

Schwarz auf Weiss

311  black5
1987 - 2022 thun



Start ins Jubiläumsjahr – das OK ist schon an der Arbeit. V.l.n.r. Corinne Saurer und Hardy Bieri. Hinten Vreni Gnotke, Daniel Rhyner und Patrick Mathys. – Foto: Sandra Meryem –

Wichtiges
Datum

Save the date!

Hauptversammlung
am 20. Januar 2023



Der Startschuss ins Jubiläumsjahr mit der Stafette steht kurz bevor. – Foto Roland Riedener –



Die Bühne im Burghall ist zum Abschlussfest des Jubiläumsjahrs bereit. – Foto Silvia Stucki –

Tolles Team, starke Marken & Produkte



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

Impressum

Schwarz auf Weiss

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

Redaktionsschluss

Nr. 1/2023 20. Februar 2023
Nr. 2/2023 22. Mai 2023
Nr. 3/2023 21. August 2023
Nr. 4/2023 6. November 2023

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

Insertate | Sponsoring

Rosmarie F. Aemmer
033 335 88 66 | 079 784 84 55
sponsoring@allblacks.ch

Nachwuchs & Leistungsorientierter Sport

Andreas Ryser
Kapellenweg 1 | 3612 Steffisburg
079 445 62 59
andreas.ryser67@gmail.com

Breitensport

Erich von Allmen
Dahlienstrasse 6 B | 4563 Gerlafingen
078 872 76 58
vonallmen.erich@yahoo.com

Nordic Walking & Sport Services

Uele Thönen
Eyweg 3 | 3647 Reutigen
079 626 27 16
uelu.thoenen@gmx.ch

Layout

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

Schon wieder ein Jubiläum!

Kein Monat vergeht, ohne dass nicht irgendwo ein Jubiläum gefeiert wird. Es können grosse geschichtliche Ereignisse sein, die mit viel Aufwand wieder in Erinnerung gerufen werden. Es soll unser Verstehen für etwas gefördert werden, wie zum Beispiel eine Bewegung entstand und wie sich daraus der Zustand entwickelte, wie er heute, beim entsprechenden Jubiläum, eben ist.



Es kann aber auch ein kleines, persönliches Jubiläum sein, wie ein Geburtstag, wo man sich selber feiert und sich dabei fragen kann, wie in aller Welt man nur zu dem geworden ist, der man heute ist 😊.

Ein Jubiläum dient auch dazu, dafür zu sorgen, dass man nicht vergessen geht, um Aufmerksamkeit zu erzeugen. Jubiläen sind an Jahreszahlen geknüpft. Man zählt die Jahre, und beim Jubiläum erzählt man sich davon, das ist natürlich dann von der Vergangenheit; von der so guten Vergangenheit?

Das muss nicht sein, man kann auch feiern, dass man Fehlritte überlebt, schlechte Zeiten durchgestanden, aber natürlich auch, dass man es über Jahrzehnte immer so gut gemacht hat. Wie dem auch sei, mit dem Alter kommen sie sowieso automatisch, die Jubiläen; man muss einfach nur da sein...

In jungen Jahren aber fragt man sich manchmal, ob es jetzt des Feierns wert sei, was man bedenkt. Wo ist denn da die grosse Tat, was wurde erreicht?

Aber man kann sich auch zu viel fragen. Es gibt ja ein Fest, und Feste soll man feiern wie sie fallen.

Und wie war das nun mit den «All Blacks», was feiern sie? Die Gründergeneration ist heute teilweise immer noch beim Nordic-Walking aktiv, unglaublich! So einfach wie die persönlichen Geburtstage ergeben sich die Vereinsjubiläen nämlich nicht. Es braucht immer die Mitglieder und die Vereinsführung, sie tragen den Verein und entwickeln ihn stetig weiter. Das ist bisher offensichtlich gut gelungen, und so wird es hoffentlich noch viele weitere Jahre bleiben!

Das Vereinsleben hat nicht nur zu vielen sportlichen Herausforderungen animiert, sondern auch Freundschaften ermöglicht, gezeigt wie man sich ausrüstet, trainiert und auf Wettkämpfe vorbereitet. Das hat zu unzähligen, prägenden Lauferlebnissen geführt. In diesem Heft kann man etwas über die letzten 35 Jahre des Vereins erfahren, und wir blicken auch auf die sehr gut gelungenen Jubiläumsanlässe dieses Jahres zurück.

Es gibt auch wieder die Jahresberichte der drei Ressortleiter zu lesen, «Nachwuchs & Leistungsorientierter Sport», «Breitensport» und «Nordic-Walking & Sportservices». Im Weiteren gibt es Berichte zu schönen Lauferlebnissen, und wir erfahren etwas aus dem Leben einer neuen Trainingsleiterin.

Erholende Leselektüre wünscht euer Redaktor.

Roland Riedener

COOL!

Gabriel, Spieler Wacker Thun

WERDE JETZT
MEMBER*



Bist du zwischen 14 und 24 Jahre alt?
Werde Teil von AEK YOUNGSTARS und
profitiere von zahlreichen Benefits. Sichere
dir jetzt deinen Willkommensgutschein für
angesagte Onlineshops!



*Voraussetzung für eine Mitgliedschaft bei AEK YOUNGSTARS ist ein Jugendkonto Free25 bei der AEK Bank.
Eröffne eines, falls du nicht schon über eines verfügst.



BÄCHLER+GÜTTINGER
Gärten und Sportplätze

SPORTPLÄTZE FÜR SIEGER

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



Inhaltsverzeichnis

	Seite
All Blacks News	
Jahresberichte	
Nachwuchs & Leistungsorientierter Sport	7
Breitensport	11
Nordic Walking & Sport Services	13
Save the date!	
HV 20. Januar 2023	15
Trainingslager 2023	15
Die Termine der Abendläufe 2023	15
Trans Gran Canaria, Laufreise 2023	17
Neue Mitglieder	45
All Blacks People	
Aline Eggenberg stellt die Resultate ihrer HRV-Versuche vor	32
Lotti Widmer, die neue Trainingsleiterin	33
All Blacks Experience	
Jubiläum 35 Jahre All Blacks Thun	19
Hardy Bieri meisterte den Inferno-Triathlon	39
Ein internationaler Start auf Kreta	43
All Blacks Inserate/Sponsoren	47

ELEKTRIK MARKUS WENGER

ELEKTROINSTALLATIONEN
PHOTOVOLTAIKANLAGEN
SERVICE • REPARATUREN



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

www.elektrik-wenger.ch

IHR ELEKTROFACHMANN

gerberlaufsport

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

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

**20% auf
Lagerschuhe
10% auf
Bekleidung**

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

Wir haben nicht nur ein Motto, wir leben es!

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

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

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

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

Lisa Frutiger Markus Gerber



VITALRESORT AM THUNERSEE

**DELTA
PARK**

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

Asian Lagoon

Dampfbad | Sauna | Erlebnisdusche | Day-Bed

2 Std. CHF 350.– | 3 Std. CHF 480.–

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

African Lodge

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

2 Std. CHF 390.– | 3 Std. CHF 520.–

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

Swiss Chalet

Molkebad | Sauna | Erlebnisdusche | Day-Bed

2 Std. CHF 350.– | 3 Std. CHF 480.–

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

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

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

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

Werbung von damals:



1997 ZERTIFIZIERUNG
FENSTERGENERATION EIGER
UNSER EIGER FENSTER WIRD ZUM
LIEBLINGSPRODUKT DER KUNDEN

90 Jahre
**wenger
fenster**

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





Jahresbericht 2022 Nachwuchs und Leistungssport

– Res Ryser –

Die vergangene Saison 2022 stand ganz im Zeichen des Transfers der Leistungsgruppe Bahn, der lizenzierten AthletInnen der «All Blacks» zur LV Thun.

Die Gruppe bestritt ihre Bahnwettkämpfe in diesem Jahr im roten Dress der LV Thun, sie bleiben aber Mitglieder bei All Blacks Thun.

Auf den Trainingsbetrieb hatte dieser Wechsel jedoch keinen Einfluss: Am Mittwochabend trainieren unter der Leitung von Marcel Brüggen weiterhin die U16 / Fun-Gruppe der «All Blacks», die Gruppe der Strassenläufer, die sich aus Mitgliedern von All Blacks Thun und der LV Thun zusammensetzt, sowie die ehemalige All Blacks Thun-Leistungsgruppe. Ein riesiges Leistungsgefälle also, von EM-TeilnehmerInnen bis zu PlauschläuferInnen treffen sich alle zum gemeinsamen Training.

Doch damit nicht genug: Neu gesellte sich im Laufe dieser Sommersaison auch Heinz «Hene» Zurbrügg mit den LäuferInnen des LC Scharnachtal zu uns. Seine Gruppe ergänzt perfekt das Gefüge des Mittwochabend-Trainings, so dass nun wirklich niemand mehr seine Runden alleine drehen muss.

Der LC Scharnachtal und die LV Thun schlossen sich Anfang Saison zur LG Thun (Trainings- und Wettkampfgemeinschaft LV Thun, All Blacks Thun und LC Scharnachtal) zusammen, die an der Staffel-SM und an der SVM (Schweizer Vereinsmeisterschaft) erste Erfolge feiern konnten. So verteidigte die LG Thun am SVM in Hochdorf sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen ihren Platz in der NLB. Die ehemalige All Blacks Thun-Leistungsgruppe trug in den Laufdisziplinen wichtige Punkte zum Liga-Erhalt bei den Männern und Frauen bei.



*Staffel Schweizermeister 2022 in der Américaine Staffel: Guilherme Santos, Robin Oester, Rafael Zimmermann.
– Foto von Webseite LV Thun –*

Durch das Zusammenrücken der LV Thun mit All Blacks Thun und der Integration des LC Scharnachtals ins Mittwochabend-Training und in die LG Thun entstand auf dem Platz Thun eine Art Läuferhochburg, von der alle Niveaustufen profitieren können. Das gegenseitige Anfeuern während den Trainings und das gemeinsame Einlaufen fördern den Zusammenhalt dieser Gruppe.

Aber nicht nur die Spannweite des Leistungsniveaus ist beträchtlich, sondern auch die an Wettkämpfen bestrittenen Distanzen: Vom Schlossberg-Sprint im Rahmen des Thuner Stadtlaufes bis zum Bieler 100 km Lauf ist das gesamte Spektrum vertreten. Ein kurzer Saisonrückblick zeigt uns, dass viele LäuferInnen aus dieser Gruppe zahlreiche Wettkämpfe mit eindrucksvollen Ergebnissen bestritten haben:

Fangen wir mit der kürzesten Disziplin, dem Schlossberg-Sprint am Vorabend des Thuner Stadtlaufes an:

Hier war Anina Zangger besonders erfolgreich mit dem 2. Gesamtrang und dem Kategoriensieg bei den U40 Frauen.

Am Stadtlauf selber brillierten bei den Frauen Susi Meinen mit dem Gesamtsieg über 6.5 km und Jorina Rügsegger mit dem 4. Rang in der Gesamtwertung und Platz 3 bei den U20 Frauen.



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.



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



Bei den Männern über 10 km belegte Markus «Kusi» Peter den 3. Gesamtrang und lief bei den Männern M30 die schnellste Zeit.

Auch in dieser Saison verwöhnte uns Leonie Saurer mit einer SM-Medaille. Diesmal erlief sie sich an der U23 SM in Genf die Bronzemedaille über 5000 m.

Beim Frauenlauf erlief sich wiederum Jorina Rüeegsegger in der Kategorie U20 über 5 km den ausgezeichneten 3. Rang.



Jorina Rüeegsegger beim Frauenlauf in Bern, wo sie es aufs Podest schaffte.

Manuel Sigg, dem wir schon zu diversen Erfolgen auf der Bahn wie im Berglauf gratulieren durften, gewann beim Altstadt-GP in der Kategorie U20 die Silbermedaille. Später in der Saison konnte sich Manuel über ein besonderes Erlebnis auf der Bahn freuen: Im Vorprogramm der Athletissima in Lausanne lief Manuel ein tolles 1'500 m Rennen im schon sehr gut besuch-

ten Olympiastadion (Pontaise). Ein Hühnerhauterlebnis für einen jungen Läufer!



Manuel Sigg ganz rechts, in den letzten Momenten vor dem Start, bei voller Konzentration auf das bevorstehende Rennen an der Athletissima in Lausanne.

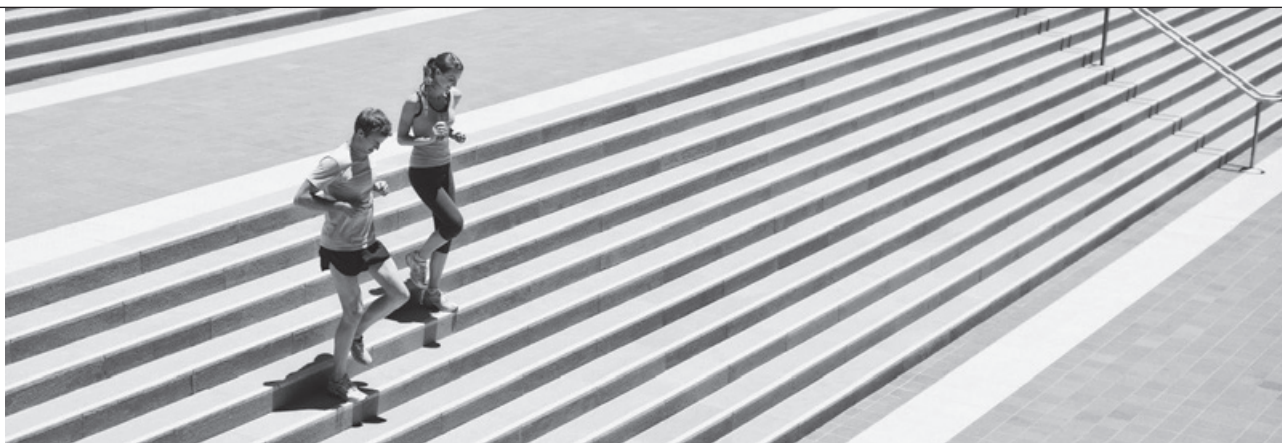
Eine ganz tolle Saison gelang «Kusi» Peter. Neben dem bereits erwähnten Kategoriensieg beim Thuner Stadtlauf gewann er bei den 10 km SM in Vétroz die bronzene Auszeichnung in der Kategorie M35. Er ist aber nicht nur in flachem Gelände sehr schnell: Dass er auch am Berg kaum zu schlagen ist, bewies «Kusi» mit dem Kategoriensieg an den Berglauf-Schweizermeisterschaften. Zweiter in derselben Kategorie wurde Roman Kessler.



Markus Peter an den 10 km SM in Vétroz, wo er in der Kategorie M35 den 3. Rang erreichte.

Abschliessen will ich meinen kurzen Rückblick mit der längsten Distanz, dem Bieler 100 km Lauf, auch in diesem Jahr Austragungsort der 100km SM: Daniel Rhyner gewann in der langen Nacht von Biel die Silbermedaille. Sowohl in der Gesamtwertung als auch in seiner Kategorie musste er sich nur von Matthias Schmidig geschlagen geben.

Ganz herzliche Gratulation nicht nur an alle hier aufgeführten SpitzenathletInnen, sondern auch an all jene, die sich in der vergangenen Saison an den Start irgendeines Laufes gewagt haben, und damit ein persönliches Ziel erreicht haben.



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





Jahresbericht 2022 – Ressort Breitensport

– Erich von Allmen –



Erich von Allmen – Foto HV 2022 –

Der Jahresstart verlief dieses Jahr wieder planmässig. Gegenüber dem Vorjahr konnten wir wieder gemeinsame Trainings in den verschiedenen Leistungsgruppen durchführen.

Bereits am 23. Januar führten wir das erste von 14 Berglauftrainings durch. Von der Bussalp liefen wir bei herrlichem Wetter auf das Faulhorn und wieder hinunter zur First. Das Berglauftraining ist mittlerweile ein fester Bestandteil des Trainingsangebots und wird bei allen Teilnehmenden sehr geschätzt und gut besucht. In diesen Trainings steht das Erlebnis und der soziale Kontakt vor dem leistungsorientierten Training. Das Leiterkader der Berglauftrainings konnten wir erfreulicherweise erweitern. Somit können wir meist drei verschiedene Leistungsgruppen anbieten, damit für alle die passende Route zur Verfügung steht.

Im Trainingsbetrieb wurden die Trainingseinheiten abwechslungsreich für alle Leistungsgruppen gestaltet. Die Bandbreite im Breitensport ist sehr gross, daher ist es eine Herausforderung, ein gemeinsames Training anzubieten. Ab Sommer leitete ein zusätzlicher Trainingsleiter das Dienstagabendtraining. Somit können die drei Trainingsleiter die einzelnen Leistungsgruppen besser betreuen. Dies war nur möglich dank der zusätzlichen Bereitschaft der Trainingsleiter. Auch dieses Jahr haben wieder einige LeiterInnen Weiterbildungskurse bei Swiss Athletics erfolgreich abgeschlossen.

Leider konnte der Einsteigerkurs mangels Anmeldungen wieder nicht durchgeführt werden. Ich bedanke mich beim Team von Mani Christian, für seine Bereitschaft und die geleisteten Vorarbeiten.

Das Angebot Schnuppermonat wurde sehr gut besucht und be-

geisterte viele neue Mitglieder. Yvonne Kohli betreut neu die Teilnehmenden dieses Angebots mit viel Freude und Engagement.

Im Jahr 2023 möchte ich die Gemeinschaft noch vertiefter fördern. Mit den Dienstag-/Donnerstag- und Morgen- und Abendgruppen möchte ich zwei gemeinsame Trainings durchführen. Das Berglauftraining wird weiterhin mit drei Leistungsgruppen durchgeführt. Ein gemeinsamer Event aller Gruppierungen ist auch schon in der Planung. Ihr dürft Euch also auf eine spannende Laufseason 2023 freuen.

Ich wünsche Euch allen einen schönen Jahresabschluss. Gönn'et eurem Körper auch mal eine Pause / Regenerationsphase, damit wir motiviert und vollgetankt in das Jahr starten können.

Häbet Sorg und bliibet gsund!



Auf dem Möntschelenspitz am Berglauf vom 12. Juni 2022. V.l.n.r. im Vordergrund Simon Stanke, Roman Kessler und Patrick Mathys – Foto Berglaufchat –



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

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

TAXi

Kurt Kneubühler



gerne mit Ihnen unterwegs

033 243 43 43

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 NIVAACHRON™ TECHNOLOGIE
TAUCHERUHR (300 M) - ISO 6425 - SWISS MADE
CERTINA.COM

CERTINA
SWISS WATCHES SINCE 1888



Jahresbericht 2022 Ressort Nordic-Walking & Sport Services

– Uele Thönen –

Anfangs 2022 gab es immer noch Corona-bedingte Restriktionen. Die Trainings konnten aber grösstenteils normal durchgeführt werden. Die Hauptversammlung ging erst am 25.03.2022 im «THE LAB HOTEL» in Thun über die Bühne.

Das Jahr war auch ein Jubiläumsjahr für All Blacks Thun. Um den 35. Geburtstag zu feiern, wurden drei Anlässe durchgeführt. Die Jubiläums-Stafette auf der Panzerpiste am 3.05.2022, der Vereins- und zugleich Jubiläumslauf anlässlich des Thuner Stadtlaufs am 19./20.8.2022. Der Verein offerierte nicht nur Gratis-Startplätze, sondern händigte auch Essens- und Getränke Bons aus. Es folgte der eigentliche Jubiläumsanlass im Burgsaal in Thun am 22.10.2022. Vielen Dank dem OK unter der Leitung von Corinne Saurer für die Organisation der tollen Anlässe.

Am Auffahrtstag vom 26.05.2022 fand der traditionelle Aeschiriedlauf mit Apéro statt. Vielen Dank dem Organisator Stefan Dähler.

Am 26.04, 14.06. und 16.08.2022 wurden die traditionellen Abendläufe unter neuer Führung von Andrea Schneider durchgeführt.



Uele Thönen am Aeschiriedlauf

Angeboten wurden zwei neue Strecken im Schorenwald: 2 km ums Haslimoos und 7 km kuppert zum Wendepunkt auf der Gwattegg. Vielen Dank an Andrea und das ganze Abendlauf-Team.

Der Trainingsleitertag fand am 27.08.2022 auf dem Golfplatz Thunersee statt.

Für die meisten TeilnehmerInnen war es Neuland, einen Golfschläger in der Hand zu halten, geschweige denn die richtige Weite zu spielen und die Löcher zu treffen. Bei einem Apéro im Kreuz Allmendingen liess man den Tag ausklingen. Vielen Dank an Res Ryser für die Organisation dieses Anlasses.

So geht wieder ein ereignisreiches Jahr zu Ende. Ich hoffe, wir können auch im Jahr 2023 wieder schöne Events planen und durchführen.

Zum Schluss möchte ich noch allen Nordic-Walking-Trainingsleiterinnen vom Dienstag- und Donnerstagmorgen herzlich danken. Auch allen HelferInnen an den vielen Anlässen sei herzlich gedankt.

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

☐ Nach Plan trainieren



☒ Mit Plan vorsorgen

Jetzt
vorsorgen

Was immer Ihr Ziel ist.

Mit den **passenden Vorsorgelösungen**
machen wir den Weg frei für mehr **finanzielle**
Unabhängigkeit nach der Pensionierung.

raiffeisen.ch/jetzt-vorsorgen





4/2022

All Blacks News

Save the date!

35. ordentliche Hauptversammlung

Datum: Freitag, 20. Januar 2023, 18.30 Uhr

Ort: THE LAB HOTEL (früher Hotelfachschule)

Anmeldung erforderlich bis am 23.12.2022



**Trainingslager
back in Cecina**

**8. – 22.
April 2023**



Alle Details siehe Unterlagen im Mailversand



all blacks thun

AbendLäufe 2023

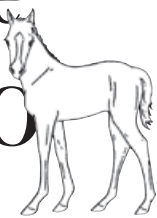
25. April
30. Mai
15. August

Save the Date!

www.allblacks.ch/Abendlaeufe

2 km & 7 km

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



4/2022

All Blacks News

TRANS GRAN CANARIA
4-6 MARZOMARCHMARS 2022



UNA
META
UN SUEÑO
A GOAL
A DREAM



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 15km. 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.

Aktuell gibt es auf 3 Distanzen Teilnehmende von All Blacks Thun über 12 km, 45 km und einen Teilnehmer auf der längsten Distanz über 126 km.

Für Kurzsentschlossene gibt es immer noch die Möglichkeit, sich anzuschliessen. Für Auskünfte steht Corinne gerne zur Verfügung; die Kontaktadresse ist **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.



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**



COFUTURE

Für Unternehmer, die in Zukunft noch erfolgreicher
performen wollen. Nachhaltig und zukunftsfähig!



**FÜR LEADER
MIT WEITBLICK**

Fit im Sport? Fit in der Firma!

www.cofuture.ch

Jacqueline Frei

Unternehmensentwicklerin
j.frei@cofuture.ch
+41 79 771 57 59
3600 Thun



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



2022 – Der 35. Geburtstag von All Blacks Thun

– Roland Riedener –

Zuerst ein Blick auf die Anfänge des Vereins

Der Start 1987, in kleinstem Rahmen

Die «All Blacks» entstanden aus spezieller Konstellation. Es wurden damals zwei Läufer vom Trainingsbetrieb des LV Thun ausgeschlossen. Fritz Schmocker trainierte dort die Damen, sie waren zum Teil Familienmitglieder der ausgeschlossenen Läufer. Diese schlossen sich daraufhin den Athletinnen von Fritz an, es wurde gemeinsam trainiert, man ging zusammen ins Trainingslager. Es entstand bald mal die Idee, einen eigenen Verein ins Leben zu rufen. Fritz Schmocker, Hanspeter Huber und Roger Weber waren bereit, es zu wagen, sie gründeten «All Blacks Berner Oberland», so der erste Name des Vereins. Mit minimaler Vereinsorganisation und dem Fokus auf dem Leistungssport ging es in die ersten Jahre.



Da sind sie, die erwähnten 14 Top-Athletinnen der ersten Stunde v.l.n.r.: Erste Reihe sitzend Kathrin Gerber, Vroni Börlin, Evi von Känel, Brigitte Bühlmann, Mirjam Ruch; erste Reihe stehend Sonja Stucki, Yvonne Reichen, Roger Weber, Fränzi Huber, Monika Ruchti, Hanspeter Huber; hintere Reihe Marcel Maier, Jürg Stucki, Ella Ballmann
- Foto Fritz Schmocker -

«Der Kern des Vereins bestand anfangs aus 14 Top-Athleten», lese ich in einem Interview eines früheren Vereinsbulletins. Entsprechend ambitioniert ging es wahrscheinlich zur Sache.

Der Aufschwung

Was 1987 mit einer Handvoll ambitionierter LäuferInnen begann, wollte man dann aber breiter abstützen, auch damit die aktiven Läufer oder deren Eltern nicht alles selber berappen mussten. Mit innovativen Ideen wie den Abendläufen oder den morgendlichen «Hausfrauen Laufkursen» trafen die Initiatoren ins Schwarze, und es konnten viele Leute für den Laufsport begeistert werden. Auch die abwechslungsreichen Trainings bewogen viele Teilnehmende, dem Verein beizutreten. «Es entstand ein richtiger Boom! Wie Fritz Schmocker die Läuferschar mitzureissen vermochte, begeisterte alle!» zu lesen in einem Interview mit Martha Ruch und Hedwige Zurbuchen. 1991 hatte der Verein bereits über 130 aktive Mitglieder, war breit aufgestellt und konnte allen Ansprüchen rund um den Laufsport genügen.



An der HV vom 16.1.1991 im Restaurant Rössli im Dürrenast. V.l.n.r. Fritz Schmocker (Technischer Leiter, Trainer und Initiator vieler Anlässe), Peter Weber (Finanzen) und Walter Suter (Präsident)

- Foto Fritz Schmocker -

www.zermattmarathon.ch

1. Juli



2023

Save the Date

Am
schönsten
Berg
der Welt



Gornergrat
Zermatt
Marathon





Viele GelegenheitsjoggerInnen werden zu Marathon-LäuferInnen

Von den LaufeinsteigerInnen der ersten Jahre sind 1992 viele bereit, ihren ersten Marathon zu bestreiten. 28 LäuferInnen reisten im Herbst per Bus nach Berlin. Logiert wurde im ehemaligen DDR-Leistungssportzentrum Kienbaum, etwa 40 km ausserhalb Berlins. Nur schon das Auffinden der Anlage war ein Abenteuer. Nach dem Überqueren der ehemaligen Grenze gab es so kurz nach der Wende kaum Richtungstafeln.

«Stundenlang kurvten wir suchend in der Pampa umher. Dann kam der Zimmerbezug. Da haben

meine Leute dann schon über die spartanischen Verhältnisse gestaunt! Es gab einfach ein Zimmer mit einem Bett und einem Nachttischchen, sonst einfach gar nix! Drei Tage haben wir dort gewohnt», so Fritz Schmocker. Das Zentrum gibt es heute noch, es wurde modernisiert und umbenannt in «Olympisches und Paralympisches Trainingszentrum für Deutschland».

Die Unterkunft war aber nur die Beilage, das Hauptgericht war der Marathon. Für die meisten der erste grosse Marathon überhaupt. Und alle haben gefinisht und erinnern sich noch heute, 30 Jahre später, lebhaft daran!



«All Blacks Berner Oberland» sind bereit für die lange Busreise zum Berlin Marathon 1992.
- Foto Fritz Schmocker -

1994 starteten dann 30 All Blacks am New York Marathon. Wieder kommen alle glücklich ins Ziel, trotz 20° C-Temperatur und ausserordentlich hoher Luftfeuchtigkeit. Fritz Schmocker's motivierende Trainings zählten sich aus.

Bis zum heutigen Tag folgten unzählige «laufende» Erlebnisse; sei es in grossen oder kleinen Gruppen, sei es als Staffel oder als einzelner Teilnehmer, sei es im Oberland oder sonst irgendwo auf unserem Globus.

Immer wieder Spitzenergebnisse vom Anfang bis zum heutigen Tag

Als Beispiel aus den Anfangszeiten ein ausführlicher Artikel aus dem Thuner Tagblatt vom 6.11.1993 (siehe nächste Seite).

T E R R A
DOMUS
Immobilien AG

Telefon 033 336 60 36
 info@terra-domus.ch | www.terra-domus.ch

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

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



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!



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





Leichtathletik: Erster Schweizer-Meister-Titel als Höhepunkt

All Blacks: Erfolgreichste Saison

pd. Die abgelaufene Leichtathletiksaison 1993 bescherte dem Berner Oberländer Lauf-Team All Blacks den bisher grössten Erfolg seit dessen Gründung im Jahr 1987. Erstmals stand eine All-Blacks-Läuferin zuoberst auf dem Podest der Schweizer Meisterschaften.

Über 3000 m gelang *Mirjam Schmocker* nicht nur eine hervorragende Zeit von 9:39,03 (Platz 4 in der Schweizer Bestenliste), sondern überraschend der Gewinn der Goldmedaille! An zwei Länderkämpfen der Nationalmannschaft stellte die 22jährige Mutter aus dem Lerchenfeld auch international ihre grossen Fortschritte unter Beweis. Weitere besonders herausragende Resultate lieferte in der vergangenen Saison für einmal nicht der hoffnungsvolle Nachwuchs, sondern zwei Senioren. *Maria Hadorn* startete im Frühling mit dem Gewinn



3000-m-Schweizer-Meisterin *Mirjam Schmocker* sorgte für den Höhepunkt bei den All Blacks. (Bild: zvg)

der Halbmarathon-Schweizer-Meisterschaft in die Saison und beendete diese vor einigen Wochen mit einem erneuten Kategoriensieg über die Distanz von 10 Meilen. Weitere Spitzenplatzierungen an nationalen und regionalen Anlässen («Grand Prix von Bern» und «Frauenlauf») zeugen vom jahrelangen Trainingsfleiss der junggebliebenen Allmendingerin. Ein überraschender Leistungssprung gelang dem früheren Mittelstreckler *Kurt Scheidegger* aus Thun. Er holte sich die Silbermedaille an der Halbmarathon-Schweizer-Meisterschaft der Senioren und lehrte im Sommer manchen jungen Bahnläufer das Fürchten auch auf den kürzeren Distanzen.

14 Meisterschaftsmedaillen

An den verschiedenen kantonalen, regionalen und nationalen Meisterschaften wurden total vier goldene sowie je fünf silberne beziehungsweise bronzene Medaillen ins Oberland geholt.

Zudem konnten fünf neue Klubrekorde (2 bei den Frauen und 3 bei den Männern) in die Rekordlisten eingetragen werden. Aber auch die nichtlizenziierten All Blacks haben sich an vielen Volkslaufveranstaltungen einen Namen gemacht, so zum Beispiel an der Ekiden-Marathon-Staffel vom vorigen Wochenende in Basel, wo die Oberländer einerseits den Kategoriensieg bei den Frauen davontrugen, andererseits mit 80 teilnehmenden Läuferinnen und Läufern auch zahlenmässig in Erscheinung traten.



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, zwei frisch
zubereitete 3-Gang-Menüs mit Suppe oder
Salat für CHF 19.00. Die Komponenten
erhalten Sie selbstverständlich auch einzeln.

Parkmöglichkeiten und ÖV direkt am Haus.

The Lab Hotel

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





Es folgen noch ein paar weitere Eckdaten zur Geschichte von All Blacks Thun

Der Verein organisiert regionale, nationale und internationale Meisterschaften

1992 Cross Schweizermeisterschaften

1994 Kantonale Crossmeisterschaften

2000 Cross Schweizermeisterschaften

2001 Cross Europameisterschaften

2008 CISM Cross Weltmeisterschaften

Das Organisieren dieser Anlässe bedingte viele Stunden intensiver Zusammenarbeit, zusätzlich zum vielschichtigen Trainingsbetrieb. Das gab viel Kitt im Verein. Die gemeinsam erlebten Laufreisen und die Durchführung der Anlässe sind Themen, die heute immer wieder zum Besten gegeben werden.

Die vielfältigen Aktivitäten des Vereins – und vor allem auch der Trainingsbetrieb – wurde grösstenteils von Fritz Schmocker gemanagt. Von 1999 – 2004 wurde er vom Verein zu einem Teilzeitpensum zwischen 50 und 60% angestellt.

Die Konsolidierung

Darauf folgte eine Phase der Konsolidierung. Der Weggang von Fritz Schmocker hinterliess eine grosse Lücke. Das Organisieren der oben erwähnten Meisterschaften brauchte enorme Ressourcen, diese sollen in Zukunft vermehrt für das Ausüben unseres Sports eingesetzt werden.

Eine neue Vereinsstruktur wurde erarbeitet. Die Aktivitäten des Vereins wurden sukzessive so angepasst, dass diese mit den vorhandenen Kapazitäten auf Ebene Vorstand, Trainer und anderen Funktionen bewältigt werden konnten. Während der langen «Präsidentschaftsära Dähler» hat sich die Mitgliederzahl, welche zwischenzeitlich zurückging, wieder erhöht und bei 300 stabilisiert.

Vereinslokale

Bis 1996 in einer Baubaracke am Ende des Farmwegs in Allmendingen, 1996 – 1998 im Alters- und Pflegezentrum Hagacher in Allmendingen, 1998 – 2015 Gwatt-Zentrum (heute Deltapark), seit 2015 im Primarschulhaus Allmendingen.

Die Präsidenten

Hanspeter Huber	1987 – 1989
Walter Suter	1989 – 1993
Bänz Lüthi	1993 – 1996
Willi Ruch	1997 – 2003
Barbara Fedele	2003 – 2006
Denis Downey	2006 – 2008
Stefan Dähler	2008 – 2021

Momentan ist dieser Posten vakant. Der Vorstand hat verschiedenste Aufgaben breiter verteilt. Die Bereitschaft mitzuwirken seitens verschiedener Mitglieder ist erfreulich (siehe auch die Planung und Durchführung der Jubiläumsanlässe). Der Einsatz, wie ihn Stefan Dähler über 12 Jahre geliefert hat, wird von einem neuen Präsidenten oder von einer Präsidentin nicht erwartet. Profitieren von seiner Arbeit könnte er oder sie aber alleweil!



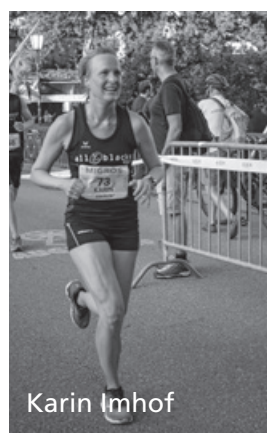
All Blacks Thun-Mitglieder erhielten anfangs 2022 ein solches Stirnband. Es wird unseren Geburtstag sichtbar machen und zugleich auch ein nützliches Accessoire sein.

Die Jubiläumsanlässe im Jahr 2022

Das 6-köpfige OK unter Corinne Saurer hat drei schöne und gut besuchte Anlässe geplant und durchgeführt (wobei aber nur bei einem nachher nicht noch geduscht werden musste!).

An der Jubiläumsstafette vom 3. Mai 2022 auf dem Waffenplatz wurden die Teams ausgelost und waren entsprechend bunt gemischt. Es ging ums Mitmachen, aber wenn man eine Startnummer trägt, heftet man sich halt wenn möglich an den Vordermann und kommt unweigerlich ins Schwitzen, es gab schliesslich auch schöne Preise zu gewinnen. Für alle aber standen Sandwiches, Kuchen und Getränke bereit.

Als zweites folgte der Thuner Stadtlauf im August. Das Startgeld wurde vom Verein übernommen, und es gab Gutscheine für Essen und Getränke. Viele «All Blacks» genossen diese sportlichen Events in unserem schönen Thun. Ein paar Bilder von der Stafette und vom Stadtlauf belegen das!



Karin Imhof



Alain Glanzmann



Anina Zangger



Bernhard Baumann



Erich von Allmen



Urs Peter



4/2022

All Blacks Experience



Lisabeth Nigg



Sonja Walther



Michael Maurer



Ursula Prior



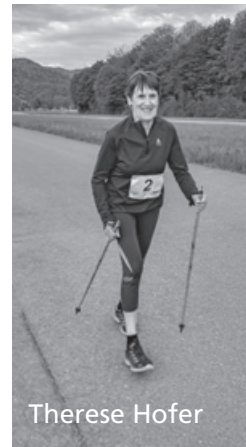
Bernhard Jost



Hanna Frei



Hansjürg Kummer



Therese Hofer



Catherine Lohri



Theo Aemmer



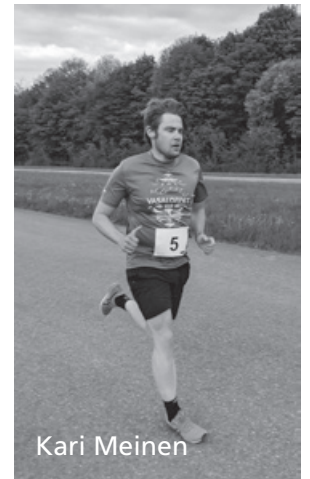
Vreni Gnotke



Hedwige Zurbuchen



Rosmarie F. Aemmer



Kari Meinen



Angela Lüthi



Andrea Loosli



Manuel Walker



Erika Dolder



Simon Leiser



Das Jubiläumsfest am 22. Oktober im Burgsaal markierte den Abschluss und zugleich den Höhepunkt der Anlässe. Was wird uns erwarten? Feiern, Apéro, Essen & Getränke, Freude & Zusammensein, Special Guest, Coole Preise, Live Act, war auf der Einladung zu lesen.

Wurde zu viel versprochen?

Während des Apéros im Foyer konnte man sich schon ein bisschen aufwärmen. Alle konnten ein Los einwerfen, um bei der späteren Ziehung der Preise dabei zu sein. Auf einer Post-it-Wand konnte man notieren, was die «All Blacks» für einem selber bedeuten, auch die VIP's waren schon vor Ort, und es gab allerhand zum «Schnouse».

Man hätte noch gut und gerne ein bisschen verweilen können im Foyer, aber es dampfte schon aus der Küche, und der schön dekorierte Saal lockte an die Tische.



Dass der Stadtpräsident von Thun, Raphael Lanz, und seine Frau Cécile gute Läufer sind, erfuhren einige «All Blacks» erst an diesem Abend. Ein Beispiel: Raphael klassierte sich am diesjährigen Stadtlauf im Mittelfeld in der Kategorie M50 und bei den Frauen erreichte Cécile gar den 2. Platz in der Kategorie F50. Das macht man nicht einfach so, da braucht es schon regelmässiges Training! Wir sind natürlich stolz darauf, dass sich der Stadtpräsident die Zeit nahm, um an unserem Anlass als VIP-Gast teilzunehmen und ein paar Worte zu unserem Jubiläum an uns zu richten. Hier eine Zusammenfassung:

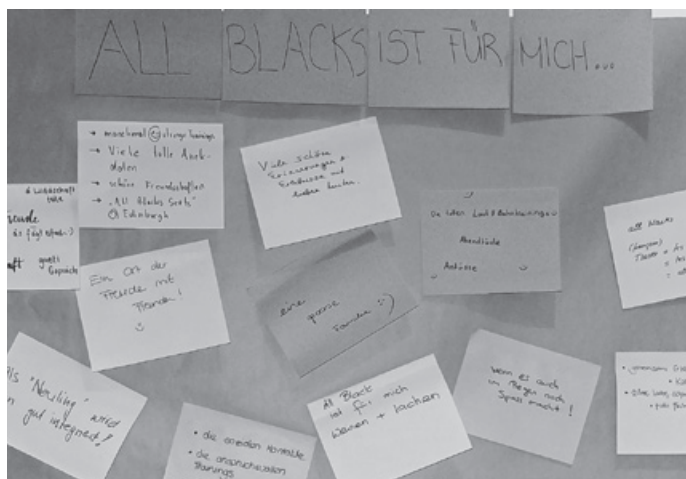
«Wenn so viel geballte Schnelligkeit und so viel Ausdauer an einer Stelle vereinigt sind dann haben die «All Blacks» meistens etwas damit zu tun! Jetzt habt ihr auch einen beeindruckenden 35-jährigen Langstreckenlauf hinter euch. Ich gratuliere zum Jubiläum!»

Ich freue mich nicht nur als Stadtpräsident, sondern auch als Läufer. Ich muss euch ja nicht vom Laufen überzeugen, und doch möchte ich hier ein Plädoyer für das Laufen halten. Rennen, Laufen, Joggen erweitert den Horizont. Ihr wisst das, aber auch ich darf das immer wieder erfahren. Wenn ich joggen gehe, wird mir alles viel klarer. Es ist wie auftauchen aus dem Nebelmeer, und man sieht nach und nach nur noch die drei wichtigsten Gipfel, bei einem Problem zum Beispiel. Diese wichtigsten Punkte musst du jetzt lösen, und dann kommt es gut.

Am Laufsport «fähgt», dass man es gut zusammen machen kann, aber, dass es auch alleine möglich ist. Wenn ich zusammen mit meiner Frau unterwegs bin, dann habe ich einfach das Problem, viel schneller kaputt zu sein!



Beim «Apérölen»



Die Post-it-Wand füllt sich langsam



Die «All Blacks» haben immer wieder gute Ideen, darum ist in diesen 35 Jahren einiges passiert, der Verein ist immer in Bewegung gewesen. Das Angebot wurde immer entwickelt und wieder an die Gegebenheiten angepasst. So ist eine ganze Palette an Aktivitäten entstanden, Walken, schnelle und langsamere Gruppen und Bergläufe. Es gibt für alle ein Angebot. Diese Vielfalt und diese Dynamik sind in meiner Wahrnehmung zwei der herausragenden Qualitäten des Vereins. Wenn man so viele Mitglieder hat und so einen tollen Anlass durchführen kann, dann hat man sicher vieles richtig gemacht. Dass man sich entwickelt, zeigt mir auch der Entscheid, den Leistungssport an die LV auszulagern. Es gibt ja kein Gegeneinander, man verfolgt die gleichen Ziele. Ich hoffe, dass dies für All Blacks Thun mit positiven Auswirkungen verbunden ist. Ich bin beeindruckt, dass man diese Zusammenarbeit beschlossen hat, und ich finde das gut. So könnt ihr euch fokussieren auf die Bereiche Breitensport, Strassenlauf, Berglauf, Trailrunning und Nordic Walking.

Immer wieder gab es Schlagzeilen über die «All Blacks» zu lesen. Das zeigt, dass All Blacks Thun ein wichtiger Verein ist. Er hatte die Grundlagen geschaffen, dass diese Erfolge gefeiert werden konnten. Hinter diesen stehen einerseits die Sportler, aber auch ihr alle und euer Engagement als Vorstandsmitglieder oder als Funktionär oder einfach als Mitglied, es braucht alle, um den Verein am Laufen zu halten.

Ich möchte euch allen danken für euer Engagement für die Gesellschaft. Das ist nicht nur für Thun wichtig, sondern auch ganz allgemein für die Gemeinschaft. Ich finde Vereine sind wichtig, sie geben Kitt in die Gesellschaft, das brauchen wir. Es ist nicht nur das wöchentliche Training, sondern es ist eben auch das Zusammensein und die daraus entstehende Verbundenheit. Es ist schön, dass ihr das hier feiert. Thun ist ja auch eine Sportstadt, und wir sind stolz, viele tolle Vereine zu haben. Ich danke euch für das Engagement für euren Verein!»



Der Thuner Stadtpräsident Raphael Lanz bei seiner Laudatio zum 35. Jubiläum der All Blacks Thun



V.l.n.r. Nadia Rohrer, Raphael Lanz und Corinne Saurer. Die beiden Damen danken dem «Stapi» für sein Kommen und seine Rede. Er erhält ein kleines Dankeschön und setzt sogar unser Jubiläums-Stirnband auf.



Zwischen den beiden Vorstandsmitgliedern von All Blacks Thun Nadia Roder und Uele Thönen v.l.n.r. Andrea Schneider, Geschäftsführerin Zermatt Marathon, Leiterin Abendläufe und Raphael Lanz, Stadtpräsident von Thun, mit seiner Frau Cécile.



Es folgt das Nachessen für die ca. 100 Gäste:

Vorab ein gemischter Salat, dann Buffetbetrieb, mit Jasminreis und:

- Grünes Thai Curry scharf (vegan): Dieses grüne Thai-Curry kombiniert buntes knackiges Gemüse und proteinreichen Tofu in einer cremigen Kokossauce.
- Palak Paneer (vegetarisch): Beliebtes vegetarisches Gericht der indischen Küche. Mit Spinat, abgestimmten Gewürzen und Paneer (Frischkäse).
- Butter Chicken Masala: Cremiges, mildes indisches Curry mit Poulet, Ingwer, Garam Masala und anderen Gewürzen.

Es war lecker! Wer hat's gemacht? Das OK zusammen mit einigen Familienangehörigen! Es war ausgezeichnet. Sie haben nicht nur gekocht, sondern auch alle Lokaltäten selber hergerichtet und dekoriert!

Fit zu sein hat ihnen sicher geholfen, es müssen einige Kilometer sein, die sie bei ihrer Arbeit an diesem Tag zurückgelegt haben.



Ein Blick in die Küche. Links Daniel Rhyner, er hat sich als Koch zur Verfügung gestellt und den Lead in der Küche übernommen. Als 100 km-Vize-Schweizermeister mangelte es ihm sicher nicht an der nötigen Ausdauer.

Und weiter führte uns Corinne Saurer durch den Abend. Sie kündigte den Vortrag unseres Special Guests Brigitte Daxelhoffer aus Burgistein an.

Die bekannte Extremläuferin lindert mit ihrem Projekt «Run for Hope» die Not von Frauen und Kindern in Nepal und Indien. Auf einer Bergtour in Nepal geriet sie selber in Not und brauchte die Hilfe ihres Sherpas. In seiner Familie konnte sie sich erholen und lernte das spartanische und unsichere Leben der Leute dort hautnah kennen.

Als sie erfuhr, dass ihr Helfer bei einem grossen Lawinenunglück ums Leben kam und Frau und Kinder mittellos zurückliess, wusste sie, es muss was getan werden. Sie entwickelte die Idee, mit Spendenläufen Geld zu sammeln. Das Projekt «Run for Hope» entstand.

Seither sucht sie immer wieder neue Herausforderungen in Ultra-Läufen, die auch manchem All Blacks Thun-Mitglied als kaum realisierbar erscheinen. Wir erfahren viele Details zum Umgang mit der Ernährung, mit dem Auskommen von ganz wenig Schlaf über mehrere Tage, zur Pflege der Füsse und vielem mehr. Mit mentaler Stärke, dem Wissen, wieso sie sich so etwas antut, und mit dem stetig wachsenden Erfahrungsschatz meistert Brigitte die extrem langen und harten Beanspruchungen über hunderte von Kilometern, durch Wüsten, über Gletscher und Berge. Schon über 100 000 Franken hat sie so für ihre Projekte gesammelt, und sie kann inzwischen viele Projekte in Nepal und Indien unterstützen. Auf der Webseite «run-for-hope.ch» kann man vieles über ihre Projekte erfahren.



Brigitte Daxelhoffer beeindruckte uns mit ihrem Projekt «run-for-hope» und ihren fast unmenschlich erscheinenden ultralangen Läufen.

Mit dem grossen Dessertbuffet und den vielen mitgebrachten Köstlichkeiten von verschiedenen Mitgliedern ging es dem Ende der Veranstaltung entgegen. Dabei gab es noch diese oder jene Episode aus den letzten 35 Jahren zu erzählen. Die Gewinner der vielen Startplätze von diversen Läufen wurden ermittelt, und es gab auch mal ein Lacher. Da muss sich dann nächstes Jahr ein Teilnehmer über kürzere Strecken auf etwas Längeres einstellen...



4/2022

All Blacks Experience**ALETSCHE**
HALBMARATHON**brienzer**
bönigen **LAUF** **SEE****Chäsiter-Louf**
Hauptlauf - Kurzlauf - Kids - Walking**gurten**
CLASSIC**KERZERS**
LAUF
Swiss Season Opening**STOCKHORN**
HALBMARATHON

Herzlichen Dank an diese Laufveranstalter für die Unterstützung unserer Jubiläumsfeier. Die gespendeten Startplätze wurden von den GewinnerInnen mit Freude entgegengenommen.

An diesem Abend kam alles aus Thun und Umgebung, die VIP's, der Special Guest, das Kochteam und auch die Musik, die zum Schluss im Foyer aufspielte: Dominik Liechti und Dan Mudd von der «bearbeat GmbH».

Das war nun also der letzte Jubiläumsanlass von 2022. Das OK mit Corinne Saurer, Daniel Rhyner, Hardy Bieri, Patrick Mathys, Sandra Meryem und Vreni Gnotke, tagte übers ganze Jahr immer wieder, Ideen wurden besprochen und umgesetzt. Es ist ihnen hervorragend gelungen. Vielen herzlichen Dank für eure Arbeit nicht nur an diesem Abend, sondern übers ganze Jahr. Besonders aufgefallen ist, mit wie viel Freude ihr immer bei der Sache wart!!!



Corinne Saurer bedankt sich bei ihrem Team: V.l.n.r. Corinne Saurer, Hardy Bieri, Sandra Meryem, Vreni Gnotke, Patrick Mathys und Daniel Rhyner. Ein grosser Applaus für die tollen Anlässe!

Jetzt haben wir wieder eine 5-Jahres Etappe vor uns, bevor es erneut was zu feiern gibt. Machen wir das Beste daraus, damit wir dann auch gesund, aber unweigerlich etwas älter, feiern können. Der Startschuss ist mit diesem Jubiläum bereits getan.

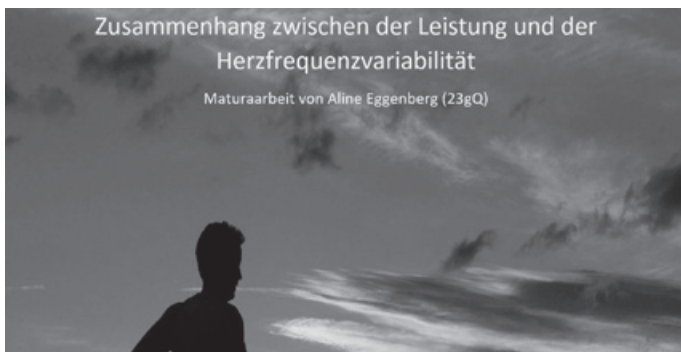
– Fotos Jubiläumsfest Silvia Stucki –

Die Herzfrequenzvariabilität HRV (Teil 2)

– Text Roland Riedener –

Im letzten Bulletin gab es einen Artikel über die Herzfrequenzvariabilität (HRV) zu lesen. Aline Eggenberg hat zu diesem Wert ihre Matura-Arbeit geschrieben. Wie sie vorging, wie sie ihre Messungen plante und durchführte wurde im Bulletin 3/2022 beschrieben. Darum dürften die Interessierten wissen, was das für ein Messwert ist. Ihm kommt immer mehr Bedeutung zu. Die Theorie sagt, dass, je höher der HRV Wert sei, desto leistungsbereiter der Sportler sei, desto erholter sein Zustand.

Die Matura-Arbeit von Aline hat Resultate hervorgebracht, welche die Theorie bestätigen. Es zeigte sich meiner Ansicht nach aber, dass so viele Gegebenheiten und bei jedem Sportler variierende Voraussetzungen bestehen, dass die Analyse und Beurteilung der Resultate unweigerlich aufwändig wird. Die Arbeit von Aline umfasst 47 Seiten und kann hier nicht abgebildet werden. Gerne können Interessierte bei mir die ganze Matura-Arbeit verlangen (r.riedener@bluewin.ch). Es folgt ein kleiner Ausschnitt.



Ausschnitt aus dem Abschnitt «Auswertung»

Am meisten erstaunte mich der Fakt, dass der HRV-Wert bei 67% der Probanden beim ersten Conconi-Test höher war. Obwohl die Probanden vor dem zweiten Conconi-Test 48 Stunden keiner intensiver Belastung ausgesetzt waren. Durch die Trainingspause bin ich davon ausgegangen, dass die HRV der SportlerInnen dadurch variabler sein müsste. Meine Annahme stellte sich jedoch als fehlerhaft dar. Dadurch ist ersichtlich, dass die HRV von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird und nicht nur durch körperlichen Erholungspha-

sen. Besonders interessant finde ich, dass sich äussere Einflüsse bei jedem/r SportlerIn individuell auswirken. Zu beachten gilt jedoch, dass die Wetterbedingungen am 22.08.2022 deutlich schlechter waren. Durch den starken Wind und die ungewissen Wetterbedingungen war am Anfang unsicher, ob der Conconi-Test überhaupt durchgeführt werden kann. Mit einiger Verspätung konnte er schliesslich trotzdem stattfinden. Durch die ganze Situation und die Ungewissheit kann es sein, dass die Nervosität und der momentane Stress einen negativen Einfluss auf die Leistung und die HRV hatten.

«Fazit»

Laut meinen Resultaten ist ein Zusammenhang zwischen der HRV und der Leistung erwiesen. Somit hat sich meine Hypothese bestätigt, denn eine klare Tendenz ist erkennbar. Dies, obwohl meine Resultate nur als Stichprobe gelten, aufgrund der geringen Anzahl der ProbandInnen. Zudem lassen sich auch einige der Resultate, die nicht meiner Hypothese entsprechen, begründen. Es gibt jedoch nicht nur einen direkten Zusammenhang zwischen der HRV und der Leistung, sondern auch einen indirekten. Denn durch das Trainieren mit der HRV ist eine maximale Leistungsverbesserung möglich. Durch das tägliche Messen der HRV kann der/die SportlerIn seinen/ihren momentanen Erholungszustand bestimmen. Mit diesen Informationen ist der/die SportlerIn nun in der Lage, sein/ihr Training individuell seinem/ihrer Erholungszustand anzupassen. Der Vorteil des HRV-geführten-Trainings wurde 2007 das erste Mal nachgewiesen, durch die Arbeit von Kiviniemi et al. (Kiviniemi, A. M., Hautala, A. J., Kinnunen, H., and Tulppo, M. P. [2007]; Endurance training guided individually by daily heart rate variability measurements. Eur. J. Appl. Physiol. 101, 743–751. doi: 10.1007/s00421-007-0552-2). In dieser Studie nahmen 30 Langstreckenläufer teil, diese wurden jeweils in drei Gruppen an jeweils 10 Personen aufgeteilt. Die erste Gruppe trainierte nach einem sorgfältig ausgearbeiteten Trainingsplan, während die Mitglieder der zweiten Gruppe nach den täglichen HRV-Messungen trainierten. Die dritte Gruppe diente als Kontroll-



gruppe. Dabei erzielte die Gruppe 2 deutlich die grösste Leistungssteigerung. Ein HRV-geführtes Training führe somit zu einer konstant verbesserten HRV, einer besseren aeroben Kapazität an der anaeroben Schwelle und bei der maximalen aeroben Kapazität. Durch die Trainingssteuerung mithilfe der HRV könne ebenfalls eine Überbelastung, Verletzungen und Krankheiten durch zu häufiges Training vermieden werden. Denn die HRV werde unter anderem auch durch das Immunsystem und die Entzündungsreaktion des Körpers beeinflusst. Der einzige Nachteil dieser Trainingsform ist, dass das Training nicht im Voraus geplant werden kann. Denn der Erholungszustand der Person ist durch verschiedene Einflüsse der HRV im Vorfeld nicht genau bestimmbar.

Sehr viele SportlerInnen trainieren mit dem Grundprinzip, dass nach einem intensiven Training am nächsten Tag ein lockeres Training folgt.

Dieses Grundprinzip hat sich bei meinen Untersuchungen jedoch nicht ganz bestätigt. Obwohl die Probanden vor dem zweiten Conconi-Test 48 Stunden keiner intensiver Belastung ausgesetzt waren, war die Leistung sowie ihre HRV von über der Hälfte der AthletInnen schlechter. Das oben beschriebene Grundprinzip bezieht sich nur auf die Intensitätsgestaltung des Trainings und lässt die äusseren Einflussfaktoren, die auf die HRV wirken, ausser Acht. Wie in meiner Arbeit dargestellt, haben die äusseren Einflussfaktoren eine entscheidende Bedeutung und sollten mithilfe der Beobachtung der HRV in der Trainingsgestaltung miteinbezogen werden.

Aufgrund der Resultate meiner Untersuchung und der Studie von Kiviniemi bin ich zur Schlussfolgerung gekommen, dass ein HRV-gesteuertes-Training immer mehr von SportlerInnen umgesetzt werden sollte.

Wer ist die neue Trainingsleiterin Lotti Widmer?

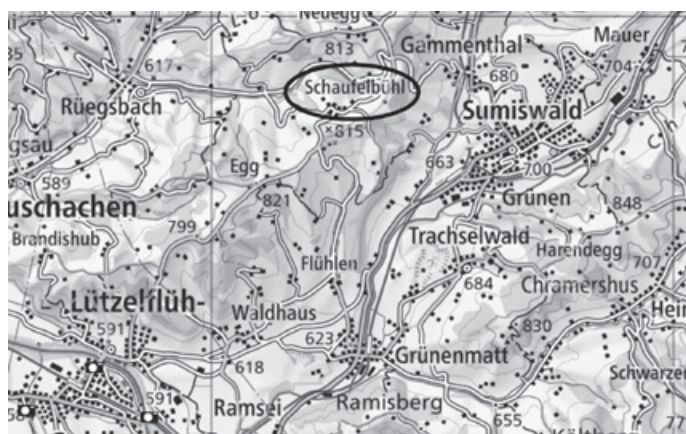
– Liselotte Widmer & Roland Riedener –

Die Teilnehmenden der Morgentrainings und auch ein paar BergläuferInnen kennen sie bereits. Lotti ist seit 2016 in unserem Verein. Gerne hat sie mir aus ihrem Leben erzählt, und hier möchte ich «ihre Geschichte» wiedergeben.

Lotti: Ich bin 1969 im Schaufelbühl geboren und aufgewachsen, einem «Hoger» zwischen Sumiswald und Lützelflüh. Ich habe eine ältere Schwester und 2 Brüder. Meine Eltern waren Bauern, überhaupt nicht sportlich. Am Fernsehen aber hat mein Vater wahnsinnig gerne die Skirennen verfolgt.



Das Haus auf dem «Schufelbüel», in dem Lotti aufgewachsen ist.



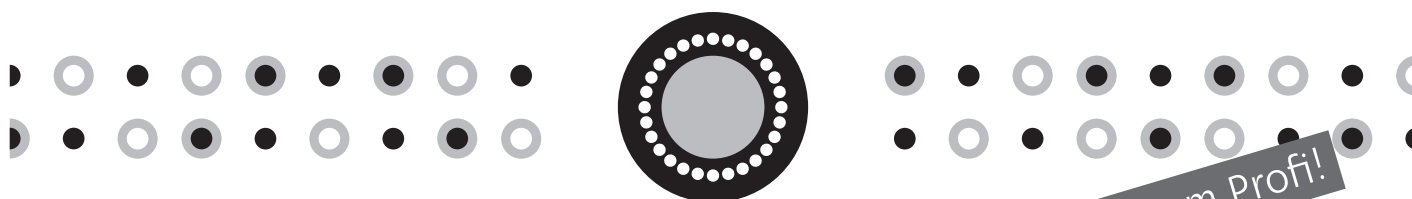
Unser Schulhaus stand auf der Egg, 1,5 km vom Schaufelbühl aus. Da gab es zwei Klassen 1 – 4 und 5 – 9. Die Schule gehört zur Gemeinde Lützelflüh und ist heute noch in Betrieb. Allerdings war schon des öfters von einer Schliessung die Rede, aber es bildete sich eine Interessengemeinschaft, und die Aufhebung konnte bisher abgewendet werden. Für die Sekundarschule musste man in der 4. Klasse eine Prüfung bestehen. Noch lange nicht alle Schüler haben überhaupt an dieser Prüfung teilgenommen, auch wenn sie diese wahrscheinlich bestanden hätten, die

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



Sekundarschule zu besuchen war hier oben nicht die Norm. Die Ausbildung hatte bei vielen Leuten noch nicht den Stellenwert wie heute. Wie dem auch sei, ich besuchte danach die Sekundarschule in Lützelflüh. Etwa 5 km runter vom «Hoger» und danach wieder zurück mit etwa 200 Höhenmetern. Damals war ich 10 Jahre alt, das kann man sich heute kaum mehr vorstellen. Dass ich, wahrscheinlich durch den Schulweg, im Ausdauerbereich nicht so schlecht dastand, merkte ich im Schulsport schnell mal, das war sehr motivierend.

Zusammen mit meiner «Schwoscht» ging ich dann in die Mädchenriege in Lützelflüh. Meine Brüder spielten Fussball und Unihockey. Unsere Eltern haben uns glücklicherweise im Sporttreiben unterstützt, obwohl sie selber nie mitmachten. Immer wieder haben sie uns irgendwohin geführt, zum Skifahren oder sonst zu einem Anlass. Das war gar keine Frage.



Ich bin ganz links neben meiner älteren Schwester Kathrin und meinen beiden Brüdern Urs-Peter und Michael.

Dann musstest du zu Hause viel helfen?

Wir haben schon geholfen, aber jetzt nicht so, dass es eine grosse Belastung gewesen wäre. Zum Beispiel bauten wir Saatkartoffeln an, darum sassen wir in der letzten Woche der Sommerferien meistens auf dem Vollernter und halfen diese aus dem Boden zu holen. Wir haben auch mal beim Heuen geholfen, aber wir mussten in unserer Freizeit nicht so hart «chrampfen», nein, nein. Ich habe es zwar nicht gerade gerne gemacht und hätte auch nie Bauern wollen, das war absolut nicht mein Wunsch.

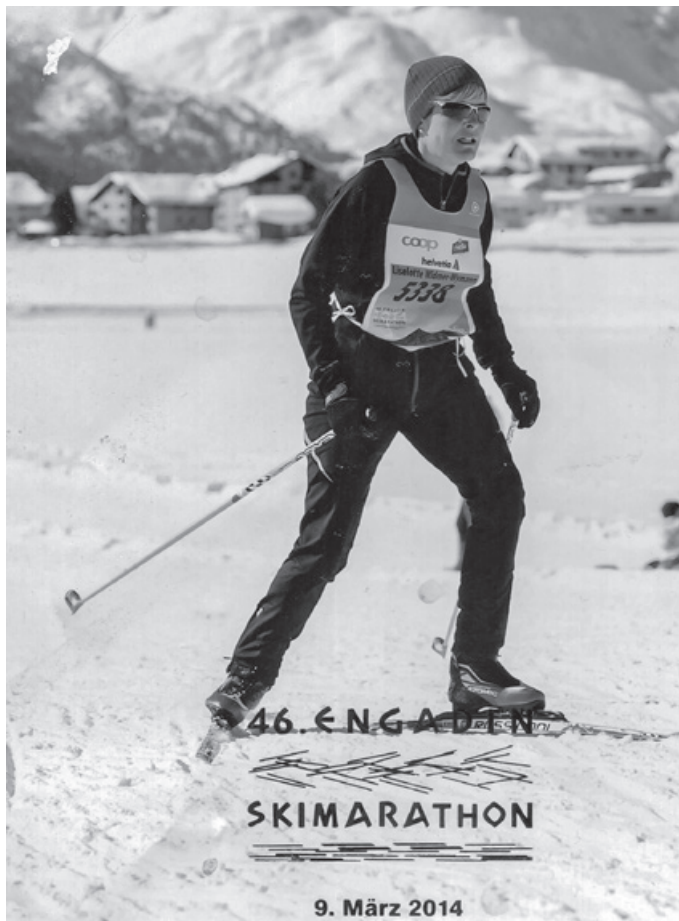
Nach der Sekundarschule machte ich das KV bei einer Bank. Bald hat mich meine ältere «Schwoscht» dann auch in den Turnverein Lützelflüh «mitgeschleppt». Dort hat es mir immer sehr gefallen, es war echt cool. Es war ein gemischter Verein mit etwa 1/3 Frauen. Zu Beginn des 2-stündigen Trainings sind wir meistens in den Wald joggen gegangen, oft fast eine Stunde lang, danach haben wir vielfach Unihockey gespielt. Im Sommer haben wir Leichtathletik trainiert, Weitsprung, Hochsprung oder Sprint. So bin ich ganz natürlich und mit viel Freude zum Sporttreiben gekommen und begann auch hie und da, einen Lauf zu machen, nicht viele, aber immer wieder, mal den GP von Bern oder den Frauenlauf.

Ich lernte dann meinen Mann kennen (Lotti meinte, ich solle das dann nicht schreiben, aber ich muss es fast erwähnen, er lief an einem GP mal eine 55er Zeit!). Zuerst wohnten wir in Niederhünigen bei Konolfingen. Mein Mann, er hat Pharmacie studiert, arbeitete als Apotheker in Spiez und ich bei der Bank in Langnau, beide hatten etwa den gleich langen Arbeitsweg. Als mein Mann sich auch beim Notfalldienst in der Apotheke engagierte sind wir nach Spiez und später nach Thun gezogen. Hier wurden auch unsere beiden Jungs geboren, und mir fehlte zunehmend die Zeit, um Sport zu treiben.

Danach wechselte mein Mann zur Bahnhof Apotheke in Thun, die wir später übernehmen konnten (s. Inserat auf der letzten Seite in diesem Bulletin). Seit bald 19 Jahren wohnen wir in unserem Haus in Amsoldingen. Mit unseren beiden Söhnen Andri und Enea, beide heute über 20 Jahre alt, waren und sind wir viel und oft polysportiv unterwegs mit Wandern, «Seckle» oder Velofahren. Andri ist heute im Turnverein Amsoldingen und Enea spielt Unihockey beim UHC Thun. Wir machen alles mit Begeisterung und viel Freude. Vor etwa 10 Jahren kam dann noch der Skilanglauf dazu, das macht mir wirklich auch sehr Spass. Wir gehen oft ins Goms zum Ausüben dieses Sports, nicht dass ich jetzt eine super Langläuferin wäre, aber die frische Luft, die Natur und die Bewegung tun mir einfach gut. Ich habe immer wieder ein bisschen Probleme mit der Achillessehne, im Moment bin ich wieder am Ausrufen, aber Langlaufen geht immer problemlos. So kann ich im Winter auch meine Ausdauer aufrechterhalten. Das einzige Rennen,



das ich je auf den Langlaufskis bestritten habe, war der Engadiner Skimarathon im Jahr 2014. Das war hart, ich betrieb den Sport damals noch nicht lange und konnte nur auf eine Seite sauber abstossen. Ich kriegte unheimliche Muskelkrämpfe im Oberschenkel, aber irgendwie habe ich es dann doch ins Ziel geschafft.



Was gab den Ausschlag, dass du zu All Blacks Thun kamst?

Als die Kinder in die Schule gingen, bekam ich das Gefühl, so jetzt möchte ich wieder ein bisschen aktiver sein. Ich begann zu walken, sei es mit der Nachbarin oder mit einer Kollegin. Dabei erwachte die Lust, wieder mehr zu machen, und ich ging auf kleine Joggingrunden. Ich merkte, es geht immer besser. Meine Kollegin Tina Jenni (war auch schon als Masseurin im Trainingslager der «All Blacks» dabei) animierte mich, doch auch mal ins Training der «All Blacks» zu kommen, es sei so cool dort. Das fand ich dann auch, und seit 2016 bin ich dabei. Wenn ich kann, gehe ich immer 2 x pro Woche ins Training, am Dienstag- und am Donnerstagmorgen.

Was gab den Anstoss, Leiterin zu werden?

Zuerst fragte mich Therese Schlappbach, ob ich nicht Leiterin werden möchte, aber da gab ich noch einen negativen Bescheid. Ich wollte das (noch) nicht, habe mich deshalb aber schon ein wenig damit auseinandergesetzt. Als mich Anna Katharina Strycker später diesbezüglich ansprach, da sie gerne aufhören möchte mit Leiten und gerne eine Nachfolgerin präsentierte, sagte ich zu. Vorher wollte ich aber noch den Leiterkurs besuchen.

Was kannst du zum Leiterkurs sagen?

Ich fand die beiden Grundkurse zur «esa-Leiterin Running» von Swiss Athletics wirklich ausgezeichnet. 2 x 3 Tage war ich in Magglingen. Die ersten 3 Tage bestanden aus viel Theorie, zwischendurch war man aber auch draussen am Ueben. Die meisten TeilnehmerInnen waren von Laufklubs oder Turnvereinen.

Die zweiten 3 Tage sind ganz auf das Laufen bezogen mit vielen praktischen Übungen. Man lernt, wie man eine Lektion gestaltet, wie man einen motivierenden Umgang pflegt, auch wenn es etwas zu korrigieren gibt. Man lernt zu beobachten, beurteilen, beraten und immer auch das Gute zu betonen.

Jedes musste am Schluss eine Lektion zu einem vorgegebenen Thema selber gestalten und diese mit den anderen Teilnehmenden durchführen. Ich bekam das Thema «koordinative Fähigkeiten». Dies musste ein Teil meiner Lektion ausmachen, und den anderen Teil konnte ich frei gestalten. Die Prüfung bestand aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

Man sollte schon einen gewissen Fitnesslevel mitbringen, da man ja auch vorzeigen und mitmachen sollte. Es kommt natürlich auch auf den Grund des Kursbesuches an. Bei uns war eine Teilnehmerin, die für Pro Senectute-Trainings mit älteren Leuten durchführt. Sie war als einzige nicht so fit und konnte beim Rennen nicht mithalten. Sie benötigte aber den Kurs und die theoretischen Grundlagen, damit sie für Pro Senectute überhaupt als Leiterin zugelassen wird. Ansonsten waren die Teilnehmenden eher jünger als ich. Auch Hugo Schneider von All Blacks Thun besuchte mit mir den gleichen Kurs. Dank diesem



Lehrgang könnte ich jetzt auch weitere Kurse besuchen.

Ich habe bemerkt, wie selbst bei den Ausbildnern das Thema «Dehnen und Stretchen» kontrovers diskutiert wird. Einige sind der Meinung, jetzt mal da und dort 30 Sekunden zu dehnen, das bringe nichts, wenn schon, dann gerade ein paar Minuten. Ich denke, jeder muss es so machen, wie er es für nützlich und richtig findet.

Ich glaube, dass wir in Sachen Beweglichkeit, Koordination und «Stabi» bei All Blacks Thun noch mehr machen könnten. Ich habe verschiedenes gesehen und gelernt, was ich im Training integrieren möchte.

Wie organisieren sich die Trainingsleiterinnen der Dienstag- und Donnerstagmorgen-Trainings bei den «All Blacks»?

Wir sitzen 4 x im Jahr zusammen und teilen ein, wer von uns Leiterinnen in welcher Woche die Trainings übernimmt. Wir handhaben es so, dass immer die gleiche Leiterin für die jeweilige Woche beide Trainings übernimmt. An den Sitzungen werden die Themen der Dienstagstrainings bestimmt, die Leiterin organisiert das Training im Detail selber. Auf dem Plan kann es zum Beispiel heissen «Fahrtspiel, Umkehrläufe, Koordination, Pyramide, Intervall, Treppenlauf, Sternlauf, Hügeläufe» usw.

Am Donnerstag ist immer ein Dauerlauf angesagt. Ich möchte, dass wir dann 1¼ – 1½ Stunden unterwegs sind.

Arbeitest du noch ausser Haus?

Ja, ich arbeite mit in der Apotheke, aber administrativ und nicht im Geschäft selber.

Und da gibt es noch ein anderes Familienmitglied...

Ja, das ist Nanuk, ein 5-jähriger Samojede, ein nordischer Hund; die Rasse kommt ursprünglich aus Sibirien. Mit ihm gehe ich täglich und ausgiebig spazieren. Meistens eine Stunde am Morgen, und am Abend auch wieder so lange. Diese Rasse braucht sehr viel Auslauf und muss beschäftigt werden. Er liebt es, wenn es eisig kalt ist und Schnee hat, und er würde auch als Zughund dienen. Auf den Langlaufskis spannen wir ihn manchmal vor, das liebt er. Joggen mit Nanuk geht auch, aber mit vielen Schnüffelpausen, also eher weniger geeignet als Training. Nanuk sei Dank bin ich sehr viel draussen und habe viel Bewegung.



Lotti mit Nanuk. Die beiden sind viel unterwegs.

Merci Lotti für den Einblick in dein Leben!

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



Hardy (Bernhard Bieri) am Inferno Triathlon 2022

– Roland Riedener & Hardy Bieri (Fotos) –

Ist heute sein Tag? Hardy steht am Samstag, 20. August 2022 im Morgengrauen im Neopren-Anzug im Strämu, bereit für die lange Reise aufs Schilthorn. Endlich, wird es im dritten Anlauf klappen?



Links Bernhard Bieri (Hardy) mit Simon Leiser im Strämu vor dem Start zur Seeüberquerung. Simon bestreift das Schwimmen für die Staffel «New Roots» (sein Arbeitgeber).

Schon zweimal ist Hardy gescheitert bzw. vorbereitet gewesen und dann doch nicht am Start gestanden. 2020 wurde der Event wegen Corona zwar schon im Mai abgesagt, aber die Vorbereitung ist halt dann schon im Gange. Dann im 2021 ist Hardy wieder topp zwäg, hat sich mit viel Aufwand auf seine erste Teilnahme als Single-Athlet vorbereitet. Doch 3 Tage vor dem Triathlon, noch ein bisschen im Wald mit dem Sohne-mann biken, rutscht er aus, kommt nicht sofort aus den Klickpedalen, kippt um, und schon ist die Schulter lädiert, ein Start ist ausgeschlossen.

Und diesmal, ist alles gut gegangen in der Vorbereitung Hardy?

Ja schon. Ich konnte viel machen. Für die langen Trainings am Wochenende kam halt die Familienzeit manchmal etwas zu kurz, aber ich versuchte, möglichst viel in den Alltag zu integrieren. Manchmal lief ich von Thun auf Wimmis zur Arbeit, manchmal fuhr ich bei diesem schönen Frühling und Sommer mit dem Velo am Morgen früh

um den See und dann direkt zur Arbeit in Wimmis und am Abend wieder nach Hause. Das gibt schnell mal ganz gute Kilometerzahlen. Zu Fuss lief ich Wochenumfänge von 50 – 70 km, was für mich schon recht viel ist. Alle Wettkämpfe, die ich im Vorfeld gelaufen bin, sind sehr gut herausgekommen, z. B. der Züri-Marathon, der GP und der Zermatt Marathon auf den Gornergrat.

Fängt der Inferno-Triathlon für die Single AthletInnen nicht schon am Vortag an?

Dem ist so. Man richtet sich am Vortag die Wechselzonen ein. Da ist alles super organisiert. Du stellst dein Rennvelo mit einem Sack in Oberhofen hin. In die Wechselzone in Grindelwald kommt dein Bike und in Stechelberg, der letzten Wechselzone, nur noch eine Tasche. Das Wetter war labil am Wettkampftag, es konnte nicht genau vorausgesagt werden. Darum liegen in den Taschen Kleider zum allfälligen Wechseln, sollte es kälter oder nass werden, auch ein bisschen Verpflegung und Pflasterli und Sälbeli, alles wofür du vielleicht froh sein könntest. Als Single-Athlet brauchst du am Tag X eigentlich keine eigene Betreuung.

Jetzt bist du am Morgen um 3 Uhr aufgestanden und hast noch zünftig Kalorien zu dir genommen, um dann 6.30 Uhr bereit zu sein für das Schwimmen?

Am frühen Morgen habe ich etwas gegessen, aber zurückhaltend. Du musst danach ins Wasser, und wenn du viel isst, wäre das wahrscheinlich nicht so vorteilhaft. Zum ersten Mal habe ich diesmal versucht, mit Carboloadung meine Speicher aufzufüllen. Ich habe in einer Empfehlung gelesen, man solle für 3 Tage vor dem Rennen pro kg Körpergewicht zwischen 10 und 15 Gramm Kohlenhydrate zu sich nehmen. Ich notierte immer, was ich ass und merkte, nur mit Essen bringt man das nicht hin, so habe ich mit einem Sportgetränk ergänzt, um auf die geforderten Werte zu kommen. An diesem Morgen hatte ich dann keinen grossen Hunger.



Bist du zuvor schon mal über den See geschwommen?

Dieses Jahr nicht. Die «Swimaholics» führten vor 3 Jahren ein Testschwimmen durch über den See – auf der Inferno-Strecke – auch mit Begleitung und allem. Da habe ich teilgenommen. Wenn ich mit der Familie im Strämu war, bin ich viel im See geschwommen, draussen bei den Boyen, hin und her, das war ideal. Ich war mir sicher, der Schwimmstrecke gewachsen zu sein.

So bist du zuversichtlich am Start gestanden?

Ja sehr, es sollte ja auch das Highlight dieses Jahres werden. Die Wassertemperatur betrug 20° und die Luft 16°. Das war ein angenehmes Gefühl. Es ist vorgeschrieben, einen Neopren-Anzug zu tragen, das behagt mir, er gibt Auftrieb und du kannst dich dann mehr auf das Vorwärtskommen konzentrieren. Aber trotzdem kühlt es dich aus, wenn du über eine Stunde im Wasser bist. Danach habe ich auch den ganzen Tag Ärmlinge getragen. Mit meiner Schwimmleistung war ich sehr zufrieden, ich habe nicht «überpaced» und bin mit einem guten Gefühl in Oberhofen aus dem Wasser gestiegen, obwohl ein starker Gegenwind von Interlaken her für eher schwierige Bedingungen sorgte. Dann kommt die Übung mit dem Ausziehen des Neopren-Anzuges, aber bei einem so langen Lauf kannst du dir auch ein bisschen mehr Zeit nehmen.

Du trugst darunter schon die Kleider für das Velofahren?

Ja, ich hatte einen Triathlon Anzug darunter. Zuerst dachte ich, diese dünnen Polster sind für das Velofahren über so lange Stecken sicher nicht geeignet, aber es geht tipptopp. Oben habe ich dann noch eine Jacke darüber angezogen.

Und dann bist du auf einem sündenteuren Carbonbike davongebraust?

Nein, velomässig bin ich eher bescheiden aufgestellt. Vor 10 Jahren habe ich mir ein Occasionsvelo gekauft, es ist heute vielleicht schon 20 Jahre alt. Aber es ist aus Karbon, es liegt mir gut und genügt vollkommen. Schon am Vortag habe ich die gefüllten Bidons am Velo befestigt, die Frage war nur, Wasser oder Isostar? Ich dachte, nach dem Schwimmen musst du sicher wieder mehr zu

dir nehmen als nur Wasser. Nach Oberhofen geht es gleich den Berg rauf, und schnell merkte ich ein leichtes Magenbrennen, sobald ich die Pace erhöhte. Das blieb den ganzen Tag so, und ich nahm deshalb immer nur kleine Mengen zu mir, so hatte ich das Trinken im Griff. Weil die Speicher gut gefüllt waren, hatte ich bis zuletzt genug Energie, und es ist gut aufgegangen.

Während den vier Stunden auf dem Velo über Sigriswil, Beatenberg, Meiringen, grosse Scheidegg auf Grindelwald fühlte ich mich absolut top.



Hardy auf der langen Velostrecke (97 km und 2145 Höhenmeter)

Hat dich deine Familie in Grindelwald angefeuert?

Nein, sie waren am Start dabei und auch in Oberhofen. Später begaben sie sich nach Stechelberg. Wir hatten das so abgemacht. In Grindelwald hätte es sowieso nur eine ultrakurze Begegnung gegeben beim Velowechsel.

Wie ging es nach Grindelwald weiter?

Da steigst du aufs Mountain-Bike um. Mein eigenes ist auch schon ein bisschen in die Jahre gekommen, Simon Leiser liess mir das seine aus: ein leichtes Fully aus Carbon, das war cool und hat mir ein paar Schweisstropfen gespart. Der Aufstieg auf die kleine Scheidegg hat dann aber schon «angehängt». Wieder waren 1200 Höhenmeter zu überwinden. Ich hatte langsam genug von der «Treterei», ich freute mich auf die kommende Laufstrecke. Für die Bikestrecke Grindelwald – Stechelberg benötigte ich nicht ganz 2 Stunden, es ist nach dem Schwimmen zeitlich der kürzeste Teil, da musst du auch nicht so viel ins



Training investieren. Es gibt nur wenige technische Stellen, da bin ich dann auch mal abgestiegen, wollte keinen Sturz riskieren.



Hardy auf dem Bike im Aufstieg zur kleinen Scheidegg (30 km und 1200 Höhenmeter)

Einmal in Stechelberg kam der Wechsel auf die Laufschuhe und ein Zusammentreffen mit meiner Familie. Die Wetterentwicklung blieb weiterhin ungewiss. Deshalb machten wir in Mürren in der Verpflegungszone ab, damit ich dort bei Bedarf kleidermässig nachrüsten konnte.

Das Laufen ist meine Kerndisziplin, ich nahm mir vor, bis auf Mürren und weiter bis zum Kanonenrohr zu joggen und erst danach Laufpartien einzuschalten. Das ist mir +/- auch gelungen. Ab Mürren gibt es auch mal ein bisschen Brot, ein Stück Käse oder eine Scheibe Wurst als Verpflegung. Das machen die Organisatoren wirklich sehr gut. Irgendwann kannst du dieses «Gelzeugs» und die Sportdrinks einfach nicht mehr zu dir nehmen.

Im Kanonenrohr habe ich die Oberschenkel stark gespürt. Es wurde sehr hart, du weisst, es geht noch ein ganzes Stück weiter, das ist noch nicht das Ende. Wäre ich am Arbeiten, hätte ich jetzt ja schon 2 Stunden Überzeit gemacht.

Bald erreichte ich die Seewlifura, den Geländeübergang, wo man links zur Seilbahnstation Birg abbiegen könnte. Da gab es einen Verpflegungsstand, wo ein richtiges Helferfest im Gange war. Sie haben Witze gemacht, grilliert und getrunken. Sie boten mir eine ganze Cervelat an, gerne genehmigte ich eine halbe. Den Helfer hat es gefreut und mich natürlich auch. Das war ein Aufsteller. Es ist so, dass man mit der offiziellen Verpflegung absolut gut durchkommt. Was man sich an den Wechselstationen selber noch zurechtlegt, ist nur für eigene Präferenzen oder Notfälle.

Nach 10.47 Std. bin ich auf dem Schilthorn angekommen. Die Familie erwartete mich, alles ist super gut gelaufen. Schnell sind alle Strapazen vergessen, und das gute Gefühl, etwas Grosses geschafft zu haben, stellt sich ein.



Hardy beim Zieleinlauf auf dem Schilthorn

Hardy klassierte sich in seiner Kategorie an 13. Stelle und Overall auf Platz 27, eine formidable Leistung! Herzliche Gratulation!

Grosse Auswahl
an Vorhang- und
Möbelstoffen

Ihr Vorhangparadies in Thun!

Neuanfertigung, Abänderungen, Reinigung Ihrer Vorhänge.
Erste Heimberatung gratis. Stoffverkauf mit Gratiszuschchnitt.



* 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



Für Farbe
in der Region

 **DÄHLER**
DIE MALER & GIPSER

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



ZAUGG BAU

Wir bauen auf Partnerschaft.

Dienstleistungen

Wohnungsbau / Industriebau / Umbauten / Renovationen / Tiefbau /
Wasserversorgungen / Kundendienst / Muldenservice

ZAUGG BAU AG

Allmendingen-Allee 2, 3608 Thun, Tel. 033 334 22 55
www.zauggbau.ch





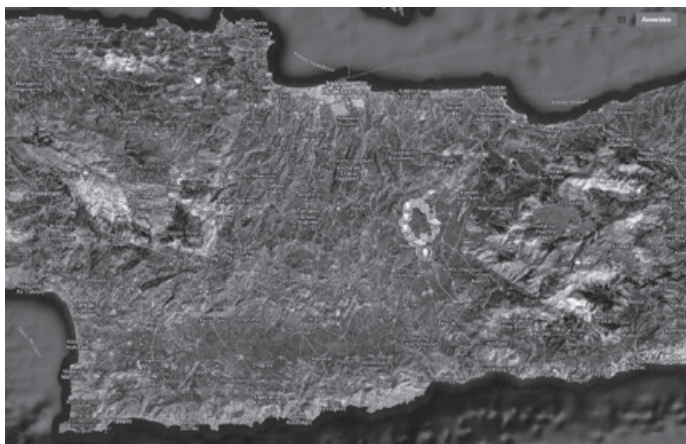
Wenn der Traum Kreta-Halbmarathon fast platzt... oder wenn Deppen reisen...

– Text und Fotos von Denise Schneider –

Als Kind durfte ich (Denise) dank meines Onkels, er war Fotograf, ein paar Mal nach Kreta Agia Galini reisen und diesen Küstenort, auf der südlichen Seite der Insel gelegen, noch vor dem Tourismus kennen lernen. Ein Platz, der einem ans Herz wächst. Nach 1997 bin ich dann aus verschiedenen Gründen nicht mehr dorthin gereist. So lag ich Hugo in den letzten Jahren immer wieder in den Ohren, dass ich sooo gerne wieder einmal dorthin reisen und das am liebsten noch mit dem Kreta-Halbmarathon verbinden möchte. Diese Kombination – Ferien und Lauf – war für mich ein sehr grosser Traum.

Tatsächlich haben wir dann im August dieses Jahres «Nägel mit Köpfen» gemacht und die Reise mit einem Startplatz am Kreta-Halbmarathon gebucht. Die Vorfreude war riesig!!

Wir sind ein paar Tage vor dem Lauf nach Kreta gereist und haben ein paar wunderschöne Ferientage genossen. Am Samstag sind wir zuerst nach Heraklion gefahren, um die Startnummer abzuholen, und anschliessend nach Arkalochori, wo am Tag darauf der Lauf stattfand. Wir besichtigten das Startgelände, merkten uns auf der Rückfahrt den Weg vom Startort Arkalochori nach Agia Galini, notierten uns die Zeit, die wir für die Anreise anderntags einkalkulieren mussten, einfach dann in entgegengesetzter Richtung.



Die Halbmarathon Strecke mitten auf der gebirgigen Insel Kreta. Die Touristenorte befinden sich eher der Küste entlang.

Am Sonntag sind wir frühzeitig losgefahren im guten Glauben, den Weg doch gut zu kennen. Aber wir landeten in einem kleinen Dörfchen an einem Hügel, und die Strässchen wurden je länger je mehr zu einer Herausforderung. Hier wurde uns bewusst, da kann etwas nicht stimmen. Nervös, schwitzend und genervt mussten wir irgendwie wieder eine Strasse, entweder Richtung Heraklion oder Richtung Arkalochori, finden und dabei möglichst wenig Zeit verlieren, denn sonst könnten wir den Lauf vergessen...

Irgendwie stiessen wir nach einer Weile und per Zufall auf eine Hauptstrasse und konnten über Heraklion nach Arkalochori fahren. Zwar waren wir viel später dran als geplant, aber für den Start zum Halbmarathon müsste es doch noch reichen... glaubten wir...

Gestresst stiegen wir aus dem Auto, griffen nach den letzten Sachen und marschierten zum Startbereich. Gemütlich fotografieren wir uns gegenseitig, bis mir dann auffiel, dass wir die einzigen Läufer mit rot-gelber Startnummer waren. Alle anderen hatten eine blau-gelbe Nummer. Dies verunsicherte uns. Wir erkundigten uns bei einem Helfer. Zuerst war er ruhig, murmelte etwas auf Griechisch, dann aber wurde er nervös..., warum wussten wir bald. Das Feld der Läufer des Halbmarathons war vor 8 Minuten bereits gestartet... Hugo und ich standen da wie die Deppen und konnten uns nicht im geringsten erklären, warum wir uns die Startzeit von 9:30 Uhr notiert hatten, anstelle von 9:10 Uhr... Es bleibt bis heute ein Rätsel... es muss ein Fehler auf der Ausschreibung gewesen sein.

So sind wir ca. 9 Minuten später zu zweit gestartet in ein auf den ersten beiden Kilometern einsames Rennen. Ich dachte die ganze Zeit nur noch: «Das darf doch nicht wahr sein!» Es war uns nicht wohl, was mussten die Leute am Streckenrand denken... «Ah, da kommen noch diese zwei De...»... wie peinlich!



Nach ungefähr 15 Minuten sahen wir den Bessenwagen und somit die letzte Läuferin. «Puh, endlich rennen wir ins Rennen rein... endlich!». Von da an versuchten wir, den ganzen Stress und Frust wegzustecken und den Lauf zu geniessen.

Wie schön die Strecke ist! Auf kleinen Strässchen, links und rechts die rote, trockene Erde, geht es entlang vieler Olivenbäume und durch mehrere kleine Dörfer. Überall sind die einheimischen Leute am Winken und Klatschen, überall hat es Musiker, die auf den Liras oder Bouzoukis spielen. Bei km 18 steht gar eine Sängerin in weissem Kleid unter einem Olivenbaum, sie sorgt für einen Hühnerhaut-Moment.



Hugo 10 Minuten nach dem Zieleinlauf. Die Strapazen und das Missgeschick scheinen schon wieder vergessen zu sein.

Ja, schön war es. Auch der Zieleinlauf war toll. Ein grosser Zielbogen auf einem Platz eines grösseren Amphitheaters. Die Feier nach dem Lauf hat uns dann definitiv auch noch umgehauen, bei der Siegerehrung war ein Pfarrer da, welcher die Besten segnete!

An der After Party tanzte eine grosse griechische Tanzgruppe, sie boten eine perfekte Show zu Live Musik.

«Wow!», was für ein Tag, was für ein Erlebnis!



Denise in Feierlaune an der After Party.

Dass wir die Stimmung vor dem Start und das Losrennen im Läuferfeld verpasst hatten, ist für uns, nebst dem Reiz dieser schönen Insel, ein Grund wieder zu gehen... Wir werden den Halbmarathon 2023 auf Kreta wiederholen...

Juhui!! Wir freuen uns schon jetzt!



4/2022

All Blacks News

Neue Mitglieder

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

Estella Garessus, 3600 Thun

Alina Kopp, 3661 Uetendorf

Norina von Niederhäusern, 3645 Gwatt

Mirjam Hunziker, 3604 Thun

Stefan Morgenthaler, 3600 Thun

Herzlich Willkommen !



Alina Kopp



★★★★
FITNESS & PRAXIS
MIT CHARME



Wir sorgen persönlich für Deine Kraft & Stabilität...



Gutschein für 1 Probe-Monat
zum Preis von
CHF 99.- statt CHF 140.-
inkl. **Betreuung** und
Körperanalyse mit BIA
nur gültig mit Inserat bis 31.03.23

...komm' mit uns fit ins neue Jahr!

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

**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
COFUTURE GmbH, Thun
DAYTONA Gesundheitszentrum, 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
Frutiger AG, Thun
Gerber Druck AG, Steffisburg
Gerber Sport, Gümligen
Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt
Hofer AG, Thun
HoschiBeck, Thun
HTH AG, Heimberg
Knecht AG, Heimenschwand

Kneubühler Kurt Taxity/Restaurant Rössli, Thun
Luginbühl AG, Oey-Diemtigen
Möbel Ryter AG, Seftigen
ORTHO-TEAM AG, Thun
Papeterie Leutwyler, Steffisburg
Probst Optik, Thun
Raiffeisen Thunersee, Thun
Rentsch AG, Uhren und Bijouterie, Thun
Restaurant Kreuz, Thun-Allmendingen
Ristorante Cavallino, Gwatt
Sanitas Troesch AG, Gwatt
Schlossapotheke, Thun
Schneideratelier Bruno Wenger, Thun
Schöneegg Garage AG, Spiez
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



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

