

Schwarz auf Weiss

all  blacks
thun



Nach 220 km ein erfrischendes Bad im Genfersee. Mehr darüber ist ab Seite 30 zu lesen. – Foto Chat Run Mate –

Wichtiges Datum

Save the date!

Hauptversammlung am
Freitag, 19. Januar 2024
um 18.30 Uhr

im Restaurant Kreuz
in Allmendingen!

**Anmeldung
nicht vergessen!**



Was es mit Ursula Knecht und dem Bären auf sich hat, kann man ab Seite 21 erfahren.

– Foto Roland Riedener –



Leonie Saurer läuft in einem attraktiven neuen Renn dress. Bericht dazu auf Seite 28.

– Foto Leonie Saurer –

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 Mindestfaktura wert. 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. 1/2024 – 19. Februar 2024

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

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

Was ist ein gutes Leben?

Hast du dich das auch schon gefragt? Dazu gibt es sicher ganz unterschiedliche Vorstellungen. Haben nicht vielfach gerade jene, die von aussen ein so gutes Leben haben, Mühe damit, glücklich zu sein? Das individuelle Glück ist halt etwas sehr Subjektives, etwas, das alle ein wenig anders interpretieren.



Ist ein gutes Leben einfach eine endlose Abfolge von Glücksmomenten? Wohl kaum. Das macht ja keinen Sinn. Aber Sinn muss es schon machen.

Wenn wir unseren Sport ausüben, etwas, was für BreitensportlerInnen so einfach ist, macht es in vielerlei Aspekten Sinn, das kann man in den Beiträgen in unserem Bulletin immer wieder erkennen.

Es verbessert unsere Fitness, was fast sicher zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden führt.

Man kann sich sein eigenes Ziel setzen und daraufhin arbeiten. Das motiviert, dran zu bleiben, über längere Zeit.

Wenn dann das Ziel erreicht, der Lauf absolviert ist, gibt das ein gutes Gefühl, es fördert die mentale Gesundheit. Man hat etwas erreicht, für sich selber, das kann einem niemand mehr wegnehmen.

Dann gibt es noch eine Steigerung, man nimmt gemeinsam an einer Staffel teil. Das erzeugt zusätzlich noch ein intensives Gemeinschaftsgefühl. Über einen solchen Anlass, dem «Run Mate Lac Lemman», gibt es in diesem Heft zu lesen.

Über ein Marathon-Erlebnis in Lissabon und einen Halbmarathon auf der Insel Kreta gibt es einen Beitrag. Wer auch mal so etwas machen will, dem sei das Studium der breiten Trainingsmöglichkeiten mit All Blacks Thun empfohlen. Da finden alle ein passendes Angebot. Der neue Leiter der Berglauftrainings, Michael Burkhalter, stellt sich vor. Er ist schon intensiv daran, für das nächste Jahr schöne und, wenn gewünscht, auch fordernde Touren zu organisieren.

Im Ausdauersport kann man nicht Theater spielen, da kommt genau das heraus, was drin ist. Ursula Knecht hat sich aber mit Theater spielen versucht. Was ist da herausgekommen? In diesem Heft ist es zu erfahren.

Wenn auch diese Aufzählung nicht vollständig sein soll, möchte ich doch auch Leonie Saurer erwähnen. Sie hat einen neuen Lebensabschnitt in den USA gestartet und gibt einen interessanten Einblick in die ersten Monate auf der anderen Seite des Atlantiks.

Zum Schluss, oder besser, am Anfang dieses Bulletins, kann man in den Jahresberichten über die beiden Bereiche «Trainingsbetrieb» und «Anlässe» rekapitulieren, was dieses Jahr alles lief.

Ich wünsche eine angenehme Lektüre und, nehmt euch etwas vor fürs neue Jahr. Es lohnt sich!

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



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	
Jahresberichte	7
Ressort Trainingsbetrieb	7
Ressort Anlässe	9
Die Trainingsangebote der AllBlacks Thun	11
Michael Burkhalter, der neue Chef der Berglauftrainings	17
Neue Mitglieder	42
All Blacks People	
Ursula Knecht und «Die göttliche Ordnung»	21
Ein Gruss von Leonie aus Amerika	28
All Blacks Experience	
Der Stafettenlauf «Run Mate Lac Leman»	30
Am Lissabon-Marathon mit Hansjürg Kummer	38
Diesmal sind Denise und Hugo zeitig am Start	41
All Blacks Inserate/Sponsoren	43

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 Ermü-

dungsresistenz. Sie werden leistungsfähiger.

Leistungspotential ausschöpfen

Übrigens kamen US-amerikanische und britische Wissenschaftler zu dem klaren Ergebnis: Ein hochintensives Krafttraining bis zum Punkt des momentanen Muskelversagens, 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 Ix zu Ila-Muskelfasern sowie ein Gefässumbau inklusive Kapillarisation 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

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 Lafladen



Jahresbericht 2023 – Ressort Trainingsbetrieb

– Erich von Allmen –

Breitensport – Umstrukturierung



Erich von Allmen (zweiter von rechts in der vorderen Reihe) beim von ihm geführten Berglauf auf das Faulhorn am 19. August 2023. Der Anlass wurde gemeinsam mit dem «Lauftrëff Solothurn» durchgeführt.

- Foto Berglaufchat -

Im Breitensport steht in der Regel die Förderung von Gesundheit und Fitness, die Steigerung des Wohlbefindens sowie der Spass am Laufen im Vordergrund. In diesem Laufbereich gibt es eine grosse Brandbreite an Leistungsniveaus. Einige Läuferinnen und Läufer laufen regelmässig, um ihre persönliche Bestzeiten zu verbessern und an Wettkämpfen teilzunehmen, während andere einfach nur gemütlich joggen, um sich fit zu halten oder Gleichgesinnte zu treffen, um gemeinsam zu trainieren und sich auszutauschen. Die Erwartungen im Breitensport variieren je nach individuellen Zielen und Motivation. Der Breitensport hat aber eine grosse gesellschaftliche Bedeutung. Er kann Menschen zusammenbringen und soziale Kontakte fördern.

Durch den «Wegfall» der Leistungsgruppe und deren bewussten Fördern in einem anderen Gefäss ist die Aufgabenstellung des Vorstandes, der Kerngruppe und allen Leitenden nicht einfacher geworden. Die bestehenden Strukturen müssen überprüft und angepasst werden. «Es isch immer e so gsi» ist auch in Solothurn ein Sprichwort.

In den Solothurner Schulen singen die Kinder das Solothurner Lied (s'isch immer so gsi). Grundsätzlich ist es auch nicht falsch, Beständigkeit und feste Abläufe zu haben. Es benötigt oft Mut, neue Schritte oder Wege zu gehen.

Dies benötigt aber auch neue Freiräume. Damit diese sich entwickeln können, stellen wir uns einen Herbstschnitt an einem Obstbaum vor. Wann sollen diese Schnitтарbeiten stattfinden? Wo soll geschnitten werden? Welche Triebe (Ausrichtungen) werden gefördert oder abgeschnitten?

In diesem Jahr konnte ich die Gesamtleitung der Dienstags- und Donnerstags-Trainings und die Trainingsplanung an Hugo Schneider übergeben und diejenige des Berglauftrainings an Michael Burkhalter. Ich bin den «All Blacks Thun» sehr dankbar, dass ich in den Letzten Jahren diese Bereiche neu gestalten und führen durfte. Ich ziehe mich bewusst aus diesen Bereichen komplett heraus, damit die neuen «Gärtner» diesen Freiraum selber gestalten können. Auch bin ich überzeugt, dass beide ihre Winterschnitte am richtigen Ort durchführen, dass im Frühling die Obstbäume richtig gedeihen und den richtigen Zeitpunkt finden, um Früchte zu produzieren.

Im diesem Sinne wünsche ich Euch allen Mut, im Jahr 2024 neue Wege einzuschlagen, ev. ein Alternativtraining einzuführen, neue Laufeinheiten auszuprobieren usw. Eines darf jedoch immer sein, mein Verein, All Blacks Thun, denn «es isch immer e so gsi».

- Cardio und Kraft • Spinning • M.A.X.® & Kraft • FitGym • OutdoorTraining
- Cardio und Kraft/Cardio und Mobilisation Senior*innen • RückenGym
- AquaGym/AquaFit • Nordic Walking • Funktionelles Krafttraining
- Schwimmen für Erwachsene • AquaForte/AquaRelax • FunTone®
- Funktionelles Krafttraining und Mobilisation • Kraft & PowerYoga

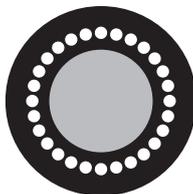
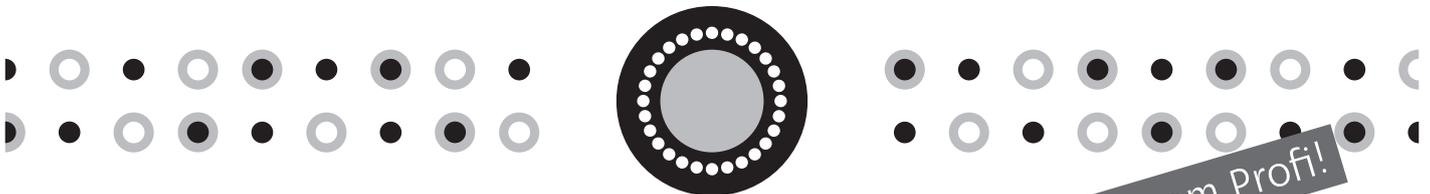
motivierende
Gruppenkurse



Chunsch o...?

Postgässli 24, 3661 Uetendorf
033 356 42 27, www.bleibgesund.ch


bleibgesund gmbh
wir bringen bewe ungen in ihr leben!



**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



Jahresbericht 2023 – Ressort Anlässe

– Ulrich Thönen –



Das Jahresprogramm hatte wieder einige Höhepunkte auf Lager, angefangen mit der HV am 20.01.2023 im THE LAB HOTEL in Thun.

Am 29.04.2023 fand der gut besuchte Vereinslauf, der «Chäsitzer», statt. Über die verschie-

denen Distanzen waren 40 «All Blacks» im Einsatz.

Am 25.04, 30.05. und 15.08.2023 fanden zum zweiten Mal die traditionellen Abendläufe unter der Leitung von Andrea Schneider statt. Vielen Dank an Andrea und das ganze Abendlauf-Team.

Am 15.09.2023 führten wir das Vereinsbräteln auf der Strättligburg durch. 90 «All Blacks» verbrachten einen überaus gelungenen Abend zusammen. Vielen Dank an Patrick Gempeler und ans Brätli-Team.

Für den 11.11.2023 konnte ich wieder zum jährlichen Trainingsleitertag einladen. Die Referentin Jeannine Jauch-Kunz, Thun, (win4you.ch) gab Einblicke in das Thema «Mentale Fitness».

Als Abschluss findet am 16.12.2023 der traditionelle Aeschriedlauf statt.

So geht wieder ein ereignisreiches Jahr zu Ende. Ich hoffe, wir können auch im Jahr 2024 wieder schöne Events planen und durchführen.

Das Jahr 2023 war für mich ein Besonderes, denn nächstes Jahr werde ich nicht mehr im Vorstand sein.

Zum Schluss möchte ich noch allen beteiligten TrainingsleiterInnen vom Dienstag- und Donnerstagmorgen herzlich danken. Auch allen Helferinnen an den diversen Anlässen sei herzlich gedankt.

Ausmessen und Beratung sind kostenlos:

Vorhänge, Raff- und Faltstoren, Rollos, Plissées, Horizontal- und Vertikallamellen, Flächenvorhänge, Hafttextilien

Beratung und Bemusterung sind kostenlos:

Polsterarbeiten aller Art: Stühle, Hocker, Sessel, Sofas u.s.w.
Konventionelles Polstern: Stilgerecht in alter Handwerkskunst mit Möbelfedern und Rosshaar.

Modernes Polstern: mit Gummigurten und Schaumstoffauflagen.





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

LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum

ZUFRIEDENHEITS
GARANTIE

25
JAHRE



**Ihr Kompetenzzentrum
für Kleintiere in Thun.**

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



Die Trainingsangebote von All Blacks Thun und die LeiterInnen

Montagabend, 18.30 bis ca. 19.30 Uhr
Turnhalle der Oberstufenschule Strättlingen,
Hallerstr. 24, 3604 Thun



Für alle Gruppen offen und geeignet. Dieses Training wird im Moment fast ausschliesslich von der Nachwuchs-Breitensportgruppe besucht, es hätte durchaus noch Platz für mehr TeilnehmerInnen sämtlicher Bereiche!

Was wird geboten? Das gesamte Training findet im Winter in der Halle statt, anfangs mit spielerischem Aufwärmen. Danach meist ein Circuit-Training mit Übungen für die Koordination, Stabilität, Kraft und Ausdauer. Zur Verfügung stehen die Geräte der Turnhalle, es gibt Duschen, Parkplätze und ÖV-Anschluss.

Die Trainings werden abwechselnd geleitet von Res Ryser, Anina Zangger und Thomas Feuz. Sie würden sich freuen, wenn auch Mitglieder anderer Trainingsgruppen teilnehmen. Am besten ist es, wenn gleich zwei oder mehrere vertraute Trainingskollegen oder -kolleginnen zusammen ins Training kommen.



Andreas Ryser



Anina Zangger



Thomas Feuz

Dienstagmorgen 8.30 Uhr
Ab Trainingslokal Allmendingen

Running-Training Breitensport

Lauftraining gemäss Plan am Anschlagbrett im Trainingslokal mit Themen wie: Crescendo-Lauf, Berg und Tal, Laufschiene, Sternlauf, Pyramide usw. Neue TeilnehmerInnen willkommen!

Die Trainingsleiterinnen wechseln sich wochenweise ab: Hanna Frei, Héléne Grossenbacher, Liselotte Widmer und Teresa Roth.



Die Trainingsleiterinnen vom Dienstag- und Donnerstagmorgen. V.l.n.r. Héléne Grossenbacher, Liselotte Widmer, Teresa Roth und Hanna Frei

Nordic Walking

TrainingsleiterInnen Annemarie Messerli, Jasmina Burlon, Katharina Lüthi, Sylvia Riedener, Uele Thönen und Verena Bönzli.



v.l.n.r. Jasmina Burlon, Katharina Lüthi und Uele Thönen anlässlich eines Refresher-Kurses in Magglingen



Annemarie Messerli



Sylvia Riedener



Verena Bönzli

**TERRA
DOMUS**
Immobilien AG

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

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

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



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



Dienstagabend 18.30 Uhr Ab Trainingslokal Allmendingen

Lauftraining gemäss den Trainingsplänen von Hugo Schneider (Verantwortlicher für die Breitensport-Trainings vom Dienstag- und Donnerstagabend). Die Trainingspläne sind im ClubDesk abgelegt.

Ein abwechslungsreiches, immer gut besuchtes Training. Es werden Trainings in 4 verschiedenen Leistungsstufen angeboten.



Die TrainingsleiterInnen vom Dienstag- und Donnerstagabend bei der Einsatzplanung. V.l.n.r. Matthias Bucher, Petra Müller, Yvonne Kohli, Felicia Liechi-Odermatt, Sina Gloor, Bernhard Baumann, Simon Leiser, Hardy Bieri, Hugo Schneider (Verantwortlicher), Silvio Raviscioni, Manuel Walker (es fehlt Roland Riedener).

Donnerstagmorgen 8.30 Uhr Ab Trainingslokal Allmendingen

Running-Training Breitensport

Dauerlauf 1 bis 1,5 Std., gleiche Leiterin wie am Dienstagmorgen.

Neue TeilnehmerInnen willkommen!

Nordic Walking

Ebenfalls vom gleichen Team geleitet wie am Dienstagmorgen.

Mittwoch 18.30 Uhr Ab Lachenstadion (auch im Winter), Treffpunkt beim Olympiator

Stark besuchtes Training gemäss Rahmentrainingsplan (siehe ClubDesk) erstellt von Marcel Briggen.

Dieses Lauftraining wird von Läufern aus folgenden drei Vereinen gemeinsam bestritten: All Blacks Thun, LC Scharnachtal und LV Thun.

Auf dem Plan von Marcel Briggen ist auch die «Gruppe Res» ersichtlich. Die Nachwuchs-Breitensportgruppe, die am Montagabend das Hallentraining absolviert, trainiert zur gleichen Zeit und hat ein weniger forderndes Programm. Somit gibt es auch an diesem Abend für alle eine Trainingsmöglichkeit (bis und mit Leistungsstufe 3 des Dienstag-Abendtrainings).

Wer aus anderen Trainingsgruppen einmal an einem Mittwochabend-Training teilnehmen möchte, ist immer willkommen und nimmt am besten auch wieder eine Kollegin/einen Kollegen mit, bis man seine Laufgruppe gefunden hat. Anina Zangger, Marcel Briggen und Res Ryser leiten die «Gruppe Res».



Marcel Briggen ganz rechts mit der Stoppuhr.

www.zermattmarathon.ch

6. Juli
2024



Save the Date

Am
schönsten
Berg
der Welt



Gornergrat
Zermatt
Marathon





Donnerstagabend 18.30 Uhr Trainingslokal Allmendingen

40 Min. lockerer Dauerlauf im DL2-Bereich, inkl. Lauf ABC; danach 30 Min. Rumpfstabilisations-training im Trainingslokal.

Alternativ leitet Hugo Schneider ca. jede zweite Woche ein Krafttraining von 70 Min. mit eigenem Körpergewicht, Schwergewicht Beine und Rumpf (Circuittraining), die letzten 30 Min. stossen jeweils die Teilnehmenden des Dauerlaufs dazu. Die entsprechenden Daten sind im Trainingsplan «Breitensport» gekennzeichnet mit «Dauerlauf/KCT». Dieses Training findet ebenfalls im Trainingslokal Allmendingen statt.

Der Donnerstagabend wird vom gleichen Leiterteam betreut wie am Dienstagabend.

Samstagmorgen 10 Uhr Ab Lachenstadion (auch im Winter), Treffpunkt beim Olympiator

Das Trainingsprogramm ist aus dem Rahmentrainingsplan (siehe ClubDesk) von Marcel Briggen ersichtlich. Der Fokus ist die Vorbereitung auf Strassen- und Crossläufe.

Grundsätzlich ist Marcel Briggen bereit, auch weniger ambitionierte Teilnehmende in dieses Training aufzunehmen, mit entsprechend ange-

passtem Programm. Man kann sich einfach um 10 Uhr bei ihm im Lachenstadion melden. Vorteilhaft ist sicher auch hier, mindestens zu zweit mit ähnlichem Niveau zu erscheinen, wenn ein Anliegen besteht, nicht alleine zu trainieren.

Sonntagmorgen 10 Uhr Ab Trainingslokal Allmendingen

Dieses Training ist nicht geführt. Momentan trainieren viele individuell oder auf bilateraler Basis. Es wird empfohlen, sich mit einem Trainingspartner abzusprechen, bis sich hier allenfalls wieder eine stabile Gruppe etabliert.

Die Berglauf- oder Trail-Trainings finden neu unter der Leitung von Michael Burkhalter statt. Er stellt sich in diesem Heft vor (Beitrag auf Seite 17).

Die Detailplanung der Trainings wird jeweils über die bisherige WhatsApp-Chatgruppe kommuniziert (wer neu aufgenommen werden möchte meldet sich via 079 559 91 26). Die Daten der ersten drei Trainings im 2024 sind schon bekannt: Sonntag, 28. Januar, Sonntag, 18. Februar und Samstag, 9. März.

Die weiteren Daten und deren Trainingsleiter werden nicht nur im oben genannten Chat, sondern auch im Bulletin Nr. 1/2024 kommuniziert.

Zum Schluss eine Erfolgsmeldung für Thun im Jahr 2023



Die LG Thun (bestehend aus der LV Thun, All Blacks Thun und LC Scharnachtal) schafft im zweiten Jahr Ligazugehörigkeit überraschend den erstmaligen Aufstieg in die Nationalliga A. Mehr dazu in einem Interview mit Marcel Briggen in der nächsten Ausgabe.

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**

NATUR+STEIN **20%**
Vitamin
Sprays

„Einfach und ideal für unterwegs!“

Vitamine in praktischer Darreichung, immer dabei und schnell verabreicht.
Die moderne Art wertvolle Vitamine einzunehmen.

20% Rabatt auf die **NATURSTEIN Vitamin Sprays** bis 31.12.2023

in Ihrer **Schönau Drogerie**

SCHÖNAU DROGERIE THUN
Mattenstrasse 2, CH-3600 Thun
Telefon +41 33 222 78 15

DROGOVITA Station 3, CH-9601 Lütisburg Station

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



Der neue Leiter der Berglauftrainings, Michael Burkhalter

– Michael Burkhalter –

Mit Stolz übernehme ich ab 2024 die Leitung der Berglauftrainings von Erich von Allmen, der sie während der letzten acht Jahre aufgebaut hat und sie als festen Bestandteil in die Trainingsprogramme von All Blacks Thun integriert hat. Aufgrund dieser neuen Funktion stelle ich mich hier gerne genauer vor und zeige auf, in welche Richtung ich das Berglauftraining gerne hin entwickeln möchte.



*Wo ich am glücklichsten bin
(Sparrhorn, 2023)*

Steckbrief

Name

Michael Burkhalter

Wohnort

Thun Westquartier

Alter

36 Jahre

Familie

Ehefrau Birgit, Sohn Nilo,
Tochter Nala

Beruf

Geograph, Abteilungsleiter
Planungsbüro Telecom

Hobbys

Berge, Trailrunning, Schach

Wer mich bereits besser kennt, kennt meine Leidenschaft «Trailrunning». Das Leistungsprinzip des Laufsports, kombiniert mit den topographischen, technischen und landschaftlich ästhetischen Aspekten des Bergsports, passt perfekt zu mir. Früher, als Trailrunning nur den absoluten Exoten bekannt war, betrieb ich beide Sportarten separat, den Laufsport individuell ohne jegliche Professionalität. Ein bis zwei Läufe die Woche und zudem viele polysportive Trainings waren die Basis für die Teilnahme an Volksläufen wie dem GP Bern, dem Halbmarathon in Lausanne oder dem 100 km-Lauf in Biel, den ich bereits mit 19 und 21 Jahren zweimal lief und so erstmals mit Ultradistanzen in Berührung kam. Die Liebe zu den Bergen bekam ich von meinen Eltern mit. Bereits als kleiner Junge verbrachten wir viele Wochenende in den Bergen mit Wandern, Klettern, Hochtouren und Skitouren. Um die Vielfalt und Schönheit der Alpen zu erleben, sammle ich seit jeher Berggipfel, damit ich möglichst alle Berglandschaften zu sehen bekomme. Aus diesem Grund bin ich ein regelrechter Kenner des Berner Oberlandes und weiss, wo es sich besonders lohnt, sich die Alpen zum Spielplatz zu machen. ;-)

Erst 2016, während den Anfängen des Aufstieges des Trailrunning, wurde auch ich ein Teil dieser Trail-Community. Von Jahr zu Jahr steigerte ich mein



*Von mir bestiegene Berggipfel im
Raum Berner Oberland*

Trainingsvolumen, die Distanzen meiner Wettkämpfe und die Liebe zu diesem Sport. Schritt für Schritt entwickelte ich mich zum Ultra- und gar Endurance-Läufer. Zwei bis vier Wettkämpfe pro Jahr geben mir die nötige Motivation, auch während des Frühjahrs Grundlagentrainings zu absolvieren. Sobald die Berge grösstenteils schneefrei sind, zieht es mich ins Gebirge, um mit der erschaffenen Grundlagenbasis wunderschöne Touren im alpinen Gelände zu erleben. Am liebsten auf einsame und von mir noch nicht bestiegene Gipfel, wenn möglich weglos oder zumindest technisch anspruchsvoll, mit landschaftlich schönen Zustiegen und idealerweise mit Abstiegen in ein anderes Tal, um Grenzen nicht nur mental, sondern auch läuferisch von A nach B zu überschreiten.



*QR-Code meiner
Trailläufe (ITRA)*

Ristorante Cavallino



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

Italienische Spezialitäten

7 Tage geöffnet

Montag – Freitag 08.30 – 23.30 Uhr

Samstag* 09.30 – 23.30 Uhr

Sonntag* 09.30 – 22.00 Uhr

* durchgehend warme Küche

Herzlich willkommen!

GRATIS NÄH MASCHINEN

TAXI

Wir **holen** Ihre
Nähmaschine

BERNINA, ELNA, HUSQVARNA, PFAFF, SINGER

und **bringen** sie
fachmännisch
repariert zurück!

033 222 10 30

Ob. Hauptgasse 50
3600 Thun

www.burger-naeh.ch



BURGER NÄH MASCHINEN

FÜR PERMANENTE ERREICHBARKEIT


vigier beton
LÖSUNGEN AUS LEIDENSCHAFT

Für eine gute Zusammenarbeit ist die Erreichbarkeit des Ansprechpartners das A und O. In der Baubranche sowieso. Genau darauf dürfen Sie sich bei uns verlassen. Unser Kerngeschäft: Beton, Gesteinskörnungen, Deponie und Recycling. Kompetente Beratung, innovative Lösungen und umfassende Dienstleistungen aus einer Hand – das ist Vigier Beton.

Vigier Beton | Marktregion Berner Oberland
Tel. +41 (0)33 657 80 20 | berner-oberland@vigier.ch | www.vigier-beton.ch



Seit 2018 nahm ich auch regelmässig an den Berglauftrainings der «All Blacks» teil. Zuerst als Teilnehmer, ab 2020 teils auch als Leiter und Organisator einzelner Trainingstage. Dabei durfte ich bereits wertvolle Erfahrungen sammeln. Meine Leidenschaft, die gesammelten Erfahrungen und mein Flair für detailgetreue Planungen möchte ich nun nutzen, um dem Berglauftraining während der nächsten Jahre in demselben Masse den Stempel aufzudrücken, wie dies Erich getan hat. Vorerst ohne grosse sichtbare Änderungen im Programm, wird sich das Berglauftraining unter meiner Leitung leicht ändern. Teils bereits ab Beginn, teils als Entwicklung über die nächsten Jahre. Dabei sollen jedoch auch immer die Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Meine Vorsätze für die Berglauftrainings-Leitung:

- attraktive Stecken für alle Gruppen.
 1. Auch die langsamste Gruppe muss das Tages-Highlight (Berggipfel, Hütte, Aussichtspunkt usw.) erreichen können.
 2. Das Zusatztraining der schnellsten Gruppe darf nicht nur aus «Zurückrennen» bestehen.
- begonnene Entwicklung vom reinen Berglauf hin zum Trailrunning weiterführen.
- Mischung und Balance zwischen sozialem Gruppenerlebnis und leistungssteigerndem Training finden.
- Laufen in schönen Landschaften. Entdecken, erleben, geniessen.



In meinem Element (Ultraks Extreme, 2020)

Gerne informiere ich euch bereits über die ersten drei Termine, die wiederum als Winterbergläufe im Schnee angedacht sind. Weitere Details dazu erhält ihr im WhatsApp-Gruppenchat des Berglauftrainings. (Jene, die noch nicht im Chat sind und aufgenommen werden möchten, melden sich via 079 559 91 26). Das komplette Programm des Berglauftrainings erscheint im neuen Jahr und wird in der nächsten Ausgabe publiziert.

- Sonntag, 28. Januar 2024
- Sonntag, 18. Februar 2024
- Samstag, 9. März 2024

Ich freue mich, möglichst viele von euch im einen oder anderen Berglauftraining zu sehen.

Michael Burkhalter



LUGINBÜHL DIEMTIGTAL

INDIVIDUELL MASSGESCHREINERT

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

KÜCHEN | MÖBEL | INNENAUSBAU | PLANUNG



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 



Jetzt
Zinsvorteil
1.10%
sichern

Mitglieder Sparkonto mit attraktiven Vorzugszinsen

Profitieren Sie jetzt mit dem kosenlosen Mitglieder Sparkonto von höheren Zinsen als auf dem herkömmlichen Sparkonto.

raiffeisen.ch/mitgliedschaft



«Die Göttliche Ordnung» mit Ursula Knecht auf der KulturLandBühne rechtes Zulgtal

– Ursula Knecht & Roland Riedener –

Roland: *In der Zeit, in der das Stück «Die Göttliche Ordnung» spielt, lebte Ursula Knecht noch im beschaulichen Wachsdorn, fernab vom öffentlichen Verkehr. Während der 5 Jahre Sekundarschule in Unterlangenegg kommt sie dann ein wenig raus aus dem kleinen Bauerndorf.*

Ursula: Später, als Wochenauenthalterin in Bern, während der Ausbildung zur hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin, werde ich mit dem Kampf um das Frauenstimmrecht konfrontiert. Plakataktionen, Demonstrationen und Gegendemonstrationen beleben die Strassen. Auch die antiautoritäre Erziehung ist ein grosses gesellschaftliches Thema, das auch in den Schulfächern Soziologie und Psychologie diskutiert wird. Was für ein Kontrast zum eigenen Zuhause!

So lebe ich zwischen 1967 und 1971 in diesen zwei Welten, am Wochenende in Wachsdorn im kleinen Bauernbetrieb, wo die neuen Ideen kein Thema sind und unter der Woche in einer kleinen Mansarde im vergleichsweise avantgardistischen Bern. In beiden Umgebungen ist es mir wohl, die Welt zu verändern ist nicht meine Ambition, diese aber zu einer gerechteren und besseren zu machen, das schon.

1971 wird das Frauenstimmrecht angenommen, gesamtschweizerisch, kaum aber in Wachsdorn. An den ersten Abstimmungen und Wahlen kann ich aber nicht teilnehmen. Nach der Heirat mit Robert im Jahr 1972 arbeiteten wir dann bereits in Marokko für die Organisation «Eirene». Das ist eine internationale Organisation, die sich dem Friedensdienst widmet

und in Marokko mehrere Projekte unterhielt.

Wie bist du zu deiner Rolle bei der KulturLandBühne gekommen?

Ich singe gerne, habe schon immer in Chören gesungen, zum Beispiel auch in einer Trachtengruppe. Beim Musical «Wie im Himmel», das im Jahr 2018 auch mit der KulturLandBühne aufgeführt wurde, habe ich mitgesungen. Anlässlich der Ausschreibung für das diesjährige Theater meldete ich mich wieder für das Singen an, falls das denn überhaupt gebraucht werde. Bei einem Casting-Abend mussten wir verschiedene Aufgaben machen. Ich bekam das «Ok» und wurde für das Singen vorgesehen.

Etwa 14 Tage später ruft der Regisseur an: «Ich muss noch die Rolle vom Vroni besetzen, das ist die alte Bären-Wirtin. Du würdest gut zu dieser Person passen». «Nein, nein, ich habe noch nie Theater gespielt, ich habe mich nur für das Singen angemeldet. Noch nie stand ich auf einer Bühne, nein das geht nicht. Ich kann mit 75 Jahren nicht noch so viel auswendig lernen!». «Ja, überleg es dir doch, du musst jetzt nicht sofort antworten!».

Obwohl ich den Film bereits gesehen hatte, kaufte ich mir die DVD, so konnte ich hin und her spulen. Wie ich dann realisierte, dass die alte Vroni an einem



Nicht in Bern aber - im Freilichttheater «die göttliche Ordnung» auf der KulturLandBühne, beobachtet Ursula Knecht als «Vroni» (rechts aussen) eine Demonstration für mehr Frauenrechte.

Für Farbe
in der Region

DÄHLER
DIE MALER & GIPSER

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

Mir gefällt unser innovatives
Produkteangebot. Die Funktionalität und
das Design kann kundenbezogen angepasst
werden.

KILIAN HEGER
KALKULATION

wenger
fenster

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



Herzlich
Willkommen

Gasthof Restaurant



Rössli Dürrenast

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

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

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

Kurt Kneubühler
TAXity



033 243 43 43

gerne mit Ihnen unterwegs



UHREN BIJOUTERIE
seit 1966
RENTSCH

Das Leben ist zu kurz, um langweiligen Schmuck zu tragen.

Schulstrasse 26 | Postfach 4151 | 3604 Thun-Dürrenast | Tel. 033 336 31 15





Herzinfarkt stirbt, ging mir das dann doch zu nahe. Ich habe selber drei Stents und antwortete: «Also, vergiss es. Du musst eine andere Person suchen!»

«Aber ich habe das Stück anders geschrieben, bei mir stirbt das Vroni eben nicht!»

Nein, jetzt dachte ich, die Sache sei gegessen, und jetzt muss ich wieder von neuem dahinter.

«Du hast dich im Gemeinderat auch immer für die Frauen eingesetzt. Ich kann dich so gut in dieser Rolle sehen, sie entspricht dir total!»

Meine Tochter im Hintergrund riet mir: «Du darfst dich jetzt nicht diesem Stress aussetzen, das ist nicht gut für dein Herz!»

Auf einem Blatt notierte ich viele Punkte und bewertete diese mit + und -. Ja doch, es gab schon ein paar +, so meinte schliesslich auch meine Tochter: «Nicht, dass du das nicht könntest, du musst selber entscheiden!»

Nach einem weiteren Gespräch mit dem Regisseur und weiterer Bedenkzeit sagte ich zu.

Schon anfangs Januar 2023 fingen die Proben an. Zuerst im Schulzimmer, dann ab Februar draussen vor Ort, es war soo kalt. Die Rollen mussten wir komplett auswendig lernen, es gibt an den Vorstellungen gar nichts zum Ablesen.

So nach der zehnten Probe draussen bekomme ich langsam das Gefühl, dass ich es packen sollte. Ich habe mir da und dort einen Zettel zum Spicken gemacht. Aber wie dann

mehr und mehr die einzelnen Sequenzen zusammengesetzt werden, melde ich dem Regisseur: «Es geht einfach nicht, du hast es sicher auch gemerkt!». «Aber das sagst du jetzt nie mehr! Wir machen weiter, ich werde dir dabei helfen!»

Ja, es ist schon ein bisschen wie an einem Marathon bei Kilometer 30. Nur nicht aufgeben, weitergehen, die LäuferInnen rund um dich motivieren dich. Und so bin ich einfach weiter gegangen. Dann kamen die ersten Aufführungen, ich war schon sehr, sehr angespannt, hatte schlaflose Nächte. Aber ich merkte, ich habe es ja in den Beinen oder eben besser, im Kopf, es beginnt wirklich zu laufen. Jetzt ist es gut, jetzt packe ich das. Es gibt wirklich viel Parallelen zum Sport.

Und hat es auch mal angefangen, Freude zu machen, und konntest du die Nervosität ablegen?

Ein bisschen Nervosität gehört dazu. Es ist ja jedes Mal wieder anders. Aber nach der Hälfte aller 21 Vorstellungen fühlte ich mich immer besser. Da war es auch ein Geniessen, natürlich auch wegen vieler positiver Rückmeldungen der Besuchenden, mündliche und schriftliche, das hat Mut gemacht.

Man muss schon sehr laut und überzeugt sprechen vor so einer grossen Kulisse, im Freien ohne Verstärkung. Und dann diese derbe Sprache, sehr nahe an strubem Fluchen, das brauchte auch Überwindung. Besonders das Wort «Tschingg», das ich mehrere Male sagen musste, war für mich anfangs schwierig.

Es ist so gegen meine Einstellung, das haben wir zuhause auch nie gebraucht.

Und prompt, als ich nach der letzten Vorstellung wieder mal Zeit hatte, ein Training mit den «All Blacks» zu machen, bekam ich von Teresa Roth zu hören, wie sehr sie sich betroffen gefühlt hatte durch dieses Wort. Da seien ihr als Secondo wieder Sachen aus der Zeit als Kind hochgekommen.

Hat sich das Stück stark am Film angelehnt?

Die Handlung entspricht dem Film, es mussten nur Anpassungen gemacht werden, damit das Stück auf unsere Bühne passt. So wurden auch Namen von hier oben verwendet, weil das Geschehen ja auch in unsere Gegend passt. Der Film wurde aber im Appenzellerland gedreht.

Ist immer alles nach Plan gelaufen?

Im Grossen und Ganzen schon. Es gibt aber immer wieder Unvorhergesehenes. Einmal fegte ein Gewittersturm einen Beleuchtungsturm um, zum Glück war an diesem Abend keine Vorstellung. Dann riss sich am Morgen der fünftletzte Vorstellung der Hauptdarsteller beim Heuen die Achillessehne. Zweitbestzungen gab es bei uns nicht. Innert weniger Stunden schlüpfte der Regisseur Mitja Staub selber in diese Rolle. Mit Unterstützung des ganzen Teams konnte der Ausfall überspielt werden.

Kleinere Sachen meinerseits gab es auch. Wir übten natürlich auch die Bewegungen auf der



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.

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

www.ortho-team.ch



ORTHO-TEAM Thun
Marktgasse 17
3600 Thun



ORTHO-TEAM
WIR BEWEGEN MEHR



Bühne so, dass niemand den Faden verliert. Die Position auf der Bühne passt sozusagen zum dazugehörigen Text. Es kann einen sofort verwirren, wenn jemand eine falsche Bewegung macht oder am falschen Ort steht. So trittst du manchmal aus einer Gruppe hervor, um eine Aussage zu machen. Machst du das im falschen Moment, kann das sehr irritieren. Mir ist das auch passiert, ich sagte dann einfach nichts und blieb stehen, als müsste das so sein.

Ein anderes Mal, beim Einrichten des Restaurants Bären, meiner Beiz, fiel vor der Aufführung das Bild meines Mannes, das dort an der Wand hing, hinunter, und wir lachten darüber. Dann spielten wir. Mein Mann war ein fürchterliches Luder. Als ich im Stück wieder mal so richtig über ihn fluchte: «Dieser Fozzelhund!» oder ähnlich, fiel prompt sein Bild wieder von der Wand. Die Zuschauenden meinten natürlich, das gehöre dazu. Da mussten wir sehr aufpassen, nicht zu lachen, das hätte nämlich gar nicht gepasst. Diese Situation war ein bisschen magisch...

Bei der Dernière wollten die geübten DarstellerInnen so Humorschnäppchen einbauen. Dass so etwas üblich sei, war mir bis dahin nicht bekannt. Der Regisseur mahnte am Abend vorher: «Die Zuschauenden dürfen dann nichts merken; passt auf, dass ihr nicht überbordet!»

Da trauten die sich wirklich einiges zu und boten ein paar «Müsterchen», bei denen wir Mitspielenden fast den Faden verloren, aber andererseits auch ein Lachen unterdrücken muss-

ten. Wir kannten die Pointen zuvor nicht, das war aber wunderbar.

Wie blickst du auf diese Zeit zurück?

Das Theaterspielen war für mich eine grosse Herausforderung, die ich auch dank der Unterstützung des ganzen Teams bewältigte und mich schliesslich sehr bereicherte.

Es ist halt mein Ding, Neuem gegenüber offen zu sein und etwas zu wagen, etwas anzugehen, am liebsten mit einer Gruppe. So war es auch in der «Göttlichen Ordnung».

Es zieht sich aber auch durch mein Leben. Begonnen hat es mit meiner Zeit mit «Eirene» in Marokko. In einem Landwirtschaftsprojekt in Azrou, im mittleren Atlas wurden wir eingesetzt. Verschiedene europäische Länder gaben Dienstverweigerern die Möglichkeit, mit einem Einsatz in Projekten von «Eirene» Dienst zu leisten, als Alternative zum Militär zu Hause. In unserem Projekt gab es auch viele von Lepra geheilte, vernarbte junge Männer, die sonst nirgends eine Zukunft fanden. In Marokko gebar ich auch meinen ersten Sohn, Stefan.

Später, zurück auf dem hügeligen Plateau über dem rechten Zulgufer, bekam ich noch zwei weitere Kinder, eine Tochter und einen Sohn. 1988 gründeten wir unsere eigene Firma: «Robert Knecht Naturnahe Gärten» (Inserat siehe Seite 2, «Knechtgarten»). Meine Familie und das Geschäft nahmen mich voll in Anspruch, es hatte nichts Anderes Platz. Lange Jahre betreute ich auch die Zweig-



Ursula Knecht mit ihrem Sohn Stefan bei ihrer Arbeit in Azrou im mittleren Atlas von Marokko.

stelle der Krankenkasse KKB, heute Visana und war von 2003 bis 2011 im Gemeinderat von Heimenschwand, zuständig für das Soziale.

Der Frauenverein vertrat damals die Meinung, es müsse jetzt endlich eine Frau in den Gemeinderat. Als die Anfrage kam, stand ich wieder vor der Wahl: etwas Neues wagen?

Wann hast du es denn gewagt, zu den «All Blacks» zu kommen?

Als dann das erste Kind «draussen» war und die anderen Kinder in der 7ten oder 9ten Klasse, merkte ich, dass ich jetzt dran komme, etwas für mich selber zu machen, «usäga» aus der täglichen Treitmühle war mein grosser Drang.

Oft gibt es im Leben Zufälle, vor allem, wenn man etwas, das zufälligerweise an dich herankommt, dann auch annimmt. So ist es mir mit dem Laufsport

**PROBST**
OPTIK

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



energie thun

da wo du bisch

Feste gefeiert?

Energie für «da wo du bisch». Heute, morgen und in Zukunft.

Suchst du eine
interessante Ausbildung?



frutiger.com/ausbildung

Maurer/in, Strassenbauer/in und vieles mehr!



Mit Freude bauen wir. Seit 1869.

Baust du mit uns?



ergangen. Ich nahm an einer Singwoche teil, eine Frau, die auch dabei war, ging jeden Morgen joggen, sie trainierte für den Frauenlauf. Auf meine Bemerkung, ich könne nicht mehr joggen, motivierte sie mich, trotzdem einmal mitzukommen und abwechselnd zu laufen und zu joggen, sie würde jeweils immer wieder zu mir zurückkehren. Das war mein Einstieg. Von da an ging ich immer wieder selber in den Wald zum Springen. 1996 machte ich das erste Mal am Frauenlauf und am Stauffenlauf hier in unserem Dorf mit.

Meine beiden Buben, Stefan und Fabrice, gingen immer zu «Fritz» ins Training. Sie sagten nie, sie gingen zu den «All Blacks», sondern sie gingen zu «Fritz» (Schmocker, dem damaligen Trainer und Mitbegründer

des Vereins). Ich dachte mir, als meine Buben schon lange nicht mehr dabei waren, jetzt könnte ich ja bei diesem Verein trainieren. 2003 bin ich beigetreten und nahm fortan immer wieder an Laufwettbewerben teil.

Ein bleibendes Marathon-Erlebnis mit «All Blacks»-Frauen möchte ich noch erwähnen. Zu unseren bevorstehenden oder noch kommenden runden Geburtstagen, für mich war es der sechzigste, wollten sich 5 Frauen etwas «Besonderes» gönnen. Ein Wellness Wochenende? Nein, es musste schon etwas «Spezielleres» sein. So kamen wir auf die Idee, zusammen den Reykjavik-Marathon zu laufen und anschliessend zusammen noch Island zu bereisen. An diese unvergesslichen Tage im Jahr 2008 erinnere ich mich immer wieder sehr gerne.



Maria Hadorn, die Trainerin, verabschiedet am 12. August 2008 am Bahnhof Thun die fünf Marathon-Frauen von All Blacks Thun. Zuerst wurde am Reykjavik Marathon gestartet; alle haben gefinished! Dann ging es in 8 Etappen über die Insel aus Feuer und Eis. V.l.n.r. Kirsten Gassner, Ursula Knecht, Ursula Prior, Maria Hadorn, Erika Schaffhauser und Hanna Frei.

– Alle Fotos aus den Alben von Ursula Knecht –

Wir empfehlen uns für:
Kaminfegerarbeiten
Feuerungskontrollen
Lüftungsreinigungen
Solarreinigungen


GANTRISCHFÄGER
Thierachern und Belp

www.gantrischfäger.ch
info@gantrischfaeger.ch

033 345 00 14



Leonie Saurer bildet sich in den USA weiter – auch im Laufen

– Leonie Saurer & Roland Riedener –

Leonie Saurer
 Class: Freshman Hometown: Ascholen CH, Gostera, Switzerland
 Prev School: Wirtschaftsschule Thur

IFRHS Profile
 High School:
 • Prepped at Wirtschaftsschule Thur under instruction of coach Marcel Biggen
 • Competed at the European Athletics U18 Championships in Gyor (2018), the European Youth Olympics Festival in Baku (2019), the SPAR European Cross Country U20 Championships in Lisbon (2019), and the European Athletics U20 Championships in Tallinn (2021)
 • Best times: 3,000m (10:01.97), 5,000m (17:15.74), 3,000m Steeplechase (10:32.79)

Leonie's Eintrag auf der Webseite der Lipscomb University.

Roland: Fast allen Lesern wird Leonie durch ihre Leistungen u.a. auch an Schweizer- und Europameisterschaften bekannt sein. Für die anderen stellt sie sich auf ihrem Blog <https://leonesaurer.wixsite.com/leonie-saurer> gleich selber vor:

Ausdauernd, unkompliziert und neugierig – so beschreibe ich mich in drei Worten. Nach der KV-Lehre und der anschliessenden berufsbegleitenden Berufsmatura geht mein Weg weiter in die USA. An der Lipscomb University in Nashville werde ich ein Studium in Ernährungswissenschaft absolvieren. Als begeisterte Leichtathletin bin ich Teil des Leichtathletik-Teams der Lipscomb University und in den Disziplinen 1500 m bis 5000 m unterwegs. Ich freue mich, neben dem Studium, auf spannende Wettkämpfe. Mein Alltag

wird sich stark verändern und auch in sportlicher Hinsicht professioneller. Ich bin gespannt, was ich erleben werde.

Roland: Hat sich die anfängliche Anspannung etwas gelegt, und findest du dich in der neuen Umgebung gut zurecht?

Leonie: Bald lebe ich vier Monate in Nashville. Ich kann jetzt schon sagen, dass ich mich sehr gut an das Leben hier gewöhnt habe. Rückblickend war es eine turbulente Zeit mit vielen neuen Inputs, und ich bin froh, dass sich nun alles eingependelt hat. Eine grosse Bereicherung war es, dass ich mich seit dem ersten Tag gut ins Team integriert fühle. In einer WG auf dem Campus lebe ich zusammen mit sieben anderen Frauen aus dem Leichtathletik-Team, und das ist toll. Wer mich kennt,

weiss, dass ich sehr gerne Zeit in Trainingslagern verbracht habe – vor allem auch wegen der Gemeinschaft. Das Leben in solch einer WG erinnert mich oft an ähnliche Vibes. Im Unterschied zu einem Trainingslager, wo wir neben dem Training meistens einfach unsere Freizeit genossen, heisst es hier, sich den Tag gut einzuteilen, so dass mit Studium, Sport und Freizeit nichts zu kurz kommt. Weiter gefällt mir die Umgebung des Campus. In fünfzehn Autominuten erreicht man Nashville Downtown, fährt man in die andere Richtung, ist man in wenigen Minuten in der Natur.

Roland: In den USA sind die Crossläufe schon in vollem Gang. Wie kommst du in den Trainings und in den Wettkämpfen zurecht? Findest du mit deinem Leistungsniveau gut Anschluss in den Teams der Universität?

Leonie: Der Einstieg in eine neue Trainingsgruppe ist mit dem Risiko verbunden, dass nicht alles von Beginn an reibungslos klappt. An Faktoren wie eine neue Trainingsphilosophie, andere Temperaturen und Umgebungen, neues Essen oder einfach an einen neuen Tagesablauf, musste ich mich zuerst gewöhnen. Mich unter Druck zu setzen und möglichst schnell anzupassen zu wollen, war nicht das Ziel. Vielmehr schaute ich, dass ich mich zwischen den Trainings gut erholen konnte, und dass ich meinen Coach



informierte, wenn es mir zu viel wurde. So gewöhnte ich mich langsam an alles und erlebte die ersten USA-Trainingswochen bis jetzt gesund und verletzungs-frei. Ich habe das Gefühl, dass ich langfristig so weiterfahren kann, und das ist mir am Wichtigsten.

Die Wettkämpfe sind dann wieder ein anderes Thema. In der Schweiz bin ich mir an einem normalen Crosslauf mit max. zwanzig Teilnehmenden gewöhnt. Hier sind meistens über 100 Teilnehmerinnen in einem Rennen. Der Rennverlauf ist auch etwas anders als ich es bisher kannte. Sobald der Startschuss fällt, bleibt einem nichts anderes übrig, als die ersten 400 m los zu sprinten, wenn man sich für den Rest des Rennens in einer guten Position befinden will. Ein Wettkampf ist immer hart, wobei ich die ersten Crossläufe hier in den USA als extrahart empfunden habe. Was auch immer ich für ein Resultat erzielte, es machte mir vor allem Spass, dies alles mit meinen Teamkolleginnen zu erleben und in einer Teamwertung ein bestimmtes Resultat zu erzielen.



Kurz nach dem Start am Crosslauf in Evansville, einer Stadt in Indiana. Die zweite Läuferin von links ist Leonie Saurer.



Die Lipscomb University.

Roland: *Und wie geht es dir im Studium? Kannst du den Vorlesungen gut folgen? Was für Vorlesungen besuchst du momentan?*

Leonie: Die ersten Vorlesungen waren speziell, denn ich war zum Studienbeginn noch nicht lange in den USA und musste mich zuerst daran gewöhnen, dass alle Englisch sprechen. Mittlerweile komme ich gut mit der Sprache zurecht. Zudem bin ich ein Typ, der gerne lernt, so fällt es mir auch etwas leichter. Im ersten Studienjahr sind vor allem allgemeine Vorlesungen auf dem Programm wie «University Writing», «Communication», «College Algebra», «Introduction to Psychology», oder im Bereich Ernährung besuchte ich zum Beispiel die Vorlesung «Principles of Nutrition». Diese Grundlage-Vorlesungen sind ein optimaler University-Einstieg und bereiten mich auf spezifischere Vorlesungen in den kommenden Jahren vor.

Roland: *Hast du schon fixe Vorstellungen, wie lange dein Aufenthalt in Universität Lipscomb in Nashville werden soll? Ich nehme an, ein Bachelor in Ernährungswissenschaften zu erreichen ist dein Ziel.*

Leonie: So, wie es mir momentan im Studium und Sport gefällt, kann ich mir vorstellen, dass ich ein paar Jahre in Nashville bleiben werde, um den Bachelor zu erreichen. Ich lebe hier meinen Traum und bin dankbar, diese Möglichkeit zu haben.



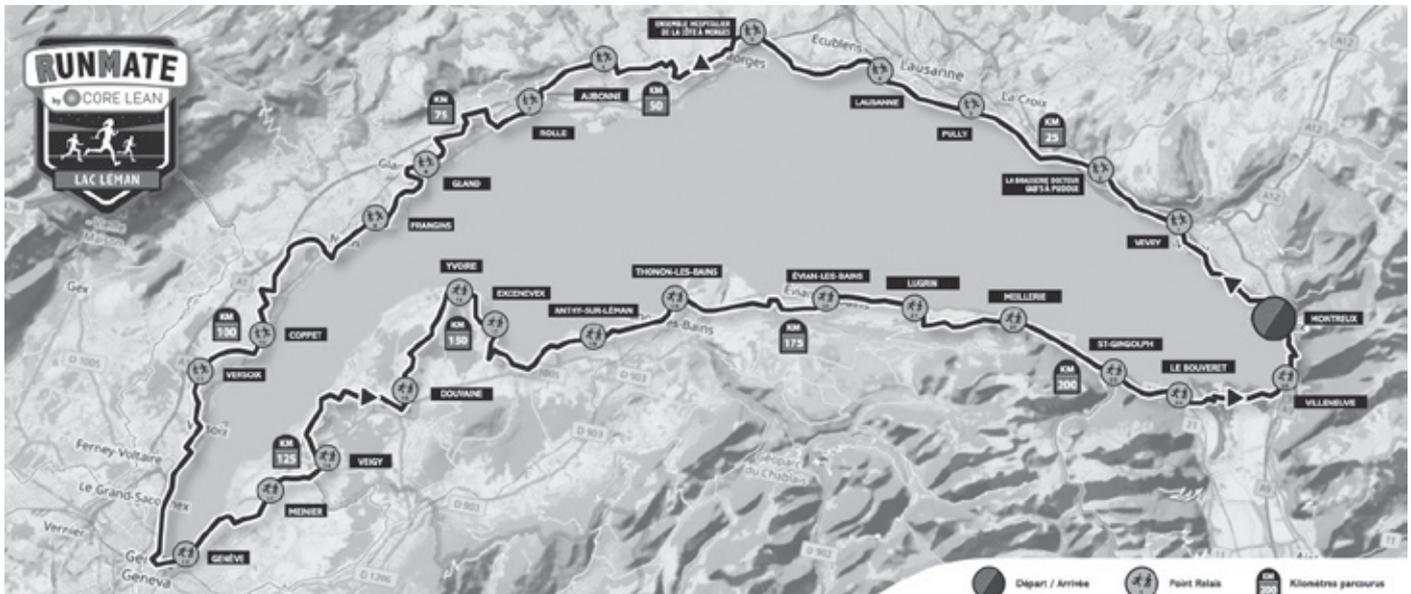
Leonie Saurer im Dress ihres Universitäts-Teams.

Danke Leonie für das kurzfristig gewährte Interview. Am Ende schreibt sie: «Grüsse aus Florida!». Ihr Team möchte sich dort an den «NCAA Regionals» (NCAA = National Collegiate Athletic Association) für die «NCAA Nationals» qualifizieren. Ja, man kommt ein bisschen im Land herum mit so einem Universitäts-Team!



Run Mate Lac Lemman 23./24.9.2023

– Roland Riedener, Bilder aus den Team-Chats –



Die Strecke mit den Staffel-Übergabepunkten rund um den Genfersee.

Manuel Walker stellte an der letzten HV diesen etwas speziellen Staffellauf um den Genfersee vor. Er hat sich diesem Event als Laufprojekt mit den All Blacks Thun für das Jahr 2023 angenommen: 220 km rund um den Genfersee mit ca. 2'700 m Höhendifferenz. Der spinnt ja...

Schon beim Nachtessen danach wird darüber debattiert und gerechnet. Bis zu 9 LäuferInnen können sich zu einem Team zusammenschließen. Das gibt, wenn man die Strecke gleichmässig auf die 9 verteilen würde, gute 24 km pro TeilnehmerIn. Das wird dann schon fassbarer. Es gibt Etappen zwischen 4,3 und 14,7 km, und das wäre doch für alle machbar! Wieso nicht Teil eines solchen Abenteuers werden?

Da muss ich mal darüber schlafen – das werden sich einige gesagt haben – und übrigens, wie ginge das denn mit dem Schlafen?

Nebst den begeisterten Kommentaren vergangener Jahre kann man auf der Webseite des Laufs viele Details erfahren:

- Start und Ziel in Montreux.
- Die 2 bis 9 LäuferInnen pro Gruppe starten gemeinsam, bis dann der erste «Relayeur» alleine auf seiner Strecke weiterläuft.
- Die ganze Gruppe begibt sich gemeinsam zum nächsten Übergabepunkt, die/der Eintreffende LäuferIn übergibt dem/der nächsten LäuferIn den GPS-Tracker, usw. usw. usw. bis wir am nächsten Tag von der anderen Seite wieder durch den Startbogen laufen im «Salle Omnisport» in Montreux.
- Es gibt 26 Abschnitte zwischen 4,3 und 14,7 km. 220 km von Landschaften, die dir den Atem nehmen. Drei Kantone und ein französisches Département werden durchquert.

• Jede Läuferin/jeder Läufer kann ein oder mehrere Ablösungen absolvieren. Es dauert 2 Tage und eine Nacht.

• Im Ziel feiert die ganze Gruppe ihr Abenteuer gemeinsam.

Bald darauf kommt ein Mail von Hardy: «22 voll- oder «fast voll»-Entschlossene haben sich in der Noodle-Umfrage eingetragen, was uns sehr freut und heisst, dass wir mit zwei oder sogar drei Teams antreten können. – Wow! Gerne laden wir dich nun zu einer Info nach einem Dienstagabend-Training ein!»

Beim Treffen im Kreuz am 23. Mai geht's gleich ans Lebendige. Welche Distanzen willst du laufen? Wie viele Ablösungen würden dir zusagen? Wie lang darf deine zu laufende Strecke total etwa sein? Wie wollen wir uns organisieren punkto Transport?



Alles wird notiert, und schnell ist man sich einig: Hardy Bieri und Manuel Walker als Teamchefs bilden aus den 18 voll Entschlossenen zwei möglichst gleich starke Teams und machen die Anmeldung. Hardys Gruppe heisst «All Blacks Endurance Champions», jene von Manuel «All Blacks Thun Long Distance Bitters».

Auch der Run Mate Lac Lemman wäre ohne Einbezug der heutigen technischen Möglichkeiten kaum oder nur mit sehr viel Mehraufwand machbar. Wie stark diese Mittel miteinbezogen werden und es dadurch auch für die Teilnehmenden einfacher und interessanter ist, wird sich immer wieder zeigen. Wenn die Staffel einmal registriert ist, meldet sich jeder selber an und bezahlt sein Startgeld. Das Team ist immer im Bild über den Stand der Anmeldungen. Es gibt immer wieder digitale Live-Präsentationen des Veranstalters, wobei allerhand Wissenswertes und Motivierendes erzählt wird zum Ablauf der Veranstaltung.

Eine Woche vor dem Start bekommen wir von den Teamchefs den genauen Ablaufplan mit Packliste. Da steht: Identitätskarte, Fahrausweise, Leuchtwesten und Stirnlampen (ab Abends 19 Uhr bis am Morgen um 8 Uhr obligatorisch, ausserhalb des Fahrzeugs), jeder/ jede TeilnehmerIn ein Handy, 1 Paar Laufschuhe und 1 Laufshirt pro Etappe, Plastiksack zum geruchsfreien Verpacken der verschwitzten Wäsche, bequeme und warme Bekleidung für Zwischendurch (von Pyjamas war nicht die Rede), Powerbanks mit Kabel, All Blacks Thun-Bekleidung, Verpflegung, Pflaster und Tape und, und...

Im Chat läuft es am Vorabend etwa so. Yvonne: «bi dere packlichte ha i gepäck u ässware für öppä zwei wuche derbi!!! heimer gnue platz im outo?» und Matthias: «tue doch seckle, heisi gseit... da bruchsch nid so viu Material, heisi gseit... u ize stahni da mitere 70 Liter Northface Tasche zum 30 km gah renne!». «Halt, halt, eue Bus ich dä sehr überschouli! Aber Ahängerkupplig ja :)!»: meint Hardy, er hat das Auto organisiert. Auch die Bilder der Vorabend-Menüs werden geteilt.



Michael Maurers Kalorienbombe am Vorabend.

Am anderen Tag um 12 Uhr geht es los beim Trainingslokal in Allmendingen. Es ist eine Gepäckkontrolle angekündigt..., aber zeigen mussten wir die Sachen nicht :-). Nein, es ist gar für alle eine willkommene Gelegenheit, nochmals zumindest im Kopf zu checken, wo was, und wenn überhaupt, zu finden wäre.



Beim Trainingslokal in Allmendingen: ein letzter Check vor dem Verladen der beiden Teams auf ihre jeweiligen Busse. Ist in beiden Autos alles Notwendige dabei?

Während der Fahrt auf Montreux stellt man sich so vor, wie es sich jetzt das dann lange hinziehen wird bis alles mal angelaufen ist und bis man dann, vielleicht erst mitten in der Nacht, zum ersten Mal zum Einsatz kommt. Schnell werden wir eines besseren belehrt.

Wer hätte gedacht, dass mit dem Aussteigen auf dem Parkplatz beim «Salle Omnisport» in Montreux ein Abenteuer beginnt, bei dem es einem sicher nie langweilig wird, bei dem während 18 Std. immer Anspannung da ist, wo Schlafen kein Thema ist (mit ganz wenigen Ausnahmen :)), bei dem die Zeit nur so verfliegt, bei dem man immer aufmerksam bleiben muss, ein Teamevent, der die Gruppe so richtig zusammenschweisst!



Beim Einchecken im «Salle Omnisport» in Montreux, rechts Sina Gloor und Manuel Walker. Es gibt für jeden ein Armbändeli und eine Startnummer. Die Ausrüstung wird gecheckt und der GPS-Sender ausgehändigt. Es gibt ein bisschen Verpflegung, allerhand Infos und das Kompostchübeli



Das Team «All Blacks Thun Long Distance Bikers» beim obligatorischen Fotoshooting. Hintere Reihe v.l.n.r. Manuel Walker (Teamchef), Michael Maurer, Sina Gloor, Matthias Bucher und Thomas Blunier. Vordere Reihe v.l.n.r. Roland Riedener, Sandra Meryem, Yvonne Kohli und Sandra Nebiker.



Yvonne meint: «très chic! Dr Tom mit em Kompost-Chübeli! :)». Jedes Team sammelt seine organischen Abfälle von unterwegs. Das Team, das im Ziel am meisten Kompost auf die Waage bringt, gewinnt diese Challenge. Unterwegs können diverse andere Challenges, mit ganz verschiedenen Aufgabenstellungen, angegangen werden. Alle werden prämiert. Aber ehrlich, wir hatten gar keine Zeit, dem auch noch nachzugehen.



Otto Löffler verziert seinen Bus. Alle Busse werden mit Zeichnungen und Sprüchen bemalt. So weiss man unterwegs: «Ah, da ist wieder einer von uns!»

Michael Maurer am Ziel der anstrengenden zweiten Stafetten-Etappe mit fast 300 m Anstieg. Vor der Übergabe des GPS-Trackers galt es noch, durch das Gebäude des Sponsors «La Brasserie Dr. Gabs» zu laufen, eine Bierbrauerei mit dem Slogan «Keine Sorge, Durst ist heilbar!»





Es braucht ein paar Stafetten-Übergaben, bis wir alle checken, wie man sich am besten organisiert. Für fast alle gibt es nämlich immer eine Rolle zu übernehmen, damit alles reibungslos läuft. Vor allem bei den kurzen Etappen braucht es Aufmerksamkeit und zügiges Vorwärtsmachen, um mit dem Team zur Zeit an der nächsten Wechselstelle bereitzustehen. Nach der Übergabe an den nächsten Läufer oder die nächste Läuferin muss man zum Auto zurückgehen, das kann auch mal ein paar Minuten Fussmarsch sein, dann den Bus zum nächsten Etappenort steuern, vielfach durch schmale unbekannte Nebenstrassen. Parkplatz suchen und zur nächsten Übergabestelle marschieren. Der Läufer oder die Läuferin ist auf einer kurzen Etappe nur eine gute halbe Stunde unterwegs, dies auf direktem Weg. Mit dem Auto gilt es meistens eine längere Strecke zurückzulegen. «Etz hets üs dä im Fau gad blizt, passed doch uf!»

Im Vorfeld wurde empfohlen, die Laufstrecken mit den Etappenorten und auch eine vorgeschlagene Autostrecke auf das Handy zu laden. Nach dem Herunterladen der Kartensegmente mit der Gegend um den Genfersee war es mit der App «Maps.me» möglich, auch offline zu navigieren. Dazu gab es in den Unterlagen genaue Anweisungen. Wie nützlich, ja fast unabdingbar das sein wird, hätten wir, oder zumindest ich, zuvor kaum geglaubt.

Was machen denn die anderen 8, während dem der Läufer oder die Läuferin unterwegs ist? Es braucht natürlich einen

Fahrer. Dann bestimmten wir immer auch einen Navigator zum Unterstützen des Fahrers. Dann zum Läufer, er oder sie macht sich auf der Wechselzone eine Station vor seinem Einsatz schon bereit. So kann er sich auf der Fahrt zu seiner Wechselzone gedanklich auf seinen Einsatz vorbereiten, nochmals die Strecke studieren und nach der Ankunft mit dem Auto noch ein bisschen einlaufen. Die sonst üblichen Routinen kann man natürlich vergessen. Nach dem Einsatz kommt man verschwitzt ins Auto, trinkt und kühlt ab. An der nächsten Haltestelle kann man sich dann umkleiden und warm anziehen. Für einen WC-Stopp plant man am besten auch einen Etappenort, den man nur für dieses Geschäft «verbraucht». Es hat notorisch Schlangen, wenn's zeitlich nicht aufgeht, musst du halt eine Notlösung anwenden. Man muss sich verpflegen, an den Wechselstellen seine Flaschen auffüllen und schauen, ob die angebotene Verpflegung bekömmlich ist oder nicht.



Andrea Schneider vom Team «All Blacks Thun Endurance Champions» übergibt an Silvio Raviscioni.



Felicia Liechti-Odermatt lenkt ihren Bus zum nächsten Wechsellpunkt.

Alles dreht sich aber schliesslich um die Teammitglieder, die unterwegs sind, sie müssen ihren Weg alleine finden. Die Route ist nicht gesichert, man bewegt sich auf öffentlichen Wegen. Mit Pfeilen ist die korrekte Richtung markiert. Bei Kreuzungen sind die falschen Richtungen nach einigen Metern mit einer Kreuzmarkierung gekennzeichnet. Befindet man sich auf der richtigen Strecke, sieht man hie und da rot-weiss gestreifte Bänder. Falls du mehr als einen Kilometer keine Markierungen siehst, solltest du deine Position mit dem Handy überprüfen. Auf einem viel begangenen Uferweg ist eine Abbiegung schnell übersehen, weniger, wenn man bei Dunkelheit mitten durch einen wurzelüberzogenen Waldweg rennt, dann sieht man die reflektieren Bänder viel besser, und man ist nicht abgelenkt durch Slalomlaufen zwischen den Spaziergängern.

Aber auch die herrliche Landschaft lenkt ab, schöne Uferlandschaften wechseln sich ab mit Wegen durch prächtige Weinberge. An den Wechsel-



stellen treffen wir uns auf der ersten Hälfte der Strecke immer wieder mit dem anderen Team von All Blacks Thun, so auch beim «Ensemble Hospitalier de la Côte» in Morges. Da haben wir etwas Zeit, weil man für die Strecke bis zu dieser Übergabestelle zu Fuss ca. 1 Std. unterwegs ist. Im Garten des Spitals können wir uns niederlassen. Ganz unerwartet steht für alle Teilnehmenden ein Tragtäschli bereit mit Brötli, Käse, Wasserfläschli, Apfel, Banane und Schoggistängeli. Das wird sehr geschätzt. Es ist «gäbig» zum Mitnehmen ins Auto, dort sind die eigenen Esswaren nämlich schon recht dezimiert.

Schon taucht Sina Gloor auf und übergibt an Sandra Nebiker. Kurzum müsste also auch Feli eintreffen, aber stattdessen läutet bei Hardy, dem Teamchef der «All Blacks Thun Endurance Champions», das Telefon. Die Rennleitung meldet, dass sich ihre Läuferin neben der Strecke befindet. Das läuft so: sobald sich ein Läufer oder eine Läuferin mit dem GPS-Sender z. B. über 500 m von der Laufstrecke entfernt, erhält die Rennleitung ein elektronisches Signal. Danach wird der Equipenchef informiert, damit sich die LäuferInnen wieder auf den richtigen Weg begeben. Auf Hardy's Anruf reagiert Feli nicht, aber auf dem Tracker können wir sehen, dass sie sich auf irgendwelchen Wegen zurückkämpft zur Uebergabestelle beim Spital. Bis zu 2 km Umweg wird es schon gewesen sein. Was ist passiert? Feli wurde unten am See von einem Läufer überholt, sie hängt an, bald sind sie zu dritt. «Gring abä u secklä!». Der führende Läufer verpasst die

Abzweigung, die anderen zwei folgen natürlich, dran bleiben ist die Devise! Die drei werden per Handy von ihren Teamchefs informiert und finden dann einen Weg zurück zum Spital. Für Feli ein grosser Ärger, aber in Bezug auf die lange Strecke natürlich ein Klacks.

Es wird langsam finster. Etappe um Etappe kommen wir voran. Anstatt den GPS-Tracker übergebe ich an einer Wechselstelle auf einem dunklen Parkplatz an Manuel mein Bauchtäschli mit dem Handy. Die Gurten haben den gleichen Verschluss und sind etwa gleich schwer, aber er merkt es natürlich sofort.

Alle Teammitglieder sind motiviert, für ihre MitsportlerInnen alles zu geben. Die Tatsache, dass andere auf einen warten ist zusätzlich Antrieb, schneller und effizienter zu laufen. Weil wir mit zwei Gruppen antreten können, macht es das Ganze noch spannender. Die starken Läufer und LäuferInnen geben sich voll aus, obwohl sie wissen, dass ihr Team grosse Leistungsunterschiede aufweist. Auch die gelaufenen Strecken und die Anzahl Einsätze unterscheiden sich stark. Trotzdem, oder gerade deswegen, entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Wir wollen zusammen ankommen, schon möglichst schnell, aber auch in guter Verfassung!

Wir haben Gelegenheit, uns immer wieder zu erholen, körperlich und mental. Aber es bleibt trotzdem immer ungewiss und spannend. Manchmal komme ich mir vor wie auf einer Schnitzeljagd in der Schule. Die Zeit vergeht viel zu schnell, Müdigkeit stellt sich erst gar nicht ein,

denn es ist ja noch nicht fertig, und es gibt immer etwas zu tun.

Nach vielen ländlichen Passagen geht es ums urbane Genfer Seebecken längere Zeit dem Ufer entlang, 100 % Asphalt. Es ist schon nach Mitternacht. Vereinzelt strahlt noch helles Licht aus edlen Häusern. Wir unterhalten uns über die horrenden Immobilienpreise, die hier wohl zu zahlen sind. «Aber das wäre jetzt gar nichts für mich!», meint Sina, «da sieht man ja den ganzen Tag kein einziges Chueli! Ja, isch doch wahr!». Recht hat sie.



Bei ca. km 125 muss ein neuer GPS-Sender gefasst werden mit voll geladenem Akku. Hier macht das Vreni Gnotke, links ist Hardy Bieri.



V.l.n.r. Matthias Bucher, Thomas Blunier und Michael Maurer verpflegen sich beim Übergabepunkt Baby Plage nach Genf.



Als Einzige des Teams «Long Distance Bitters» findet Sina Gloor mal eine Stunde Schlaf, links staunt Sandra Meryem über diese Gelassenheit.

In der Gegend von St-Gingolph wird es langsam wieder hell, eigentlich haben wir Frankreich nur bei Nacht erlebt. Die meisten haben ihren letzten Einsatz schon hinter sich, 3 Teilstrecken kommen noch. Man läuft direkt in die aufgehende Sonne und genießt dabei die ruhige Stimmung an einem Sonntagmorgen.

Die Teams starten stark gestaffelt, entsprechend den Kilometer-Durchschnittszeiten, die man bei der Anmeldung jedem Mitglied zuordnet. Die ersten gehen am Samstagmorgen um 9 Uhr auf die Strecke, die letzten um 18 Uhr. Die beiden Staffeln der All Blacks Thun starteten um 15.30 Uhr. Der Veranstalter versucht damit, für alle eine Ankunftszeit zwischen 10 und 14 Uhr zu erreichen. Somit kommen gegen Ende des Laufs immer mehr Teams zusammen, was die Ambiance natürlich anheizt.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Zieleinlauf, auf die Dusche oder eben das Bad im See und auf das gemeinsame Fondue im «Salle Omnisport» in Montreux. Anfangs haben wir noch gewitzelt über ein Fondue zum Z'Morgä am Sonntag, aber jetzt, wo dann bald alles geschafft ist, fährt schon langsam der Hunger ein!



Das ganze Team «All Blacks Thun Endurance Champions» begleitet ihre Schlussläuferin Felicia Liechti-Odermatt (in der Bildmitte) ins Ziel. Am Schluss trennen die beiden «All Blacks»-Teams 40 Min., was aber umgerechnet pro Kilometer nur ein paar wenige Sekunden ausmacht. Die durchschnittliche Pace ist knapp über 5 Min./km.



Vreni Gnotke beim Zubereiten des Fondues zum z'Morgä. Es gilt, zwei Pfannen pro Team aufzuschmelzen. Ihre Sportuhr meldet: «90 Std. Erholung!». Ob das Fondue machen auch schon als Erholung gilt?



Die beiden All Blacks Thun-Teams beim abschliessenden Fondue-Essen. Es gibt viele Erfahrungen auszutauschen



Hier noch das komplette Team «All Blacks Endurance Champions». Stehend v.l.n.r. Andrea Schneider, Silvio Raviscioni, Erich von Allmen und Felicia Liechti-Odermatt. Kniend v.l.n.r. Simon Brenzikofer, Vreni Gnotke, Otto Löffler, Andrea Rohrbach und Hardy Bieri (Teamchef).



4/2023

AllBlacks Experience

Stellvertretend für viele Kommentare nach dem Lauf auf unseren beiden Staffel-Chats, hier drei Beispiele:

Yvonne Kohli:

«liebi mates. äs het mega gfägt mit öich, u äs isch ä super erfahrig gsi mit öich, um dä gross see z seckle! gueti erholig!»

Michael Maurer:

«Die gemeinsame «Tour Du Lac Lemman» mit zahlreichen unterhaltsamen Stunden und der einen oder anderen Herausforderung sportlicher, verkehrstechnischer oder auch ganz grundsätzlicher Art (WC's!), bleibt mir in bester Erinnerung!».

Sandra Meryem:

«Es isch definitiv es Abenteuer gsi, wo ou mir bestens i Erinnerungig wird blibe... danke viumau ha ig Teil vo däm tolle Team dörfe si! Mir persönlich blibt näbst viu tolle Moment, wenig Schlaf ou mi Louf mit mire Stirnlampe dür z'irgendwo, isch definitiv für mi e Challenge gsi. De zwöi sponti Läufer Sandra und Thomas hänzliche Dank. Aune gueti Erholig und e guete Schlaf, bis gly!»

Es bleibt mir nur, den beiden Teamchefs, Manuel Walker und Hardy Bieri, ein herzliches Dankeschön zu sagen für das Initiieren und Organisieren dieser eindrücklichen Staffel-Teilnahme. Es war sicher für alle ein Highlight im 2023!



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.**

AutohausvonKänelAG

Autohaus von Känel AG

Spiezstrasse 22
3714 Frutigen
Tel. 033 672 20 20



Nutzfahrzeuge

www.autohaus-vonkaenel.ch



Mein Lissabon-Marathon 2023

– Hansjürg Kummer –

«Der EDP Lissabon-Marathon gilt als einer der schönsten Marathons in der Welt, den man unbedingt einmal gelaufen sein sollte. Von seinem Start in Cascais bis hin zum Ziel am berühmten Platz «Praça do Comércio» verläuft der Lissabon-Marathon zu 100 % am Meeres- bzw. Flussufer entlang und hält somit für die TeilnehmerInnen eine unvergleichliche Kulisse bereit. Man passiert einige schöne Strände, Seebäder und Buchten, was die Strecke angenehm kurzweilig erscheinen lässt. Das Ziel befindet sich im historischen Zentrum Lissabons. Ein Marathon mit Meerbrise. Einige der besten internationalen Marathonläuferinnen und -läufer nehmen jährlich daran teil». Diesen Artikel habe ich in einer Laufzeitschrift, die man sich so jedes Jahr mal anschaut, gelesen.

Da wir schon immer einmal nach Lissabon wollten, konnte ich dies mit Laufen verbinden. Die Anmeldung klappte problemlos.

Wir reisten am Freitag 6.10.23 nach Lissabon. Gleich nach dem Hotelbezug ging's los, die Startnummer holen. Wir mussten uns in der U-Bahn mit dem Automaten herumschlagen, bis wir zwei Tickets lösen konnten. Ein Portugiese hat uns erklärt, das Ticket sei bis Ende U-Bahn Betrieb gültig.

Mit der U-Bahn ging's mit umsteigen zum «Pavilhão de Portugal», einem Ausstellungsgebäude im «Parque das Nações». Das Gebäude diente an der Weltausstellung «Expo 98» als Pavillon für das Gastgeberland Portugal.

Ich weiss nicht, warum die Startnummernausgaben bei den Städtemarathons immer in der Pampa draussen sind?

Nun, mit dem Stadtplan in der Hand, haben wir das EXPO-Areal gefunden und die Startnummer erhalten. Die Messe war klein, wir haben keine Schnäppchen gefunden, ausser Bananen...



Hansjürg Kummer mit seiner Startnummer 5159 im Expo-Areal.

Am Samstag besuchten wir noch einige Sehenswürdigkeiten und gingen dann zum Ziel, um unseren Treffpunkt für Sonntag festzulegen.

Freitag und Samstag für mich: Pasta essen!

Am Sonntag 8.10.23 ist der Marthontag.

Da man zum Start mit dem Zug 40 Min. nach Cascais fahren muss, hat der Organisator einen Extrazug um 6.15 Uhr bereit-



gestellt. Ich dachte, ich nehme einen Zug früher, so dass ich sitzen kann während der Fahrt.

Der Start war um 08.00 Uhr angesagt. Vom Bahnhof zum Start muss man noch ca. 15 Min. laufen (aufwärmen, Toi Toi usw.).

Ich bin um 5.00 Uhr aufgestanden und habe Brötchen mit Honig verdrückt, alles habe ich am Vorabend sorgfältig zusammengestellt. Dann Renndress montieren, Banane und mein Getränk einpacken und um 5.40 Uhr ging ich los zum Bahnhof. Es waren nur LäuferInnen unterwegs. Der Zug war pumpenvoll, ich war nicht der einzige mit der Idee vom früheren Zug, ein junger Begleiter ist aufgestanden und hat mir seinen Sitzplatz angeboten. Wahrscheinlich habe ich so müde ausgesehen, dass er dachte, besser er sitzt, sonst schafft er den Marathon nie. Ich war jedenfalls froh um den Platz. In Cascais angekommen ging's runter zum Start, einige rannten schon, andere standen vor den Toi Tois. Als ich im Startgelände ankam, hörte ich einen Schuss. Neben mir standen zwei Österreicher und ich fragte sie, war das schon der Startschuss? Sie sagten ja, der Start sei um eine Stunde vorverschoben worden wegen der Hitze, ob ich das Mail nicht erhalten hätte? Ich habe dann im Hotel gesehen, dass das Mail um 22.00 Uhr eingetroffen ist, leider habe ich um diese Zeit keinen Mailcheck mehr ausgeführt.

Nun ging es los, ca. 6'000 LäuferInnen waren am Start, davon fast die Hälfte aus anderen Ländern, ein schöner internationaler Lauf. Der Lauf ging von Cascais bis Lissabon fast durchgängig an der wunderschönen Felsküste entlang, Es war ganz speziell, in den Sonnenaufgang hinein zu laufen, eine Augenweide, die einige LäuferInnen zu kurzen Fotostopps animierte, getreu dem Motto: verliere Sekunden, gewinne Momente!



Die Strecke selbst ging durchgängig der abgesperrten und gut mit Verpflegungspunkten ausgestatteten, asphaltierten Küstenstrasse entlang, die aber viele kleine An- und Abstiege und Brücken bereithielt, was die Körner langsam aber sicher aus dem Körper zog. Ich versuchte mein Tempo zu laufen und noch etwas von der Gegend zu sehen. Habe mich auch regelmässig verpflegt, da es immer wärmer wurde, vom Küstenwind war nicht viel zu spüren.

Die Marathon-Verpflegung war in Ordnung.

Wasser bei km 5 / 10 / 15 / 17,9 / 20 / 22,8 / 25 / 27,5 / 30 / 32,5 / 35 / 37,5 / 40.

Powerade bei km 10 / 20 / 30 / 37,5.

Obst bei km 25 und 35.

Gel bei km 17,9 und 32,5.

Für Abwechslung sorgten zum Glück einige vereinzelt Rockbands am Rand. Ab Kilometer 25 sieht man die grandiose Brücke «Ponte de 25 de Abril», und du denkst, dort musst du hin, jetzt musst du aber mental stark sein!

Die ZuschauerInnen an der Strecke waren nicht so dicht vertreten wie bei anderen Läufen, aber wenn sie da waren, dann mit voller Begeisterung. Schönste Erinnerung in dieser Hinsicht war eine Brücke mit krassstem Anstieg etwa bei Kilometer 32, wo viele junge Leute diverse Nationalfahnen von teilnehmenden Läufern schwingen, ein toller, motivierender Anblick.

Bei Kilometer 38, kurz nachdem man die grandiose Brücke «Ponte de 25 de Abril», mit Blick auf die «Cristo Rei» Statue, passiert hatte, habe ich gecheckt, dass ich in der Zeit bin. Hatte nie einen Einbruch, und es ging mir gut. Ich genoss den Lauf.

Der Zieleinlauf war nun in greifbarer Nähe und bildete auch das absolute Highlight des Laufes. Man läuft durch einen giganti-



schen Torbogen auf einen riesigen Platz direkt an der Küste, es ist eine der Hauptattraktionen der Stadt der «Praça do Comércio». Dort feiern hunderte von ZuschauerInnen die LäuferInnen im Ziel.

Gänsehaut pur!

Zum Abschluss gab es dann noch ein Eis (!) vom Veranstalter und einen Wettkampfbeutel mit einigen netten «give aways».

Meine Zielzeit ist für mich ebenfalls ok, meine Frau Monika meinte, bei km 40 hätte ich gut ausgesehen, und so ist es auch geblieben, bis ins Ziel. Ich war happy, und mal ehrlich: in meinem Alter muss man ja vielleicht auch mal langsam aufhören, immer auf Zeitverbesserungen zu spielen.

Fazit: ein toller Lauf mit verhältnismässig kleiner Teilnehmerzahl und grandioser Küstenszenerie mit einem Zieleinlauf in einer der schönsten Städte Europas. In Verbindung mit einem Kurzurlaub/Städtetrip sehr zu empfehlen, vor allem zu dieser Jahreszeit.

Mit 100 % Asphaltstrecke oder Pflastersteinen (klar, halt ein typischer Stadtmarathon) und in Verbindung mit den vielen kleinen Anstiegen ist er hingegen konditionell auch etwas fordernd, aber gut machbar.

Wir sind noch einige Tage geblieben und haben uns die Stadt angeschaut. Ich war gut zu Fuss unterwegs, nur runtergehen war etwas mühsam, und da Lissabon eine hügelige Stadt ist, hatte ich schon zu kämpfen.



Das Zielgelände im Parco-do-Comércio.



Hansjürg Kummer mit der Finisher-Medaille. Ein Jahr ohne Marathon, das gibt es bei ihm nicht!



Unser 2. Kreta Halbmarathon am 1. Oktober 2023

– Denise Schneider –

We did it again...

Nachdem wir letztes Jahr zu spät am Start waren (wir Deppen...!), haben wir uns für 2023 wieder angemeldet...

... und diesmal hat es super geklappt. Nach einer anderthalb-stündigen Fahrt von Agia Galini (im Süden) über Heraklion, sind wir zeitig in Arkalochori und können diesmal die Atmosphäre vor dem Lauf genießen.

Die Stimmung ist super, aber auch super laut. Die Musik und der Speaker im Wechsel... lauter geht nicht mehr! So sind wir um 9.10 Uhr fast ein bisschen froh, den Startschuss zu hören.

Im Glitzersturm (wie es jeweils auf Bühnen gemacht wird), starten wir zusammen mit fast 800 Halbmarathon-LäuferInnen.

Was für ein schönes Gefühl, mit der Läufergruppe auf «die Reise» zu gehen!

Einmalig diese Rennstrecke, ganz anders als bei uns! Diese Landschaft, diese Düfte, diese Musiker alle paar Meter am Streckenrand; in den Dörfern offene Kirchentüren woher Gebetsmusik ertönt, überall Einheimische am Winken und Klatschen; die Olivenbaumplantagen, die kleinen kretischen Dörfer; Pfarrer, die mitten im Dorf zuschauen und für die LäuferInnen beten, all dies und noch viel mehr machen diesen Lauf unvergesslich. Die Leistung ist hier eher Nebensache. Das Erlebnis ist wichtiger.

Die Temperaturen sind dieses Jahr um die 27 Grad, zum Teil ist es leicht bewölkt.

Mit viel Freude nehmen wir im Ziel die handgefertigte Porzellan-Medaille (ein Laufschuh) entgegen, sie bekommt in unserem Haus einen Ehrenplatz.

Die Siegerehrung am Nachmittag dauert etwa 2 Stunden und wird mit dem Pfarrer und einem Polizisten durchgeführt, gefolgt von der Show einer kretischen Tanzgruppe... und wer nach dem Lauf

noch kann, darf am Schluss auch mittanzen...all das macht diesen Tag perfekt und unvergesslich!

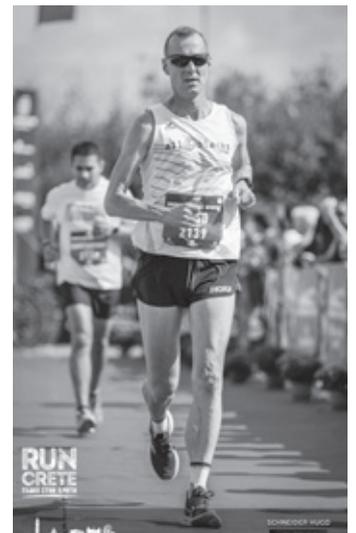
Für 20 Euro gibt es ein Shirt, einen Rucksack, Tee, Raki, ein Buch über Kreta, die Startnummer, Verpflegung und die ganze Organisation, unglaublich!

Der Laufanlass hat mit dem Halbmarathon, dem 10 km-Lauf und dem 5 km-Lauf ca. 3'500 TeilnehmerInnen und findet immer am 1. Sonntag im Oktober in Arkalochori statt.

Wir sind schon wieder am Planen, vielleicht sind wir nächstes Jahr wieder dabei...



Denise Schneider, die Vielstarterin am Kreta-Halbmarathon am 1.10.2023



Hugo Schneider auf dem hügeligen Rundkurs, wie immer stilsicher unterwegs.



Auf dem Exhibition Center von Arkalochori befinden sich Start und Ziel. Auch die Siegerehrung wird dort abgehalten. Auf dem Bild die Show einer kretischen Tanzgruppe nach der Rangverkündigung.



Neue Mitglieder

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

Jolanda Schmid, 3604 Thun

Silvana Büchner, 3624 Goldwil

Dominic Lanz, 3604 Thun

Beatrice Ifanger, 3715 Adelboden

Martina Schranz, 3715 Adelboden

Pascal Graf, 3600 Thun

Jessica Schuler, 3600 Thun

Herzlich willkommen!



Silvana Büchner



Beatrice Ifanger links und Martina Schranz rechts :-)



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



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

**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
Dähler AG, Die Maler & Gipser, Steffisburg
Dentalhygienepaxis 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
Innendekoration Engel AG, Muri bei Bern

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
Schönau Drogerie, 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!

Alleskönnerin im Kartenformat

Unsere Debit Mastercard ist die ideale Karte für Online-Shopping, bargeldloses Bezahlen sowie Geldbezüge am Bancomaten.



Mehr erfahren:

aekbank.ch/debitmastercard

AEK 
BANK 1826



BÄCHLER+GÜTTINGER
Gärten und Sportplätze

SPORTPLÄTZE FÜR SIEGER

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