Informationsbulletin Nr. 3 / 2023

Schwarz auf Weiss

all blacks thun

Die Strättligburg ist für das Vereinsbräteln hergerichtet.
- Fototeam Vereinsbräteln -

Wichtige Daten

Save the date!

Aeschiriedlauf
Samstag, 16.12.2023

Hauptversammlung
Freitag, 19.1.2024

Patrick Mathys und Bernhard Baumann, die beiden Grilleure am Vereinsbräteln.
- Fototeam Vereinsbräteln -

Die All Blacks Thun-Fraktion am Stockhorn Halbmarathon vom 22.7.2023: v.l.n.r. Cornelia Ulmer, Sina Gloor, Andrea Rohrbach, Manuel Walker, Denise Schneider, Hugo Schneider, Rosmarie F. Aemmer und Susanne Wyss-Rufener.
- Foto Chatgruppe -

Grosse Auswahl an Vorhang- und Möbelstoffen

Ihr **Vorhangparadies** in Thun!

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

* Flächenvorhänge
* Streifenvorhänge
* Bettzeugreinigung
* Anfertigung von Kissen
* Raffrollos | Rollos
* Stangengarnituren
* Polsterei

STOLLER Innendekorationen AG
Stockhornstr. 8 + 12 | 3600 Thun | T 033 227 33 88
www.vorhangparadies.ch | info@vorhangparadies.ch

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

Erscheint 4 x jährlich
März | Juni / Juli | September | Dezember

Redaktionsschluss
Nr. 4/2023 - 6. November 2023

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

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

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

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

Zur neuen Ausgabe des Vereinsbulletins der All Blacks Thun heisse ich alle LeserInnen herzlich willkommen. Ich hoffe, das Lesen macht euch Spass und motiviert dazu, sich selber immer wieder zu bewegen oder sich etwas vorzunehmen. Nach dem Motto:

«Wenn du etwas wagst, wächst dein Mut. Wenn du zögerst, deine Angst». (Mahatma Gandhi)

In unserem «Heftli» gibt es wieder Geschichten von Mitgliedern zu lesen, die etwas gewagt haben. Diesmal von Cornelia Ulmer, sie hat sich an den Boston Marathon gewagt, oder von Tonya Müller, sie hat mit ihrer Atlantik Überquerung ein ganz grosses Vorhaben realisiert. Man kann auch darüber lesen, wie es einigen All Blacks Mitgliedern bei ihrer Teilnahme am Inferno Triathlon gegangen ist und wie die Chefin der Abendläufe, Andrea Schneider, rückblickend diese Saison beurteilt.

Wir alle streben nach Erfolgen. Für die einen ist es ein Marathon unter 3 Stunden, für die anderen unter 6. Erfolge sind halt sehr relativ, nicht nur im sportlichen Bereich, sondern in jeder Beziehung. Die Voraussetzungen sind so verschieden. Schnell einmal geraten wir in Lebensumstände, die es nicht erlauben, unsere Erfolge in einem Bereich zu finden, welchen wir selber auswählen. Gesundheitliche Probleme erfordern von vielen grösste Anstrengungen, um Sachen zu erledigen, die wir selbstverständlich und schon fast unbewusst erledigen.

«Zu viel um die Ohren» oder wichtigeres zu tun zu haben, das lässt einem auch gerne vergessen, wie wichtig es ist, hie und da den Mut aufzubringen und sich die Zeit zu nehmen, etwas für sich selber zu tun. Es muss ja nicht gleich in einem persönlichen Rekord enden.

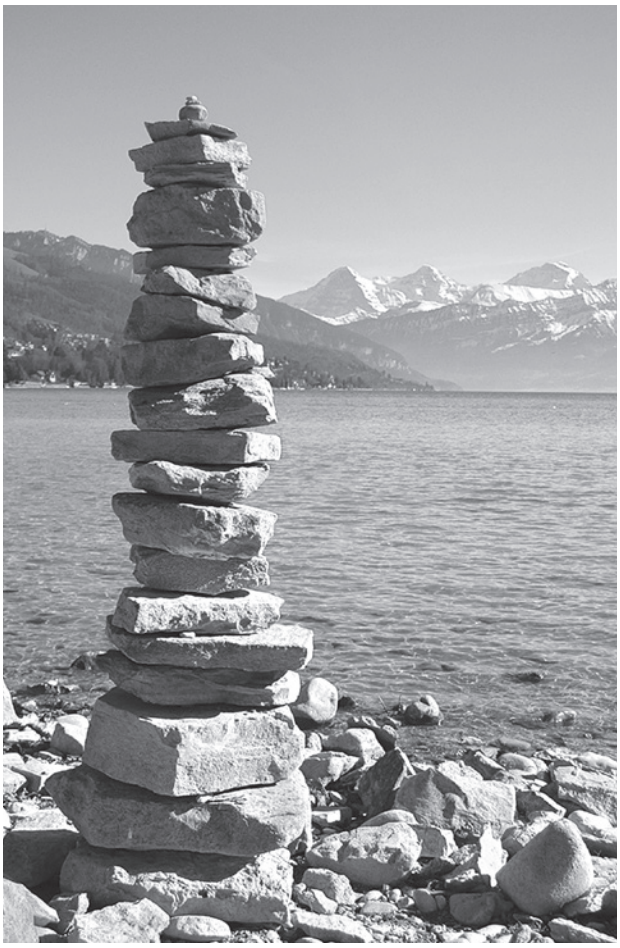
Was im Allgemeinen interessiert, sind schon die grossen Sachen, die Rekorde, die vorderen Ränge, das Ausserordentliche, die grossen Würfe. Die Limiten werden immer weiter nach oben verschoben. Sie dürfen aber nicht den Blick auf das Realistische trüben.

Im Vergleich können die meisten nur kleinere Brötchen backen, wichtig ist eigentlich nur, dass man sie bäckt. Und dass man Freude daran hat. Seine Ziele und Träume realistisch einzuschätzen hilft, dass man auch Erfolge feiern kann, wenn sie keine Schlagzeilen machen. Für sich selber sind sie sicher viel wert.

Sind wir nicht privilegiert, wenn wir etwas selbst Ausgewähltes machen können, um unsere kleinen Erfolge zu geniessen? Wenn es keine erfreulichen sportlichen Leistungen sind, dann solche, die man anderweitig anstrebt, dort wo es möglich ist und für einen stimmt.

Jetzt habe ich auch wieder so eine Anstrengung hinter mir, das jetzige Bulletin ist fertig geworden, und … ich kann wieder einen kleinen Erfolg feiern. Wenn es auch noch weitere freut, dann wird meine Freude noch grösser.

Sportliche Grüsse
Euer Redaktor Roland Riedener



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

HTH
HOCH+TIEFBAU
HEIMBERG
hth-heimberg.ch

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

Neue Mitglieder 37

All Blacks People

Abendläufe und das Buffet-Team 7

Tonya Müller, eine Frau sitzt am Ruder 11

All Blacks Experience

Der Boston Marathon mit Cornelia Ulmer 23

Die All Blacks Thun am Inferno Marathon 26

Vereinsbräteln 33

All Blacks Inserate/Sponsoren 39

GERBER DRUCK

Ihre Partnerin im Sport.

kreativ, inspirierend

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

Nach einem ultralangen Lauf sagt das Buffetteam der Abendläufe: «Adieu!»

– Anna Katharina Strycker im Gespräch mit Roland Riedener –

Es müssen mehr als 22 Jahre her sein, als das Buffetteam das erste Mal ihre Tische in der Guntelsey aufstellte. Währenddem Fritz Schmocker die Musik einrichtete und über den Platz schallen liess, sorgten die 3 Frauen Anna Katharina Strycker, Jacqueline Badertscher und Therese Hofer für eine einladende Präsentation ihres Angebotes.

Anna Katharina: Freilich, so gemütlich ging es nicht immer zu und her auf dem Veloparkplatz in der Guntelsey. «Strubs» Wetter machte uns des Öftern zu schaffen. Ein Windstoss fegte einmal die Kuchen auf den Platz, und quer einfallender Regen liess uns Blachen aufspannen, um unsere Auslage zu schützen.

Dann zügelte Otto Löffler den Abendlaufstart ins Gwatt zum Schorenschulhaus. Dieser Ort war für uns optimal. Wir konnten unser Buffet direkt an der Strecke bei Start und Ziel aufstellen und so auch die Läufe mitverfolgen. Der Ort war viel einfacher zu erreichen als die Guntelsey, wir waren am «Schärme» und hatten saubere Toiletten.

Am jetzigen Standort in Allmendingen passt es auch gut für das Buffetteam. Den Lauf können wir leider nicht mehr mitverfolgen, aber bei den Rangverkündigungen und Preisverlosungen sind wir nahe dabei.

Wie sah jeweils eure Vorbereitung aus?

Im Vorfeld fragten wir unsere Vereinskolleginnen, wer etwas backen könne, wir haben da unsere bewährten Verbindungen, über die Jahre haben sich unsere «Zulieferkanäle» entwickelt :-). Z. B. machte Heidi Rodriguez immer ihre wunderbare Rüeblitorte. Alles, was wir verkaufen, ist selbst gemacht, ausser den Nussgipfeln. Natürlich müssen wir die Brötchen und die Zutaten beschaffen. Wir sprechen uns ab, wer was und wieviel einkauft. Selber mache ich meistens schon am Vortag das klassische Früchtebrot. Vor dem Lauf belege ich am Nachmittag noch die Sandwiches. Therese machte in letzter Zeit vermehrt Schwarzwälder Torten, die jungen «Giele» fahren dermassen darauf ab! Jede trägt einen Teil zum Ganzen bei.

V.l.n.r. Therese Hofer, Jacqueline Badertscher und Anna Katharina Strycker

Die Männer stellen uns in Allmendingen die Tische auf, wir schneiden die Kekse und Kuchen und präsentieren das Angebot. Da waren wir schon immer ein wenig stolz drauf. Jacqueline kümmert sich um Kabelrollen, Wasserkocher und Abwaschtücher und betreut den ganzen Getränketeil.

Wird das Buffetangebot geschätzt?

Ich glaube schon, um nicht zu sagen, es gibt vielleicht LäuferInnen, die kommen wegen unseres Buffets an die Abendläufe :-), einige schon seit Jahrzehnten, man kennt sich, es ergeben sich gute Gespräche, und es wird uns auch diese und jene Sorge mitgeteilt. Es gibt schöne Verbindungen. Eine Zeit lang nahm immer ein Holländer am Lauf teil. Er liebte es so, mit Jacqueline zu chatten…

Wie habt ihr das mit der Kasse gehandhabt?

Das ging ganz einfach. Marion oder Roger Leutert übergab uns vor dem Lauf die Kasse mit einem Stock an Wechselgeld. Alle Einnahmen gingen in diese Kasse. Am Schluss legten wir noch alle Quittungen für unsere Einkäufe hinein, entnahmen den entsprechenden Betrag und gaben die Kasse wieder an den Vereinskassier zurück.

Es hat uns Spass gemacht, aber jetzt ist es Zeit, diese Aufgabe abzugeben. Zum Glück haben wir Nachfolgerinnen gefunden. Sie sind schon eingeführt. Herzlichen Dank an Anita Schenk, Fränzi Zaugg und Teresa Roth für die Übernahme unserer Aufgabe!

Einen herzlichen Dank für die jahrzehntelange, zuverlässige Arbeit!

qualitop-anerkannt

bleibgesund gmbh

wir bringen bewegung in ihr leben!

sarah und bruno röthlisberger-horni
postgässli 24, 3661 uetendorf
033 356 42 27, www.bleibgesund.ch

M.A.X.® und Kraft • AquaForte
Cardio und Kraft für SeniorInnen
AquaGym • Cardio und Kraft
RückenGym • FitGym • AquaFit
Funktionelles Krafttraining
M.A.X.® • Spinning • AquaRelax
Cardio und Mobilisation für
SeniorInnen • Nordic Walking
Schwimmen für Erwachsene
Funktionelles Krafttraining und
Mobilisation • 8samSEIN

BLUMEN KASPAR

Blueme 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

bacher-thun.ch

Die Abendläufe gehen im Jahr 2024 weiter!

– Andrea Schneider (Chefin der Abendläufe) & Roland Riedener –

Roland: Wie ist deine Bilanz zur Abendlauf-Saison 2023?

Andrea: Ich bin sehr zufrieden wie es gelaufen ist. Die Anzahl Teilnehmende konnten wir gegenüber 2022 beträchtlich, um ca. 30 %, steigern, Das ist sehr erfreulich, freilich nähmen wir gerne noch mehr, aber weit weg von den Zahlen von vor Corona sind wir nicht mehr.

Nach der Verlosung beim letzten Abendlauf wurde verkündet, die Daten der Abendläufe würden gegen Ende 2023 bekanntgegeben. Man konnte also schon erahnen, dass du weiter machen würdest.

Ja, sicher, ich mache sehr gerne weiter! Ich finde, der Verein kann sich mit den Abendläufen auch gut gegen aussen präsentieren. Ich bin aber auf ein grosses Helferteam angewiesen. Da sind auch alle weiterhin dabei: Peter Schenk und Theo Aemmer als Streckenverantwortliche, Silvio Raviscioni und sein Team mit der Zeitmessung. Änderungen gibt es beim Buffetteam: neu Anita Schenk, Fränzi Zaugg und Teresa Roth; Anmeldung: neu Yvonne Kohli und Kasse: neu Nicole Wyss. Alles wurde bereits organisiert, das finde ich sensationell! Geht eine Lücke auf, so füllt sie sich wieder.

Letztlich ist für mich das Wichtigste, dass alle an Bord bleiben, dann muss ich nur die Fäden in der Hand halten. Am Abend muss einfach alles «verhäbe». Weisst du, was für mich fast am Meisten zu tun gibt? Das Zubereiten der Helfersandwiches! Aber sie kommen so gut an, ich habe schon gehört: «Ich helfe nur wegen des feinen Zopf-Sandwichs!». Die friedliche Stimmung, die an den Abendläufen immer zu spüren ist, macht mir grosse Freude!

Andrea Schneider mit dem Rücken zur Kamera, aber nicht mit dem Rücken zur Wand. Sie hat die Organisation der Abendläufe nämlich intus! Hier erhalten die Streckenposten ihre Zopf-Sandwiches, bevor sie im Wald verschwinden.
- Foto Roland Riedener -

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**

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

ZUFRIEDENHEITS GARANTIE 25 JAHRE

LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum

24h-Notfallbetrieb
✆0900 22 44 77 (2.60/Min)

AniCura Tierklinik Thun AG
Burgerstr. 11 | 3600 Thun | Tel. 033 222 44 77
info.thun@anicura.ch | www.anicura.ch/thun

Ein Ultra-Marathon der anderen Art

– Tonya Müller & Roland Riedener –

Hätte Tonya Müller beim ersten Schnuppertraining bei «All Blacks Thun» nicht ein T-Shirt getragen mit dem Aufdruck «Oceans4», könnte man die Geschichte von Tonya Müller kaum hier lesen. Im Thuner Amtsanzeiger war zu jener Zeit gerade von einem Wettbewerb mit Ruderbooten von Monterey in Kalifornien auf Hawaii, tausende von Kilometern über den Pacific, zu lesen. Das in Thun basierte Team «Oceans4», bestehend aus 2 Männern und 2 Frauen, hat das Abenteuer geschafft und ist heil angekommen, eine unglaubliche Leistung!

Roland: Wie kommst zu diesem T-Shirt?

Tonya: Ich war Teil des Support-Teams «SeePerlen». Wir haben die 4 Ruderinnen/Ruderer im Marketing unterstützt, haben auch technisch getüftelt und entwickelt, haben den ShipShop betreut und Sachen verkauft, an Anlässen mitgeholfen und Informationen geliefert, damit die 4 dann auch ablegen konnten. Wir haben auch ein paar Sachen mitgegeben, die erst auf der langen Reise aufgemacht werden sollten, in Zeiten, wo es zäher wird. Z. B. haben wir Gedichtli geschrieben oder kleine lustige Sachen ausgedacht, die in der grossen Abgeschiedenheit später helfen könnten. Sei es auch nur eine Tablette, um die Trinkflache wieder mal richtig putzen zu können, so was kann ein grosser Aufsteller sein.

Woher weiss denn Tonya, was man in dieser Situation schätzen könnte? Gibt es eigene Erfahrungen?

Ja, die gibt es sehr wohl! Tonya ist nämlich auch schon weit gerudert, sehr weit. Über den Atlantik von Teneriffa bis nach Antigua in der Karibik. Was ist es denn, das dich aufs Meer treibt und dich auf ein solch grosses Wagnis einzulassen?

Es ist die Sehnsucht für das Meer, die ich durch meine Familie mitbekommen habe. Meine Eltern waren Segler. Schon mit 4 Jahren habe ich Segelkurse in der Bretagne mitgemacht, und dort ist das Meer ja eher rauh. Aber ich liebte das Salzige, den Wind und die Wellen. Ich entwickelte eine starke Leidenschaft für alle Aktivitäten auf dem Salzwasser. Als Familie verbrachten wir viel Zeit segelnd auf den Weltmeeren.

Als sich dann die Gelegenheit ergab, den Atlantik rudernd zu überqueren, ganz nah am Wasser, da habe ich mich beworben. Das Abenteuer werde auf dem Boot «Roxy» stattfinden. Es wurde von der Firma Rannoch Adventure Ltd (*www.rannoch-adventure.com*) hergestellt, sie bieten solche Ruderexpeditionen an. Es wurden 10 Teilnehmende gesucht, der Skipper und der Co-Skipper werden vom Veranstalter gestellt, total sind also 12 Leute an Bord.

Ich nehme an, man kann dafür nicht einfach den Koffer packen und gehen!

Obwohl wir nicht an einem eigentlichen Wettbewerb teilnahmen, gehört doch einiges zur Vorbereitung. Nachdem ich im Jahr 2021 den ersten Kontakt mit dem Boot gemacht hatte auf einem 2-wöchigen Rudertrip entlang der Ostküste Englands, kam im Juli 2022 ein 5-tägiges Vorbereitungstraining dazu. Wir ruderten mit der «Roxy» von Stornoway auf der Insel Harris and Lewis, weit im Norden Schottlands auf Oban im Osten des Festlandes. Dabei waren der Skipper und der Co-Skipper unserer geplanten Atlantiküberquerung, leider, wie sich später herausstellte, aber nicht alle, die für die Atlantik-Überquerung vorgesehen waren.

Ich ruderte auch viel auf dem Thunersee und baute meine Muskeln auf, vor allem Rumpf, Rücken und Oberschenkel. Dann trainierten wir vor dem eigentlichen Auslaufen in Teneriffa für ein paar Tage nochmals die Abläufe auf dem Boot, die Schichtwechsel, das Verhalten im Notfall, checkten alles von A bis Z, die Verpflegung, die technische Ausrüstung und jene für die Sicherheit, wo ist was verstaut, wir übten noch und noch die effektivste Rudertechnik. Stimmt auch alles?

Die Crew auf dem Boot «Roxy» vor dem Start des Abenteuers. Tonya ist die Fünfte von rechts.

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

Wir verkaufen
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

Im Vorfeld kamen auch ganz unerwartete Gespräche auf mich zu, für den Fall, dass ich nicht mehr zurückkomme. Man diskutierte mit der Familie Themen, die sonst nicht auf den Tisch gekommen wären. Wie ginge es bei einem Todesfall weiter? Was soll mit meinem Körper geschehen? Wie sähe es in diesem Fall aus mit Versicherungen und den Banken? Da kann schon eine gewisse Nervosität aufkommen. Bei mir aber war es eher Dankbarkeit, Dankbarkeit dafür, dass ich überhaupt die Möglichkeit habe, in dieses Abenteuer einzutauchen. Dass ich die Gesundheit habe, dass es für alle ok ist, dass ich das tun kann, was ich will. Ich sah diese Atlantik-Überquerung als grosse Chance, mal mitten in dieses Meer hineinzukommen, meine Faszination ausleben zu können, mal zu erfahren, wie es dort draussen ist, von ganz nah.

Wann fing das Abenteuer an?

Am Montag, 5. Dezember 2022, 16 Uhr, legten wir in Teneriffa ab, begleitet von einer Kakophonie aus Hupen und Applaus der örtlichen Seglergemeinschaft. Sie wünschten uns eine gute Reise, gute Winde und eine sichere See, ein sehr emotionaler Moment!

Die ersten Tage waren die happigsten, es kam gerade so viel zusammen. Ausgerechnet dann, wenn man sich mal an das neue Umfeld gewöhnen muss. Die Bewegungen vom Boot, der Schiff- und Schichtbetrieb, man isst nicht richtig, der Magen muss sich daran gewöhnen. Dann unruhiges Wasser, Seiten- und Gegenwind brachten die brechenden Wellen an Bord, es war ein nasser Start. Der Wettergott war gegen uns, mehrere Besatzungsmitglieder litten und konnten das Essen nicht bei sich behalten. Wir kamen nur sehr schleppend vorwärts.

Dann Donnerstag ... Hurra! Flacheres Wasser, ruhigere Winde und sonniger Himmel sorgten bei laufender Musik für glücklich lächelnde Gesichter. Einigen ist es gelungen, die Kleider zu waschen und zum Trocknen aufzuhängen, für Aussenstehende muss unser Boot Roxy wie ein Gammler-Boot ausgesehen haben!

Kannst du uns etwas über das Boot sagen?

Es besteht hauptsächlich aus Glasfaser und hat eine Rumpflänge von 11,8 m und eine Breite von 1,58 m an der Wasserlinie. Das Rumpfgewicht inkl. Ruderausrüstung beträgt 2,25 Tonnen. Die Freigepäckmenge für jedes Teammitglied beträgt 35 Liter, inklusive Schlechtwetterausrüstung und Schlafsack. Das Leben an Bord von Roxy besteht aus Rudern, Schlafen, Essen und Rudern, Schlafen, Essen und Rudern, Schlafen, Essen… Während der Transatlantiküberquerung war dies 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche und über einen Zeitraum von 43 Tagen der Fall.

Die 12 Ruderinnen/Ruderer, 6 Frauen und 6 Männer, sind in vier Dreierteams aufgeteilt. An den Rudern sind immer zwei Teams, also sechs Personen. Sie sitzen im offenen Mittelteil des Bootes. Die anderen beiden Teams verbringen ihre freie Zeit in der vorderen und hinteren Kabine. Wir rotieren in Schichten von drei Stunden. Wenn ich also mit meinem Team die Kabine verlasse, rudern wir die ersten 1,5 Std. entweder auf der Backbord- oder Steuerbordseite (auf der rechten oder auf der linken Seite). Nach 1,5 Std. wechseln wir die Seiten, um die restlichen 1,5 Std. auf der anderen Seite zu rudern. Nach drei Stunden Rudern machen wir eine dreistündige Pause. Das Erste, was passiert, wenn wir zurück in die Kabine kommen, ist, den Wasserkocher aufsetzen. Wir benötigen dieses Wasser, um die Lebensmittelpakete zu rehydrieren. Essen ist zu diesem Zeitpunkt meine Priorität. Wir nehmen etwa 3500 bis 5000 Kalorien pro Tag zu uns. Das entspricht etwa 60 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Das Wasser wird von einer sehr effizienten Entsalzungsanlage aufbereitet und mit Solarenergie betrieben.

Nach dem Essen besteht unsere Routine darin, Wunden zu pflegen, zu plaudern, zu lesen und zu schlafen.

Auf der Ruderschicht bei schönem Wetter. Vorne links Tonya.

Was passiert bei einem Notfall?

Wir waren ohne Begleitboot unterwegs und ganz auf uns alleine abgestellt. Natürlich ist das Skippering ausgebildet in Nothilfe auf See und wir alle haben, bevor wir ablegten, die medizinische Ausrüstung an

www.zermattmarathon.ch

6. Juli 2024

Save the Date

Am schönsten Berg der Welt

Gornergrat Zermatt Marathon

!

Board kennen gelernt. Wir besprachen, was wir machen bei einem Knochenbruch, wenn ein Zahn abgeschlagen wird, wie wir eine Wunde nähen müssten oder was wir bei einem inneren Schaden tun würden.

Dass man ungeschickt hinfällt, ist wohl die grösste Gefahr. Stell dir vor, es ist Wellengang, es ist Nacht, nass und du musst zu deiner Ruderposition. Das Deck ist eigentlich nur ein verstellter, schmaler Weg zwischen den Rudernden. Es hat immer Dinge zum Übersteigen, z. B. auch diese Beutel, die man bei der Arbeit neben sich hat. Darin sind Trinkflaschen und alles was man während seiner Schicht braucht, es hat einen Werkzeugkasten und verschiedenste andere Dinge. Man sollte auch immer sofort wieder in Kauerstellung gehen, um nicht noch mehr Bewegung ins Schiff zu bringen. Sehr schnell rutscht man aus und schlägt den Kopf an, so Sachen sind auch passiert.

Bevor du den ersten Schritt aus der Kabine machst, hängst du dich ein an den Gurten, die entlang des Decks gespannt sind. Die ersten beiden Tage wurden wir immer und immer wieder daran erinnert, einhängen, einhängen, einhängen! Man trägt einen Gurt mit zwei Karabinern und diesem elastischen Kabel, der Lifeline. Auch beim Rudern ist man immer eingehängt.

Die Schwimmweste trägt man nicht immer. Sie ist unten verstaut in einem Notfallsack, zusammen mit deinem Pass, einer Leuchte und einer Trillerpfeife. Gingest du nachts bei rauher See über Bord, dann würde es sofort sehr, sehr gefährlich. Sollte etwas passieren, das wir wirklich nicht selber managen können, gibt man ein Signal an die internationale Seerettung in England ab. Bis 250 Meilen ab der Küste käme noch ein Heli vorbei, danach käme die Seenotrettung zum Tragen. Die Schiffe in der «näheren» Umgebung, z. B. ein Segelboot oder ein Riesenfrachter, würden kontaktiert, sie sind verpflichtet, eine Rettung zu versuchen. Wir wurden aber eindringlich darauf hingewiesen, dass diese Rettung nicht unbedingt die beste Lösung sei. Erstens ist es wahrscheinlich, dass die Mannschaft auf dem rettenden Boot keine bessere medizinische Ausrüstung hätte als wir selber, und dort keine Leute an Bord wären mit besseren Kenntnissen in Nothilfe. Die Rettung kann Tage dauern und ist nicht lustig. Das rettende Schiff ginge danach weiter auf seinem geplanten Weg und nicht dorthin, wo du willst.

Tonya hält sich an den beiden Bändern, an denen die Lifelines eingehängt sind. Solche Bänder hat es auch unten, neben den Rudernden.

Ist das Abenteuer nach ein paar Tagen nicht nur noch eine grosse Mühsal? Wird diese ewige Ruderei nicht eintönig?

Man bereitet sich physisch aber auch mental darauf vor, während Wochen alleine unter sich zu sein, auf engstem Raum. Kein Land in Sicht nur Wasser und Himmel, es gibt kein Entrinnen. 3 Teammitglieder hatte ich vor unserer Überfahrt noch nie getroffen. Das ist etwas, dass ich so nie mehr machen würde. Das führte auch zu Schwierigkeiten in der Besatzung. Es entwickelte sich eine enorme Teamdynamik. Man muss sich vorstellen, man ist nicht nur Wind und Wetter ausgesetzt, sondern auch den Teammitgliedern, jeder nimmt sein persönliches Rucksäckli mit auf das Boot, man weiss nie, was bei dieser Belastung alles zu Tage tritt.

Würde man sich mehrere Monate oder gar Jahre zusammen auf so ein Abenteuer vorbereiten, könnte man besser einschätzen, wie jemand unter diesen Umständen reagiert, in totaler Abgeschiedenheit, tausende von Kilometern weg von jeder Hilfe oder Unterstützung. Es ist schwierig vorauszusehen, wie sich die verschiedenen Charaktere entwickeln, was da alles so «fürächunt». Das kann aber zur grössten Herausforderung heranwachsen.

Zum Glück kannte ich wenigstens eine Person an Bord wirklich gut, das war super und hat mir geholfen. Er ist ein guter Freund, das Abenteuer mit einer so nahe stehenden Person zu erleben, war eine ganz besondere Bereicherung.

Wie sieht es aus mit dem WC?

Es hat einen Kübel am Ende des Decks, dort erledigt man das «Geschäft», man gewöhnt sich mit der Zeit daran. Es gibt absolut keine Privatsphäre. Du nimmst den Kübel, machst dein Geschäft und kippst den Inhalt über Bord. Spannend wird's

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
Julian von Känel

mobiliar.ch

Bernstrasse 7
3600 Thun
T 033 226 88 88
thun@mobiliar.ch

die Mobiliar

nachts, wenn es regnet und Wellengang hat. Du hast diese Seglerhosen an und musst dich zuerst mal von all dem freimachen, bleibst aber immer an der Lifeline befestigt, musst immer die Balance halten. Wenn du mal musst, hast du keine Wahl, dann funktioniert es halt nur so. Da sitzt du auf dem Kübel, mitten in der Nacht, die anderen sind vor dir am Rudern.

Und mit der Hygiene?

Man wäscht sich einfach mit einem Lappen oder macht «Katzenwäsche». Alles an Bord ist sehr kostbar, das Wasser, das WC-Papier, alle Ressourcen. Man achtet sehr darauf, nichts zu vergeuden; man geht äusserst achtsam um mit allen Ressourcen.

Die letzten 3 Wochen war dann sowieso alles klebrig. Da kannst du noch so viel Kleider waschen, alles was du in die Hände nimmst, klebt. Das kriegst du nicht mehr weg. Ich hatte Desinfektionstüchlein dabei zur Pflege von Blasen und kleinen Verletzungen. Damit hast du für ein paar Minuten frischere Hände. Aber bis du an Land bist und wieder richtig duschen kannst, musst du mit dem leben, so wie es ist.

Da braucht man schon eine hohe Toleranzschwelle!

Ja, wenn es keine Alternative gibt, dann musst du das einfach akzeptieren, dann gibt es nichts anderes. Du musst einen Weg finden, damit umzugehen, den Fokus im Kopf anders setzen, dich nicht auf das Unangenehme konzentrieren; nicht auf die nicht vorhandene Privatsphäre, nicht auf die verschiedenen Charaktere an Bord, die verbal aggressiv werden können, nicht auf die nassen Kleider, die man tagelang trägt, nicht auf die nächste Welle, die dich schon wieder «pflotschnass» macht.

Du musst bewusst den Entscheid fassen, wo du deinen Fokus setzen willst, damit das Weh-Machen und die anderen Herausforderungen in den Hintergrund geraten und du deine Energie auf etwas Positives lenken kannst. Ich hatte das Glück, dass ich diese Faszination für das Meer besitze, dass ich so Freude hatte, das zu erleben zu dürfen, dieses Privileg zu geniessen.

Langweilig ist es dir nie geworden?

Hmm, ich hatte nie das Gefühl, dass es langweilig würde, dass es immer das gleiche ist, wirklich nicht. Jedes Mal, wenn ich aus der Kabine kam, war es Freude pur, wieder draussen sitzen zu können. Sind etwa Vögel zu sehen? Wie ist der Wellengang, wie sind die Wolken, woher bläst der Wind?

Oh, wir sind so klein und unbedeutend, und das Leben auf dieser Welt ist wunderschön. Es befällt mich eine Demut und zugleich eine Befreiung. Es ist spannend, die Kontrolle abzugeben, man kann die Natur sowieso nicht kontrollieren. Nicht wie zu Hause, wo man sein Umfeld kontrollieren kann, wo man weiss, was auf einem zukommt. Du hast den Sack mit deiner Ausrüstung mit auf das Boot genommen, mit dem musst du auskommen.

Die Nacht ist meine Lieblingszeit. Das ist Lebensfreude pur. Du siehst unendlich viele Sterne, immer wieder Sternschnuppen, man erlebt die Mondphasen intensiv, man bemerkt die Rotation der Sternkonstellationen. Es gibt Mondaufgänge, die sehen aus wie Sonnenaufgänge, so stark strahlt unser Trabant über das schwarze Meer.

Eine ungewöhnlich ruhige Nacht, kein Wellengang, oben dieser 360° Dom von Sternen, das Plankton leuchtet wie ein Feuerwerk, es wird von unten vom Mond beleuchtet. Da putzest du deine Zahnbürste im Wasser und daneben leuchtet das Plankton. Das ist schlicht himmlisch. Aber auch bei hohem Wellengang und starkem Regen erlebe ich die Nacht besonders intensiv.

Wie ging es dir physisch?

Es ist beeindruckend, wie sich der Körper den Herausforderungen anpasst. Jeder rudert zusammengerechnet etwa 22 Tage durchgehend. So wie wir uns organisiert haben, rudert man pro Tag total 12 Std. und das während 43 Tagen Da merkt man in den ersten 2 Wochen, wie sich die Gelenke der Anforderung anpassen, wie sich der Körper an den Schichtbetrieb und die physische Herausforderung gewöhnt.

Das Essensmanagement war für mich eine echte Herausforderung. Während andere mehr mit dem Meer und dem Meergang kämpften, war für mich das Essen eine Schwierigkeit. Ich musste mich daran gewöhnen, so viel zu essen, damit ich genug Energie hatte, die Schicht durchzustehen, ohne schwach zu werden. Wie stelle ich das an? Auch um in der Nacht wach

Ristorante
Cavallino

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

Italienische Spezialitäten

7 Tage geöffnet

Montag – Freitag	08.30 – 23.30 Uhr
Samstag*	09.30 – 23.30 Uhr
Sonntag*	09.30 – 22.00 Uhr

* durchgehend warme Küche

Herzlich willkommen!

GRATIS
NÄH
MASCHINEN
TAXI

Wir **holen** Ihre Nähmaschine
BERNINA, ELNA, HUSQVARNA, PFAFF, SINGER
und **bringen** sie fachmännisch repariert zurück!
033 222 10 30
Ob. Hauptgasse 50
3600 Thun
www.burger-naeh.ch
BURGER NÄH MASCHINEN

zu bleiben, hilft das Essen. Einige Sachen konnte ich aber einfach nicht zu mir nehmen, z. B. Guetzli mit Schoggigeschmack, sie waren wie flüssige Butter, oder diese Gels. Das habe ich einfach nicht runtergebracht.

Dafür kämpfte ich weniger mit der Seekrankheit. Zwar litt auch ich während etwa zwei Tagen darunter, aber nicht andauernd, es war einfach: «Ah jetzt kommt es wieder!» Du bist 10 Minuten in dieser Phase, es ist dir übel, Kaltschweiss und Erbrechen. Dann ist es wieder gut. Es gibt spezielle Pflaster gegen Seekrankheit, die sehr gut wirken.

Bei Wind und Nässe, da friert man doch?

Nein, frieren war nicht das Problem. Unsere Überfahrt befand sich +/- auf dem 20sten nördlichen Breitengrad, also noch in den Tropen. Wir hatten durchschnittlich Temperaturen um die 20°. Was gegen Antigua zunahm, war die Feuchtigkeit. Einerseits hatten wir die ersten 1 – 2 Wochen Gegenwind, und es war auch ziemlich nass, also der Einstieg war «full on». Also nicht die Kälte, eher die Feuchte und die Nässe machen dir zu schaffen.

In den kleinen Kabinen wird es schnell mal recht heiss. Das Fenster kann man aber fast nie öffnen. Das Risiko, dass eine Welle Wasser ins Boot spült, ist zu gross. Ein paarmal füllte es uns die Kabine. Das ist sehr mühsam, vor allem für die Person, die vorne etwas tiefer liegt. Das Bett wird nass, man muss alles ausräumen und mit dem Schwamm aufnehmen.

Blick in die eine der beiden Kabinen, vorne Tonya.

Hört man mal auf zu rudern?

Es haben nicht alle Platz in den beiden Kabinen. Nur vorne 3 und hinten 3. Die übrigen 6 sind auf den Ruderpositionen, ob sie nun rudern oder nicht.

Wenn man zu dritt in der Kabine ist, wird es sehr eng. Es schaukelt auch immer. Es braucht Koordination, wenn man sich für die Schicht bereitmachen und die Segelbekleidung anziehen muss. Wer wacht zuerst auf, damit man genügend Platz hat? Jemand wollte auch immer seinen Kaffee mit nach draussen nehmen. Das muss immer vereinbart werden, du kannst nicht einfach deinem eigenen Fahrplan folgen.

Aber wie klein sind doch diese Probleme! Manchmal konnte ich mir ein Schmunzeln nicht verkneifen, wenn ich den Umgang miteinander auf dem Boot beobachtete. Wir haben unsere Situation ja selber ausgewählt und müssen nur über eine bestimmte Zeit mit Einschränkungen leben und uns damit abfinden. Ganz anders geht es vielen Menschen, die lebenslänglich mit unglaublichen Beeinträchtigungen umgehen müssen. Mit Willen und positiver Angehensweise meistern sie nicht nur ihren Alltag, sondern erfüllen sich sogar unwirklich erscheinende Träume. Solche Gedanken haben mich unterstützt und gaben mir den Raum, meine Liebe zum Meer trotz den harten Umständen voll auszukosten.

In den ersten Stunden vom 18. Januar 2023 war es dann soweit, wir passierten die Boje, die beim Bishop Reef vor Antigua das Ende des Atlantischen Oceans markierte. Nur noch eine knappe Stunde fröhliches und emotionales Rudern, und wir kommen an der Marina des Antigua Yacht Klubs an. Wir alle haben einiges an Körpergewicht verloren, aber wir haben den «Ultra-Marathon der anderen Art» geschafft, nach etwa 5'200 km Rudern! Ein emotionales Ende einer unvergesslichen, kräftezehrenden, aber unendlich schönen Reise!

Nach der Ankunft in Antigua, die meisten ein wenig abgemagert, die Männer mit Bart. Tonya in der vorderen Reihe als zweite von rechts.

Du hast selber eine Schwester mit Beeinträchtigungen?

Ja, aber das erwähne ich nicht gern als erstes. Es gibt viele andere Sachen, die meine Schwester ausmachen, das muss nicht im Vordergrund sein.

Oft überlege ich mir, wie ich

Möbel | Ryter
Möbel nach Mass

3662 Seftigen, Bhf. Burgistein | 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

Termingeldanlage

Profitieren Sie von steigenden Zinsen - ganz ohne Risiko!

ab 1.75%

www.raiffeisen.ch/thunersee/termingeld

RAIFFEISEN
THUNERSEE

Menschen mit einer Beeinträchtigung helfen kann, auch am Leben teilnehmen und auch eigene Pläne realisieren zu können. So bin ich auf die Stiftung «Denk an mich» gestossen. Das ist eine Solidaritätsstiftung des Schweizer Radios und Fernsehens SRF und engagiert sich in den Bereichen Ferien und Freizeit sowie Bildung und Mobilität für Menschen mit Behinderungen. Ich habe mich erkundigt, ob es eine Möglichkeit gäbe, um mit meiner Reise auf ihre Arbeit aufmerksam zu machen.

Das war eigentlich ein Nebenaspekt meines Abenteuers, das bin ich rein aus meiner Faszination für das Meer heraus angegangen. Dann hat mein Entscheid, mit «Denk an mich» Kontakt aufzunehmen, plötzlich Wellen geschlagen; damit habe ich nicht gerechnet. Es wurde ein Konto eingerichtet. Auf der Webseite von «Denk an mich» wurde die Atlantiküberquerung mit 2 Schiffen dargestellt. Das eine Schiff zeigte unsere tatsächliche Position auf dem Meer an, das andere war quasi das Spendenschiff, das sich pro Spende auf dem gleichen Weg vorwärts bewegte, um zum Spenden zu animieren. Auf SRF und auf der Musikwelle gab es auch Interviews mit mir, vor und nach der Reise.

Es hat mich dann schon aufgestellt zu sehen, wie viele Leute gespendet haben, zu denen ich keine offensichtliche Verbindung hatte, oder eben vielleicht doch? Waren es doch sicher Leute mit einer Liebe zu den Meeren oder mit dem Bedürfnis, Menschen mit einer Beeinträchtigung zu unterstützen.

Ich erinnere mich wie du dich beim ersten Schnuppertraining als «halb Engländerin» vorgestellt hast.

Ja, weil meine Mutter Engländerin ist. Ich bin in Genf geboren, mit 8 Jahren zogen wir nach Allschwil im Baselbiet, wo ich dann meine Jugend verbrachte. 2005 bin ich nach Zürich weggezogen fürs Studium in Maschinenbau, verbrachte dabei auch ein paar Monate in den USA.

In England habe ich danach in Zoologie doktoriert. Auf den ersten Blick passt das nicht zusammen, aber da kommt eben meine Faszination für die Natur ins Spiel. Man sieht sehr viele Ansätze, sei es in Materialien oder in den Strukturen, man kann sich inspirieren lassen, um technische Lösungen zu finden. Das war so die Grundidee. Ich habe Nachtfalter studiert. Wie fliegen sie, wie brauchen sie ihre Sensorik? Was kann man von ihnen lernen in Bezug auf Drohnen und Robotik?

Danach ging ich zur Ruag Space und befasste mich mit Weltraumtechnologie. Ich war dort zuständig für Satelliten-Mechanismen. Seit 3 Jahren arbeite ich hier in Thun am Schweizer Drohnen- und Robotik-Zentrum. Hier habe ich eine sehr spannende Arbeit gefunden. Wir planen Einsatzmöglichkeiten der Robotik bei Unfällen chemischer, biologischer und nuklearer Art und befassen uns mit Fragen «Wie kann die Robotik eingesetzt werden bei Naturkatastrophen oder Bränden», «Wie kann man die Einsatzkräfte effizient unterstützen», «Wie könnte man z. B. Opfer lokalisieren?»

Tonya beim Anprobieren eines Schutzanzuges für Kampfmittelbeseitiger. Bei ihrer Arbeit geht es darum, mit den neusten technischen Entwicklungen auf dem Laufenden zu bleiben, um die Kampfmittelbeseitiger- und Minenräumtruppen der Schweizer Armee mit Drohnen und Robotern zu unterstützen.

Wie hast du den Weg zu den «All Blacks» gefunden?

Durch Plakate, die an den Bushaltestationen aufhängt waren. Darauf wurden die Abendläufe angekündigt. Ich nahm mir eigentlich vor teilzunehmen, schaffte es aber terminlich nicht. Deshalb meldete ich mich für den Schnuppermonat an. Es macht mir riesig Freude, vom Trainingsaufbau her gefällt es mir sehr.

- Fotos von Tonya Müller, teilweise aus dem Reiseblog von «rannochadventure» -

DÄHLER
DIE MALER & GIPSER

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

wenger
fenster

Kurt Kneubühler
TAXity
gerne mit Ihnen unterwegs
033 243 43 43

Traumlauf Boston Marathon 2023

– Text und Fotos von Cornelia Ulmer –

Die meisten Marathonis träumen davon, irgendwann mindestens einen der Majors zu finishen. Seit ich die Königsdistanz zum ersten Mal unter die Laufschuhe genommen hatte, war der Boston Marathon mein grosser Traum. Er findet seit 1897 (mit Ausnahme von 2020) jedes Jahr statt und hält somit den Rekord mit den meisten Austragungen. Wegen der langen Geschichte und der historischen Kulisse mit den berühmten Backsteinhäusern hatte der Boston Marathon eine ganz besondere Anziehungskraft für mich.

Die Limite, um als «qualified» Runner nach Boston zu reisen, hatte ich bereits 2019 deutlich unterboten. Eine Zeitlang spielte ich mit dem Gedanken, mich für den Frühling 2020 anzumelden. Im Nachhinein bin ich natürlich froh, den Traum rechtzeitig aufgeschoben zu haben, so ist mir damals die Enttäuschung wegen der Corona-Absage erspart geblieben.

Vor einem Jahr rückte der Traum Boston Marathon dann wieder in den Fokus: Zusammen mit zwei ebenso laufbegeisterten Freunden registrierte ich mich für die begehrten Startplätze und buchte ein Arrangement bei einem Reiseveranstalter. Das Abenteuer konnte beginnen!

Doch zuerst war viel Fleiss gefordert. Vom Dezember 2022 bis April 2023 trainierte ich streng nach Plan und legte bis zu 80 km pro Woche zu Fuss zurück. Ein Highlight in der Vorbereitung war sicher die Laufwoche in Andalusien, bei der auch Felicia Liechti-Odermatt und Astrid Leutert von den «All Blacks» dabei waren.

Am 14. April 2023 war es dann so weit: Treffpunkt am Flughafen Zürich und Direktflug nach Boston. Als endlich die Lichter der Stadt im Fenster sichtbar waren, wurde das Kribbeln im Bauch immer stärker. Nur noch zwei Mal schlafen, dann werde ich an der Startlinie stehen! Auf dem Weg zum Hotel fühlte ich mich wie in eine amerikanische Anwaltsserie hineinversetzt. Am Samstagmorgen machten wir ein Footing zum Zielareal, nur rund 1 km vom Hotel entfernt. Anschliessend besuchten wir die Marathonmesse, die wir zum Glück trockenen Fusses erreichen konnten, das Hotel ist direkt ans Messezentrum angebaut. Natürlich musste ich mir auch einige schöne Erinnerungsstücke aus der Marathon-Kollektion gönnen :-). Am Nachmittag folgte eine Stadtrundfahrt, bei der wir einige wichtige Streckenpunkte anschauten und interessante Facts zur Geschichte von Boston und aus der Gründungszeit der USA erfuhren.

Am Sonntag war ausser einem kurzen morgendlichen Footing nur gepflegtes Nichtstun angesagt. Der Marathon findet nämlich traditionell am dritten Montag im April statt und nicht an einem Sonntag. Dies hat nichts mit Ostern zu tun, sondern mit dem Patriots Day, zu dessen Ehren der Lauf ursprünglich veranstaltet wurde.

Am Montagmorgen 17. April 2023 klingelte der Wecker um etwa 6 Uhr, wobei er eigentlich unnötig war, denn ich war schon deutlich früher wach. Das Morgenessen mussten wir bereits am Vortag besorgen und im Zimmer essen, weil das Hotel erst um 7 Uhr das Restaurant öffnete. Es gibt Dinge, die werde ich wohl nie verstehen… Anschliessend mussten wir zum Park laufen, wo bereits hunderte von gelben Schulbussen auf uns warteten. Der Boston-Marathon ist keine Runde, sondern führt von ausserhalb in die Innenstadt von Boston. Irgendwie schafften wir es im Gewusel von tausenden von Läufern in einen dieser Busse und fuhren an den Start nach Hopkinton. Dort war alles perfekt organisiert, und wir wurden in verschiedenen «Corrals» an den Start geleitet. Um 10:25 Uhr fiel der Startschuss für die zweite Startwelle, in der wir eingeteilt waren; kurz darauf bewegte sich auch meine «Corral» über die Startlinie.

Cornelia Ulmer, zügig und konzentriert unterwegs in den Strassen von Boston.

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

© UBS 2022. Alle Rechte vorbehalten.

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

www.ortho-team.ch

ORTHO-TEAM Thun
Marktgasse 17
3600 Thun

ORTHO TEAM
WIR BEWEGEN MEHR

Die grossen Herausforderungen des Boston Marathons sind die negativen Höhenmeter zu Beginn der Strecke und die Wellen. Die letzte und bekannteste Welle ist der «Heartbreak Hill» bei ca. 33 km. Als Schweizer Läufer belächelt man im Vorfeld die Höhenmeter, die auf den Hügel führen. Es war auch nicht das Hoch-, sondern das anschliessende Runterlaufen, das zwar nicht mein Herz brach, aber höllisch in der Oberschenkelmuskulatur brannte. Ausgerechnet in diesem Moment wurde aus dem leichten Nieselregen, der uns seit dem Start begleitete, ein richtiger Aprilregen. Ohrenbetäubendes Kreischen wie bei einem Boyband-Konzert folgte beim Boston College.

Jetzt hiess es, Zähne zusammenbeissen und weiterlaufen! 7… 6… 5 km… die ländliche Umgebung verwandelt sich langsam in eine Grossstadt, 4… 3 km… die berühmten Backsteinhäuser säumen die Route, 2 km… endlich tauchen die bekannten Strassen und Kreuzungen auf, 1 km… die letzte 90° Linkskurve! Zielgerade! Angefeuert von Tausenden von Zuschauern fliege ich über die letzten Meter! Geschafft!!! Nach 3:13:39 Std. überquerte ich die Ziellinie. Triefend nass, mit schmerzenden Beinen, aber überglücklich, humpelte ich die gefühlt endlose Zielgasse entlang, nahm die Finisher-Medaille entgegen und freute mich unheimlich auf eine warme Dusche. Am Ende der Zielgasse traf ich auch meine Freunde wieder, die beide den Marathon vor mir finishten, aber auch etwas leiden mussten. Natürlich wurde unser Marathon anschliessend ausgiebig gefeiert. Endlich durften wir auch das amerikanische Essen in vollen Zügen geniessen: Burger, Bier, Cheesecake usw.

Der Boston-Marathon war eine grossartige Erfahrung, und die Stimmung war unvergleichlich. Ich kann mir gut vorstellen, dass dies nicht mein einziger Boston-Marathon war. Aber zuerst steht der nächste grosse Traum vor der Tür: Der New York City Marathon!

Geschafft! In sehr guten 3:13:39 Std. überquert Cornelia Ulmer die Ziellinie. Mit viel Fleiss ist ein schöner Traum in Erfüllung gegangen.

Der Inferno Triathlon 2023 – Eine Jubiläumsausgabe

– Roland Riedener –

Seit 25 Jahren gibt es ihn schon, den Inferno Triathlon, den Halbmarathon sogar schon seit 30 Jahren. Im Herzen der wunderschönen Berner Alpen versammeln sich jedes Jahr leidenschaftliche Athleten, um die grossen Herausforderungen zu bewältigen, aber auch viele engagierte Helfende, welche die Strecken sichern und die Teilnehmenden unterstützen. Es werden immer wieder neue Wettbewerbe angeboten, die nebst dem ausserordentlich anspruchsvollen Triathlon und Halbmarathon auch vom «normalen» Breitensportler bewältigt werden können, und so den Anlass zu einem Fest der Sport-Gemeinschaft machen.

Wie einige «All Blacks» die heurige Ausgabe des Inferno Triathlons am 19. August 2023 erlebt haben, und wie vielfältig die Wettbewerbe sind, die neben dem Hauptrennen stattfinden, soll anschliessend beschrieben werden.

Zuerst das bewährte Helferteam um Hanna Frei

Seit Jahren stellt Hanna Frei ein Helferteam zusammen, um am Inferno Triathlon in der Wechselzone in Grindelwald mitzuhelfen.

Roland: Wer war dieses Jahr dabei, wann müsst ihr aus den Federn und wie sieht der Tag aus?

Hanna: «Wir besammeln uns um 7 Uhr in Thun und fahren normalerweise mit 3 Autos nach Grindelwald, dort ist der Treffpunkt um 8 Uhr in der «Holzwärme», östlich der Bahnstation Grindelwald Grund, wo sich auch die Wechselzone befindet. Hier endet die Velofahrstrecke, und die Mountainbike Strecke startet. Dieses Jahr bestand unser Team aus Anita Schenk, Anna Katharina Strycker, Hélène + Rolf Grossenbacher, Martha Ruch, Therese Hofer, Theo Aemmer, mir und meinem Mann Paul.

Von den Verantwortlichen vor Ort werden wir eingewiesen, erhalten das Helfer-Shirt und ein Lunchsäckli, damit wir auf jeden Fall versorgt sind, wo immer wir auch gebraucht werden. Wir betreuen den Verpflegungsposten, weisen die Fahrenden richtig ein, regeln den Verkehr, schauen, dass allenfalls bei Baustellen nichts schief geht und verladen die Velos, damit diese zum Sammelposten bei der Wechselzone Stechelberg transportiert werden können. Um ca. 14 Uhr ist unser Einsatz beendet».

Die Wechselzone in der Holzwärme in Grindelwald frühmorgens. Nicht nur die Mountain Bikes, sondern auch die Helfenden von All Blacks Thun stehen für ihren Einsatz bereit.
- Foto Hanna Frei -

Gibt es für die Helfenden eine Entschädigung?

«Es gibt ein Ticket aufs Schilthorn, es ist bis Ende Jahr gültig. Im Herbst werden wir jedes Jahr zu einem schönen Helferanlass eingeladen, der immer an einem anderen Ort auf der Triathlon Strecke stattfindet, sei es in Thun, Interlaken, Mürren oder jetzt dieses Jahr in Grindelwald. Es gibt etwas zu essen und Gäste kommen, die etwas vortragen, meistens aus dem Sportbereich. Ich finde, das ist wirklich grosszügig!».

Die Inferno Team Trophy

Dieser Wettbewerb besteht aus 4er-Teams – egal ob Frauen, Männer oder gemischt. Je 1 AthletIn bestreitet eine der 4 Teilstrecken. Die Teams organisieren sich selber; pro Team ist ein Fahrzeug zugelassen. Die Strecke ist identisch zum Hauptlauf, nur ist das Ziel des Bergläufers nicht auf dem Schilthorn, sondern in Mürren.

Die 4 All Blacks Thun-Frauen Christina Zumbrunn, Felicia (Feli) Liechti-Odermatt, Nicole Wyss und Yvonne Kohli haben sich die Team Trophy vorgenommen und entsprechend vorbereitet.

Nicole Wyss

Über den Thunersee schwimmen ist nicht gerade des Läufers/der Läuferins Vorliebe, nicht so manche «All Blacks» werden es schon versucht haben, Nicole aber schon.

Nicole: Letztes Jahr habe ich einen Open Water-Einsteigerkurs besucht, unabhängig vom Inferno. Ich habe auch schon am Gigathlon als Schwimmerin mitgemacht. Dieses Jahr wiederholte ich den Kurs, eine coole Sache, man lernt, sich im Wasser zu orientieren und auch viele weitere Tricks, besonders auch zum An- und Ausziehen des Neoprenanzugs. Bei einem Testschwimmen über die Inferno-Strecke schaffte ich die Distanz in 1:08 Std., das sind fast 40 Minuten Reserve auf die Deadline am Rennen, das gab mir Sicherheit, auch wenn ich mich am Start nicht so 100 % fit fühlte, wie schon die ganze Woche zuvor.
Um 6:30 Uhr steige ich ins Wasser, ein bisschen nervös und auch noch ein bisschen müde. Aber, ich kann es ja.

Doch ich finde keinen Rhythmus, habe Mühe mit Atmen. Bei den gelben Boyen ausserhalb des Strandbads ist ein Seil gespannt, prompt «chlepft» es mir deswegen die Brille weg, diese wieder frisch zu «tischelen» ist für das Befinden nicht hilfreich. Aber weiter geht's, allerdings mit dem Gefühl, nicht vorwärts zu kommen. Wenn ich herumschaue, fühlt es sich an, als wäre ich immer an Ort. Aber alle 500 m vibriert meine Uhr, also geht doch was. Ich wechsle zwischendurch auf Brustschwimmen, um dann wieder zu versuchen, einen besseren Rhythmus im Crawlen zu finden, normalerweise crawlt man natürlich durchgängig. Ich bemerke ein Begleitboot neben mir, und dann kommt eine Frau in meine Nähe, auf einem SUP liegend. «Bin ich etwa die Letzte?» «Nein, es hat noch ein paar, weiter hinten!», meint sie. «Ist es ok, wenn du mich ins Ziel leitest, so dass ich mich nicht selber orientieren muss?». «Ok»! Ich nehme alle Kräfte zusammen und folge ihr crawlend die letzten 500 m ins Ziel. Unmittelbar vor Kontrollschluss steige ich aus dem Wasser. Meine Uhr zeigt 4,5 km, 3,1 km sollten es eigentlich sein, auch mit der Technik stimmt etwas nicht so ganz. Enttäuscht übergebe ich an Feli aufs Velo. Nur allzu gerne hätte ich ihr eine bessere «Vorlage» gegeben.

Feli spendet Nicole Wyss noch ein paar tröstende Worte, bevor sie sich selber mit dem Rennvelo auf ihren herausfordernden Weg über Sigriswil – Beatenberg – Meiringen – Grosse Scheidegg nach Grindelwald begibt. Das sind 97 km mit 2'145 m Steigung!
- Foto Yvonne Kohli –

Felicia Liechti-Odermatt

Mit der Velostrecke hat sie im Inferno Team Trophy den längsten und strengsten Abschnitt vor sich. Zuvor noch von Husten geplagt, wollte sie diesmal nicht schon wieder Forfait geben wie vor 2 Jahren, als sie sich im Training eine Fussverletzung zuzog. Von Haus aus Bäuerin und immer wieder an Marathons unterwegs, steigt sie momentan auch vermehrt aufs Rennvelo, wenn auch nicht gerade auf so ein «Super Hightech-Gerät», wie man sie am Inferno zuhauf sieht.
Feli kennt die Strecke, sie ist sie zuvor mit Hardy abgefahren. Er kennt die Tücken und hat als Single-Athlet hier schon Glanzresultate abgeliefert. Feli geht es heute gut, aber auch sie ist bei Weitem nicht so schnell wie im Training.

Christina Zumbrunn

Sie wartet in der Wechselzone in Grindelwald auf Feli. Die Zeit verrinnt, die Cut off-Zeit naht. Schliesslich erfolgt der Massenstart der verbliebenen WettkämpferInnen, bevor ihre KollegInnen einfahren. So gibt man dem Team die Möglichkeit, das Rennen ausser Konkurrenz weiterzuführen, aber ohne Rangierung. Immerhin können die WettkämpferInnen so ihre Teilstrecke zurücklegen und eine Belohnung erhalten für die grosse Vorbereitung.

Nur Sekunden nachdem Christina in die Pedale tritt, fährt Feli in die Wechselzone ein. Für Christina ist es der erste Wettkampf auf dem Bike. Ausser an einigen Rampen, wo man absteigen muss, steigt sie flott zur kleinen Scheidegg hoch. Danach folgt sowieso ihr Terrain, hinunter nach Stechelberg. Runterfahren, das liebt die im Oberland tätige Forstingenieurin, und was man gerne macht, das kann man meistens auch gut.

Dem übrigen Team ist es mittlerweilen gelungen, Nicole wieder aufzurichten. Nicht nur die Zusprache hat ihr gutgetan. Zu sehen, mit wie viel Freude und vollem Einsatz die Teammitglieder ans Werk gingen, egal wo man sich im Feld befindet, freute die Schwimmerin sehr.

In Stechelberg kann Christina wieder vor der Cut-off-Time an die Schlussläuferin übergeben, ihren Part hat sie sehr gut bewältigt

In der Wechselzone in Stechelberg übernimmt Yvonne Kohli das Fussband mit dem Zeitmesschip von Christina Zumbrunn.
- Foto Yvonne Kohli -

Yvonne Kohli

Die Strecke von Stechelberg auf Mürren ist für die erfahrene Läuferin ein Novum. Deshalb hat sie diese auch eine Woche zuvor noch besichtigt.

«Eine wunderschöne Strecke. Ich konnte sie sozusagen fast geniessen. Am späteren Nachmittag hat die Sonne nicht mehr so runtergebrannt. Ausser an ein paar steilen Stellen hoch zur Grütschalp joggte ich praktisch durchgehend. Immer wieder konnte ich Single-AthletInnen überholen. Diese müssen aber noch aufs Schilthorn, während ich in Mürren einlaufen kann. Dort erwarteten mich alle meine Teammitglieder. Nicht nur im Ziel, sondern noch für eine lange Zeit danach werden wir uns über dieses tolle Erlebnis freuen können!»

Nach einem erlebnisreichen, gemeinsam verbrachten Tag treten die 4 Inferno Teamrophy-Teilnehmerinnen wieder den Heimweg an. V.l.n.r. Christina Zumbrunn, Yvonne Kohli, Felicia Liechti-Odermatt und Nicole Wyss.
- Foto Yvonne Kohli -

Im OK, Ressort Sponsoring und VIP

Corinne Saurer

Fast alle kennen Corinne, sie war letztes Jahr zuständig für die Organisation und Koordination der Jubiläumsanlässe «35 Jahre All Blacks Thun». Beim Inferno-Triathlon arbeitet sie seit 2016 im OK mit. Bis 2021 war sie Medienverantwortliche; jetzt ist «Sponsoring und VIP» ihr Ressort.

Was sind momentan deine Aufgaben, und was möchtest du zum vergangenen Inferno-Marathon sagen?

Jetzt nach dem Anlass gilt es wieder, neue Sponsoren zu finden und die bestehenden bei der Stange zu halten. Um nicht vergessen zu gehen, ist es empfehlenswert, sich zu melden, bevor die Budgets für das neue Jahr gemacht sind. Im neuen Jahr mache ich Anfragen für die Preise am Rennen, mache Verträge mit den Sponsoren und nehme verschiedene Termine wahr.

Dass heuer so viele das Rennen aufgegeben haben, war für das OK speziell. Wir denken, es ist wegen des heissen Wetters. Die Rate von «Nicht-Finishern» war noch nie so hoch.

Ideal hingegen war, Null-Gewitterprognosen zu haben. Das war toll und für uns im OK sehr beruhigend. Gewitter am Nachmittag liessen uns schon vielfach «bibern» und die Entscheidung «gehen wir hoch aufs Schilthorn, und wenn ja bis wann?», war häufig sehr schwierig.

Am Start des diesjährigen Inferno-Triathlons im Strandbad Thun. In der Mitte Corinne Saurer mit Nadine Däpp und ihrer Tochter Simona. Nadine hat eine Fitness & Coaching-Firma in Allmendingen (www.beo-fit.ch) und zählt auch All Blacks Thun-Mitglieder zu ihren Kunden.
- Foto Corinne Saurer -

«Und mach noch auf den Staffellauf aufmerksam, da haben wir nicht so viele Teilnehmende. Er ist für LäuferInnen geeignet, die sich nicht sehr langen Belastungen aussetzen möchten und trotzdem in den Genuss der einmaligen Inferno-Ambiance kommen wollen. Der Hit an diesem Lauf ist der Zieleinlauf auf dem Schilthorn. Nur die Single-Athleten und die Halbmarathon-LäuferInnen können auch auf dem Gipfel über den roten Teppich laufen».

Der Staffellauf

1. Lauterbrunnen - Grütschalp, 7.130 km, 690 m Steigung
2. Grütschalp - Höhenlücke, 7.492 km, 415 m Steigung
3. Höhenlücke - Schilthorn, 6.475 km, 1070 m Steigung

Es gibt eine Kategorie für Damen und für Herren. Ein Damenteam der «All Blacks» schaffte es knapp an den Start. Wieso knapp?

Das Team mit Sandra Meryem, Sina Gloor und Vreni Gnotke war startbereit, als sich Sina am Donnerstag vor dem Wettkampf zurückziehen musste, krank! Am Freitag vor dem Tag x noch einen Ersatz zu finden ist sehr schwierig. Es geht hin und her. Man kommt auf Andrea Schneider, unsere Chefin der Abendläufe. Nein, das geht leider auch nicht. Sie ist gerade am Bohnen rüsten. Morgen muss sie für 20 Personen kochen und kann nicht einen Berglauf rennen, unmöglich!

Die Gefühlslage der Frauen kennt sie aber nur zu gut und erinnert sich an ihre eigenen Worte, wie sie halt eine Spontane sei. Hmm… es ginge schon, aber man müsste die Staffel umstellen, damit sie den Startteil machen kann. Auf der Grütschalp könnte sie rechtsumkehrt machen und zu Hause dann an den heissen Pfannen ein Cool down machen.

Gesagt, getan. Sandra Meryem «muss» in diesem Fall den sehr anstrengenden Schlussteil auf den Gipfel des Schilthorns übernehmen. Sie wird gleich 2-fach belohnt: erstens vom einmaligen Gipfelerlebnis und zweitens schaffte das Team «Mission impossible – All Blacks Thun» den Sprung aufs Podest, für Sandra eine absolute Première.

Die glücklichen All Blacks Thun-Staffelläuferinnen Sandra Meryem und Vreni Gnotke an der Siegerehrung in Mürren. Die dritte Frau im Team, Andrea Schneider, wird ihren Einsatz zu Hause mit ihren Gästen gefeiert haben.

35 Jahre All Blacks Thun – 30. Inferno Halbmarathon – 21 teils teuflische Kilometer mit göttlicher Aussicht

– Text, Strava-Illustration und Bilder: Michael Maurer –

Die Organisatoren preisen ihn auf ihrer Webseite als «Der teuflische Berglauf» an. Immerhin gilt es, auf der Halbmarathon-Distanz 2'175 Höhenmeter zu überwinden. Der Start liegt weit unten im Tal, wo Wasserfälle über Felswände hinunterdonnern, in Lauterbrunnen. Das Ziel erwartet die Läufer auf sehr respektablen 2'970 Metern über Meer auf dem Schilthorn. Der Gipfel ist ebenso als Piz Gloria aus einem James Bond Streifen bzw. bei «All Blacks» teilweise auch als «Chotz Gloria» bekannt. Nun, beim Lauf handelt es sich um den Inferno-Halbmarathon. Diesen absolvierte ich bereits im Jahr 2022 und fand daran guten Gefallen.

Ebenfalls im Jahr 2022 feierte der Laufverein All Blacks Thun sein 35-Jahre-Jubiläum, unter anderem mit einer würdigen Feier im weit vom legendären, auch mit All Blacks Thun-«Geschichten» belegten Schilthorn entfernten Thun. Und was hatte diese Festivität mit Fokus auf Ess- und Trinkgenuss sowie Geselligkeit mit der Anstrengung am Aussichtsgipfel mit internationaler Ausstrahlung zu tun? Nun, die Organisatoren des Jubiläumsfestes hatten auch an einen attraktiven Wettbewerb gedacht. Tatsächlich war ich einer der Gewinner und durfte im Festsaal ein Treppchen hoch zur Preisverleihung steigen. Dort hatte ich die Wahl, aber nicht die Qual, einen Startplatz für die Teilnahme an einem Lauf auszuwählen. Ich zögerte nicht lange, wollte einen Preis, der noch etwas mehr Anstiege als jenes Treppchen im Festsaal versprach und pickte das Kuvert mit dem Gutschein für den Inferno-Halbmarathon. Der Zufall wollte es, dass diese Austragung gleichzeitig ein Jubiläum war – der 30. Inferno-Halbmarathon!

Da hast du das Geschenk! Die Startnummer für den Inferno-Halbmarathon, den Michael Maurer beim Wettbewerb anlässlich des 35-Jahre-Jubiläums des Vereins gewonnen hatte.

Doch bis dahin dauerte es noch mehr als Dreivierteljahre. Toll, diese Zeitspanne sollte manches Berglauftraining und auch das Unterbieten der letztjährigen Zeit von 3:37.27,1 ermöglichen. Obschon ich begeisterter Bergläufer bin und auch das eine oder andere Mal am Berg trainiert habe, fiel die Anzahl klassischer Berglaufeinheiten eher knapp aus. Allerdings genoss ich zusätzlich unterhaltsame und gleichzeitig auch die Fitness aufbauende, schöne Wanderungen. Ob auf den Gantrisch, das Gehrihore, den Niesen, zur Lobhornhütte oder aufs Niederhorn – die dabei gemeisterten steileren Passagen sollten sich nicht zuletzt auf dem Wettkampfteilstück zwischen Mürren und dem Schilthorn als sehr effektive Vorbereitung auszahlen.

Am 19. August 2023 galt es dann ernst. Auf dem Startgelände des Campings Jungfrau in Lauterbrunnen herrschte gute Stimmung. Während gewisse Campinggäste noch mit Morgenritualen beschäftigt waren, bereiteten sich Läufer und Läuferinnen auf den «teuflischen Berglauf» vor, oder würde es gar ein Kampf sein? Denn der Lautsprecher beschallte die WettkämpferInnen mit «In The Army Now» von Status Quo. Schliesslich waren hohe Temperaturen vorhergesagt worden, und dies könnte für mich durchaus einen Kampf bedeuten. Erfreulicherweise war es aber nach dem Start um 09:45 Uhr im Talboden noch angenehm frisch. Dies sollte sich aber ändern, je mehr ich aus dem Tal hinaus Richtung Grütschalp hochlief. Immerhin verlief die anfängliche Forststrasse oft genug im Wald. Doch an lichten Stellen brannte die hochsommerliche Sonne erbarmungslos. Auf der Webseite der Wettkampforganisatoren wird wohl darauf hingewiesen, dass es am Wettkampftag kalt sein und schneien könne. Derartige klimatische Bedingungen waren an jenem Hochsommertag unrealistisch. Tatsache war jedoch,

zumindest für mich, der regelmässige Halt an den zahlreich vorhandenen Verpflegungsposten. So gelangte ich verhältnismässig mühelos zur Grütschalp. Die ersten knapp 700 Höhenmeter waren geschafft. Bei jener Bahnstation warteten dann nicht nur weitere Verpflegung, sondern auch Läuferinnen von All Blacks Thun, die den Staffellauf absolvierten. Nun folgte eine schon fast erholsame Strecke. Der Weg war breit, die Höhenmeter waren gering, und die Aussicht auf die eindrückliche Bergwelt war grandios. Im Gegensatz zu anderen Läufen herrschte nirgendwo ein Gedränge, und es lief sich gerade so angenehm, dass auch noch eine angeregte Unterhaltung mit einem deutschen Läufer drin lag. Mürren auf rund 1'650 Metern über Meer war erreicht; an Zuschauern vorbei rannte man durch das Bergdorf; im Wissen, dass wohl mehr als die Hälfte der Halbmarathonstrecke bewältigt worden war. In Sachen Höhenmeter unterliess man es allerdings besser, genauer nachzudenken. Denn gut 1'300 davon lagen noch vor mir. Bisher war das Lauferlebnis nahezu der «Himmel auf Erden». Sollte der Lauf nun zur «Hölle auf Erden» werden? Immerhin soll es sich doch um einen teuflischen Berglauf handeln!

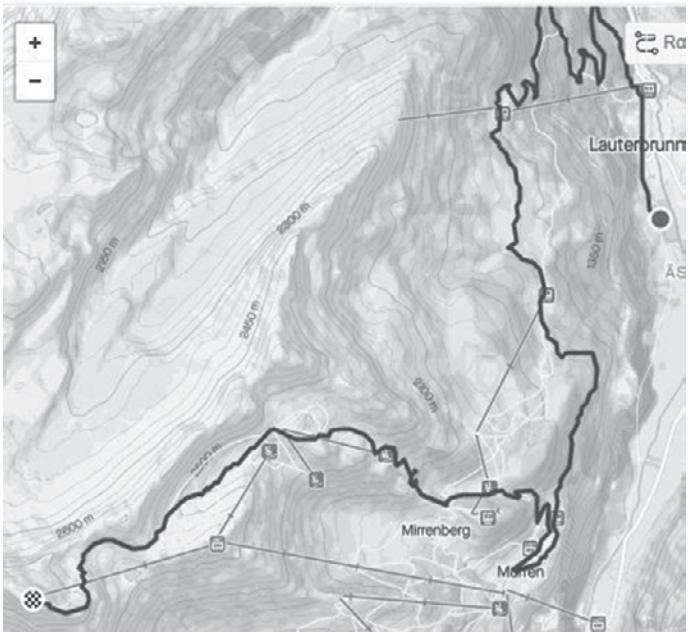
Noch liessen sich die Anstiege im Laufschritt nehmen. Je näher es in Richtung Höhenlücke ging, desto sinnvoller war dann der Wechsel hin zu zügigem Wandern. Dabei sollte es dann für die Reststrecke zu nahezu 100 % bleiben. Wer kennt das Kanonenrohr vom Skifahren her? Es gibt wahrlich einfachere Abfahrten als jene schwarz markierte Piste. Es gibt aber auch wahrlich weniger anstrengende Anstiege, selbst wenn der Weg mehrheitlich auf einem breiten Weg erfolgte. Die Steilheit und die sonnenexponierte Hanglage forderten ihren Tribut. Hier rannte niemand mehr; eher bot sich ein Bild von mit den Bedingungen kämpfenden Sportlern und Sportlerinnen. «In The Army Now» oder «Der teuflische Berglauf» passten nun besser. Oops, weil ich trotz allem noch genügend munter war, nahm ich in einer steilen Rampe einen zu grossen Schritt, und es zwickte spürbar im Oberschenkel. Krämpfe wollte ich in der Folge vermeiden. Da war der Verpflegungsstand nach den Kanonenrohrstrapazen gerade willkommen, und ich konnte weder der Wurst, noch dem Käse widerstehen. Mmh, fein! In der Ferne kam nun der Piz Gloria in Sicht.

Der Blick aufs Schilthorn, in der Bildmitte, von oberhalb des Kanonenrohrs ist im Winter eine Augenweide. Das Drehrestaurant scheint so nah. Doch der Schlussanstieg fordert im Hochsommer, mit bereits vielen Kilometern in den Beinen, ein intelligentes Einteilen der Kräfte.

Ob die Ankunft dort oben glorios sein werden würde, würde sich auch noch auf den weniger als vier verbleibenden Kilometern entscheiden. In einer eindrücklichen, mittlerweilen kargen Landschaft aus Felsen, Steinen und Geröll ging es dem Ziel entgegen. Ein Ungare erklärte mir, wie er in seinem doch eher flachen Heimatland für Bergläufe trainieren kann, während in der Nähe dick eingepackt Schnee übersommerte. «Snow farming» auf gut 2'500 m Höhe anstelle des «cow farming» weiter unten an der Halbmarathonstrecke… Mittlerweile war der Gipfel mit dem seit dem James Bond-Film «On Her Majesty's Secret Service» weltbekannten Drehrestaurant zum Greifen nah. Doch, noch trennten mich knapp ein Kilometer und etwa 300 Höhenmeter von der Ziellinie.

Auf dem hervorragend markierten Bergweg ging es nun hoch, gemächlich. Ich liess, zu seinem Herkunftsland passend, in Gentleman Manier, einen Briten vor. Der junge Läufer quälte sich. «I have cramps. It's a trauma!». Um etwas vom Trauma und den Krämpfen abzulenken, motivierte ich ihn: «James Bond also reached the summit». «Yes, by helicopter!», so die korrekte Antwort des Sportlers aus der 007-Nation. Wenn die letzten Meter nun definitiv nicht wie im Flug vergingen, dann entsprach doch immerhin das Panorama annähernd demjenigen aus einem Helikopter. Und, nach 3 Stunden und knapp 43 Minuten, war ich auch dort, wo nun James Bond an fast jeder Ecke in irgendeiner Form grüsste – auf dem Schilthorn bzw. dem Piz Gloria. Die Aussicht von dort oben in die Bergwelt, ins Mittelland und auf die Berner

Oberländer Seen – eine Wucht! Alkoholfreies Bier und Süssigkeiten vom Verpflegungsstand nach der Ziellinie – ein Genuss! Und, die persönliche Leistung? Nun, ich benötigte gegenüber dem Vorjahr gut fünf Minuten länger. In Anbetracht der gegenüber 2022 bedeutend höheren Temperaturen war ich damit durchaus zufrieden. So teuflisch der Lauf an bestimmten Stellen auch sein mag, verdammen tue ich ihn nicht. Es ist gut möglich, dass ich wieder teilnehme, nicht zuletzt, weil das Gefühl nach der Ankunft auf Piz Gloria «glorious» oder einfach himmlisch ist! Und noch etwas: Grosser Respekt vor all den Triathleten, die nach schwimmender Seeüberquerung sowie beinahe 130 Kilometern auf Rennvelo und Bike auch noch den herausfordernden Lauf auf knapp 3'000 Metern über Meer auf sich nehmen – für sie gar noch über die Distanz von 25 Kilometern!



21 teilweise teuflische Kilometer führten von Lauterbrunnen auf den Piz Gloria.

Starke Muskeln. Für alles, was Ihr Körper leisten will.

Sport genügt, um den Körper zu trainieren? Jein! Denn jeder Sportler generiert einen zusätzlichen Nutzen aus Krafttraining. Meist legen Sportler ihren Fokus überwiegend auf die Entwicklung der leistungsbestimmenden Muskeln. So stehen bei Läufern vor allem die Beine im Fokus, während Rücken, Nacken, Schultern, Arme und Brust buchstäblich auf der Strecke bleiben. Ein ergänzendes Krafttraining für den Aufbau der Ziel- als auch der Hilfsmuskulatur ist für jeden ambitionierten Sportler ein Muss.
Mit zwei kurzen und intensiven Einheiten à 30 Minuten pro Woche bietet Kieser – seit über 50 Jahren spezialisiert auf Krafttraining – ein effizientes Trainingsprogramm für den Muskelaufbau, inklusive medizinischer Trainingsberatung, individuellen Programmen und Rückenanalyse zur Validierung des Trainingserfolgs.

Muskuläre Dysbalancen ausgleichen

Das Training ist darauf ausgerichtet, alle wichtigen Muskeln und Muskelgruppen zu trainieren, wobei Beuge- und Streckmuskeln ausgewogen und mit Hilfe der Geräte über den gesamten Bewegungsumfang gestärkt werden. Damit vermeiden oder korrigieren Sportler muskuläre Dysbalancen und schützen sich vor Fehlhaltungen und Beschwerden.

Verletzungen minimieren
Überlastungssyndrome, Verletzungen und Beschwerden bedeuten oft das Aus für die Saison und sind der Horror für jeden Sportler. Krafttraining hält dieses Risiko möglichst gering. Ein rundum starkes Muskelkorsett stabilisiert Wirbelsäule wie auch Gelenke, und fängt Stosswirkungen beim Sport besser ab. Auf längere Sicht werden auch Knochen, Bänder und Sehnen durch das Training belastbarer.

Für den Leistungsaufbau ist ein intensives Krafttraining ebenso unerlässlich: Der intensive Trainingsreiz lässt Nerven und Muskelfasern besser zusammenspielen und erhöht die Muskelmasse, indem verstärkt Muskelprotein gebildet und in die Fasern eingelagert wird. Das steigert die Kraft und erhöht die Ermüdungsresistenz. Sie werden leistungsfähiger.

Leistungspotential ausschöpfen

Übrigens kamen US-amerikanische und britische Wissenschaftler zu dem klaren Ergebnis: Ein hochintensives Krafttraining bis zum Punkt des momentanen Muskelversagen, wie Kieser es anbietet, verbessert signifikant die kardiovaskuläre Fitness. In einer im Journal of Exercise Physiology online veröffentlichten Übersichtsarbeit erklären sie: „Die akuten metabolischen und molekularen Reaktionen auf Krafttraining bis zur momentanen Muskelerschöpfung unterscheiden sich nicht von denen auf ein traditionelles Ausdauertraining." Als längerfristige Reaktionen wurden etwa eine Erhöhung mitochondrialer Enzyme, die Vermehrung von Mitochondrien, die Umwandlung des Phänotyps IIx zu IIa-Muskelfasern sowie ein Gefässumbau inklusive Kapillarisierung beobachtet. Dies sind Faktoren, die zu einer gesteigerten Ausdauer beitragen.

Fit für Aktivität
Machen Sie sich fit für die nächste sportliche Herausforderung! Die Kieser-Methode ist ein wirkungsvolles, wissenschaftlich belegtes Konzept, das nicht Fitnessmoden hinterherläuft, sondern Ihnen seit Jahrzehnten einen maximalen Trainingserfolg garantiert: effektives und hochintensives Training für den Leistungsaufbau, mit zwei kurzen und knackigen Einheiten à 30 Minuten pro Woche. Kieser bietet Ihnen zur Beratung ein kostenloses Einführungstraining.

Adresse
Kieser Training Schweiz AG
Malerweg 2
3600 Thun
Tel. +41 33 222 03 83
thun1@kieser-training.com
www.kieser-training.ch

KIESER

Das Vereinsbräteln auf der Strättligburg am 15. September 2023

– Patrick Gempeler & Roland Riedener –

Das Vereinsbräteln auf der Strättligburg war ein sehr schöner gesellschaftlicher Anlass. Es ist eine willkommene Abwechslung, sich nicht bei einem Training, sondern bei einem gemütlichen Zusammensein zu treffen. Etwa 70 Erwachsene und 20 Kinder haben den Weg zur Burg auf sich genommen und den schönen Abend genossen.

Einen grossen Dank an das neue Team, das diesen Anlass organisiert und durchgeführt hat. Patrick Gempeler ist mit einem neuen Team der Chef dieses Anlasses.

Roland: Wie bist du zu diesem Job gekommen, Pädu?

Patrick: Ich half früher immer mit bei der Durchführung des Einsteigerkurses. Weil dieser nicht mehr stattfindet, meldete ich meine Bereitschaft, mich weiterhin in ähnlichem Umfang für den Verein zu engagieren. Es müsse allerdings etwas sein, wo ich nicht regelmässig vor Ort kommen muss, dies wäre für mich schlecht vereinbar mit Beruf und Familie. So erhielt ich vom Vorstand die Anfrage, ob ich bereit wäre, Uele Thönen als langjährigem Organisator vom Vereinsbräteln über die Schulter zu schauen und mitzuhelfen. Mit ein wenig Schlitzohrigkeit seitens Uele war ich dann plötzlich der Chef des Anlasses! Von Anfang an stand aber das Kernteam schon fest, es waren Uele selber mit Hardy, Sandra Meryem und mir selber.

Roland: Wieso haben wir das Vereinsbräteln wieder auf der Strättligburg ausgetragen? Wie ist es für dich gelaufen?

Uele hatte die Strättligburg schon reserviert, bevor ich dazu stiess. Das Pfadiheim sei schon besetzt gewesen, die Strättligburg aber gerade an diesem einen Abend noch frei. Ich habe gelernt: will man für so viele Leute zu einem bestimmten Zeitpunkt etwas Geeignetes und Bezahlbares reservieren, braucht es Glück, und man muss das Lokal schon sehr, sehr früh reservieren.

Die Vorbereitungen liefen zügig und zweckmässig. Nach einem Kickoff des Kernteams haben wir uns nur noch virtuell getroffen. Das Kernteam mobilisierte noch weitere Helfende, und 3 Wochen vor dem Bräteln haben wir alle Aufgaben ganz konkret verteilt.

Für nächstes Mal müssen wir das Anmeldeprozedere optimieren. Leider ist das früher benutzte Tool für unsere Bedürfnisse nicht mehr kostenlos. Die jetzt gewählte Lösung hatte den Nachteil, dass man nicht sah, wer was bringt. Das müssen wir transparenter machen, um nicht Spender umstimmen zu müssen, um etwas anderes mitzubringen; sonst gibt es vom Einen zu viel und vom Anderen gar nichts. Ich hoffe, die betroffenen Personen konnten das kurzfristige Anpassen verstehen. Schliesslich klappte es aber ganz gut; es kam ein schönes, ausgewogenes und reichhaltiges Salat- und Dessertbuffet zustande. Herzlichen Dank allen fürs Mitmachen und die leckere Zubereitung!

Leider dachten wir nicht an das Organisieren von Licht. Es wurde ein bisschen dunkel. Die vielen mitgebrachten Stirnlampen, Taschenlampen und Handys haben die Situation etwas erleichtert. Das wollen wir aber nächstes Mal verbessern und auf eine Checkliste nehmen, dass nichts vergessen wird bzw. wir nicht jedes Mal von vorne beginnen müssen.

Aber über alles gesehen war es ein gelungener, gemütlicher Abend, den alle sichtlich genossen haben. Uns Organisatoren hat das riesig gefreut. Das schöne Wetter hat natürlich noch das seine dazu beigetragen.

Zum Glück konnte ich Papas Anhänger für den Materialtransport hoch zur Burg benutzen. Tische, Bänke, Holz, Kühlschrank und Verpflegung die Treppe hoch und danach wieder runterzutragen, rief manchem in Erinnerung, vielleicht auch mal was für Arme und Schultern zu tun, und nicht nur die Beine zu trainieren!

Am Samstagmorgen haben wir mit einer Trag- und einer Putz-Equipe die Burg wieder übergabebereit gemacht. Uele – als Schlüsselchef – konnte den Schlüssel abgeben und damit definitiv auch sein Amt beim Vereinsbräteln.

Herzlichen Dank den Organisatoren, den Helfenden und allen, die mit etwas Mitgebrachtem zu diesem schönen gemeinschaftlichen Abend beigetragen haben!

Apérotime!
- Fototeam Vereinsbräteln -

Patrick Gempeler, der neue Chef des Vereinsbrätelns.

Um 18h beginnt sich die Strättligburg zu füllen.
- Fototeam Vereinsbräteln -

Reichhaltiges, vielfältiges Salatbuffet.
- Fototeam Vereinsbräteln -

Am Grill Bernhard Baumann und Patrick Mathys, es herrscht Hochbetrieb!
- Fototeam Vereinsbräteln -

Helene Bieri und Patrick Gempeler, es gefällt ihnen wie's läuft!
- Fototeam Vereinsbräteln –

Alle geniessen einen gemütlichen Abend bei schönstem Wetter.
- Fototeam Vereinsbräteln -

Das Dessertbuffet darf nicht ausgelassen werden.
- Fototeam Vereinsbräteln -

PROBST
OPTIK

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

★★★★
FITNESS & PRAXIS
MIT CHARME

DAYTONA
Gesundheitszentrum

Wir sorgen persönlich für Ihre Gesundheit…

Muskeln kennen keinen Urlaub, deshalb erleichtern wir Ihnen die Entscheidung

Frutiger

Suchst du eine interessante Ausbildung?

frutiger.com/ausbildung

Maurer/in, Strassenbauer/in und vieles mehr!

Neue Mitglieder

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

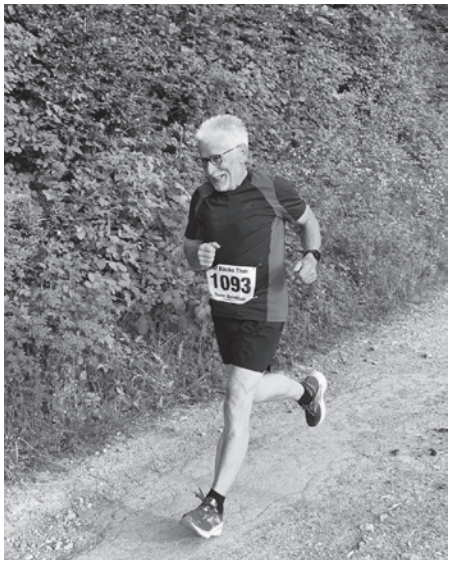
Thomas Blunier, 3627 Heimberg

Sam Kiener, 3126 Kaufdorf

Tonya Müller, 3604 Thun
(Bericht über ihre Atlantiküberquerung in diesem Heft)

Ellen O'Rourke, 3600 Thun

Herzlich willkommen!



Sam Kiener

Tonya Müller

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

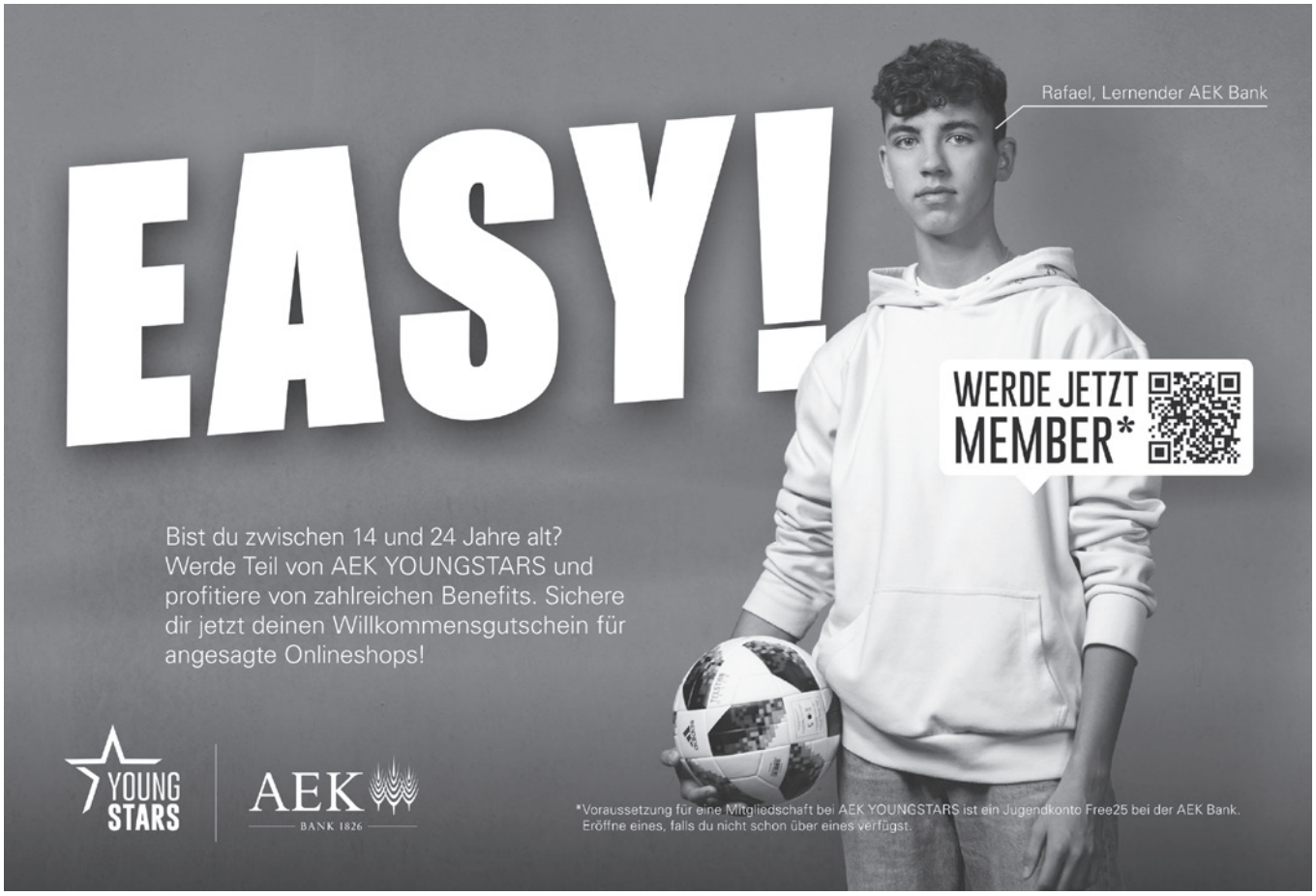
gerberlaufsport

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

Dein Laufsportspezialist in der Region
Mi–Fr 10–18.30 • Sa 10–16 Uhr
Neu: Mo und Di geschlossen

20% Rabatt

All Blacks Thun Mitglieder erhalten 20% Rabatt auf: **Lager-, Lauf-, Walking-, Trail- und Hallenschuhe**.


EASY!
Rafael, Lernender AEK Bank
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!
YOUNG STARS
AEK BANK 1826
*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

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
AniCura Tierklinik Thun AG, Thun
Autohaus von Känel AG, Frutigen
Bacher AG, Thun
Bächler + Güttinger AG, Kiesen
Bahnhof Apotheke Thun, Thun
bleib gesund GmbH, Uetendorf
Blumen Kaspar AG, Thun
Burger Näh Maschinen AG, Thun
COFUTURE GmbH, Thun
Dähler AG, Die Maler & Gipser, Steffisburg
DAYTONA Gesundheitszentrum, Thun
Dentalhygienepraxis Tscherry Joder, Steffisburg
die Mobiliar, Ivan Wyttenbach/Simon Zingg, Thun
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun
Energie Thun AG, Thun
Frutiger AG, Thun
Gantrischfäger GmbH, Thierachern
Gerber Druck AG, Steffisburg
Gerber Sport, Gümligen
Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt
Hofer AG, Thun
HoschiBeck, Thun
HTH AG, Heimberg
Kieser Training Schweiz AG, Thun
Knecht AG, Heimenschwand
Kneubühler Kurt Taxity GmbH/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
Schlossapotheke, Thun
Schneideratelier Bruno Wenger, Thun
Stadtoptik, Thun
Stoller Innendekorationen AG, Thun
Terra-Domus Immobilien AG, Thun
UBS, Münsingen
Velo Schneiter, Thun
Vigier Beton Berner Oberland, Wimmis
Wenger Fenster AG, Wimmis

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!

LUGINBÜHL DIEMTIGTAL

INDIVIDUELL MASSGESCHREINERT

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

KÜCHEN | MÖBEL | INNENAUSBAU | PLANUNG

Seit 1926

Das ist Vielseitigkeit
Gebaut für Menschen, für die ein Auto mehr können muss als nur von A nach B zu fahren: Der neue Amarok ist die Vielseitigkeit auf vier Rädern. Mit moderner Technik an Bord meistert er souverän Ihre Herausforderungen. Die Anhängerkupplung mit bis zu 3,5t Anhängelast ist jetzt für alle Modelle verfügbar. Sein neues, einzigartiges Design macht ihn überall zum Blickfang. **Überzeugen Sie sich jetzt vom neuen Amarok.**

Nutzfahrzeuge

AutohausvonKänelAG

Autohaus von Känel AG
Spiezstrasse 22
3714 Frutigen
Tel. 033 672 20 20

www.autohaus-vonkaenel.ch

Wir empfehlen uns für:
Kaminfegerarbeiten
Feuerungskontrollen
Lüftungsreinigungen
Solarreinigungen

GANTRISCHFÄGER
Thierachern und Belp
www.gantrischfäger.ch
info@gantrischfaeger.ch
033 345 00 14