

Schwarz auf Weiss

311  black5
1987 - 2022 thun



Sonntagmorgen, 12.6.2022. Start zum Berglauf bei der Kirche Blumenstein auf die Möntschealp und den Möntschelespitz. Eine ganze Reihe von Bergläufen haben die All Blacks Thun dieses Jahr schon durchgeführt. - Foto Roland Riedener -

Wichtiges
Datum

Jubiläumsfest
im Burgsaal
in Thun

22. Oktober 2022



Im Rahmen der Anlässe zum 35. Vereinsjubiläum nahmen die «All Blacks» am Thuner Stadtlauf 2022 teil. Auf dem Bild Bernhard Baumann am 10 km Lauf beim Mühleplatz.
- Foto Nicole Wyss -



Links Andrea Schneider, die neue Chefin der Abendläufe beim Besichtigen der Strecke, rechts Vreni Gnotke.
- Foto Silvia Stucki -

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 033 453 10 20
www.knechtgarten.ch

Papeterie Leutwyler

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

Ihre Lieferantin für Büromaterial.

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

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: 400 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

Die Sache mit der Balance.

In diesem Heft kommt die Suche nach der Balance in den Beiträgen von Wettkämpfen über die ganz langen Strecken immer wieder vor; die Ausgewogenheit zwischen Energieverbrauch und Energiezufuhr. Man hat schon Reserve im Körper, sie mag sogar für 30 km reichen, aber irgendwann ist Schluss, irgendwann würde ein längerer Tankstopp unumgänglich; es sei denn, man Sorge zeitig vor, nehme immer wieder Energie auf, damit sich der Tank nur so langsam leert, dass er erst ganz am Schluss alle ist.

Auch physisch wird immer mehr auf die Balance geachtet. Unsere TrainingsleiterInnen lernen das in ihren Ausbildungen. Dysbalancen führen früher oder später zu Beschwerden oder Verletzungen. Kraft und «Stabi» müssen einfach dazugehören, wenn wir jede Woche stundenlang in der Gegend herumrennen. Schon kleine Übungen im Alltag – oder alternative Sportarten – können ausgleichend wirken. Tust du es nicht, wird dir der Physio bald einmal ein paar Übungen zeigen müssen...

Viele Bergläufe haben wir dieses Jahr schon angeboten, auf den Trails im Gebirge ist oft auch Balance gefragt. Was für die einen eine Selbstverständlichkeit ist, ist für andere schon eine Herausforderung. Die Wahrnehmung ist eine andere. Es ist auch positiv, wenn man merkt, dass man sich auf einer Gratwanderung befindet, man gibt dann mehr Acht.

In diesem Heft gibt es auch einen Beitrag zu lesen über die Gymer-Abschlussarbeit von Aline Eggenberg. Sie hat Versuche mit AthletInnen gemacht und Parameter aufgezeichnet, mit denen gemessen werden kann, ob sich eine Athletin/ein Athlet in der Balance befindet zwischen Training und Erholung, zwischen Stress und Entspannung.

Die Balance muss stimmen, sonst kommen wir im Leben nicht vorwärts. Sicher haben alle schon das Gefühl erlebt, wie mühselig es sein kann, eine Arbeit zu machen, wenn sie doch ein anderes Mal fast unbemerkt erledigt werden konnte, als wir gut ausbalanciert waren, eben.

Wir bewegen uns immer auf einem Grat, manchmal mag er etwas breiter sein und manchmal etwas schmaler. Jeder muss sich den Weg über den Grat suchen, für sich, für sein Umfeld, und schliesslich wir alle, für unseren Planeten als Ganzes, auch seine Ressourcen können wir nicht dauernd überstrapazieren.

Ich hoffe, das Lesen dieses Vereinsbulletins trage eher zum Füllen als zum Leeren eures Ressourcen-Tanks bei.

Viel Spass beim Lesen wünscht euer Redaktor

Roland Riedener



**Versicherungen
Vorsorge
Hypotheiken**

für Junge und Ältere



Thomas Saurer

Thun & Thunersee Region

079 334 09 90

033 251 38 00 / 058 280 78 11

thomas.saurer@helvetia.ch

www.helvetia.ch/thomassaurer



sanitas



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





Inhaltsverzeichnis

	Seite
All Blacks News	
Einladung zum Jubiläumsfest	7
Jubiläumslauf AllBlacks Thun	9
Die Abendläufe 2022	13
Sonja Walther's Abendlauf	15
Neue Mitglieder	41
All Blacks People	
Die Herzfrequenzvariabilität HRV	17
Trainingsleiter- und Funktionärstag	21
All Blacks Experience	
Eine lange Strecke in einer langen Nacht für Daniel Rhyner	25
Der 10te Eiger Ultra Trail	28
Die Novizin mit 70	28
Ein Dauerläufer	29
Die Einheimische	32
Manchmal läuft halt nicht alles rund!	33
Andorra	35
All Blacks Inserate/Sponsoren	43

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





3/2022

AllBlacksNews

311 black5

1987 - 2022 thun

Feiern

Wir freuen uns auf euch!!!

Apéro

EINLADUNG ZUM JUBILÄUMSFEST

22. Oktober 2022 / 17.00 Uhr
Burgsaal Thun, Burgstrasse 8, Thun
Parkhaus Schlossberg

Essen &
Getränke

Freude &
zusammen-
sein

Special
Guest

Coole
Preise

Live
Act

311  black5

1987 - 2022 thun



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



Jubiläumslauf für All Blacks Thun Der Thuner Stadtlauf 2022

– Roland Riedener, Fotos Nicole Wyss –

«Nicht nur ein tolles Lauferlebnis erwartet Dich am Thuner Stadtlauf, sondern auch eine einmalige und unvergessliche Landschaft!» So wirbt der Stadtlauf um Teilnehmende.

Einen Monat vor dem Event waren es noch nicht viele, und dann wurden es doch noch über 2 000 Laufbegeisterte, die sich eine Startnummer anhefteten. Eine gewisse Menge braucht es schon, um durchzukommen.

Aber ist grösser, mehr und aufwändiger auch besser, ist es ein Muss?

Nicht unbedingt, schliesslich zählt nur das Ergebnis. An den glücklichen Gesichtern auf dem Rathausplatz und der rundum ausgezeichneten Stimmung zu schliessen, muss der Anlass sehr gut gelungen sein.

Glückliche Gesichter gab es zu Hauf, auch bei den All Blacks Thun-Teilnehmenden. Sie nahmen am Stadtlauf teil im Rahmen der Aktivitäten zum 35 Jahr-Jubiläum. Der Verein offerierte den Startwilligen nicht nur einen Gratis-Startplatz, sondern handigte auch allen Konsumationsgutscheine für Essen und Trinken aus.



v.l.n.r. Bernhard Baumann, Uele Thönen, Hugo Schneider, Alex Tsogidis und Otto Löffler

Hinter dem Rathaus wurde ein Bereich für All Blacks Thun reserviert, dort konnte man die Startnummer und den Startersack abholen, sich noch etwas hinsetzen, die Beine schonen und Erfahrungen aus den letzten Teilnahmen austauschen.

Auch nach dem Lauf, entspannt nach getaner Arbeit und frisch geduscht, setzten sich viele All Blacks Thun-Mitglieder wieder an die Tische.

«Super – jetzt haben sie die Treppe vom Schlossberg zurück in die Altstadt wieder rausgenommen!»

«Bin wieder zu schnell gestartet.»

«Ich glaubte schon, ich sei gut drin und dann am Schluss dieser Schlossberg...»

«Es ist mir optimal gelaufen!»

«Ich konnte meinen Plan super umsetzen.»

«Meine Beine waren nach einer strengen Woche einfach zu müde.»



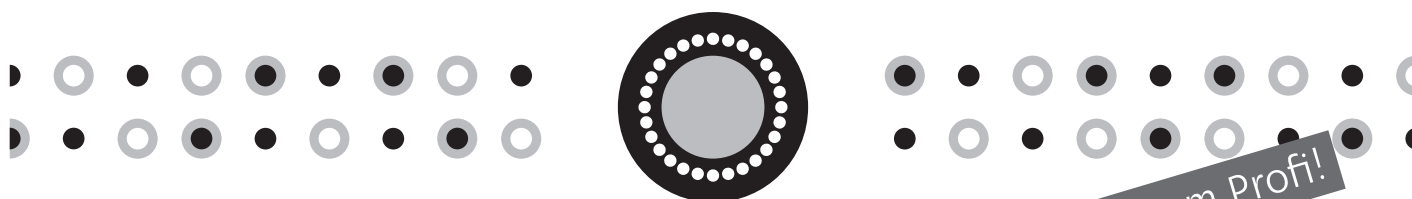
Uele Thönen, in der Mitte, übernahm die Startnummern- und Gutscheinausgabe hinter dem Rathaus; links Roland Riedener, rechts Patrick Mathys.

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



«Die Laufstrecke, das Panorama, die Berge, der See, der Schlosshügel und die Altstadt, schlicht Weltklasse, man bekommt alles zu sehen und muss dafür nicht einmal die Ellbogen ausfahren!»

Alle haben etwas zu erzählen!

Auf der Rangliste sind 34 Mitglieder von All Blacks Thun zu finden, 6 auf einem Podestplatz und gar 4 Kategoriensiege. Es geht zwar ums Mitmachen, um ein schönes Erlebnis, aber wenn es dann auch noch gut läuft, macht es doppelt so viel Spass, das merkt man allenthalben.



Susi Meinen 1. Rang Overall Frauen, 6.5 km



Markus Peter 1. Rang M30 über 10 km; 3. Rang Overall



Peter Messerli 1. Rang M70, 10 km, mit seinen Grosskindern Silja und Yves Rohrbach, Kim und Michelle Bühlmann



Rechts läuft Jorina Rügsegger ihrem 3. Platz über 6.5 km in der Kategorie U20 entgegen; Overall erreichte sie den 4. Rang.



Anina Zangger 1. Rang Schosserberg-Sprint Frauen U40; 2. Rang Overall



Sonja Rügsegger 3. Rang W50 über 10 km

Herzliche Gratulation allen PodiumsläuferInnen und allen, die den Lauf bestritten haben!

Herzlichen Dank dem Jubiläums-OK für die Organisation und für die Koordination mit dem Verein Thuner Stadtlauf.



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



E-BIKE & SUP MIETSTATION

Planen Sie Ihr nächstes Outdoor Erlebnis mit uns. Wir sind der perfekte Ausgangspunkt für aktive Erlebnisse auf und um den Thunersee.

Ob Premium E-Bike Fully oder trendiges SUP – bei uns können Sie beides bequem an der Hotel Réception mieten.

Parkmöglichkeiten direkt am Haus.

The Lab Hotel

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





Die Abendläufe 2022

– Roland Riedener, Bilder vom Helferteam Abendläufe –

Nach zwei Jahren coronabedingter Pause fanden die traditionellen Abendläufe von All Blacks Thun dieses Jahr wieder statt. Die neue Chefin Abendläufe, Andrea Schneider, hatte die Organisation von Anfang an im Griff; und die Abläufe klappten wie am Schnürchen.

Leider waren auch bei uns, wie bei allen Laufveranstaltungen, die Auswirkungen der Pandemie zu spüren. Das Teilnehmerfeld war bei den ersten zwei Läufen merklich kleiner. Allerdings konnte bei der dritten Austragung am 16. August 2022 wieder ein etwas grösseres Starterfeld begrüsst werden.

Dank Wetterglück und guter Stimmung bei den Läuferinnen und Läufern als auch bei den HelferInnen waren die drei Abendläufe dennoch erfolgreiche Anlässe. Erfreulicherweise verweilten viele Teilnehmende und Begleitpersonen nach den Rennen noch eine Weile beim Schulhaus Allmendingen, genossen das durchwegs herrliche Sommerwetter, die feinen Sandwiches und selbstgemachten Kuchen.



Nach dem 7 km Lauf bei Siegerehrung und Preisverlosung beim Schulhaus Allmendingen.

Bei den Abendläufen steht das Mitmachen vor dem Gewinnen. Trotzdem stehen immer wieder ambitionierte Läufer am Start, so am letzten Abendlauf auch eine bekannte Grösse aus der Region. Es war Raphael Schertenleib, Triathlet aus Heimberg, dessen Vater früher auch Mitglied bei All Blacks Thun war, der die 7 Kilometer Strecke unter die Füsse nahm. Der Sieg des 11-jährigen Taino Kohler von Fun und Run bei den Schülern über 7 km überraschte nicht, dass er aber mit nur einer Minute Rückstand auf Raphael Schertenleib als Gesamtzweiter ins Ziel kam, hingegen schon.



**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



**Angebote rund um das Thema Ausdauersport.
Unterschiedliche Niveaus, für Gruppen- und
Alleinreisende geeignet.**





Alles in allem zieht Andrea Schneider eine positive Bilanz. Sie hofft sehr, dass nächstes Jahr wieder mehr Läuferinnen und Läufer den Weg nach Allmendingen finden werden. Es wäre schön, ihr Engagement für die Wiederbelebung der Veranstaltung würde so honoriert. Andrea sorgte nicht nur dafür, dass für die LäuferInnen alles rund lief, sie vergass auch nicht, die vielen HelferInnen gut zu umsorgen.



Die Kategoriensieger und Gewinner der verlostten Preise nach dem 7 km Lauf am 18.6.2022. Raphael Schertenleib in der Mitte, rechts von ihm Taino Kohler.

Sonja Waltherts Abendlauf vom 16.8.2022

– Sonja Walthert –

Optimale Zeitplanung

Der 3. und letzte Abendlauf 2022 ist auch vorbei. Gerne erzähle ich von meinem speziellen Lauferlebnis.

Da ich in der Tagesschule Gotthelf bis 18.35 Uhr arbeiten musste (die letzten 2 Kinder warteten sogar noch länger auf ihre Eltern) kam ich direkt mit meiner roten Vespa nach Allmendingen angestrichelt...

Heute wollte ich «nur» den 2 km Lauf bestreiten, da mir dieses Mal 7 km zu viel waren (am Samstag vorher das Berglauftraining von Habkern aus, mit Erich von Allmen und Teresa Roth, am kommenden Samstag der 10 km Stadtlauf...).

Leider vergass ich, dass der 2 km Lauf um 19.00 Uhr und nicht um 19.30 Uhr beginnt, und ich musste dann total «Gas» geben. Dank Yvonne Kohli (sie befestigte meine Startnummer an meinem T-Shirt und verräumte meine Tasche, nochmals herzlichen Dank, Yvonne) schaffte ich es überhaupt, rechtzeitig zu starten!

Dann rannte ich nach oben und am Start auf dem Lindenhübel angekommen, hörte ich: «Noch 20 Sekunden bis zum Start...» und konnte gleich weiterrennen!

Den Abendlauf absolvierte ich mit einer jungen Frau von Emdthal. Ich motivierte sie, weiterzurennen, da sie oft nur schrittweise vorwärts ging und am Schluss, wo die «Fans» warteten, konnte ich ihr dann kaum noch folgen!

Der ganze Abend lief bei mir unter «optimaler Zeitplanung», wie Yvonne Kohli danach meinte.



Sonja Walthert: «Freue mich auf jedes Training!» (bei All Blacks Thun seit diesem Frühjahr).

www.zermattmarathon.ch

1. Juli



2023

Save the Date

Am
schönsten
Berg
der Welt



Gornergrat
Zermatt
Marathon





Die Herzfrequenzvariabilität HRV

– Aline Eggenberg und Roland Riedener –

Aline Eggenberg macht eine Studie zur Herzfrequenzvariabilität bei Sportlern. Gerne stelle ich Aline, ihr Thema und ihr Vorgehen vor. Die Auswertungen ihrer Messungen folgen dann im nächsten Heft.

Aline: Ich wohne in Heimberg und bin im letzten Jahr meines Gymnasium-Studiums mit Schwerpunkt Mathematik und Physik, als Ergänzungsfach habe ich Biologie gewählt.



Aline Eggenberg

Roland: Wie kommst du auf das Thema Herzfrequenzvariabilität?

Aline: Ich spiele sehr gerne Fussball. Beim FC Steffisburg bin ich bei den FF19 eingeteilt, eine reine Frauenmannschaft. Das ist mega cool. Ich gehe regelmässig ins Fitness und wollte ein Thema wählen, das einen Bezug zu meinen bevorzugten Fächern am Gymer hat.

Zuerst wollte ich etwas anderes. Es wäre um die anaerobe Schwelle gegangen. Ich wollte diese in Bezug zum Lungenvolumen setzen und dazu verschiedene Tests machen. Je länger ich mich damit auseinandergesetzt hatte, desto mehr realisierte ich, dass dieses Thema zu aufwändig wird und ich nicht so viel Zeit investieren konnte. Um eine Aussagekraft zu erhalten, hätte ich mit ca. 50 Leuten über ein halbes Jahr Messungen machen müssen. Nicht nur die vielen SportlerInnen zu engagieren, wäre mir nicht möglich gewesen, auch die Anzahl Instrumente hätte ich nicht organisieren können. Lange wusste ich danach nicht, welches Thema ich wählen sollte.

Mein Ziel war, etwas zu machen, dem ein Conconi-Test zugrunde liegt. Dieser liefert «gäbige» Messwerte und ist relativ einfach durchzuführen. Nach verschiedenen Gesprächen mit Sportlern brachten sie mich schliesslich auf das Thema der Herzfrequenzvariabilität, die vermehrt diskutiert und der Wert zunehmend für die Steuerung des Trainings eingesetzt wird. Ich begann mich damit zu befassen, und das Thema wurde immer spannender, so dass ich beschloss, meine Abschlussarbeit dieser Thematik zu widmen.

Roland: Was ist das genau, die Herzfrequenzvariabilität?

Aline: Das ist die Variation der Zeit zwischen 2 Herzschlägen und hat nichts mit der Herzfrequenz zu tun. Der Abstand

zwischen den Herzschlägen ist im Ruhezustand nicht immer gleich, er variiert im Bereich von Millisekunden. Man spricht vom HRV-Wert (englisch Heart Rate Variability). Dieser Wert gibt Auskunft darüber, wie erholt ein Sportler ist; ist er bereit für eine gute Leistung oder für ein anspruchsvolles Training? Der Wert wird aber nicht nur durch vorgängige sportliche Belastungen beeinflusst, sondern auch durch Stress im Allgemeinen, durch die Ernährung, durch Medikamente, Krankheiten und Verletzungen.

Roland: Wenn diese Variabilität klein ist, also wenn der Herzschlag möglichst regelmässig ist, dann ist man gut erholt, nehme ich an.

Aline: Nein, es ist genau umgekehrt. Je unregelmässiger das Herz schlägt, desto höher ist die Herzfrequenzvariabilität, und desto leichter fällt es dem Organismus, schnell ein paar Gänge hoch- oder herunterzuschalten. Ein unregelmässiger variabler Herzschlag – nicht zu verwechseln mit krankhaften Herzrhythmusstörungen – ist also ein deutliches Zeichen dafür, dass du fit und gesund bist. Ein zu starrer unvariabler Rhythmus deutet dagegen darauf hin, dass etwas nicht stimmt. So schlägt das Herz in den Stunden und auch Tagen nach intensiven körperlichen Belastungen gleichförmiger.

Eine niedrige Herzfrequenzvariabilität kann daher ein klares Symptom dafür sein, dass du

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**

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 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



zu viel trainiert hast oder dir das letzte Rennen noch in den Knochen steckt.

Roland: Diese Theorie willst du jetzt also mit deinen Versuchen untermauern. Wie bist du dabei vorgegangen?

Aline: Ich suchte Leistungssportler, die bereit waren, sich für meine Tests zur Verfügung zu stellen. Sie mussten 2 Conconi-Tests absolvieren. Den ersten am 8.6.2022. Die Bedingung war, aus dem normalen Trainingsalltag heraus anzutreten, also in einem nicht erholten Zustand.

Beim zweiten Test am 22.6.2022 mussten die ProbandInnen in erholtem Zustand erscheinen, sie durften 48 Stunden vorher keinen Sport mehr betreiben und sich möglichst auch nicht anderweitigem Stress aussetzen.

Den Abstand von 2 Wochen habe ich gewählt, damit die LäuferInnen bei beiden Tests etwa den gleichen Trainingszustand haben. In dieser kurzen Zeit ist keine grosse Veränderung möglich.

Von den ursprünglich 15 Sportlern mussten einige absagen, beruflich bedingt, oder weil sie sich dafür nicht eine zweitägige Ruhepause gönnen konnten. Es blieben 10 Personen, 4 Frauen und 6 Männer, einige davon sind Mitglieder von All Blacks Thun.

Dann musste ich eine 400 m-Bahn finden für die beiden Tests, auch das war eine Herausforderung. Das Lachen-Stadion Thun ist stark besetzt. Ich konnte die 400 m-Bahn auf dem Waffenplatz Thun benutzen. Normalerweise ist sie ausschliesslich für den militärischen Gebrauch bestimmt, für meine Matura-Arbeit hat der Waffenplatz aber eine Ausnahme gemacht. Die Bahn eignet sich optimal, weil jeweils keine anderen Sportler da sind und wir in Ruhe unsere Tests machen konnten. Die Abnahme der Tests hat gut geklappt, nur das Wetter spielte nicht ideal mit.

Zum Messen des HRV-Wertes und des Pulses beim Conconi-Test benötigte ich Polar-Uhren, Typ «rs 800» und zusätzlich noch die «Fit Bit Charge 5». Die

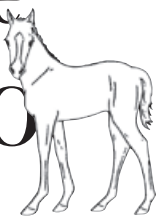
HRV-Werte musste ich vor dem Absolvieren der Conconi-Tests bestimmen, damit ich diese dann in Relation zum Resultat der Conconi-Tests bringen konnte.

Ich mass den HRV-Wert mit der Polar-Uhr während 3 Minuten. Die «Fit Bit Charge 5» kann ein EKG aufzeichnen. Darauf konnte ich den HRV-Wert auch ablesen, so habe ich eine gewisse Kontrolle zur Plausibilität des Wertes. Danach wurden die Conconi-Tests gelaufen, mit denen man die physikalische Leistungsfähigkeit messen kann.

Die Tests sind alle abgeschlossen und die Daten erfasst. Ich muss sie nun auswerten, analysieren, meine Erkenntnisse beschreiben und darstellen. Nach den Herbstferien ist Abgabetermin meiner Arbeit. Ich bin selber gespannt, was herauskommt.

Roland: Ich auch. Im nächsten Bulletin möchte ich dann über deine Ergebnisse informieren. Danke, dass du uns an deinem Projekt teilnehmen lässt.

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



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



Trainingsleiter- und Funktionärstag vom 27.8.2022

– Text und Bilder Roland Riedener –

Als Anerkennung für ihre wichtige Arbeit für den Verein lädt der Vorstand von All Blacks Thun seine TrainingsleiterInnen und FunktionärInnen alljährlich zu einem Treffen ein.

Manchmal dient es als eine Weiterbildung mit sportlichem Thema, manchmal geht es darum, wie wir in einer Gruppe miteinander umgehen. Faszien-Training und Yoga wurden auch schon vorgestellt und praktiziert.

Diesmal konnte an einer bekannten Sportart geschnuppert werden, welche die meisten All Blacks Thun-Mitglieder aber nur vom Namen her kennen, dem Golfsport.

Durch und um den Golfplatz vom Golf Club-Thunersee in Allmendingen kennen wir jedes «Wägli», sind schon hundert Mal durchgerannt, wissen genau, wie gross die entsprechenden Runden sind, kennen die Pfade auch im Dunkeln problemlos. Da ist es schon reizvoll, diesen Sport mal ein wenig kennen zu lernen.

Andi vom Golf Club Thunersee nimmt sich zusammen mit einem Kollegen unser an und gibt uns eine amüsante Schnellbleiche über Begriffe und Regeln des Sports.

Das wichtigste sind die Schläger, es gibt drei Typen:

Die Woods

Das sind die Schläger für die grossen Distanzen. Ein paar Abschlüge erhielten wir vordemonstriert. Locker, nicht ohne witzige Bemerkungen und dann im richtigen Moment, doch hoch konzentriert, können die beiden Coaches vom Golf Club Thunersee die Bälle zielgenau auf ihre Reise von über 200 m dreschen. Nur schon das Nachverfolgen des Golfballs will geübt sein.

Die Eisen, das Herzstück beim Golfen

Diesen Schläger braucht man für die mittleren Distanzen. Bald hat jeder einen solchen in der Hand. Wir üben das richtige Halten des Schlägers, dann den Schwung, und schon dürfen wir auf der Driving Range unser Talent beweisen. Mal trifft der Schlag nur Luft, mal wird der Ball nur gestreift, aber irgendwann gelingt es allen, das Ding geradeaus und in einem schönen Bogen auf gut und gerne 50 m zu befördern.



Andi vom Golf Club Thunersee erklärt den TrainingsleiterInnen und FunktionärInnen von All Blacks Thun dies und das über den Golfsport.



Bernhard Baumann übt das Abschlagen mit dem Eisen auf der Driving Range.

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 Raiffesen-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





Der Putter, unverzichtbar und spielentscheidend

Die Ähnlichkeit zum Minigolf ist beim Einlochen auf dem Grün, mit ultrakurz geschnittenem Rasen, nicht von der Hand zu weisen. Trotzdem ist es etwas anderes, und Andi nimmt den Vergleich nur ungern in den Mund. Zwar habe er es jetzt erwähnt, von ihm werden wir den Vergleich aber nicht mehr hören. ☺

Auf ein paar reservierten Grüns hinter der Driving Range übten wir auch das Putten. Richtig hin stehen, das Gelände lesen und wenn nötig etwas vorhalten, die Schlagstärke abschätzen, den Putter richtig halten – es geht zwar immer besser, aber noch lange nicht immer gut.



Sylvia Riedener beim Putten (Es hat links auch noch ein Loch!)

Schon geht es ans Eingemachte, und zu aller Überraschung können wir nun auf eigene Faust 6 Bahnen des Pitch- + Putt-Platzes bespielen. Auf diesen Bahnen benötigt man zum Spielen nur ein Eisen und einen Putter, wie man diese «bedient», hatten wir vorher geübt. Vom Abschlagpunkt bis zum Loch sind es zwischen 30 und 60 m. Es hat auch Hügel, Sandbunker und Bäume im Weg (vor allem, wenn man die Richtung nicht ganz trifft). Die Profis benötigen hier 3 Schläge zum Einlochen. Wir einigen uns darauf, dass wir bis max. 7 Schläge machen. Falls dann noch nicht eingelocht sein sollte, schreiben wir einfach eine 7. Das soll uns vor dem Eindunkeln bewahren. ☺

Wenn ich aber die Scorekarten durchsehe, finde ich tatsächlich nur eine einzige 7! Ob sich einige die wichtigste Golf-Regel zu Herzen genommen haben?

Spiele 7, sage 6, schreibe 5.



Andrea Schneider bei ihrem letzten Schlag, umringt von Experten.

Wir spielten in 2er Teams. Man nimmt immer den besseren Schlag und fährt beim nächsten Schlag auf der besseren Position gemeinsam weiter. Das ist sicher die Erklärung für die guten Resultate. Wie dem auch sei, wir dachten, heute können wir einmal den Hardy schlagen, aber es blieb uns nicht vergönnt, zusammen mit Thomas Feuz gewann er die Partie.

Immerhin kehrten wir mit mehr Bällen aus der Golfrunde zurück, im Vergleich zum Start. Beim Suchen fanden wir meistens die Bälle, selten aber waren es die eigenen. Das Spiel hat Spass gemacht, schon bald stiegen die Erwartungen, über einen schlechten Schlag konnte man sich sogar ein bisschen ärgern!

Dunkel wurde es dann erst, als wir uns im Restaurant Kreuz, wo wir noch einen Apéro geniessen durften, verabschiedeten. Es war ein schöner Nachmittag!

Vielen Dank für diesen Anlass an den Verein, insbesondere Res Ryser für die Organisation und Uele Thönen für die Durchführung vor Ort.



Beim Aperó im Restaurant Kreuz in Allmendingen. Unsere Golf-Erfahrungen gaben zu reden, aber auch das laufende Eidgenössische Schwing- und Älplerfest in Pratteln.



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



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

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

CERTINA
SWISS WATCHES SINCE 1888



Eine lange Strecke in einer langen Nacht für Daniel Rhyner

– Daniel Rhyner und Roland Riedener –

Freitagabend 10.6.2022,

22.00 Uhr, es ist schon dunkel. Die meisten legen sich zur Ruhe, um danach das Wochenende zu geniessen. Nicht so Daniel Rhyner, er steht am Start des traditionellen 100 km-Laufs an den Bieler Lauftagen. Anlässlich dieses Events werden auch die Schweizermeisterschaften im 100 km-Lauf ausgetragen.

Was hast du im Kopf am Start? Drauf losrennen und «vorzue» schauen wie es geht, mit einem bestimmten Kilometerschnitt anlaufen oder einfach nur durchkommen?

Ein bisschen von allem, von ersterem aber sicher nicht viel. Natürlich musst du eine Vorstellung haben, wie du den Lauf angehen willst, du musst organisiert sein, du musst einen Plan haben. Trotzdem ist ungewiss, was unterwegs passieren wird, wie reagiert der Körper, wie wird es muskulär gehen, wird die Verdauung klappen? Was auf der zweiten Streckenhälfte dann passiert, ist ein bisschen eine Lotterie. Du kannst das im Training ja nicht simulieren. Es geht auf oder es geht nicht auf.

Aber warst du gut vorbereitet?

Das schon, trotzdem ist eine Anspannung da. Im März 2022 bin ich an Corona erkrankt und habe fast einen Monat an Training verloren. Den Zürich-Marathon konnte ich deswegen nicht laufen. Die Gedanken kreisten

aber schon lange vorher um diesen Lauf herum, schliesslich dauert die ganze Vorbereitung um die 6 Monate. Jetzt ist es endlich so weit, du stehst in guter Form da, bist nicht verletzt, hast es geschafft, möglichst viele Vorbereitungskilometer abzuspuhlen, hast die Gratwanderung zwischen Training und Erholung gemeistert. Eigentlich ist es schon ein Erfolg, am Start zu stehen! Endlich kann ich jetzt das «Ding» nach Hause bringen, es soll ja der Saisonhöhepunkt werden.

Und dann, wie verlief das Rennen?

Ich finde gut ins Rennen und nach den ersten 10 km bin ich overall auf Platz 4 und brauchte knapp unter 43 Minuten für diesen Abschnitt. Das Trinken tut mir zeitweise nicht so gut, es «glunscht» etwas im Magen, und ich bin mir nicht sicher, ob das jetzt «verhet». Aber nach den ersten 20 km legt sich das. Ab Lyss, ungefähr bei km 22, ist es erlaubt, mit einer Velobegleitung zu laufen. Diesen Job übernimmt Christian, ein Bruder von mir. Ich laufe zu diesem Zeitpunkt an 6ter Stelle. Es war kühles Wetter angesagt, unter 10°, und ich war nicht sicher, ob es, nur im T-Shirt, durch die Nacht nicht zu kalt werden könnte, vor allem, wenn dann noch die Müdigkeit dazukommt. So gab ich meinem Bruder nebst der Verpflegung auch ein langärmliges Shirt, Handschuhe und ein Stirnband

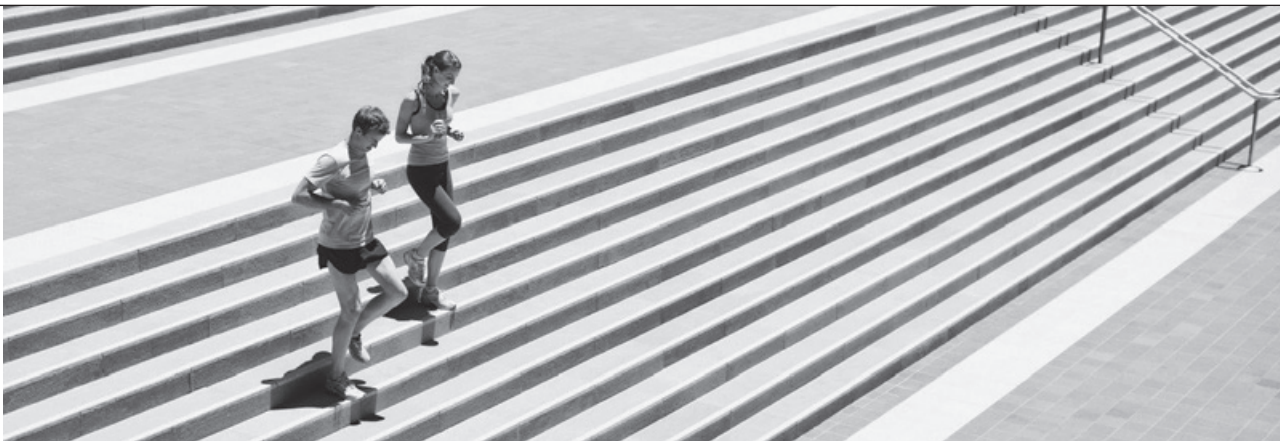
in den Rucksack. Speziell durch die Nacht hilft es, jemanden neben sich zu haben, als moralische Unterstützung, auch wenn man nicht viel redet. Ich musste selber keine Stirnlampe tragen, Christian gab mir, wo nötig, Licht mit dem Velo oder von seiner Stirnlampe. Möglichst leicht laufen war mir wichtig.



Daniel Rhyner unterwegs mit seiner Rad-Begleitung, Bruder Christian.

Auf einer so langen Strecke durchlebst du diverse Krisen, das ist eigentlich normal. Ähnlich wie bei meiner ersten Teilnahme im Jahr 2018 war es etwa nach einem Drittel der Strecke soweit, die Beine wurden langsam müde, ich kämpfte schon mit Müdigkeit und hatte immer noch 66 km vor mir. Es folgte zudem ein schwieriger Teil, zuerst lange flach durchs Limpachtal bis auf Oberramsern und Mulchi, dann aufwärts Richtung Etzelkofen zur Marathonmarke und dann immer leicht kupiert weiter bis Jegenstorf.

Ich wusste aber aus meiner letzten Erfahrung, dass es vorbeigeht, dass es dann schon wieder besser wird und die Schmerzen irgendwann mal nachlassen (und es kommen wieder andere), Kopfarbeit.



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





Mein Bruder Christian stellte einen Timer zur Erinnerung an meine Verpflegung alle 20 Minuten. Irgendwann verpasst man sonst, etwas zu nehmen. Es ist sehr wichtig, die Verpflegungsintervalle einzuhalten. Nach ein paar Stunden vergisst man es oder hat schlicht keine Lust, denkt, ich geh noch bis zur nächsten Kurve – schon sind wieder zwei, drei Kilometer vorbei und man hat nichts genommen. Das holt dich irgendwann ein, nachholen kannst du es nämlich nicht. Ich habe die Möglichkeit, auch zwischen den Verpflegungsposten etwas zu mir zu nehmen, ohne etwas mittragen zu müssen. Die Velobegleitung ist auch ideal an den offiziellen Verpflegungsstellen. Ich kann sagen, was ich gerne hätte, mein Bruder kann vorausfahren, die Sachen auf den Tisch legen und ich kann beim «Düreseckle» das Zeugs ergreifen. Ich halte zum Verpflegen nie an; habe schlichtweg keine Zeit, um meinen Schnitt von 5 Min./km einhalten zu können. Der Hauptgrund für meine Velobegleitung ist die Verpflegung.

Diesmal nahm ich hauptsächlich nur Gels und Wasser, manchmal auch Isostar, Bouillon oder Cola. Es gäbe auch verschiedenste feste Sachen, aber ehrlich gesagt, mir fehlt jeweils die Energie zum Essen, ich mag nicht noch herumkauen...

Zwischen Jegenstorf und Kirchberg konnte ich zwei Teilnehmer überholen. Aber es ist schon hart. Ich wusste, es wird zäh werden, schliesslich verlief die Vorbereitung auch nicht so optimal wie vor 4 Jahren. Ich kann mein Tempo aber halten. Das ideale Wetter und die Velobegleitung sorgen für die

nötige Motivation.

Nun bin ich auf dem ersten Teil der zweiten Streckenhälfte. Diesen Abschnitt habe ich noch in guter Erinnerung. Du hast jetzt weniger vor dir, als du schon gemeistert hast. Die verbleibende Distanz ist fassbarer geworden. Es ist jetzt nur noch ein Marathon..., es geht langsam wieder hinten herab. Die Gewissheit wächst, «du kriegst dieses Ding jetzt schon noch auf den Boden!»

Dann kurz vor Utzenstorf, ungefähr bei Kilometer 60 passiert es, ein Velopneu meines Begleiters Christian verliert Luft, er kann mir nicht mehr folgen. Noch schnell die Stirnlampe zu mir nehmen und aufsetzen, einen Gel einpacken, und ich bin alleine unterwegs, nur dran bleiben, dran bleiben, dran bleiben. Die mitgeführte Pumpe reicht nicht, um den Reifen genügend aufzupumpen. Mein anderer Bruder Janick, welcher das Rennen als Zuschauer verfolgt, wird eingeschaltet. Was tun? Auf ein anderes Velo wechseln? Christian wohnt in Lohn, ca. bei Kilometer 70, in der Nähe der Laufstrecke. Die beiden sind nun auch am Rotieren, nicht nur ich. Bei Biberist orientiert mich Janick, dass ich damit rechnen könne, Christian bei Lohn wieder bei mir zu haben. Es klappt, er holt mich dort wieder ein, mit demselben Velo, diesmal aber mit einer grösseren, kräftigeren Pumpe ausgerüstet. Ein Glück, dass 3 von meinen 4 Brüdern und meine Schwester im Grossraum meiner 100 km-Schlaufe wohnen, natürlich nicht, um morgens um 3 Uhr ein Velo zu reparieren und wegen mir eine Freinacht zu verbringen...

Inzwischen bin ich auf dem 2. Rang, auch das gibt Motivation. Ich kenne die gesamte Gegend des Laufs gut, bin neben Seedorf teils auch im Buechiberg aufgewachsen.

Bald geht es runter auf Arch. Die letzten 20 langen Kilometer kommen noch. Früher ging man hier alles gerade der kanalisiert Aare entlang, das war eher monoton. Neu folgt die Strecke der alten Aare über Meinsberg, das ist landschaftlich schöner, ich ziehe alles Mögliche heran, um meinen Pace zu halten, um vorwärts zu kommen. Die Strecke ist aber jetzt leicht kupiert und eher anstrengender; nach 90 Kilometern tut einfach jedes kleine «Högerli» weh. Aber der Tag bricht langsam an, die Natur verändert sich, und das Ziel kommt näher und näher und näher.



Daniel Rhyner überquert die Ziellinie nach 8.05.31 Std., gemeinsam mit seinem Bruder Christian.

Es ist Samstagmorgen

06.05 Uhr. Ich bin im Ziel, hab's geschafft und bin

Vize-Schweizermeister

über 100 km geworden mit einem Kilometerschnitt von **4.51 Min.!**



Daniel Rhyner, Vize-Schweizermeister über 100 km. Was für eine grandiose Leistung!



Der 10te Eiger Ultra Trail 14./15./16. Juli 2022

– Rosmarie F. Aemmer, Manuel Walker, Teresa Roth, Roland Riedener –

An der diesjährigen Jubiläumsausgabe des Eiger Ultra Trails standen 14 All Blacks Thun-LäuferInnen am Start. Die langen Distanzen können nicht ohne seriöse Vorbereitung gemeistert werden, weshalb sich die Startenden schon früh für eine Teilnahme entscheiden und die Trainings und Wettkämpfe vorher sorgfältig auswählen, um gut gerüstet zu sein.

Eine All Blacks Thun-Läuferin, die bei der Vorbereitung sicher keine Kompromisse eingeht, ist die Verantwortliche für die Insekte in unserem Vereinsbulletin, Rosmarie F. Aemmer. Sie nahm das erste Mal am Eiger Ultra Trail teil.

Die Novizin mit 70

**Die älteste Teilnehmerin am E 51-Panorama Trail:
Rosmarie F. Aemmer.**

Was hat dich motiviert, dich einer so langen und anstrengenden Belastung auszusetzen?

Rosmarie: Da hat Teresa Roth sicher einen grossen Anteil. Schon seit zwei Jahren habe ich des öftern mit ihr in der Bergwelt im Berner Oberland trainiert. Immer wieder schwärmte sie vom Eiger Ultra Trail. Das steckte mich an, und ich begann, mich selber für eine Teilnahme zu interessieren.

Es gibt so läuferische Meilensteine in meinem Leben wie:

- Mit 50 den ersten Marathon in Berlin
- Mit 60 den ersten Jungfrau-Marathon
- Wieso nicht mit 70 eine weitere Marke setzen, nochmals etwas Verrücktes machen?

Der E 51 bietet sich an, mit Jahrgang 52 diesen 51 km Lauf mit 3 100 Höhenmetern zu bewältigen, das wäre doch etwas ganz Spezielles!

Natürlich wollte ich mich so gut wie möglich auf den Lauf vorbereiten. Schon seit anfangs 2022 streute ich vermehrt Bergläufe in meine Laufstrecken ein. Im Juni nahm ich an einer Trail-Running-Woche im Engadin teil. Des weiteren organisiert der Eiger Ultra Trail 3 Wochen vor dem Lauf ein Discovery-Weekend, an welchem man in geführten Gruppen die Strecken kennen lernen kann. Auch da war ich dabei. Am ersten Tag ging's von Grindelwald auf das Faulhorn. Wegen Gewittern mussten wir allerdings eine direktere Route wählen als jene am Lauf selber. Auf dem Faulhorn übernachteten wir, 5 Frauen und 5 Männer. Am anderen Tag besichtigten wir den zweiten Teil der Strecke. Ich hatte den Ablauf allerdings ein bisschen missverstanden, war ich doch der Meinung, dass man an diesen Tagen nur wandert. Das war dann aber nicht so, und ich war die einzige mit einem normalen Rucksack und in Wanderausrüstung, während

die anderen im Lauftenue und mit leichten Trail-Rucksäckli bereit standen, aber das ging auch so.

Und zahlte sich all die Vorbereitung aus?

Rosmarie: Ja sicher, ohne kommt man nicht durch. Ich stand am Start mit dem Anspruch, den Trail innerhalb der vorgegeben Maximal-Zeit von 13 Stunden fertig zu laufen.

Im ersten Aufstieg mit ca. 1'000 Höhenmetern auf die Grosse Scheidegg war ich planmässig unterwegs, nach gut 2 Stunden konnte ich Richtung First abbiegen.



Rosmarie F. Aemmer beim Aufstieg zur Grossen Scheidegg

Es folgt eine Strecke, auf der ich viel joggen konnte. Dann kommt der Teil aufs Faulhorn, den wir bei der Besichtigung abkürzen mussten, ich kannte also die Strecke dort nicht genau.



Es war bereits mega heiss, die Sonne scheint voll in den Hang, und es läuft mir nicht mehr so nach Plan. Normalerweise ertrage ich die Hitze gut, was ist denn los. Ich merke, ich komme in Rückstand in meinem Zeitplan und prompt, vor dem letzten Anstieg aufs Faulhorn, werde ich gewarnt, ich sei zeitlich knapp drin, laufe Gefahr, oben auf dem Faulhorn aus dem Rennen genommen zu werden. Das kann doch nicht sein, das wäre ja jammerschade, all diese Vorbereitungen...

Nein, aufgeben, das ist keine Option!

Einmal oben erklärte ich den Streckenposten, dass ich gewarnt wurde, wisse, dass ich knapp dran bin, sei aber schon 70 Jahre alt, sei gut vorbereitet, sie könnten mich nicht einfach rausnehmen, ich wisse genau was noch vor mir sei – und sie liessen mich laufen!

Oben wurde ich von meiner türkischen Freundin Ezgi Akdesir, selber eine erfahrene Eiger Ultra Trail-Läuferin, ausgezeichnet betreut. Sie rannte zuerst von Grindelwald auf die First, um mich dort zu verpflegen, dann lief sie weiter auf das Faulhorn, wo sie allerdings lange, lange auf mich warten musste. Frisch verpflegt und wieder ausgerüstet mit Lab und Trank entlässt sie mich auf den Weg Richtung Schynige Platte.

Jeder Läufer muss auf der E51 Strecke eine kleine Ausrüstung mittragen, das wird am Abend zuvor auch kontrolliert. Regenhosen und Regenjacke, Handschuhe, Sicherheitsdecke und Verbandsmaterial gehören dazu. Allerdings hätte ich bei diesem

heissen und stabilen Wetter am Wettkampftag nicht unbedingt in die Rucksäcke schauen wollen, was wirklich alles dabei war.

Nach dem Faulhorn, dem höchsten Punkt, komme ich dann wieder besser vorwärts. Auf der Schynigen Platte erwartet mich mein Mann Theo. Schon geht es weiter auf Schwand, wo ich auch wieder auf ihn treffe. Ich bin zeitlich immer noch knapp dran. Versuche erfolgreich, immer wieder bei den Zuschauern ein bisschen Unterstützung zu erheischen. Ich habe die Zuversicht, den Trail zu meistern. «Runterseckle» kann ich nämlich gut, ich habe dazu das nötige Vertrauen.

Das zahlte sich aus, unten in Burglauenen hatte ich wieder 20 Minuten Vorsprung auf die erlaubte Durchgangszeit. Nochmals stand Theo an der Strecke. Auf dem letzten Stück zurück nach Grindelwald konnte ich dann gar noch Leute überholen, ja ich konnte sogar die Berge in der Abendsonne geniessen. Ich kam ins Ziel und bin fast gehüpft vor Freude, hätte im Moment gerade noch weiter gehen können. Theo und meine Betreuerin von First und Faulhorn begrüsst mich, Vereinskolleginnen von All Blacks Thun waren da, das Leiterehepaar der Trail-Running-Woche im Engadin; ja, ja, die Glückshormone sind schon geflossen.



Es ist geschafft: Rosmarie F. Aemmer im Ziel

Ich bin stolz, und es ist alles andere als selbstverständlich, dass ich, 7 Jahre nach einer Herzoperation und 4 Jahre nach einer Rückenoperation, den E 51 in 12.30 Std. bewältigen konnte!

Du hast aber nicht schon wieder neue Pläne?

Nein, nein, das war jetzt einmalig und soll es bleiben. Das ganze braucht schon sehr viel Zeit. Theo meinte: «Jetzt will ich endlich wieder einmal ganz normal mit dir wandern gehen!»

Ein Dauerläufer

Der E 101 – Ultra Trail über 101 km und mit 6'700 m Höhenmeter – das ist etwas für Manuel Walker.

Er, Manuel Walker, scheint nun wirklich nie genug zu bekommen. Ich kann mit ihm während der Woche, als der Berner Berglauf Cup ausgetragen wurde, telefonieren. Während 5 Tagen wird dabei jeden Abend ein Berglauf angeboten, mit Laufzeiten für die Besten um die 20 Minuten, da darf er natürlich nicht fehlen. Diese Läufe sind von seinem Wohnort Belp aus schnell zu erreichen. Es läuft ihm gut: «Ich bin bis jetzt an jedem Abend schneller unterwegs gewesen als bei der letzten Austragung vor 2 Jahren!».

So nebenbei erfahre ich, dass Manuel eine Woche nach dem Eiger Ultra den Stockhorn Halbmarathon gemacht hat, und dann am Samstag vor der Berglauf Cup-Woche den Glacier 3000 Run.

Jetzt muss ich aber aufpassen, dass ich mich nicht verzettle, es ist der E 101, über welchen ich



ja etwas erfahren will.

Kann man den E 101 denn so nebenbei machen?

Manuel: Nein, nein, das ist unmöglich, das war mein Saisonziel für das erste Halbjahr, darauf habe ich mein Training seit mehreren Monaten ausgerichtet. Es war auch das erste Mal, dass ich mich für eine so lange Distanz entschieden habe. Den E 51 habe ich schon mal gemacht, aber das ist länger her.

Nachdem ich 2021 verletzungsbedingt ausgefallen war, begann ich erst im letzten Winter wieder richtig mit dem Grundlagentraining. Da bin ich den All Blacks Thun beigetreten. Ich machte auch regelmässig Hügeltrainings und viele ausgedehnte Longjoggs. Für einen Marathon kannst du ein Aufbautraining von 8 – 12 Wochen machen, das genügt aber für eine Belastung von 17 Stunden nicht mehr.

Auf dem Berglaufchat sah ich, dass du für den 24. Juni einen Laufpartner suchtest, der mit dir das halbe oder gar das ganze Double «Niesen – Stockhorn» läuft.

Manuel: Ja, aber ich musste das dann alleine machen. Das Wetter war nicht stabil, es kamen in den Bergen Gewitter auf. Ich startete in Wimmis, stieg auf den Niesen, dann zurück auf Oey-Diemtigen, weiter aufs Stockhorn und wieder zurück auf Wimmis. Das war ein zielgerichtetes Training für den E 101. Ich hatte dann doch noch Glück mit dem Wetter, auf dem Niesen oben war ich gerade, bevor dort ein Gewitter niederging,

auf dem Stockhorn gewitterte es kurz, bevor ich oben ankam.

Dieses Training entsprach ungefähr der Hälfte der Strecke am E 101 und etwas mehr als der Hälfte der Höhenmeter. Ich wollte mal ein Training in den Beinen haben, das mindestens der halben Belastung entspricht, welcher mich dann am Eiger Ultra ausgesetzt bin.

Dann stehst du am Start vom E 101 und denkst nur noch an diese unendliche Strecke vor dir?

Manuel: Nein, das ist schon nicht das gleiche wie bei einem 10 km-Lauf. Hier gehst du relativ gemütlich ans Werk. Du hast nur die erste Etappe im Kopf, die Grosse Scheidegg. Dort schaue ich dann weiter. Du teilst die ganze Strecke in kleine Abschnitte ein und schaust nie aufs Ganze. Du nimmst eine Etappe um die andere unter die Füsse.

Der E 101 ist grob gesagt der E 51 und der E 35 zusammengehängt, da und dort noch mit einigen Zusatzschlaufen.



Manuel Walker unterwegs zwischen First und Faulhorn

Nimmst du dir vor, bei diesem und jenem Verpflegungsposten auch mal abzusitzen, um dich ein bisschen zu erholen?

Manuel: Es gibt Läufer, die machen das, zum Beispiel in

Burglauenen. Dort ist etwa die Streckenhälfte. Es gibt gar Wettkämpfer, die Teigwaren zu sich nehmen, bevor es dann wieder ansteigt Richtung Wengen und Männlichen. Auch ich plante, dort etwas zu essen. Mein Vater war dort. Aber ich entschied, nein ich muss weiter, ich will ins Ziel kommen und nicht noch Zeit verlieren.

Bei allen Verpflegungsposten handhabte ich das so: ich wechselte ein paar Worte mit den Leuten, füllte all meine Flaschen auf, trank etwas und ging weiter. Manchmal war es nötig, die Schuhe wieder nachzubinden, aber sonst habe ich nie eine Pause gemacht.

Hattest du Supporter auf der Strecke platziert, um dich zu unterstützen?

Nur gerade mein Vater in Burglauenen und dann wieder im Ziel. Ansonsten habe ich einfach die offizielle Verpflegung benutzt. Am Anfang nimmt man schon etwas mit bis zum ersten Verpflegungsposten, danach kann man einfach immer wieder auffüllen. Es war aber dermassen heiss, dass ich fast nichts essen konnte. Die Anstrengung ist auch für den Magen eine grosse Belastung, ich ernährte mich fast nur mit isotonischen Getränken, manchmal noch mit Banane und Riegel oder was an den Posten zu haben war.

Schönes Wetter ist ja gut, aber diesmal war die Hitze wohl gar intensiv.

Ja, viele Teilnehmer mussten aufgeben wegen Dehydrierung, ich sah einige, die erbrechen mussten. Ich nahm über diese 101 km 12 – 15 l Flüssigkeit



zu mir und auch viele Salztabs. Die Ernährung ist eine Erfahrungssache. So viele Kalorien, wie man verbraucht, kann man fast nicht zu sich nehmen. Wäre der Lauf noch weiter gegangen, hätte ich mich anders verpflegen müssen, so habe ich es gerade noch über die Distanz geschafft.

Was hat dir am meisten weh gemacht, hattest du mit Schmerzen zu kämpfen?

Es ist eigentlich noch gegangen, während des Laufs spürte ich nie gross Schmerzen. Die Anstrengung, die Müdigkeit, das ist, was es zu überwinden gilt.

Läufst du mit Stöcken?

Ja, ich laufe mit Stöcken. Wenn's bergab geht, versorge ich sie aber. Bergab habe ich vorher sehr stark trainiert. Da konnte ich immer schön durchziehen, da habe ich viel Zeit gutgemacht.

Gibt es Vorschriften bezüglich der Stöcke?

Die Regelung ist: Wenn du Stöcke mitnimmst, musst du diese bis ins Ziel mitnehmen. Wenn du keine mitnimmst, darfst du auch keine entgegennehmen. Entweder du hast während des ganzen Laufs Stöcke dabei oder eben nicht. Man muss auch eine Pflichtausrüstung dabei haben (ausser am E 16). Wir am E 101 haben auch Stirnlampen als Pflicht dabei.

Wann ist der Start?

Um 4 Uhr am Samstagmorgen, um 20.55 Uhr kam ich ins Ziel. Es war gerade noch hell, ab 21.30 Uhr wäre dann

«Stirnlampe auf» wieder obligatorisch.



Manuel Walker ca. bei km 70 beim Aufstieg von Wengen auf den Männlichen

Auf deinem Facebook Post konnte man lesen: «Etwas mehr als zwei Wochen sind inzwischen vergangen, die Muskeln erholt, die Blessuren verheilt, die vielen Gedanken, Bilder, Eindrücke und Gefühle verarbeitet». Was waren das für Blessuren?

Manuel: Ich bin unter dem Eiger mal auf den Steinen ausgerutscht. Das gab blaue Flecken an Arm und Schienbein, eigentlich nichts Schlimmes. Blasen hat es auch gegeben und Schürfungen vom Brustgurt. Das nahm ich unterwegs aber nicht wahr, es kam erst am Schluss zum Vorschein. Ich spürte im ganzen Lauf keine körperlichen Einschränkungen.

Einfach die Ernährung hat nicht so gepasst. Nur flüssig, das hat mir irgendwann auf die Verdauung geschlagen. Gegen Schluss musste ich WC's aufsuchen, darum sage ich, es wäre wahrscheinlich für einen noch längeren Lauf mit meiner Ernährung nicht aufgegangen, aber für diese Distanz hat es gerade noch gereicht.

Du hattest nie den Gedanken aufzugeben?

Manuel: Nein, gar nie, das kam mir gar nicht in den Kopf, da

war etwas anderes gespeichert, das zieht dich weiter.

Gerne zitiere ich noch den Rest deines Facebook Posts:

Manuel: «Obwohl ich mit meiner Laufzeit von 16.55 Std. für die 101 km und 6'700 Höhenmeter über eine Stunde schneller war als geplant und ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden bin, kann ich heute weder Stolz, noch das Gefühl empfinden, etwas Grosses geschafft zu haben. Vielmehr bleibt einfach die Erinnerung an ein grosses Abenteuer, an einen wunderbaren Tag voller Anstrengungen und Glücksgefühlen.

Der Lauf selber lief eigentlich unspektakulär und ohne grössere Probleme. So hatte ich zwar bei jedem Anstieg geflucht und mich über alle Abstiege gefreut. Ernähren ging bei Hitze und Anstrengung leider fast nur flüssig (12 – 15 l Flüssigkeit!), dafür traten muskulär keinerlei Probleme auf. Selbst mental war der Lauf weniger hart als meine Tour über Niesen und Stockhorn, wo ich 8 Stunden alleine und teils im Regen unterwegs war. Eiger Ultratrail, ich vermisse dich und werde gerne in einem anderen Jahr wieder zurückkehren.

Vielen Dank meinen Eltern für den Support und @running_girl_13 für den herzlichen Empfang im Ziel.»

Anfangs erwähntest du, dass du 2021 verletzungsbedingt ausgefallen bist. Was war das?

Manuel: Ich hatte ein Schienbeinkanten-Syndrom. Das ist eine Knochenhaut Entzündung, eine langwierige Sache.



Ich hatte das schon früher mal, da brauchte ich 6 Monate, um es weg zu haben, weil ich nicht komplett aufhörte zu laufen. Diesmal wollte ich es besser machen, verzichtete für 3 Monate rigoros aufs Laufen und machte nur Alternativsport. So brachte ich das Leiden in der halben Zeit weg.

Das Schwierige mit Alternativsport ist für mich, die Motivation hoch zu halten, es gibt nichts, das mir so viel Spass macht wie das Laufen.

Jetzt habe ich jeden Monat einen fixen Physiotermin. Dank dem bin ich dieses Jahr frei von Verletzungen geblieben. Immer wenn etwas Neues auftaucht, melde ich es, wir schauen, was es sein könnte und was wir dagegen tun können. So habe ich es bis jetzt im Griff gehabt. Man muss eine gewisse Härte gegen sich selber haben, aber auch einordnen können, ist das jetzt etwas Ernstes oder kann ich weitermachen.

Du hast anfangs vom Saisonziel für das erste Halbjahr gesprochen. Was kommt denn noch?

Manuel: Als Vorbereitung auf das zweite Saisonziel konzentriere ich mich jetzt auf den Switzerland Marathon Light vom 4. September 2022 in Sarnen. Dort möchte ich «mein Tempo einstellen» für den Marathon Cannes – Nizza am 30. Oktober 2022.

Ich wünsche dir ein schönes Erlebnis an der Côte d'Azur. Vielleicht kriege ich ja ein Bild davon für das nächste Heft?

«Die Einheimische»

Teresa Roth kennt den Eiger Ultra Trail von Anfang an, weiss, was alles geboten wird und erklärt mir 2 weitere Startmöglichkeiten.

Der Trail Surprise

Etwas für Einsteiger und insbesondere für die Angehörigen und Mitgereisten der Eigertrail-Athleten. Er findet am Freitag vor dem Veranstaltungswochenende statt. Unter dem Motto «Jedes Jahr eine neue Überraschung» wird jeweils eine Trail-Länge zwischen 10 und 15 km und ein Höhenprofil zwischen 500 und 1000 m ausgesucht. Jedes Jahr etwas Neues. Drei Tage vor dem Startschuss werden die Anzahl Kilometer und Höhenmeter, der Standort des Verpflegungspostens und das Höhenprofil bekannt gegeben, die eigentliche Strecke aber nicht. «Den habe ich auch schon gemacht, das ist noch witzig. Man hat lange Zeit, 4 Stunden stehen einem zur Verfügung», erfahre ich von Teresa.

Der E 35 - Nordwand Trail

Dieses Jahr ist Teresa aber erstmals am E 35 gestartet. Das sind 35 km mit 2'500 Höhenmetern. Man startet in Burglaenen, dann geht es hoch nach Wengen, weiter aufwärts durch die Lawinenverbauungen auf den Männlichen, rüber auf die Kleine Scheidegg, runter zum Start der Moräne oberhalb des Wixi Lifts, die Moräne rauf auf den Eigergletscher, es folgt der Abstieg dem Eiger entlang nach Alpiglen, zum Marmorbruch und ins Dorf Grindelwald.



Teresa Roth, hier auf dem Männlichen

Teresa: Es war sehr heiss, der anstrengendste Teil für mich war definitiv die Moräne. Ich war um ca. 13 Uhr dort, die Sonne brannte voll auf diesen Südhang. Du meinst, das kenn ich, da bin ich schon x-mal gelaufen, auch beim Jungfrau Marathon, aber diesmal war es einfach ganz anders. Dann endlich kam ich auf dem Eigergletscher an, freute mich auf den Verpflegungsposten – und da gibt's nichts, es ist gar kein Posten da – leer schlucken und weitergehen, bergab allerdings.

Ich bin nach 7.42 Std. ins Ziel gelaufen und konnte danach das Gefühl, das alle LäuferInnen nach so einer Anstrengung so suchen, doch noch richtig auskosten.

Beim E 35 macht man in kurzer Zeit sehr viele Höhenmeter, diese sind beim E 51 auf eine längere Strecke verteilt. Das hat mir besser gefallen, der E 35 war schon ein sehr happiger Lauf!



Manchmal läuft halt nicht alles rund!

– Fotos Hansjürg Kummer, Text Roland Riedener –

4° C und Nieselregen sind angesagt für den Sonntagmorgen vom 10. April 2022 in Bockenheim, südwestlich von Mannheim. Immerhin ist es ein bisschen besser als tags zuvor, da mussten die Festzelte noch von Schneemassen befreit werden, und es kam zu einem regionalen Verkehrschaos. Der traditionelle MDW der «Marathon Deutsche Weinstrasse» findet statt. Neben aller Unbill hat das Wetter aber auch einen positiven Aspekt. Die vielen Touristen, welche die Weintrasse normalerweise anzieht, bleiben aus, das erleichtert die Durchführung dieser Grossveranstaltung.

Diesmal wollte es auch Hansjürg Kummer wissen. Schon vor 2 Jahren war die Teilnahme an diesem Marathon geplant. Die Massnahmen gegen die Corona-Pandemie liessen es aber nicht zu. Obwohl anfangs 2022 die Durchführung noch ungewiss war, bereitete sich Hansjürg auf den Lauf vor. Es sollte sich lohnen. Gerade rechtzeitig kommt das Ende vieler Einschränkungen und der Anlass kann einigermaßen normal durchgeführt werden.

Wieso kommt Hansjürg ausgerechnet auf diesen Lauf? Armin, ein langjähriger Läufer-Kollege und regelmässiger Teilnehmer, wohnt in der Nähe. Sein Angebot, mit ihm zusammen den Marathon zu laufen und sein Zuhause als Basis zu benutzen, kann Hansjürg nicht ausschlagen. Leider hat sich Armin dann verletzt und konnte nicht teilnehmen. Ist für Hansjürg jetzt

erst recht eine professionelle Betreuung garantiert?

Vorerst läuft alles wie am Schnürchen. Man schaut sich tags zuvor die Strecke an, der wellige Parcours bringt es zusammengezählt auf 500 Höhenmeter, da lohnt es sich zu wissen, wie diese verteilt sind. Mit dem Auto und dann wieder zu Fuss werden die Schlüsselstellen angeschaut. Dazu gehört auch die Besichtigung der Stelle in der Nähe des Starts, wo Hansjürg abgesetzt wird, Startnummer montiert, und bereit ist für das Rennen. So muss er nicht lange herumstehen, kann Energie sparen, Heimvorteil sozusagen. Armin's Frau hat es jeweils für ihren Mann immer so gehandhabt bei früheren Austragungen.

Am Sonntagmorgen wird der Plan umgesetzt. Auf geht's zum Start. Oh weh, diesmal haben sie die Strasse blockiert, wir müssen einen anderen Weg suchen. Kein Problem, wir kennen uns ja aus. Aber es geht nicht, alles ist abgesperrt, mit deutscher Gründlichkeit, grossräumig, man kommt nicht durch. Sei es, weil seit den Terroranschlägen auf dem Berliner Weihnachtsmarkt bei Grossveranstaltungen fahrbare Strassensperren aufgestellt werden, sei es, weil man sich den Ort von überbordenden Touristenströmen freihalten will, es ist neuerdings nun mal so.

Wir ergattern die Erkenntnis, dass es Shuttlebusse gibt zwischen dem Wendepunkt des

Halbmarathons und dem Ziel und müssen also einen solchen Shuttle nehmen. Das klappt, ich steige in den Bus. Weit und breit ist niemand mit Laufdress oder einer Startnummer zu sehen, schon ein komisches Gefühl, aber es geht wenigstens Richtung Start. Die Zeit verrinnt... Dann wird der Bus auch angehalten, die Laufstrecke muss ab jetzt freigehalten werden! Ich gehe zum Chauffeur: «Lass mich bitte schnell raus, ich bin Läufer und muss unbedingt zum Start!»

Er lässt mich raus, nichts ist mit Energie sparen. Ich laufe zur Strecke und dann Richtung Start, ich schätze etwa 2 km und merke, das wird nicht mehr reichen... Schon sehe ich den Läuferpulk auf mich zukommen, und nicht viel später kreuze ich auch den Besenwagen –Mist.... Ich beschliesse, zum Start zu laufen, um dort die Zeit auszulösen. Die ganze Infrastruktur steht natürlich noch, aber die Zeitauslösung über den Chip ist abgestellt. Der Starter notiert aber meine Nummer 580, die Zeitverzögerung von 15 Min. und lässt mich laufen, jetzt hat auch mein Rennen begonnen. Man schreibt den Kilometer 5, bis ich nur schon den Besenwagen eingeholt habe! Jetzt endlich habe ich Läufer um mich herum, und ich bin nicht mehr als Exot alleine unterwegs. Ich arbeite mich nach vorn, von LäuferIn zu LäuferIn, das gibt mir ein ganz anderes Gefühl, das gibt Aufwind.



sanitastroesch.ch

**SANITAS
TROESCH**



Hier erfährst du mehr
über die Ausbildungen.

Frutiger



Hansjürg Kummer bei der Halbmarathonmarke in Bad Dürkheim. Hier dreht sich alles um den Wein, so hatte das Gebäude links auch eine Funktion mit dessen Produktion.

Schnell erreiche ich die Halbmarathonmarke, kein Wunder bei so viel Abwechslung. Und, man kann es erahnen, ich bin viel zu schnell unterwegs... Es kommt, was kommen muss, der zweite Teil wird langsam und zieht sich grausam in die Länge. Aber nach 4.16 Std. ist es dann geschafft, und ich bin trotz anfänglichem Missgeschick ganz zufrieden.

Auf der anspruchsvollen Strecke werden auch an diesem alle 2 Jahre stattfindenden Marathon unglaubliche Zeiten gelaufen. Der Event bietet aber auch den Genussläufern ein schönes Erlebnis. «Wo sonst verbinden sich Ausblicke auf Haardt und Weinreben mit der Begeisterung der Zuschauer in den Winzerorten und pfälzischen Spezialitäten an den Verpflegungsstationen zu einem dennoch sportlichen Gesamtpaket?» lese ich auf der Ausschreibung. Zwei

Erfahrungen zeigen, dass dem wirklich so ist. Etwa bei Kilometer 37 ist eine Weindusche installiert. Da kann man durchlaufen und wird mit Riesling abgeduscht. Mir war es allerdings zu kalt für diese «Behandlung». Es würde sich wohl auch ein bisschen klebrig anfühlen auf den letzten 5 km. An den Verpflegungsstationen gab es auf dem zweitletzten Tisch immer Riesling und auf dem letzten Tisch Saumagen-Häppchen. Ob das nur für die Helfer gedacht war?



Hansjürg Kummer im Bereich des Ziels

Andorra

– Simon Brenzikofer und Roland Riedener –

Andorra ist etwa so gross wie der Kanton Obwalden und hat etwa so viele Einwohner wie Thun mit den umliegenden Gemeinden. Ein etwas spezieller Kleinstaat, gelegen in den Pyrenäen auf der Grenze zwischen Spanien und Frankreich. In den letzten 100 Jahren hat sich die Bevölkerung verzehnfacht! Nur die Hälfte sind Andorraner, wie man die Einheimischen nennt. Wechselnde Gesetzgebungen haben manchmal kurzfristig grössere Ab- und dann wieder Zuwanderungen zur Folge. Was hat wohl Simon Brenzikofer dazu bewogen, dorthin

zu reisen? Ist es das Fehlen von Einkommenssteuern oder das zollfreie Einkaufen? Wohl kaum! Es ist der jährlich stattfindende Ironman 70.3.

Ironman 70.3 von Andorra

Warum heisst dieser Triathlon so?

Simon: Die Zahl 70.3 weist auf die Strecke hin, die an diesem Wettkampf zu bewältigen ist. Man nennt diese Distanz auch die Mitteldistanz. Es sind dies 1,9 km Schwimmen, 90 km Velofahren und 21 km Laufen. Das ergibt total 70.3 Meilen,

darum der Name. Das ist in jeder Disziplin die halbe Strecke im Vergleich zur klassischen Langdistanz, die 140.6 heisst, wie z. B. der Ironman in Thun oder in Hawaii.

Es gibt noch eine andere reglementierte Distanz, der «olympische Triathlon», bestehend aus 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen.

Wieso kommst du gerade auf den Ironman 70.3 in Andorra?

Simon: Vor 4 oder 5 Jahren wurde in Andorra die Moun-

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!**

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



20% auf
Lagerschuhe
10% auf
Bekleidung

1994 wird der
Produktionsstandort
nach Wimmis verlegt.
Seither produzieren wir in
Blumenstein Sonderelemente.
2006 Anbau zur Produktions-
erweiterung nach Minergie.

1994 UMZUG NACH WIMMIS.
2006 PRODUKTIONSERWEITERUNG.

90 Jahre
wengert
fenster

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

SWISS

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



tain Bike WM ausgetragen. Da war ich als Zuschauer dabei. Später fand ich dann Gefallen am Triathlon mit den 3 Disziplinen. So entstand die Ambition, einmal am Ironman 70.3 in Andorra zu starten, in dieser bergigen, mir schon ein bisschen bekannten Umgebung.

War das dein erster Triathlon?

Simon: Ich habe schon öfters kürzere Triathlons gemacht, um Erfahrungen zu sammeln. In Vorbereitung auf Andorra nahm ich letztes Jahr am Ironman 70.3 in Rapperswil teil. Jetzt in Andorra trat ich am 3.7.2022 zum zweiten Mal über diese Distanz an.

Wie bist du angereist?

Simon: Ich bin mit Flugzeug und Bus eine Woche vor dem Wettkampf auf Andorra gereist. Das Hotel habe ich direkt über den Veranstalter gebucht. Ironman ist übrigens der weltweite Marktführer unter den Triathlon-Anbietern. Sie organisieren jährlich etwa 160 Veranstaltungen.

Warst du gut vorbereitet?

Simon: 3 Wochen vor Andorra nahm ich am «Zytturm Triathlon» in Zug teil. Leider bin ich auf der Radstrecke gestürzt, habe den Wettkampf aber trotzdem fertig gemacht. Im Nachhinein gesehen wäre es aber gescheiter gewesen aufzugeben. Ich hatte mir die Seite aufgeschürft und eine Hüftprellung erlitten. Die Schmerzen sind am Tag danach erst so richtig eingefahren. Das war sicher alles andere als optimal, es hat mich in Andorra auf der Laufstrecke immer noch behindert.

Ging es dir in Andorra ums Durchkommen oder peilstest du eine Zeit an?

Simon: Wegen der beschriebenen Vorgeschichte ging es mir nur ums Durchkommen. Aber in dieser bergigen Gegend, und wegen der Höhe über Meer, wäre es sowieso nicht möglich gewesen, eine Zeit anzupeilen.

Willst du etwas über den Wettkampf erzählen?

Simon: Zuerst stiegen die Profis alle gemeinsam in den 15,8 ° C kalten Bergsee «Llake d'Engolasters» auf 1 616 m Höhe. Danach konnten die übrigen Teilnehmer einsteigen, alle 2 Sekunden ein Schwimmer, die Schnelleren reihten sich vorne ein, die langsameren hinten, das lag am eigenen Ermessen, wurde nicht kontrolliert. Die Kälte und die Höhe bereiteten mir anfangs Mühe beim Atmen, das besserte sich dann mit der Zeit. Nach 50 Minuten trat ich aus dem eiskalten Wasser, mit klammen Fingern schälte ich mich aus dem Neopren-Anzug. In dieser Zeit verbrennt man viel Energie. Der Verpflegungsposten in der Wechselzone war hochwillkommen.

Dann der Umstieg auf das Velo. Zuerst fährt man 600 Höhenmeter bergab, dann geht es auf 2 gebirgige Runden. Auf der Velostrecke überwindet man insgesamt fast 2 500 Höhenmeter, am Schluss geht es dann noch ganz hinab in die Hauptstadt Andorra-La Vela, auf 1000 m über Meer. Ich benutzte das normale Strassenvelo. Auf der gebirgigen Strecke mit den vielen technischen Abfahrten wäre das Zeitfahrvelo eher ein Nachteil gewesen. Ich kannte

die Strecke gut, konnte ich sie doch eine Woche vorher besichtigen. Das half enorm. Die Velostrecke war diesmal meine stärkste Disziplin, ich benötigte 4.31 Std.

An den Ironman-Wettkämpfen darf man nur die offizielle Verpflegung benutzen; es ist nicht erlaubt, private Verpflegungsposten zu organisieren. Sieht dich ein Schiedsrichter, kannst du disqualifiziert werden. In der Wechselzone gibt es zu trinken, dort darfst du dir vorab auch andere Dinge bereitstellen, das ist erlaubt. Du darfst aber nicht ausserhalb der Wechselzone deinen Abfall entsorgen.

Es folgt der Halbmarathon, du schlüpfst (oder besser würgst dich) in die Laufschuhe. Die Strecke geht ab der Hauptstadt talauswärts. Flach sagt man, aber es ist eben nie flach. Hier könnten die einzigen 2 flachen Meter Andorras sein, aber sie sind es nicht. Wir machen 3x eine 7 km Schlaufe. Es geht immer 3,5 km ganz leicht bergab und dann wieder 3,5 km so ganz fies und leicht bergauf. Ich wusste, dass das Laufen der schwierigste Teil sein wird mit meiner Vorgeschichte. Jetzt kamen noch Krämpfe dazu, unterdessen ist es 30 ° warm geworden. Das hat mir dann schon sehr zugesetzt. Wahrscheinlich habe ich beim Velofahren zu wenig getrunken. Es resultierte eine Halbmarathon Zeit von 2.13 Std. und eine Gesamtzeit von 7.49 Std. In die erste Hälfte der Rangliste schaffte ich es nicht, aber immerhin habe ich gefinisht; und ich war doch +/- zufrieden.



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



SPORTPLÄTZE FÜR SIEGER

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



Simon Brenzikofer im Ziel des Ironman 70.3 von Andorra

War's das jetzt mit dem Triathlon?

Simon: Nein, nein dieses Kapitel ist definitiv noch nicht fertig geschrieben. Die Langdistanz wird sicher auch mal zum Thema. Dazu muss ich aber physisch noch besser werden. Ich liebe es aber sehr, dieses Puzzle mit den 3 Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen zusammenzusetzen.

Steht dieses Jahr noch etwas auf dem Programm?

Ich möchte am Powerman Duathlon in Zofingen mitmachen und dann noch am Frankfurt Marathon vom 30. Oktober 2022 starten. Hoffentlich lässt die Situation mit Corona dies zu, sonst hätte ich noch eine Ausweichmöglichkeit in der Schweiz, den Swiss City Marathon Lucerne, ebenfalls am 30. Oktober 2022.

Roland: Noch ein paar Infos zum Triathlon, denen ich beim

Schreiben dieses Berichts begegnet bin.

Der erste Wettbewerb über die Langdistanz im Triathlon fand 1978 auf Hawaii statt.

«Ironman» ist ein geschützter Markenname von Triathlon-Wettkämpfen, dessen Rechte bei der World Triathlon Corporation «WTC» als Tochterunternehmen des US-amerikanischen Medienunternehmens Advance Publications und dem Investmentunternehmen Orkila Capital liegen. Die «WTC» ist weltweiter Marktführer unter den Triathlonveranstaltern.

Auch wenn der Ironman Hawaii seit 1982 unter dem Namen «Ironman World Championship» beworben wird, ist er allerdings formal keine Weltmeisterschaft im eigentlichen Sinn. Hier handelt es sich um ein Markenzeichen, das sich der Veranstalter bereits lange vor der Gründung von Triathlonverbänden beim Patent- und Markenamt schützen liess.

Unterschiedlichste Wettkampfdistanzen und uneinheitliche Regularien liessen in den einzelnen Ländern neue Sportverbände entstehen, um eine Harmonisierung des Regelwerks und faire Wettkämpfe zu ermöglichen. Dieser Prozess scheint noch nicht abgeschlossen.

Der Veranstalter des Ironman Switzerland bewirbt seine Sponsoren damit, dass 81 % seiner Teilnehmenden über einen akademischen Grad als Bachelor, Master oder ein Nachdiplom verfügten, weitere 12 % hätten zumindest ein Gymnasium absolviert. Da hat man wahrscheinlich schon ein bisschen nachgeholfen.

Einfluss der Medien:

Die Frage, welcher Triathlon der «bedeutendere» sei, wird in den Medien einzelner Länder, und damit auch deren Öffentlichkeit, ganz unterschiedlich beantwortet. Es kommt mir ein bisschen vor wie beim Boxen. Es gibt im deutschsprachigen Raum, ausser in der Fachpresse, kaum Berichte über ITU-Weltmeisterschaften über die Langdistanz, auch wenn die Medaillen dort an bekannte Triathleten gehen.

Wenn man am Iron Man 140.6 in Thun zuschaut und beobachtet, auf wie viel Medieninteresse dieser Anlass stösst, muss man sagen, die können es.

Ob das Bulletin von All Blacks Thun «Schwarz auf Weiss» den anderen Veranstaltern mal ein bisschen unter die Arme greifen soll? ☺

SOFORT VERFÜGBARE NEUWAGEN



**FORD KUGA UND FORD PUMA
JETZT VORBEIKOMMEN UND PROBEFAHREN**



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

schöneegggaragespiez

einfach persönlicher

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



3/2022

All Blacks News

Neue Mitglieder

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

Michael Kupferschmied,
3600 Thun

Annemarie Messerli,
3608 Thun
(bisher Passivmitglied)

Erik Oesch,
3612 Steffisburg

Corinne Thomann,
3600 Thun

Cornelia Ulmer,
3617 Fahrni

Herzlich willkommen!



Cornelia Ulmer



Skateboard oder Mountainbike?

Individuelle Bedürfnisse,
persönliche Lösungen

Deine Bank seit 1826

Aus Erfahrung
aekbank.ch

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

**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
Bahnhof Apotheke Thun, Thun
Bio Stadthofladen, Thun
bleib gesund GmbH, Uetendorf
Blumen Kaspar AG, Thun
Burger Näh Maschinen AG, Thun
Dähler AG, Die Maler & Gipser, Steffisburg
Deltapark Vitalresort, Gwatt
Dentalhygienepaxis Tscherry Joder, Steffisburg
Die Mobiliar, Ivan Wyttenbach/Simon Zingg, Thun
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun
Fahrschule Zumbach, Thun
Frutiger AG, Thun
Gerber Druck AG, Steffisburg
Gerber Sport, Gümligen
Glaserei Wälti, Gwatt
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
Sportparadise Switzerland AG, Thun
Stadtoptik, Thun
Stoller Innendekorationen AG, Thun
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!



**Bahnhof
Apotheke
Thun**

Bahnhofstrasse 6
3600 Thun
Tel. 058 878 26 20
Fax 058 878 26 29
www.bahnhofapotheke-thun.ch

**Mit uns
bleiben Sie fit.**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8.00 – 19.00, Samstag 8.00 – 17.00



**Für Farbe
in der Region**



033 437 63 76
info@daehler-thun.ch
www.daehler-thun.ch

**Mir wünsche öich
e huufe **Schöni Louferläbnis**
im Herbst u Winter!**