze am GP von Bern am 14. Mai 2022. Hans Rudolf Schwarz siegte in der Kategorie M80 und Rosmarie F. Aemmer belegte den 3. Rang in der Kategorie W70. Wir gratulieren!



Er hat es wieder geschafft, Samuel Hadorn ist zum 40sten Mal den 10-Meilen-Lauf am GP gelaufen, er hat noch nie gefehlt an diesem Event!
- Foto Webseite All Blacks Thun -

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





2/2022

All Blacks Experience**TRANS GRAN CANARIA**
4-6 MARZOMARCHMARS 2022**UNA
META
UN SUEÑO
A GOAL
A DREAM****23-26**
FEBRERO
FEBRUARY
FÉVRIER**2023**

All Blacks Thun: Laufreise 2023

Corinne Saurer als mehrfache, begeisterte Teilnehmerin an diesem Lauferlebnis hat die Organisation in die Hand genommen. Der Lauf ist top organisiert, fand bereits 20 Mal statt und bietet alles, von anspruchsvollsten Trail Strecken quer über die gebirgige Vulkaninsel Gran Canaria bis zur einfacheren Strecke über 15 km. Für alle Leistungsniveaus lässt sich eine geeignete Distanz finden (15 km – 26 km – 43 km – 62 km – 126 km), auf den drei kürzeren Strecken kann auch gewalkt werden, die Zeitlimiten sind grosszügig.

Ein erster Info-Abend hat bereits stattgefunden, der nächste ist am 6. September um 18.45 Uhr im Trainingslokal.

Für Auskünfte kann Corinne auch direkt kontaktiert werden: **corinne.saurer@gmail.com**. Sie wird wenn nötig auch Hilfestellung beim Anmeldeprozedere und Beratung zur Auswahl von Unterkünften anbieten.

Auf **<https://www.transgrancanaria.net>** sind alle Infos zum Lauf zu finden.



Corinne Saurer 12 km vor dem Ziel, unterwegs auf der 43 km-Strecke im Jahr 2019. Dieser Streckenteil wird bei allen Distanzen gelaufen.

**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



Mit uns bleiben Sie nicht auf der Strecke...

Ihr starker Partner für Hoch + Tiefbau

HTH Hoch+Tiefbau AG
Winterhaldenstrasse 13
3627 Heimberg
033 439 45 45



Neue Mitglieder

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

Sarina Calaresu, 3600 Thun

Jacqueline Frei, 3600 Thun

Lionel Gurret, 3600 Thun

Joelle Hänni, 3627 Heimberg

Lisabeth Nigg, 3114 Wichtrach

Andrea Rogg, 3634 Thierachern

Sonja Rüegegger, 3627 Heimberg

Tanja Trachsel, 3604 Thun

Sonja Walthert, 3645 Gwatt

Christina Zumbrunnen, 3600 Thun



Jacqueline Frei



Joelle Hänni



Sonja Walthert

Herzlich willkommen!



All Blacks Wanderung zum Lieblingsplatz von Willi Ruch

– Text und Bilder von Kathrin Lüthi –

Seit dem Tod von Willi Ruch vergeht kaum eine Walkingrunde, ohne dass uns etwas an «unseren» Willi erinnert (er verstarb im Oktober 2021).

Die Idee, eine Wanderung zu seinem Ruheplatz zu unternehmen, entstand natürlich auch bei einer Walkingrunde im Morgentraining. Es war Willis Wunsch, dass seine Asche auf den Gysnaufühlen oberhalb von Burgdorf, wo er aufgewachsen ist, verstreut werde.



Die Gysnaufühle bei Burgdorf.

So machten sich am 2. Juni 2022 24 All Blacks Thun-Mitglieder von der Morgen-Jogging- und Walking-Gruppe auf den Weg nach Burgdorf.

Die Wanderung startete auf dem Marktplatz. Zuerst führte der Weg flach unter dem Schloss vorbei, der Emme entlang Richtung Gysnaufühle. Nach einem kurzen Aufstieg erreichten wir schon das spezielle Plätzchen, wo Willis Asche verstreut ist. Der ruhige Ort mit wunderbarer Aussicht auf Burgdorf verströmte für uns eine besondere Magie. Bei einem kleinen Apero konnten alle Teilnehmenden die spezielle Stimmung aufnehmen und sich mit ihren eigenen Gedanken an Willi erinnern.

Die Wanderung führte uns weiter zum Binzberg, wo wir eine gemütliche Mittagsrast machen konnten.



Mittagsrast v.l.n.r. Therese Hofer, Susi Schürch, Martha Ruch, Hedwige Zurbuchen und Marianne Borlinghaus.

Über den Planetenweg und einen steileren Abstieg erreichten wir wiederum die Emme, an deren Ufer entlang wir zurück zum Markplatz kamen.

Mit einem Kaffee auf dem Schlossberg liessen wir den schönen und besinnlichen Tag ausklingen.

Diese Wanderung zu realisieren hat uns allen gut getan.



Blick auf Burgdorf von den Gysnaufühlen aus.

**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
Dentalhygienepaxis Tscherry Joder, Steffisburg
Die Mobiliar, Ivan Wyttenbach/Simon Zingg, Thun
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
HoschiBeck, 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
Schönegg Garage AG, Spiez
Schwendimann Jris, Pohlern / Zaugg Fränzi, Thun
Sportsparadise 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!

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