

Schwarz auf Weiss

all blacks thun



Verlosung der Preise für die 7 km-Strecke am Abendlauf vom 30. Mai 2023.
- Foto Roland Riedener -

Wichtige Daten

Save the date!

Letzter «All Blacks»
Abendlauf 2023 am
15. August!

Vereinsbräteln am
15. September auf
der Strättligburg
(Anmeldung nicht
vergessen!)



Bernhard Baumann (links) und Simon Leiser auf den letzten Metern des Chäsitzer-Loufs 2023. 40 «All Blacks» standen am Start.

- Foto Chatgruppe -



Hugo Schneider, neu verantwortlich für die Trainingsplanung und Leitung der Dienstags- und Donnerstags-trainings; hier am GP von Bern 2023.

- 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



3615 Heimenschwand 033 453 10 20
www.knechtgarten.ch

Papeterie Leutwyler

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

Ihre Lieferantin für Büromaterial.

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

Impressum – Schwarz auf Weiss

Informationsbulletin des Laufvereins
All Blacks Thun

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

Redaktionsschluss
Nr. 3/2023 24. August 2023
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

Layout

Jana Bally | jana.bally@icloud.com

Druck

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

Editorial

Liebe «All Blacks»
Liebe Leserinnen und Leser

Die Sache mit dem Essen

In unserer laufbegeisterten Gemeinschaft dreht sich alles um Bewegung, Ausdauer und ums Erreichen von bestimmten Zielen, und sei es auch «nur» das Finishen. Wenn ich meine Interviews mache, kommt, besonders bei Berichten über lange Distanzen, immer wieder die Ernährung ins Spiel, sei es in der Vorbereitung oder im Rennen selber.

Gerade komme ich von einer Kreuzfahrt in Norwegen zurück. Im Speisesaal hing, neben Bildern und anderem Dekorationsmaterial, eine Tafel, sie zog immer wieder meine Blicke auf sich. Darauf stand:

«Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben.»

Ja, wenn man so einen 5-Gänger genehmigt, dann braucht das Zeit, dann lebt man ja schon fast ein bisschen, um zu essen und nicht umgekehrt. So fand ich den Spruch ehrlich gesagt nicht so passend an diesem Ort.

Oder doch? Er stimmt natürlich. Wir müssen essen um zu leben, und wenn wir gut leben wollen, müssen wir auch gut essen. Früher oder später wird es sich auszahlen. Man isst, was auf den Tisch kommt, das war einmal, heute sind die Anforderungen doch ganz anders.

Breitensportler zu sein ist ein weiter Begriff. Solange Sport nicht eine so grosse Priorität genießt, so lange sollte die Devise heissen: ausgewogen soll es sein, möglichst natürliche Sachen, die keiner Behandlung unterzogen sind, die den Originalzustand substanziell verändert. Es kann gereinigt, zerkleinert, geschält oder ausgebeint sein und haltbar gemacht werden, von allem ein bisschen, von nichts zu viel. Dann wird dein Körper alles bekommen, was er braucht und dein Budget wird nicht zusätzlich strapaziert, im Gegenteil.

Anders sieht es aus, wenn man ambitionierter Sport macht, wenn man bereit ist, mehr zu investieren, wenn man sein Potenzial noch mehr ausschöpfen will. Zum Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag gibt es ein Prinzip den «Pareto-Effekt». Im Interview mit Fritz Leibundgut (ab Seite 17) ist kurz darüber zu lesen. Er legt als Gesundheitsberater sehr viel Wert auf seine Ernährung und widerspricht manchen Theorien, die man sonst so kennt.

Schnell wird das aber anspruchsvoll, das mit den Mikronährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Antioxidanten, und was es da noch alles gibt... Sehr schnell greifen wir zu Ergänzungsmitteln, die in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen usw. eigentlich auch drin sind. Wo geht es nur ums Geschäft, und wo bringt es mir wirklich was? Da spielt sicher das Mentale auch mit, im Sinn von, ich habe nichts ausgelassen, das gibt mir Vertrauen.

Wie überall im Leben kann eine Portion gesunder Menschenverstand nicht schaden. Sonst müsste man den obigen Leitspruch schnell mal umbenennen in:

«Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu laufen.»

Ich hoffe, alle LeserInnen finden etwas in diesem Heft, das sie anspricht, und wünsche viele schöne Sommertage.

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

	<i>Seite</i>
All Blacks News	
Neue Mitglieder	37
All Blacks People	
Manuel Rodriguez	7
Stockübergabe bei den Nordic WalkerInnen	15
Fritz Leibundgut	17
Regula Armingeon	24
All Blacks Experience	
Trainingslager 2023 in Cecina	26
Unser Vereinslauf 2023, der Chäsitzer-Louf	27
«All Blacks» am Aargauer Halbmarathon	28
Eine unglaubliche erste Teilnahme am GP von Bern	29
Unsere Abendläufe und die Stiftung Bad Heustrich	33
Manuel Walker am 100 km-Lauf von Biel	36
Übersicht «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

**FÜR LANGSAME
UND SCHNELLE
BERNER...**



4FEET

Der Berner Laufladen



Manuel Rodriguez 15.10.1944 – 26.3.2023

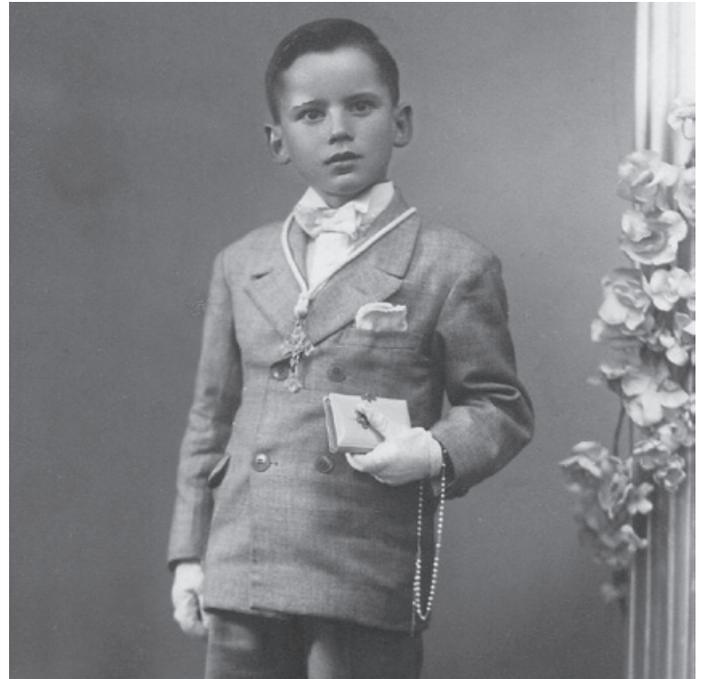
– Lebenslauf eines verdienten Vereinsmitglieds –

Im Oktober 1944 gab es wieder mal einen Freudentag für Antonio und Concepcion Rodriguez in Spanien, im Ort La Zubia, unweit von Granada, am Fusse der Sierra Nevada. Sie konnten sich über die Geburt von Manuel freuen. Antonio verdient sein Geld als Landarbeiter bei einem Grossgrundbesitzer und versucht, so seine Familie mit 7 Kindern über die Runden zu bringen.

Es ist erst fünf Jahre her seit dem Ende des spanischen Bürgerkriegs. Das Land ist geprägt von politischer Unterdrückung und Isolation. Europa befindet sich im zweiten Weltkrieg, und Spanien wird von Francisco Franco beherrscht. Der Diktator mit ideologischer Nähe zu Deutschland und dem faschistischen Italien unterdrückt jede Opposition, die öffentliche Meinungsbildung ist zensiert und es gibt viele politische Gefangene. Wer hätte damals gedacht, dass das noch über 30 Jahre so weitergeht.

Nachdem Manuel bei den Nonnen den Kindergarten besuchte, kommt er später zu Don Francisco in die Schule. Dieser hat ihn in den wenigen Schuljahren fürs Leben geprägt. Nach seiner Flucht nach Südamerika während des Bürgerkriegs kommt Don Francisco zurück und weiss mit seiner Lebenserfahrung und seiner Art, die Dinge zu erklären, Manuel zu fesseln. Bis ins hohe Alter kann Manuel Gedichte und Zungenbrecher rezitieren, die er in der Schule gelernt hat. Mit 13 Jahren ist aber die Ausbildung schon zu Ende. Eine weiterführende Schulbildung kann sich die Familie nicht leisten, und Manuel beginnt beim gleichen Grossgrundbesitzer zu arbeiten wie sein Vater.

Mit 19 Jahren entscheidet sich Manuel, wie einige andere junge Männer aus seinem Dorf, Saisonier-Arbeiter in der Schweiz zu werden. Er lernt vorab etwas Französisch im vermeintlichen Wissen, dass ihm dies in der Schweiz viel helfen werde. In Genf angekommen und am Zoll gründlich kontrolliert, scheint sich das zu bewahrheiten. Dann setzt man ihn zusammen mit seinen Freunden in einen Zug nach Bern und dort ins Postauto zu einem Bauernhof in Oberbalm



Manuel am Tag der Erstkommunion, er muss da um die 9 Jahre alt gewesen sein.

im Schwarzenburgerland. Auf seine französischen Verständigungsversuche reagiert der Bauer deutsch und deutlich: «Hier wird a) Schweizerdeutsch geredet und b) bist du zum Arbeiten hierher gebracht worden!»

Dank seiner Begabung für Sprachen lernt Manuel aber schnell die ersten Brocken «Bärndütsch» und findet Kollegen im Dorf und auch in Bern. Durch diese Begegnungen ergibt sich der Kontakt zur Firma Ernst Weymuth in Münsingen, sie erstellt im Auftrag der damaligen PTT Telefonleitungen. Im Folgejahr kann Manuel dann dort werken.

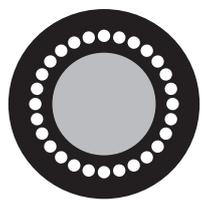
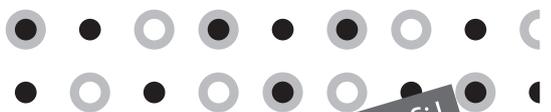
Diese Arbeit ist weniger saisonal, und darum gelingt es Manuel, seinen Aufenthaltsstatus vom Saisonier zum Daueraufenthalter zu wechseln, sehr zur Freude seines Arbeitgebers. Er zieht nach Uetendorf und lernt die Gegend um Thun kennen. Ohne je in der Schule Deutsch gelernt zu haben, kann er seine Geschichten bald einmal in fließendem «Bärndütsch» zum Besten geben; das macht er gerne.



 wir bringen bewe  ung in ihr leben!

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

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

**BLUMEN
KASPAR**

Blume vom Profi!

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



Thun-Allmendingen
Restaurant Kreuz

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
 Tom und Claudia Moser
 & das Kreuz-Team

Restaurant Kreuz · 3608 Thun-Allmendingen
 Tel. 033 336 80 60 · www.kreuz-allmendingen.ch

Öffnungszeiten Dörfli-Bar: MO-DO: 17.00-00.30 Uhr / FR-SA: 17.00-03.30 Uhr / Sonntag Ruhetag

Warmduscher?



bacher-thun.ch



In der Nähe von Granada ist Manuel aufgewachsen und in Sidi Ifni leistete er seinen Militärdienst.

Da Manuel in Spanien ein- und ausgehen will, muss er die allgemeine, 18 Monate dauernde Wehrpflicht, für sein Land leisten. Diese Lebensphase bringt ihn nach Sidi Ifni an der Atlantikküste im Süden Marokkos. Spanien hatte dort noch eine Militärbasis, obwohl Marokko bereits 1957 das Gebiet mit einem bewaffneten Aufstand zurückhaben wollte, aber unterlag. Die Spanier verstärkten ihre Präsenz in Sidi Ifni in den 60er Jahren und bauten ihre militärische Infrastruktur in der Gegend aus. Hier leistet Manuel den grössten Teil seiner Wehrpflicht.



Manuel beim Erstellen von Telefonleitungen in Sidi Ifni.



Beim Exerzieren in Sidi Ifni. Manuel ist der zweite von links in der vordersten Reihe.

Im Jahr 1969 handelt Spanien aber eine friedliche Lösung für die Region aus, das Gebiet von Sidi Ifni wird Teil Marokkos, und die Militärbasis wird aufgehoben.

Trotz der autoritären Regierung von Franco erlebte Spanien eine Phase wirtschaftlicher und politischer Stabilität. Gerade die Landwirtschaft profitierte von der staatlichen Kontrolle und von Subventionierungen. Die Beziehungen zu anderen Ländern wurden nach und nach normalisiert. Die älteren von uns werden selber auch vom Tourismusboom in dieser Zeit profitiert haben. Der wirtschaftliche Fortschritt führte auch zu einer Lockerung der traditionellen moralischen Normen, insbesondere in urbanen Gebieten.

Aber Manuels Wurzeln in der Schweiz werden immer stärker. Er lernt nämlich an seinem Geburtstag im Jahr 1967 – bei einem Tanzabend im «Emmentaler» in Thun – Heidi kennen. Es war der Anfang einer lebenslangen Liebe. Weder die ablehnende Haltung von Heidis Eltern, noch die vielen formellen Hürden vermögen die Beziehung zu verhindern. Schon 1968 wird geheiratet, auch um ein «Fait accompli» zu schaffen und den äusseren Drücken zu entkommen.

Im damaligen Eherechtsgesetz gab es eine Regelung, wonach eine Schweizerin ihr Bürgerrecht automatisch verlor, wenn sie einen Ausländer heiratete, der seine ausländische Staatsangehörigkeit beibehielt. Heidi musste ein Gesuch schreiben, damit sie Schweizerin bleiben konnte. Zum Glück erhielt sie Unterstützung eines Beamten, so dass das Gesuch bewilligt wurde. Andererseits wurde die Ehe in Spanien aber nicht anerkannt, weil dort die kirchliche Trauung die einzige gültige Form der



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



Eheschliessung war. Ökumenische Heiraten war in der Schweiz erst ab 1969 möglich, und Heidi wollte nicht katholisch werden. Es war auf jeden Fall sehr, sehr kompliziert.

Aber zum Glück geht das Leben einfach weiter, auch wenn nicht jeder Lebensumstand mit den vorgesehenen Regelungen vereinbar ist. Bald kommt nämlich der erste Sohn Marcel und drei Jahre später Philipp auf die Welt.

Manuel nimmt rege am gesellschaftlichen Leben teil. Er tritt dem Samariterverein Strättligen bei, wo Heidi bereits aktiv ist. Später wird er Mitglied beim Schachklub Thun und spielt an vielen Turnieren in der ganzen Schweiz.

Der Schreiber selber kam in der Feuerwehr Thun, wo Manuel auch Mitglied war, in den Genuss von «Erste Hilfe-Lektionen» von Manuel. Das war jedenfalls nie langweilig.

1976 beantragt Manuel für sich und seine beiden Söhne das Schweizer Bürgerrecht. Die recht strenge Prüfung stellt für Manuel keine Hürde dar. Er zeigt sowieso viel Interesse daran, wie das hier so läuft und ist ein sehr fleissiger Zeitungsleser, liest auch wirklich jeden Artikel vollständig durch, was Heidi auch mal auf die Palme treibt.

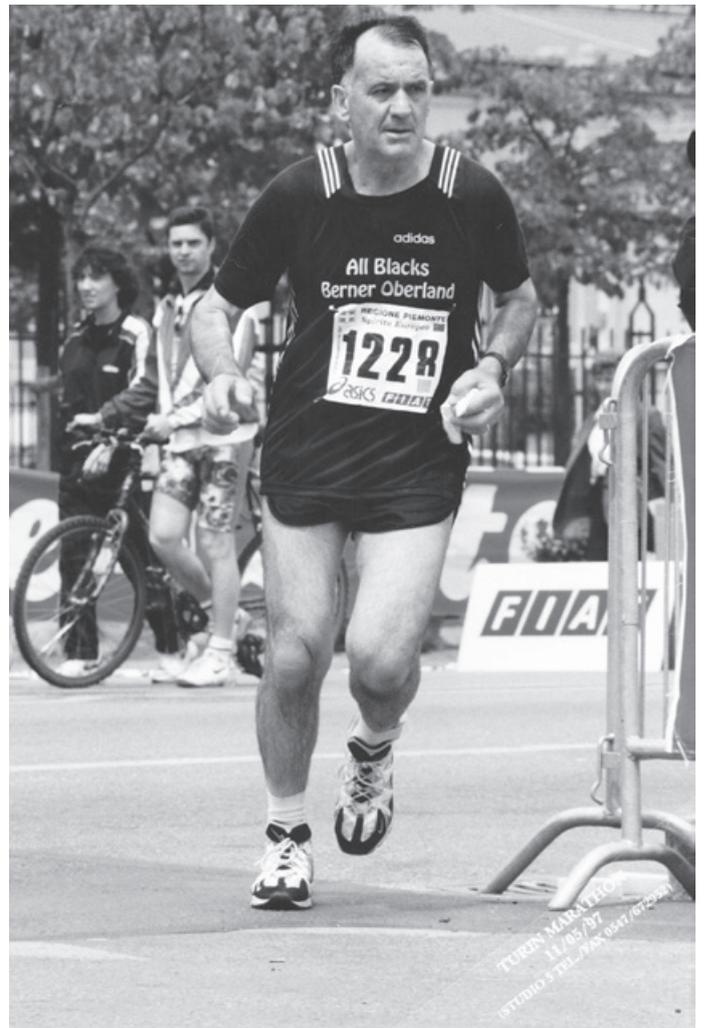
Um der Wehrpflichtersatzabgabe zu entgehen, bewirbt sich Manuel für den militärischen Hilfsdienst. Er wird aufgenommen, fasst eine Schweizer Militärausrüstung (ohne Waffe) und leistet, sozusagen bei der Konkurrenz, einen verkürzten Dienst. Durch die Einbürgerung verliert Manuel auch seinen spanischen Pass, was übrigens heute nicht mehr der Fall wäre.

Was Manuel beherrscht, ist das Stellen von Telefonstangen und das Verlegen von Leitungen. Kälte, Wind und Regen können ihm nichts anhaben. Wie er die Holzmasten besteigen kann, das macht ihn stolz. Er kann meisterhaft mit diesen Steighilfen umgehen. An den Schuhen waren Eisenhaken befestigt, welche die Stangen umschlungen und die man bei jedem Tritt einhaken auch danach wieder aushebeln musste. Er arbeitet jetzt direkt bei der PTT.

Über die Jahre wird es für Heidi und Manuel zur Gewohnheit, am Sonntagmorgen Fussballspiele schauen zu gehen. Dann beginnt Heidi aber

am Sonntagmorgen, am Training der All Blacks Oberland teilzunehmen. Sie fehlt Manuel an den Matches, was er gar nicht gern hat. «Komm doch auch mal!», meint Heidi.

Dann wagt sich Manuel eines Sonntagmorgens auch an ein Lauftraining, anstatt einen Fussballmatch zu besuchen. Seine Statur entspricht nicht gerade jener des filigranen Läufers, auch das Atmen macht ihm Mühe. Es zeigt sich, dass er Asthma hat. Ein Spray hilft ihm ungemein, und schnell macht Manuel grosse Fortschritte. 1991 tritt Manuel dem Laufverein All Blacks Berner Oberland bei. Regelmässig besucht er die Trainings, gewinnt grosse Freude am Laufsport und steht bald am Start vieler Läufe. Die Höhepunkte bilden Städtemarathons wie jene von Berlin, Köln, Turin und Lausanne.



Unterwegs am Marathon von Turin im Jahr 1997.

T E R R A
DOMUS
Immobilien AG

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

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

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



Dentalhygienepraxis
 Tscherry Joder

**Für Ihre Dentalhygiene und
 Zahnreinigung in Steffisburg
 und Umgebung**

Zu meinen Dienstleistungen gehören die professionelle,
 schonungsvolle Zahnreinigung, das Bleaching und die
 individuelle Mundhygieneberatung ...und vieles mehr.

Besuchen Sie mich: www.meine-dh.ch



**Dentalhygienepraxis
 Tscherry Joder**
 Bernstrasse 134, 3613 Steffisburg
 033 437 37 00

NEU: Termine online buchbar!



SCHLOSSAPOTHEKE
 THUN

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



HoschiBeck

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



Oft sind beide, Manuel und Heidi, am Start. Manchmal laufen sie den ersten Teil gemeinsam bis Heidi dann mal sagt: «So gang itze!» Die beste Zeit gelingt Manuel mit 3.54.31 Std. am Turin-Marathon im Jahr 1997 (übrigens gewinnt Maria Hadorn von All Blacks Berner Oberland in ihrer Altersklasse an diesem Marathon mit einer Zeit von 3.08.15 Std. im Alter von 56 Jahren). Bis ins hohe Alter bleiben Manuel auch die Trainingslager in Tirrenia in Erinnerung. Die Geselligkeit an diesen Lagern sagte ihm sehr zu, und seine Sprachkenntnisse wurden von allen geschätzt.

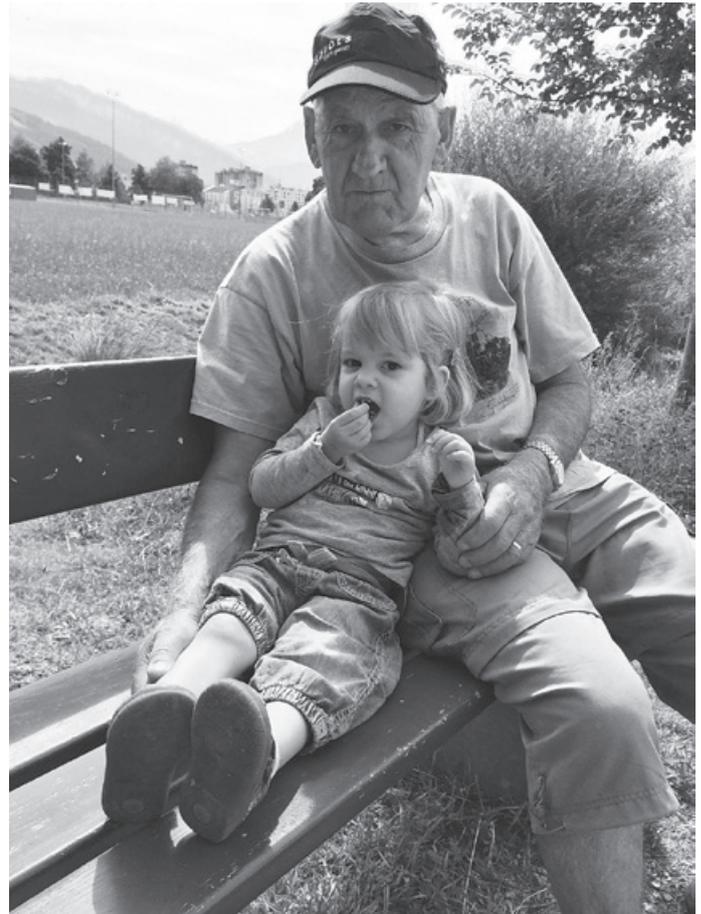
Bei Vereinsanlässen engagierte sich Manuel regelmässig als sehr gern gesehener Helfer. Wann und wo immer es ihn brauchte, war er zuverlässig zur Stelle. Er regelte den Verkehr, half beim Aufbauen von Infrastruktur, deckte den Samariterposten ab und vieles, vieles mehr.

Beruflich bildete sich Manuel zum Fernmeldeassistent weiter, er machte die Lastwagenprüfung und konnte dadurch immer selbstständiger arbeiten. 1999 erfolgte dann ein Dämpfer. Im Rahmen der Aufteilung der PTT in die Schweizerische Post und die Swisscom gab es einen massiven Personalabbau, der speziell seinen Bereich voll traf. Manuel wird mit 55 Jahren frühpensioniert. Kleinere Arbeitseinsätze in allerlei Bereichen kann Manuel immer wieder machen, aber trotzdem, einfach nicht mehr gebraucht zu werden, bereitete ihm grosse Mühe.

Bei All Blacks Thun wechselt Manuel später zur Nordic Walking-Gruppe. Er hilft während vielen Jahren, die Morgen-Trainings zu leiten, was er sehr gerne machte. 2019 musste er dieses Amt aufgeben. Zunehmend wurde er von Krankheiten geplagt, konnte bald nur noch spazieren gehen und benötigte mehr und mehr Unterstützung. Am 26. März 2023 steht sein Herz still; wir verlieren ein sehr geschätztes Vereinsmitglied.

Manuel bleibt uns in guter Erinnerung.

- Roland Riedener, unter Mithilfe und mit Fotos von Heidi Rodriguez -



Viel Freude bereiteten Manuel seine beiden Grosskinder Michelle (Bild) und Julius.



www.zermattmarathon.ch

6. Juli
2024



Save the Date

Am
schönsten
Berg
der Welt



Gornergrat
Zermatt
Marathon





«Stockübergabe» bei den Morgen-Nordic WalkerInnen

– Kathrin Lüthi –

Nach fast zehn Jahren Einsatz als Leiterin bei den Morgen-Nordic WalkerInnen hat Hedwige Zurbuchen den Wunsch geäussert, etwas kürzer zu treten und ihr Amt abzugeben. Herzlichen Dank Hedwige, für dein langes, treues und gekanntes Engagement zugunsten der immer zahlreicheren Nordic WalkerInnen (und für deine Bereitschaft, bei «Not an der Frau» weiterhin einzuspringen).

Annemarie Messerli hat sich bereit erklärt, die entstehende Lücke zu füllen und die Aufgabe zu übernehmen, damit wir wei-

terhin zwei geleitete Trainings pro Woche anbieten können. Sie hat im Verlauf des Frühlings 2023 die nötigen Ausbildungskurse besucht und erfolgreich abgeschlossen.

Ende März hat bereits die offizielle «Stockübergabe» stattgefunden, und Annemarie leitet seither ein Training pro Woche.

Wir wünschen Annemarie viel Freude bei ihrer neuen Aufgabe und danken ihr für Ihre Bereitschaft, die Leiterfunktion zu übernehmen.



Symbolisch übergibt Hedwige Zurbuchen (rechts) ihre Stöcke an Annemarie Messerli.

- Foto Kathrin Lüthi -

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.

Wir sind für Sie da in der Region Thun.



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



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

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

die **Mobilier**



COFUTURE
Ihre Expertin für
· Arbeitgeberattraktivität
· Nachfolgeregelungen
· Changemanagement

www.cofuture.ch
Jacqueline Frei
Unternehmensberatung
j.frei@cofuture.ch
+41 79 771 57 59
3600 Thun



velo SCHNEITER 

FLYER
Innovation in Mobility

Entdecke die Schokoladeseite des Radfahrens!



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



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

Wir bringen Sie auf Touren!

FLYER? Natürlich von

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



Fritz Leibundgut – der Name ein Synonym für seine Einstellung

– Fritz Leibundgut (auch Bilder) und Roland Riedener –

Jene, die Fritz Leibundgut noch nicht kannten, sind spätestens an der HV im Januar 2023 auf ihn aufmerksam geworden. Fritz wurde dort für seinen Schweizermeistertitel geehrt, den er über 10 km auf der Strasse in der Kategorie M55 im Jahr 2022 erreicht hatte. Und danach, an seinem ersten Flachmarathon überhaupt, dem Zürich Marathon 2023, gibt es wieder ein Top-Resultat zu melden, nämlich eine Zeit unter 3 Stunden und damit den 8. Rang in seiner Kategorie. Gründe genug, diesen Mann den Lesern des Bulletins näher zu bringen.

Für ein Gespräch in seinem Geschäft «Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum» (siehe Inserat Seite 10) in Einigen nahm sich Fritz gerne Zeit.



Beim Interview im Geschäft von Fritz Leibundgut (links), rechts Roland Riedener.

Roland: *Hell und bequem ist es hier zu sitzen bei einem Glas Wasser. Hast du dieses Geschäft selber aufgebaut?*

Fritz: Ja, das habe ich selber aufgebaut. Wie ist es zustande gekommen? Ich arbeitete in der Elektronik. Dann mit 25 begann ich mich für gesundheitliche Aspekte zu interessieren und startete berufsbegleitend eine Ausbildung als Gesundheitsberater. Meine eigenen, mannigfachen gesundheitlichen Beschwerden motivierten mich, der Sache auf den Grund zu gehen. So lernte ich manches über meinen Körper und

konnte dadurch meine Befindlichkeit wesentlich verbessern. Nach 10 Jahren in der Elektronik lief meine Anstellung aus. Mein Umfeld ermunterte mich schon zuvor, mich doch ganz der Gesundheitsberatung zu widmen. So wagte ich mit 30 Jahren den Schritt in die Selbständigkeit.

Es ging vorerst nicht ums Schlafen, sondern vor allem um Ernährung und ganz allgemein um einen gesunden Lebensstil. Ich machte Beratungen, gab Kurse und eröffnete den Bio-Laden in Spiez, wie er damals hiess. Es gab vielfältige biologische und physiologische Produkte wie Schuhe (MBT und Kybun, mit diesen Produkten gründete ich später auch noch weitere Geschäfte in Thun und Bern), Stehmatten, Stehpulte, Stühle usw. und dann, ein bisschen durch Zufall, auch die Betten.

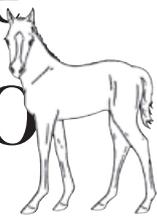
Und seit wann ist dein Geschäft in Einigen?

2003 bin ich nach Einigen gezogen und nannte das Geschäft «Leibundgut Schlaf und Rückenzentrum». Ich entdeckte im Jahr 2001 ein einzigartiges Bettensystem, das sich selber einstellt. Das hat mich sofort überzeugt. Es passt sich deiner Körperform an, reguliert sich laufend entsprechend deiner Schlafposition, altert nicht, ist nicht gewichtsabhängig, es ist einfach der Hammer.

Fritz demonstriert mir die Konstruktion des Hebelsystems für die Auflage der Latten, welche die Matratzen tragen. Seine Überzeugung für das Produkt ist förmlich zu spüren!

«Mit meinem System hast du in einer Nacht unendlich viele Einstellungen, der Rost nimmt sich deiner Form an, je nachdem wie du gerade liegst. Darauf können wir dir jeden Matratzenwunsch erfüllen, ob weich oder hart. Wenn jemand ein formanpassendes Bett braucht, der landet früher oder später bei mir. Wir ermöglichen dir gut zu liegen, wir sind die Liegespezialisten. Wenn du gut liegst, ist die Wahrscheinlichkeit, dass du einen qualitativ guten und erholsamen Schlaf findest, natürlich viel grösser. Wir liefern dir also

Ristorante Cavallino



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

Italienische Spezialitäten

7 Tage geöffnet

Montag – Freitag 08.30 – 23.30 Uhr

Samstag* 09.30 – 23.30 Uhr

Sonntag* 09.30 – 22.00 Uhr

* durchgehend warme Küche

Herzlich willkommen!

GRATIS NÄH MASCHINEN

TAXI

Wir **holen** Ihre
Nähmaschine

BERNINA, ELNA, HUSQVARNA, PFAFF, SINGER

und **bringen** sie
fachmännisch
repariert zurück!

033 222 10 30

Ob. Hauptgasse 50
3600 Thun

www.burger-naeh.ch



BURGER **NÄH** MASCHINEN

FÜR PERMANENTE ERREICHBARKEIT


vigier beton
LÖSUNGEN AUS LEIDENSCHAFT

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

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



das Werkzeug für einen guten Schlaf, das richtige Bett!» Mit allem was dazu gehört heisst mein Produkt heute das «Leibundgut Schlafkonzept».

Fast habe ich vergessen, wieso ich eigentlich hier bin. Auf diesem Stuhl finden sonst halt Gespräche über das gute Schlafen statt. Heute aber wollen wir über die guten Laufresultate von Fritz reden. «Wie bist du denn zum Laufen gekommen?»

In jungen Jahren war ich sehr viel am Fliegen. Mit 19 Jahren machte ich das Deltaflugbrevet, bin dann mit dem Aufkommen des Gleitschirms schnell umgestiegen. Im Alter zwischen 20 und 30 betrieb ich das intensiv, war ich voll am Fliegen, das war meine Leidenschaft. Dann machte ich mich selbstständig mit dem Bioladen, hatte anderweitig sehr viel zu tun und kam nicht mehr so dazu. Ganz aufgegeben habe ich das Gleitschirmfliegen aber nie. Auch heute noch gehe ich immer wieder in die Luft. Es geht aber nicht mehr darum, stundenlang in der Luft zu sein, sondern einfach ums Geniessen.

So mit 35 wollten meine Knie überhaupt nicht «seckle», zumindest hatte ich dieses Gefühl. «Ou, ou seckle, und dann noch bergab, nein das geht gar nicht!». Mancher in meiner Situation hätte einfach aufgegeben, sich gesagt, das ist nichts für mich, ich gehe aufs Velo oder mache sonst etwas. Was mich aber bewog dran zu bleiben war, wie man mit so einfachen Mitteln und mit so wenig Aufwand das Laufen praktizieren kann. Draussen zu sein, durch die Landschaft zu laufen, die Natur zu geniessen, auf den Körper zu hören, das war und ist für mich etwas Geniales.

Da komme ich auf etwas zu sprechen, was mich durch jeden Tag begleitet. Das Bedürfnis, die innere Haltung zu optimieren. Die Art, wie du dich den Sachen annimmst, ständig zu analysieren. Das mache ich ja auch beruflich mit meinen Kunden. So optimierte ich meine Ernährung auch hinsichtlich des Ausübens von Sport, arbeitete an einem schöneren, leichteren Gang und erreichte ein Gefühl der Freude am Laufen.

Ich trat dem Laufftreff Spiez bei und begann, an Läufen teilzunehmen. Das erste Trainingslager mit 43 Jahren hat mir dann «brav» gefallen! So eine Woche «seckle», ein bisschen mehr Kilometer als sonst, das gibt dir dann schon eine andere Basis.

Immer häufiger erreichte ich in den Rennen Ränge unter den ersten 10. Mit 50 stand ich dann an der Jura Top Tour auf dem Podest. Es fing an, mir richtig Spass zu machen, und ich versuche nach wie vor, immer wieder ein wenig zu optimieren. Als Gesundheitsberater hast du das verinnerlicht.

Der Schweizermeistertitel über 10 km letztes Jahr, war das jetzt der Höhepunkt?

Da gehört immer auch ein bisschen Glück dazu. Die etwas Jüngeren sind grad noch nicht in deiner Kategorie, andere sind im entsprechenden Moment vielleicht nicht so fit usw. Im 2022 war Isidor Christen nicht so zwäg, er wäre eigentlich gebucht gewesen für den Top-Platz, ich war dagegen richtig parat.

Dieses Jahr wurde ich 58 Jahre alt, und schon sind wieder «Junge» in meiner Kategorie dazu gestossen. Es geht aber nicht immer nur um eine gute Platzierung. Man macht es ja für sich selber. Es geht mehr darum, kann ich diese oder jene Zeit noch erreichen oder wie sieht es gegenüber dem letzten Jahr aus.

Im Flachmarathon hattest du aber noch keinen Vergleich. War eine Zeit unter 3 Stunden das Ziel?

Nicht unbedingt ein Ziel, ein Wunsch aber schon. Ich dachte mir, einmal im Leben einen Marathon unter 3 Stunden zu finishen, das wäre schon toll. Und jetzt hat es gleich beim ersten Anlauf geklappt, das ist super.

Anfangs Jahr absolvierte ich 2 Trainingslager, beim ersten kämpfte ich mit einer Zerrung und beim zweiten bekam ich Magenprobleme, musste mich beide Male etwas schonen. Ich konnte aber damit umgehen. Die Trainingsleiter von Albis Reisen prognostizierten mir eine Marathon-Zeit von ca. 3.15 Std. Nach einem anderen Plan, dem meine 10 km-Zeit zugrunde lag, kam aber eine Zeit von 2.54 Std heraus. Das war wiederum viel zu ambitiös.

Ich laufe viel nur nach Gefühl, auch beim Zürich Marathon hatte ich absolut keinen Zeitplan. Klar, die Zeit von 2.54 Std war schon im Hinterkopf. Es ist auch ein bisschen mein Ding, immer etwas zu schnell anzugehen. Auch in Zürich war das wieder so, ich merkte, ich könnte zu schnell unterwegs sein. Aber ich hatte einen guten Rhythmus,

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

Termingeldanlage

Profitieren Sie von steigenden Zinsen - ganz ohne Risiko!



ab
1.55%

www.raiffeisen.ch/thunersee/termingeld

RAIFFEISEN
THUNERSEE



dachte: «Einfach mal schauen». Nach den ersten 10 km zeigte die Uhr 39.15 Minuten an.



Fritz Leibundgut in der Laufwoche auf Fuerteventura von Albis Reisen.

Wie geht es mit dem Atmen? Mit meinem Asthma töne ich sowieso etwas lauter als die anderen. Bis zur Halbmarathonmarke wurde es dann ein bisschen zäher und danach machte ich mir schon Gedanken, wann jetzt der berühmte Hammer kommen würde. Aber er kam nicht, ich konnte mein bisheriges Tempo halten. Ich habe mich selber gepflegt mit meinem eigenen Getränk, ein spezielles Zuckerwasser, nicht zu viel und nicht zu wenig. Aber alles möchte ich jetzt hier auch nicht verraten :).

Bei km 38 habe ich eine kleine Schwäche eingefangen, aber dann, die Bahnhofstrasse hinauf, lief es mir plötzlich wieder gut. Bis km 40 konnte ich wieder Plätze gut machen. Ein Trainingsleiter der Laufwochen in Lanzarote in diesem Frühling lief mir nach: «Hey, das geht ja noch unter 3 Stunden!». Seine grosse Freude gab auch mir Auftrieb. Die letzten 1,5 km habe ich gelitten, gab aber nochmals alles und erreichte 34 Sek, vor dem Ablauf der 3 Std das Ziel. Was für eine Freude!

Hast du dir eine Pause gegönnt und konntest du dich gut erholen?

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf. Aber werde ich mich bis zum GP von Bern in 3 Wochen erholen?

Da hatte ich grosses Bedenken. Nach einem Marathon soll man ja 5 Wochen keine Wettkämpfe mehr machen, hört man. Ein erfahrener Läuferkollege riet mir anders: «Du musst dich pro gelaufenen km ½ Tag erholen. Die 21 Tage, die dir bis zum GP bleiben, sollten also gerade reichen!»

Ich fing ganz sachte und kontrolliert wieder an zu laufen. Bald merkte ich, das geht ja super gut, und ich richtete mich wieder an den Trainingsplan. Zuvor hatte ich immer etwas Mühe, dessen Vorgaben zu erfüllen und jetzt? Jetzt nicht mehr, ja ich konnte regelmässig übererfüllen! Das war ich mir nicht gewohnt, das Marathontraining hat mich also nicht ausgebrannt.

Also anmelden, jetzt den GP von Bern laufen!

Und dann lief ich meine beste Zeit! Daran hatte ich noch fast mehr Freude als an der Zeit von Zürich oder zumindest gleich viel. Meine letzte Bestzeit von 1:02.22 liegt doch schon 7 Jahre zurück. Dieses Jahr wurde ich mit 1:01.06 zweiter in meiner Altersklasse!



Gruppenbild mit den Podestläufern aller Männerkategorien über 10 Meilen. Fritz Leibundgut mit der Silbermedaille in der zweiten Reihe (einen «e» etwas verdeckend).

Mein neuer Trainingsplan von Greif, wonach ich seit Weihnachten trainiere, hat sehr gut gewirkt. Er wurde mir übrigens von einem «All Blacks»-Mitglied empfohlen. Was mir an diesem Plan gefällt ist, dass er meine gesunde Ernährung miteinbezieht und noch klarer auf den Sport bezogen umgesetzt. Er setzt den Fokus auf die Gesundheit, und ich möchte gesund Sport treiben, möchte noch lange laufen, meinen Körper nicht auspresen.

Wir trainieren eigentlich immer, 24 Stunden am Tag, mit allem was wir tagein und tagaus machen. Unser Körper passt sich laufend den Erfordernissen an, die von ihm verlangt werden. Wenn du dich viel bewegst, baut er zum Beispiel entsprechend Gelenkschmiere auf, und wenn du es nicht tust, dann eben nicht.

Für Farbe in der Region

DÄHLER
DIE MALER & GIPSER

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

Mich faszinieren
kundenorientierte,
innovative Lösungen
mit einem grossen
Touch Swiss.

LUCA BUCHS
PROJEKTLEITER

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 ◀

WENN ES UM VERANTWORTUNG GEHT:
COUNT ON ME

SUPPORTING PARTNER
SEA TURTLE
CONSERVANCY

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

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

CERTINA
SWISS WATCHES SINCE 1888



Meiner Meinung nach machen viele bei der Ernährung Fehler. Ich selber lebe seit 30 Jahren ohne Zucker, besser gesagt, ich nehme nur bestimmte Typen von Zucker zu mir. Die Einnahme von vielen Kohlehydraten finde ich falsch. So optimiert man seine Fettverbrennung nicht. Mein Credo ist im Training, auch die Fettverbrennung miteinzubeziehen. Dann hat man einen sehr grossen Energiespeicher zur Verfügung.

Wieviel trainierst du denn?

Gar nicht so viel. Wenn ich 30 bis 50 km laufe in der Woche, ist das alles. Ich habe nicht so viel Zeit.

Ich bin ein Fan vom Pareto-Effekt, in allem was ich anpacke. Er besagt, dass 80 % der Ergebnisse mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht werden. Die verbleibenden 20 % der Ergebnisse (um an die Grenze deines Potentials zu gehen) erfordern dann mit 80 % des Gesamtaufwandes die meiste Arbeit. Wenn ich merke, jetzt wird der Aufwand für eine Verbesserung unverhältnismässig hoch, dann lasse ich es lieber sein. Ich wende das überall an, beim Schlafen, beim Trainieren, beim Essen, beim Arbeiten, in jedem Aspekt. Du musst dich schon immer etwas fordern und einen Reiz setzen, den Wohlfühlbereich verlassen, aber es dann auch mal für genug halten.

Beim Essen zum Beispiel kann man, wenn man nur 20 % verändert oder weglässt, schon sehr, sehr viel erreichen. Es geht nicht um Verzicht, sondern es geht um den Gewinn von Lebensqualität.

Und schreib das noch zum Laufen, von meiner Philosophie, immer besser zu werden:

«Die Zeit ist nicht wichtig, aber die mentale Einstellung. Wenn du dein Tempo zum Beispiel über 5 km halten kannst, dann macht dich das glücklich. Freude haben am leichten Gang, am schönen Gang. Immer wieder gibt es etwas zu verbessern: sauberer abtosseln, die Wadenmuskulatur stärken, die Flugphase ein bisschen verlängern, die Hüfte nach vorne. Wo ist die Ursache für dies und das. Dort noch ein bisschen mit der Black-Roll arbeiten. Stell dir beim Laufen vor, wie sich dein Körper dabei erholt, schau ihm vom aussen zu wie er läuft, wie er Sauerstoff bekommt, wie gut ihm der Atem tut. Nur im Jetzt sein.»



Fritz Leibundgut am Thuner Stadtlauf 2022, 3. Rang in der Kategorie M50.

So könnte Fritz noch lange referieren. Zum Schluss nur noch die Frage: «Was bewog dich im Jahr 2020, mitten in der Coronazeit, dem Laufverein All Blacks Thun beizutreten?»

Ich wollte an der 5 km-Schweizermeisterschaft über 5000 m auf der Bahn teilnehmen. Dazu brauchte ich einen Verein, der Mitglied ist bei Swiss Athletics. Ich wusste von den «All Blacks», weil man diese immer wieder an Wettkämpfen und beim Trainieren um Thun herum begegnet. Ich kannte Christoph von Känel, er ist auch bei beiden, bei den Spiezern und bei All Blacks Thun dabei. Er war letztlich ausschlaggebend für meinen Beitritt.

Als ich dann sah, wie ihr euren Trainingsplan gestaltet, hat das mir schon sehr gefallen, das finde ich stark. Durch die verschiedenen Leistungsgruppen wird jeder gefördert, genau auf seinem Niveau, nicht zu viel und nicht zu wenig. Man kann sich dort einreihen, wo es einem passt. Jeder kann die 2 – 3 Trainings pro Woche besuchen, um fit und gut beieinander zu sein.

Und zum Schluss: «Siehst du dort die Blumen auf der Theke und den Fruchtkorb? Das habe ich vom letzten Lauf mit nach Hause gebracht, das macht mir Freude. Und Freude hat mir auch gemacht, dass du mich besuchen gekommen bist für dieses Interview!»



Was bewegt euch?

– Regula Armingeon –

Fit sein, den Kopf durchlüften und abschalten, sich bewegen oder einfach den inneren Schweinehund überwinden, die Gründe weshalb jemand läuft, sind so vielfältig wie wir Menschen. Das Schöne ist, fürs Laufen braucht es eigentlich nicht viel. Ich persönlich laufe, weil es ein Hobby ist, das gut mit der Familie vereinbar ist, und weil ich gerne draussen bin.

Der Aufruf für einen Artikel im Vereinsbulletin kam zeitgleich mit einem Kursbesuch zum Thema «Klimaanpassungen». Deshalb habe ich beschlossen, einen Artikel oder auch mehrere zu verfassen.

Die Frage ist nicht, ob uns der Klimawandel treffen wird, sondern wie stark! Gemäss den Klimaszenarien CH 2018 für die Schweiz sind wir von den vier nachfolgenden Problemen betroffen:

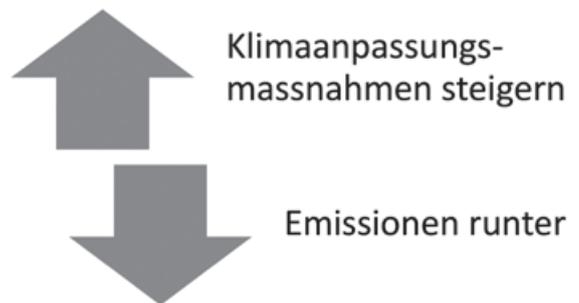
- trockene Sommer
- heftige Niederschläge
- mehr Hitzetage
- schneearme Winter

Es sind Forschungsgrundlagen vorhanden, die aufzeigen, dass die Zeit drängt. Ein Paradigmenwechsel ist zwar so langsam spür- und sichtbar, jedoch ist dieser für Menschen wie mich viel zu träge, unerträglich träge...

Der Temperaturanstieg ist anthropogen – der Mensch hat mit seiner Lebensweise dazu beigetragen. Den Klimawandel stoppen können wir nicht, aber wir können jetzt handeln. Natürlich ist das Thema sehr komplex und vielschichtig.

Ihr fragt euch vielleicht, was hat das Ganze in unserem Vereins-Bulletin verloren und was das Ganze mit mir zu tun hat? Nichts und trotzdem jede Menge. Als Verfechterin einer nachhaltigen Entwicklung will ich jede Plattform nutzen, die ich kriege. Zudem bin ich der Meinung, dass es wichtig ist, dass sich jeder Mensch Gedanken macht.

In der Theorie ist es banal:



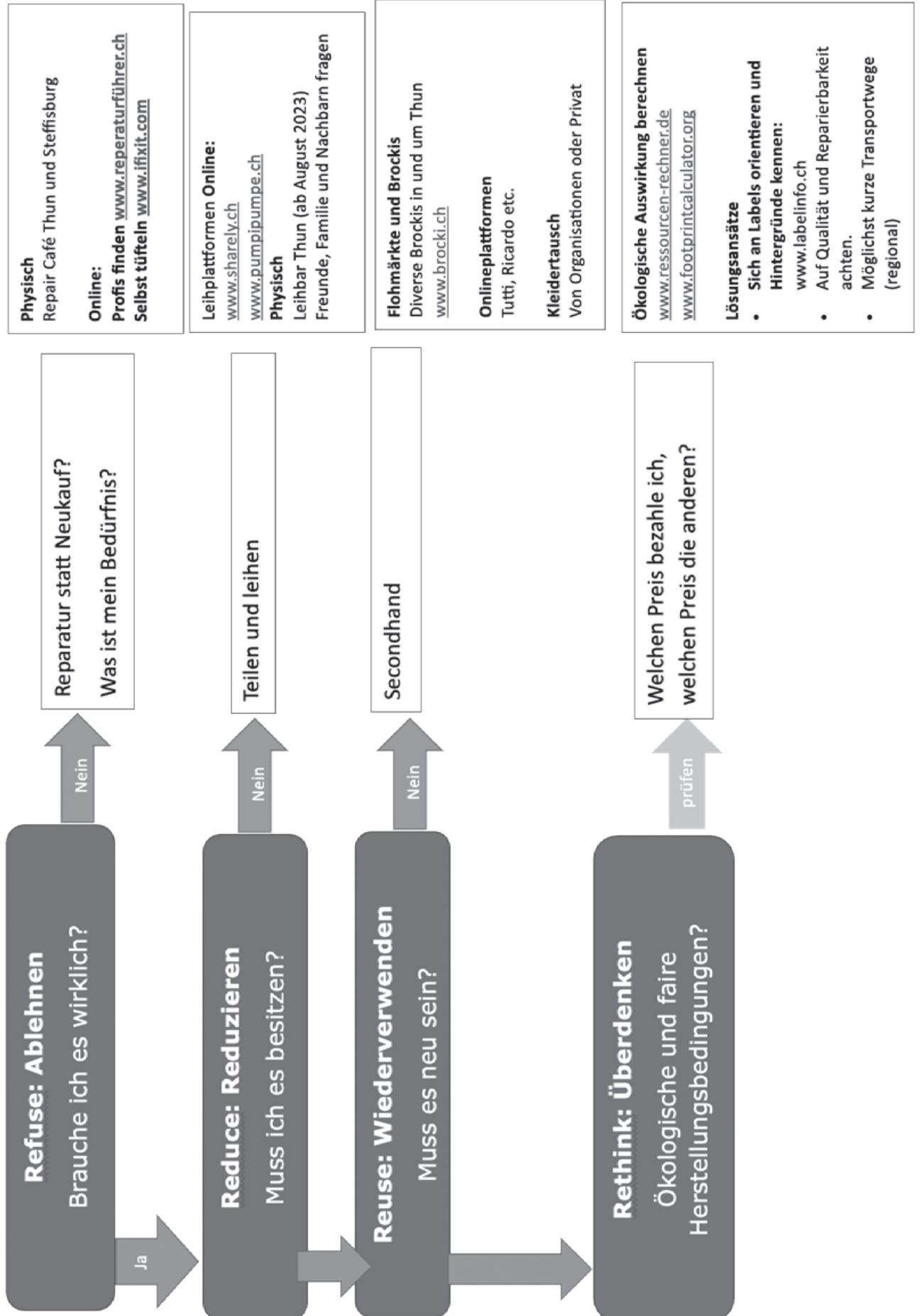
Heizungersatz, Gebäudesanierung, Elektromobilität, das sind aktuell Themen, bei denen eine Entwicklung bemerkbar ist. Leider ist diese weder besonders schnell, noch flächendeckend.

Ich glaube daran, dass der Klimawandel und die Bewältigung von den damit zu erwartenden Herausforderungen eine Gemeinschaftsaufgabe ist. Wer bei jeder Konsumentenscheidung das R-Prinzip (Refuse, Reduce, Reuse, Repurpose, Recycle) anwendet, kann dazu beitragen, Emissionen zu verringern. Das nachfolgende Schema kann euch helfen, ein Bewusstsein zu entwickeln.



Regula Armingeon

Ich wünsche euch viele tolle Laufmomente, ev. könnt ihr ja bei eurer nächsten Laufeinheit etwas Selbstreflexion betreiben. Und, nehmt euch das Schema auf Seite 25 zu Herzen, danke!





Trainingslager in Cecina

– Roland Riedener –

Kaum zu glauben, es sind schon 4 Jahre her, seit das letzte Trainingslager in Cecina auf dem Programm stand. 2020 und 2021 verunmöglichte Corona eine Durchführung und im Jahr 2022, mit nur noch geringen Einschränkungen, waren im Hotel Bucca del Gato Renovationsarbeiten im Gang. Die beiden langjährigen Organisatorinnen des Lagers, Melanie Spori und Anja Ringgenberg, fanden für das Jahr 2022 aber eine sehr schöne Alternative in Cervia, nördlich von Rimini.

Was mag es gewesen sein, dass dieses Jahr wieder Cecina in der Toskana ausgewählt wurde?

- War es die weitläufige Hotelanlage mit den dazugehörigen Sportplätzen und entsprechend vielen Möglichkeiten?
- Ist es der grosse Pinienwald mit den vielen Laufstrecken direkt an der Küste? Im Schatten des dichten Waldes, in frischer Luft und auf angenehmer Unterlage ist nämlich ein super Lauferlebnis garantiert!
- Die malerische Toskana-Landschaft mit den sanften Hügeln und idyllischen Dörfern im Hinterland oder das vielfältige Buffet zum z'Night könnten es auch gewesen sein...



Die Hotelanlage Bucca del Gato



Verschnaufen nach dem Bahntraining!
- Foto Bernhard Jost -

Am Ankunftstag lauten die ersten Punkte auf dem Trainingsplan:

- Wer Lust hat, sich nach der Reise und vor dem Nachtessen die Beine zu vertreten: wir machen einen Dauerlauf/ein Footing mit Start um 17 Uhr.
- Der erste «offizielle» Treffpunkt ist am Samstag, 19 Uhr, beim Abendessen im Hotelrestaurant.

Ein gelungener Start ist ja die halbe Miete. Von jetzt an gibt es täglich zwei geführte Trainings für diejenigen, die das wollen, und «schwups» gehen die Tage vorbei.

Die Kombination von Ferien mit Training hat allen gut getan, die folgenden Bilder mögen es belegen. Herzlichen Dank an Melanie und Anja für die Organisation des Lagers. Alle hoffen, auch nächstes Jahr wieder die Gelegenheit zu erhalten, an einem solchen teilzunehmen.



Marcel Briggen demonstriert den aufmerksamen Teilnehmenden die nächste Laufschul-Übung. V.l.n.r. Roger Leutert, Ursula Knecht, Michele Frezza, Anja Ringgenberg, Marcel Briggen, Melanie Spori, Louise Emma Rohrbach, Lena Schmid vor Jerome Fuhrer, Roland Riedener.
- Foto Bernhard Jost -



Nach einem Longjogg in den Hügeln hinter Bibbona trifft man sich zum gemeinsamen Mittagessen in Bolgheri.
- Foto Bernhard Jost -



Unser Vereinslauf 2023, der Chäsitzer-Louf vom 29. April

Wieso gerade der Chäsitzer-Louf? Wir, Sandra Meryem, Hardy Bieri und ich, Uele, hatten uns diverse Optionen angeschaut. Wir einigten uns darauf, den Vereinslauf wieder mal im Frühling anzusetzen. Die angebotenen Distanzen über 12 km, 4,2 km und 5,5 km Nordic Walking entsprachen ganz unseren Bedürfnissen.

Es standen total 40 «All Blacks» LäuferInnen über die verschiedenen Strecken am Start, am ersten «Beinahe Sommertag» des Jahres, schwülwarm bei 22 Grad. Entsprechend viel Schweiss ist geflossen!



Die 4,2 km-Läuferinnen beim Zusammensitzen nach dem Lauf. Die 6 Frauen im Vordergrund v.l.n.r. Erika Schaffhauser, Ursula Dederichs, Sandra Meryem und gegenüber mit Rücken zum Bild Marie Louise Lauener, Verena Gnotke und Corinne Saurer.
- Foto Roland -

Alle haben das Ziel erreicht und konnten einen guten Eindruck ihres Formstandes gewinnen.

Den Teilnehmenden wurden vom Verein Gutscheine für Teigwaren oder Bratwurst und ein Getränk abgegeben. Diese wurden fleissig eingelöst. Auf den Bänken draussen oder im Festzelt blieb so Zeit, seinen Lauf zu analysieren und die Erfahrungen miteinander zu teilen.



Rosmarie F. Aemmer kann nach ihrem 1. Platz über 12 Kilometer in der Kategorie F70 die Gratulationen entgegennehmen.

- Foto Roland -



Auch Peter Messerli steht nach seinem Sieg über 12 km in der Kategorie M70 auf dem obersten Treppchen.

- Foto Roland -

Es gab auch ein paar Podestplätze:

**Rosmarie F. Aemmer, 1. Rang
12 km, Kategorie F70**

**Peter Messerli, 1. Rang
12 km, Kategorie M70**

**Catherine Lohri, 2. Rang
2 km, Kategorie F40**

Ihnen, aber auch allen anderen Teilnehmenden, gratuliere ich herzlich, es war ein toller Tag.

- Euer Marathon Uele -



Die 12 km-Teilnehmenden lassen es sich nach dem Lauf im Festzelt gut gehen.

- Foto Roland -

Der 40. Chäsitzer Louf findet am 4. Mai 2024 statt. Traditionell zwei Wochen vor dem Grand Prix von Bern. Es wäre die 40. Ausgabe. Das OK kämpft mit Mangel an Helfern und Vakanzen im OK. Sie sind aber zuversichtlich, dass das Jubiläum (noch) gefeiert werden kann...



Erfolgreiche All Blacks Thun-Frauen am Aargauer Halbmarathon vom 19. März 2023

– Roland Riedener –

Die Strecke des Aargauer-Halbmarathons ist keine Strecke für schnelle Zeiten und Rekorde. Sie ist aber trotzdem rekordverdächtig: nämlich wunderschön, einzigartig und sucht landschaftlich ihresgleichen. So wirbt der Veranstalter für den Lauf.

Wieso sind 4 junge All Blacks Thun-Frauen gerade da am Start?

Anina Zangger, seit einem Jahr frisch gebackene, und auch begeisterte Primarlehrerin in Steffisburg, beschreibt das so:

«Schon länger schwebte uns vor, mal gemeinsam mit unserer kleinen Trainingsgruppe einen Lauf zu machen. Auf der Suche nach einem geeigneten Anlass stiess Sara Strahm auf den Aargauer Halbmarathon. Das Datum kam gelegen, es ist ein Halbmarathon, den man auch als 3er Stafette machen kann, das passte. Früher sind wir auch mal zusammen die olympische Staffel auf der Bahn gelaufen, aber jetzt trainieren wir nicht mehr so viel, aber immer wieder gemeinsam. Einen Strassenlauf als Stafette war für uns Neuland.

Wir sind recht ausgeglichen, haben aber schon unsere Vorlieben. Ich übernahm den ersten und flachsten Teil, was auch meinem Wunsch entsprach. Ich komme vom 400 m-Lauf her, da

empfinde ich alles über einen 1 km schon als lang. Mittlerweile trainieren wir zwar vermehrt Ausdauer, aber für mich ist das noch etwas ungewohnt.

Es war schwierig abzuschätzen, wie ich drin bin, lief aber mit einem guten Gefühl in die erste Übergabezone und übergab an Sara Strahm. Vor ihr lag sicher der strengste Teil des Parcours. Das Mittelstück ist sehr kuptiert und hat auch einen zünftigen Hügel drin, den Suhrerchopf. Beim Distelberg, der zweiten Wechselzone, erfolgte dann die Übergabe an unsere Schlussläuferin Jorina Rüegegger.

Wir genossen das Privileg, von Sara's Freund an die Übergabepunkte chauffiert zu werden. So konnte ich am zweiten Übergabepunkt die Ablösung von Sara an Jorina beobachten. Ich merkte, wir sind gar nicht schlecht drin, viele Staffel-Frauen können noch nicht durch sein. Das könnte noch ganz gut rauskommen!

Jorina musste auf der Schlusstrecke noch zum höchsten Punkt, dem Ischlag, aber dann ging's bergab und die letzten 6 km fast flach ins Ziel. Jorina hielt unseren Platz, gemeinsam haben wir die letzten Meter bis zur Ziellinie im Aargauer Schachen zurückgelegt. Wir konnten den 2. Platz belegen in der Staffelpwertung der Frauen! Nicht nur deswegen

hatte sich die Reise nach Aarau gelohnt, sondern auch, weil wir ein sehr schönes, gemeinsames Lauferlebnis geniessen konnten!»



Der Zieleinlauf von Jorina Rüegegger, begleitet von den beiden ersten Stafefelablösungen Sara Strahm und Anina Zangger. Die drei erreichten den 2. Rang an der Halbmarathon-Staffel bei den Damen! – Foto Anina Zangger –

Die drei Läuferinnen motivierten Fiona Jungen aus Wimmis, doch auch mitzukommen. Sie ist fast immer mit von der Partie im Krafttraining am Montagabend, das von Res Ryser und Anina Zangger geleitet wird. Sie wussten, Fiona würde es reizen, sich mal an einem Halbmarathon zu versuchen.

Sie legte die 21,1 km alleine zurück. Es sollte sich lohnen! Alle 4 «All Blacks» kehrten mit einer Medaille nach Hause, Fiona gleich mit der goldenen. In sehr guten 1.35.06 Std. spulte sie die hügelige Distanz ab und gewann damit in ihrer Kategorie W18 und war alleine noch schneller unterwegs als die 3 Staffelläuferinnen.

War das der Treiber, sich zum ersten Mal für den GP von Bern anzumelden?



Die unglaubliche erste Teilnahme von Fiona Jungen am GP von Bern

– Roland Riedener –

Roland: *Das war also dein erster GP?*

Fiona: Ja, aber ich habe mir nichts Besonderes vorgenommen oder spezifisch darauf trainiert. Das ist jetzt vielleicht unspektakulär, aber ich bin einfach mit dem Ziel dorthin gegangen, Spass zu haben und mal zu schauen, wie es sich so anfühlt, Bern rennend zu erleben. Ich war mir absolut sicher, die Strecke bewältigen zu können. Seit Jahren mache ich so viel und so gerne diverse Sportarten, dass ich jetzt keine Bedenken hegte, nicht durchzukommen.

Bist du mit keinem Plan ins Rennen gegangen?

Ich laufe ganz intuitiv und schaute während des Rennens nicht ein einziges Mal auf meine Uhr. Ich wusste gar nicht, wie schnell ich unterwegs bin. So geht es mir am «Gäbigsten». Ich höre einfach auf mich selber und spüre, wie es geht. So habe ich mich immer gut gefühlt, auch im Ziel empfand ich mich nicht als überaus verausgabt. Das ist es mir viel mehr wert, als das eigentliche Resultat, das dich jetzt veranlasst, mir ein paar Fragen zu stellen. Für mich relativiert das auch die gelaufene Zeit. Klar ist es cool zu gewinnen, aber wie gesagt, mir ist es wichtiger, mich gut zu spüren und den Lauf anhand dieses Empfindens optimal über die Runden zu bringen.



Fiona Jungen aus Wimmis (im Vordergrund) beim Kraft- und Koordinationstraining am Montagabend in der Turnhalle der Oberstufenschule Strättligen.

- Foto Roland Riedener -

Du hattest also nie eine schlechte Phase oder den Eindruck, nicht mehr so leicht vorwärts zu kommen?

Lustigerweise nicht. Bei der Anmeldung musste ich mich für eine mögliche Laufzeit entscheiden, damit ich im passenden Block eingeteilt werden konnte. Ich schaute, welche Pace bei einem Dauerlauftraining für mich drin liegt und rechnete sie auf die GP-Distanz um und meldete mich so an. Ich wurde in den zweiten Startblock B eingeteilt. Es starteten so viele in diesem Block, dass ich zu Beginn ein wenig eingeklemmt war und einfach mitgehen musste. Mit der Zeit gab es aber Platz, und ich konnte dem Pulk ein wenig davonlaufen.

Ich stellte mich darauf ein, dass es dann nicht die ganzen 10 Meilen so leicht ginge,

dass meine Beine mit der Zeit schwer würden und ich mir das Ziel herbeisehnen würde. Aber erstaunlicherweise ist das nicht passiert, der Lauf ist mir recht kurz vorgekommen, sicher auch wegen der vielen ZuschauerInnen, das hatte einen Mega-Effekt. Es wäre wirklich schade, wenn man diese Stimmung nicht aufsaugen könnte, das macht so viel aus.

Fiona gewann am GP von Bern in ihrer Kategorie U20W in 1.07.59 Std. mit grossem Vorsprung. Eine unglaublich gute Leistung. Herzliche Gratulation!

Am Sonntag danach hast du aber vermutlich gespürt, dass am Samstag etwas gelaufen ist?

Ja, ich hatte ein wenig Muskelkater, das spürte ich vor allem beim Treppenlaufen. Aber eigentliche Schmerzen hatte ich keine.

Du bist gerade dabei, deine Maturzeit abzuschliessen, worüber hast du deine Abschlussarbeit gemacht?

Über die A2-Urmilch. Ich habe die DNA von Kuhmilch untersucht und die Genetik der Milch angeschaut. Es war vor allem eine Laborarbeit mit sehr viel Theorie. Mein Vater ist Landwirt und befasst sich sehr viel mit der Milchwirtschaft. Er ist wesentlich daran beteiligt, dass heute die A2-Urmilch auch bei den Grossverteilern im Regal steht.



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



Ich konnte von seinen Verbindungen profitieren, und er selber hat mir auch geholfen.

Die schriftlichen und die mündlichen Prüfungen folgen jetzt noch. Danach habe ich ein Zwischenjahr geplant. Das erste halbe Jahr bin ich hier und arbeite, danach gehe ich ein halbes Jahr nach Australien. Ich freue mich riesig darauf, mal weg zu gehen; ich war noch nie ausserhalb Europas. Primär ist es ein Sprachaufenthalt, ich gehe in eine Schule, um mein Englisch zu verbessern.

Ich lebe bei einer Gastfamilie in Brisbane und möchte mich sehr gerne auch in den Alltag in «Down Under» einfühlen.

Danach werde ich ein Studium beginnen, ich schwanke noch zwischen Medizin und Biologie.

Viel Befriedigung und Erfolg für deine Zukunft! Ich hoffe du findest auch Zeit, dein Talent für den Laufsport weiter auszuleben. Dann würden wir sicher wieder von dir hören.



Unter den ersten 10 am GP – immer eine formidable Leistung!

Neben Fiona Jungen finden wir in der Rangliste folgende «All Blacks»:

Roman Kessler mit 58.12 Std.; 8. Rang M40.

2 Wochen nach dem GP hat Roman übrigens in Edinburgh wieder einen Marathon weit unter 3 Stunden absolviert, in 2.51 Std.!

Fritz Leibundgut 1.01.06 Std.; 2. Rang M55
(Bericht Seite 17)

Astrid Leutert 1.02.39 Std.; 7. Rang W30

Nicht unter den ersten 10, aber eine Legende: Hadorn Samuel brauchte bei seiner 41. Teilnahme (mehr sind gar nicht möglich) am GP nur 1.35.42 Std. und war damit fast ¼ Stunde schneller als letztes Jahr!

Rechts: Samuel Hadorn bei seiner 41. Teilnahme am GP von Bern 2023.

- Foto aus dem Web -



**PROBST**
OPTIK

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




DAYTONA
Gesundheitszentrum

★★★★
FITNESS & PRAXIS
MIT CHARME



Wir sorgen persönlich für Ihre Gesundheit...



...testen Sie uns **1 Monat**
zum Preis von **CHF 49.-**
statt CHF 150.-
inkl. **Betreuung** und
Körperanalyse mit BIA
Nur gültig mit Inserat bis
31.12.23

Muskeln kennen keinen Urlaub, deshalb erleichtern wir Ihnen die Entscheidung

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?



Die Abendläufe der All Blacks Thun und die Stiftung Bad Heustrich

– Roland Riedener –

Ausgezeichnet sind die ersten beiden Abendläufe im Jahr 2023 über die Bühne gegangen! Die Teilnehmerzahlen haben wieder das Niveau der Zeit vor Corona erreicht, und der neue Austragungsmodus ist schon zur Gewohnheit geworden. Andrea Schneider, CEO der Abendläufe, macht einen formidablen Job: die Anlässe gehen immer reibungslos über die Bühne.

Das Spektrum der Startenden ist schon lange ähnlich, es gäbe aber sicher noch Potential für neue Teilnehmende. Darum ist es wichtig, dass wir mit «Mund zu Mund»-Propaganda oder in den sozialen Medien versuchen, neue Teilnehmende fürs Mitmachen zu animieren.

Eine Gruppe, die seit vielen Jahren immer an den Abendläufen teilnimmt, kommt von der Stiftung Bad Heustrich, Emdthal. Gerne gebe ich diesem Team in unserem Bulletin eine Bühne, um mehr von ihnen zu erfahren.

Die Stiftung Bad Heustrich setzt sich seit 50 Jahren für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen ein. Sie bietet ihnen eine umfassende Betreuung, Unterstützung und einen geregelten Alltag. Es können auch 1 – 2 jährige Attestausbildungen und Praktika gemacht werden. In der internen Schule erhalten die KlientInnen schulischen und lebenspraktischen Unterricht. Die Lern- und Wohnhäuser befinden sich am Fusse des Niesens, etwa 1 km nördlich der Talstation der Niesen-Bahn.



Die Stiftung Bad Heustrich

Jonas Cahenzli hat zusammen mit weiteren BetreuerInnen die Teilnehmenden der Stiftung Bad Heustrich an den Abendlauf vom 30. Mai 2023 begleitet. Ich konnte mit ihm ein paar Worte wechseln.

Roland: *Wie kommt es dazu, dass du in der Stiftung Bad Heustrich arbeitest?*

Jonas: Ich bin in Ausbildung zum Sozialpädagogen und arbeite seit 1½ Jahren in der Stiftung. In unserem Betrieb gibt es aber Arbeitsmöglichkeiten für Leute aus ganz verschiedenen Richtungen.

Was zum Beispiel?

Man kann aus der Pflege kommen, einen handwerklichen Background haben, soziale Arbeit machen und vieles mehr. Wir betreiben Werkstätten wie eine Schreinerei, Gartenbau, Brennholzverarbeitung, Gärtnerei, Küche, Wäscherei, Töpferei und Kreativ-Atelier.

Wohnen die KlientInnen in der Stiftung?

Unter der Woche schon. Grundsätzlich gehen sie aber an den Wochenenden und in den Ferien zu ihren eigenen Familien, zu Gastfamilien, oder sie können ein anderes Betreuungsangebot nutzen. Es gibt auch die Möglichkeit, während der ganzen Woche in der Stiftung zu leben, das ist aber eher die Ausnahme. Die meisten können regelmässig ausser Haus gehen.

Wir haben 6 interne Wohngruppen und eine Ausenwohngruppe in Spiez, die Wohnschule Aurora. Dort kann man sich, je nach Möglichkeit, auf ein späteres selbständiges Wohnen vorbereiten.

Kommen wir zum Sport und zum Laufen. Was hat das für eine Bedeutung?

Ein wichtiger Bestandteil des Angebots der Stiftung ist die Förderung von Bewegung und Sport im Alltag. Ich würde sagen, wir sind in diesem Bereich gut aufgestellt. Wir haben viele Mitarbeitende und Bewohner, die an der Durchführung sportlicher Aktivitäten interessiert sind.

Sport ist ein Bestandteil der Arbeitszeit, wöchentlich findet das Turnen statt. Wir gehen nach Aeschi ins Schwimmbad. Allgemein nutzen viele BewohnerInnen auch externe Sportangebote, wie



Fussball, Fitness, Reiten usw.

Und wenn jemand nicht schwimmen kann?

Das gibt es kaum. Körperlich sind theoretisch fast alle dazu in der Lage. Wir haben zurzeit niemanden im Rollstuhl.

Aber auch abends, also in der Freizeit, gibt's regelmässig sportliche Aktivitäten wie Fussball oder Unihockey.

Wieso kommt ihr immer an die Abendläufe der All Blacks Thun?

Es geht in erster Linie nicht um die sportliche Leistung, sondern darum, Freude an der Bewegung zu geben und um die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Menschen aktiv zu sein. Die Teilnahme an den Abendläufen ist für diese Personen auch eine willkommene Abwechslung vom Alltag.

Es ist schön zu sehen, wie der Sport Menschen verbindet und dass All Blacks Thun auch Menschen mit Beeinträchtigungen eine Plattform bieten, um sich sportlich zu betätigen. Das hat nicht nur körperliche, sondern eben auch soziale Komponenten. Alle können davon profitieren, unabhängig der eigenen Fähigkeiten.



Ein Teil der Läufergruppe vom Bad Heustrich am Abendlauf vom 30.5.2023.

V.l.n.r. Zoe Jägers (Mitarbeiterin), Rebecca, Jonas Cahenzli, Werner, Celine, Nadine, Thomas

- Foto Roland Riedener -

Heisst das, die Leute nehmen auch gerne am Abendlauf teil?

Jene die teilnehmen, kommen sehr gerne. Für sie ist es motivierend, so was zu machen. Hier hat es sogar Zuschauer, die sie anfeuern, und das ist für

sie schon noch mal was ganz anderes, etwas echt Cooles!

Die Freude an der Bewegung und am Sport ist aber etwas sehr Individuelles, genau gleich wie in der übrigen Gesellschaft auch. Einige treiben sehr gerne Sport, andere weniger. Wir würden auf keinen Fall jemanden dazu drängen mitzumachen, das geschieht auf freiwilliger Basis. Weil sich die Konstellation der Bewohnenden in der Stiftung nicht so schnell verändert, sind es auch immer wieder die gleichen Teilnehmenden.

Ist das Ziel der Stiftung, die KlientInnen möglichst so weit zu bringen, dass sie das Leben wieder selber bestreiten können?

Wir wollen den KlientInnen eine grösstmögliche Förderung bieten, damit sie in so vielen Bereichen wie möglich eine Selbstständigkeit erreichen. Eine komplette Ablösung ist in den allermeisten Fällen kaum möglich. Es kommt vor, dass jemand die Institution wieder verlassen kann, aber das ist selten, bleibt trotzdem immer unser Bestreben.

Eine Selbstständigkeit in gewissen Bereichen zu erlangen, ist hingegen vielfach möglich. Damit möchten wir die Lebensqualität der Leute verbessern. Wenn wir zum Beispiel erreichen können, dass jemand selber auf den Zug gehen kann, um von A nach B zu reisen, bedeutet das schon viel mehr Freiheit und weniger auf andere angewiesen zu sein. So gibt es noch viele andere kleine Dinge, die wir laufend versuchen zu fördern.

Heute wollte ein Bewohner selber mit dem Velo vom Bad Heustrich nach Allmendingen fahren, und zwar alleine! Das schien uns ein bisschen heikel. Aber wir haben diesen Wunsch unterstützt. Nun war ich verständlicherweise etwas unruhig, bis ich ihn während unseres Gesprächs ankommen sah. Natürlich ist er jetzt sehr stolz, die Velofahrt nach Thun alleine geschafft zu haben.

So individuell die Betreuung heute Abend benötigt wird, so individuell ist sie auch im Alltag. Einige fühlen sich nur mit einer sehr engen Begleitung wohl und andere wiederum brauchen das nicht.



Übrigens: als ich die Webseite der Stiftung Bad Heustrich besuchte, entdeckte ich einen bekannten Namen: Mireille Guggenbühler. Sie ist Sekretärin des Stiftungsrates Bad Heustrich und war eine sehr starke Läuferin bei All Blacks Thun. In den Vereinsbulletins um die Jahrtausendwende findet man viele hervorragende Resultate von ihr, u. a. an Cross-Rennen und Marathons. Die folgende Foto soll es beweisen.

Ein starkes Quartett: v. l. n. r. Mirjam Schmocker, Daria Nauer, Mireille Guggenbühler und Yvonne Rüger. Im Jahr 2000 holten die 4 Frauen Gold an den Cross Schweizermeisterschaften auf der Thuner Allmend.
- Foto aus Bulletin 2/2000 All Blacks Berner Oberland -



Noch ein paar Impressionen des Abendlaufs vom 30. Mai 2023



Andrea Schneider (in der Mitte des Bildes) organisiert die Helfenden.
- Foto Abendlaufchat -



Jonas Cahenzli erteilt den Startenden des Bad Heustrichs ein paar Tipps.
- Foto Abendlaufchat -



Peter Schenk (ganz links) gibt den Startschuss zum 2 km-Lauf.
- Foto Abendlaufchat -



Die LäuferInnen des Bad Heustrichs im Einsatz auf der 2 km-Strecke.
- Foto Abendlaufchat -



Ein kurzer Bericht von Manuel Walker zu seinem langen, langen Lauf, dem 100er von Biel mit Start am 9. Juni 2023

– Facebook Eintrag von Manuel Walker –

Bereits ab dem Mittag war ich so nervös, wie noch selten bei einem Wettkampf. Dies obwohl ich ja wirklich mehr als nur ausreichend trainiert hatte.

In Biel treffe ich viele bekannte Gesichter, alle sind nervös. Auf's Einlaufen habe ich bewusst verzichtet, um Energie zu sparen und weil die Laufgeschwindigkeit nicht höher sein wird als bei einem normalen Dauerlauf.

Um Punkt 22 Uhr fällt der Startschuss. Die Menge bewegt sich. Ich hatte mich extra nicht zu weit vorne eingereiht, damit ich nicht zu schnell startete.

Ich hatte mir vorgenommen, im Flachen eine 4:50er Pace zu laufen, um nach den Hügeln auf einem 5 Min./km Schnitt zu landen.

Ca. ab km 21 in Lyss ist dann auch Robert, mein Fahrradbegleiter, zu mir gestossen. So konnte ich Trinkflasche und Stirnlampe abgeben und mich direkt aus dem Körbchen verpflegen.

Den Wechsellposten bei km 38 in Oberramsern konnte ich noch mit einem 5er Schnitt erreichen. Da ich aber keinen Zeitvorsprung mehr hatte, war mir beim Aufstieg nach Etzelkofen schnell klar, dass ich meine gewünschte Zeit nicht mehr halten konnte. Dies zog mich ziemlich herunter und hat etwa bei km 40 wohl auch die Krise ausgelöst. Das Atmen wurde langsam schwer und der Brustkasten schmerzte. Auch als ich km 50 und später Kirchberg bei km 56 erreichte, konnte mich das nicht aufheitern. Es wurde sogar noch schlimmer. Der Streckenabschnitt von Kirchberg, der Emme entlang, war so langweilig und einsam, dass ich mich mental zusammen reißen musste, um nicht zu gehen. Irgendwann konnte ich dann den km 70 erreichen, wo ich mir einen Koffein-Shot gönnte. Nach ein paar Minuten war die Krise wie durch ein Wunder verschwunden, und ich konnte Läufer um Läufer überholen.

Ein absoluter Höhenflug hatte ich bei km 80, als mir bewusst wurde, dass ich auf dem 3. Rang in der Kategorie M40 war und «nur» noch 20 km vor mir hatte. Dies hat mich nochmals angespornt, um weitere Läufer zu überholen, irgendwann stiess ich im Overall-Klassement auf Platz 9 vor. Bei km 97 erreichte mich leider bereits die nächste Krise. So waren die letzten 3 km nochmals die reinste Qual. Auch den Zieleinlauf hatte ich mir anders vorgestellt. Mein Versuch, einen Endspurt einzulegen, wurde sofort wieder beendet als sich Krämpfe angekündigten. Umso mehr war ich erleichtert, das Ziel zu erreichen. Für mich war dies das härteste je gelaufene Rennen.



Manuel Walker bei seiner Parforce Leistung am 100er von Biel. Er erreichte den 3. Platz in der Kategorie M40 und den 9. Rang Overall. Herzliche Gratulation!



Neue Mitglieder

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

Malea Lanz, 3604 Thun

Giuliano Calarese, 3665 Wattenwil

Michael Landmesser, 3600 Thun

Ladina Pfeiffer, 3600 Thun

Herzlich willkommen!



Wir arbeiten daran, gut und schnell vorwärts zu kommen.

Sie auch?

Dann würde ein Inserat in diesem Heft gut zu Ihrer Firma passen!

Auskünfte und Infos:

Rosmarie F. Aemmer
033 335 88 66
sponsoring@allblacks.ch

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

Sport genügt, um den Körper zu trainieren? Nein! 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. Dies 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 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

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!



*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 Wytttenbach/Simon Zingg, Thun
Elektrik Wenger Markus GmbH, 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



Autohaus von Känel AG



Mehrmarkenbetrieb mit Mehr-Service

Im Autohaus von Känel erfahren Sie VW, Audi, SEAT, ŠKODA und VW Nutzfahrzeuge in jeder Facette. Beim Probefahren, im Beratungsgespräch oder in der Betreuung nach dem Kauf. Wir lieben unsere Arbeit. Darum sind wir Perfektionisten, die mit kleinen Details den grossen Unterschied ausmachen.

Von Front bis Heck. Von Känel.

Autohaus von Känel AG | Spiezstrasse 22 | 3714 Frutigen
Telefon 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