

Schwarz auf Weiss

all blacks thun



Die neuen Freimitglieder nach 25 Jahren Mitgliedschaft v.l.n.r. Rosmarie F. Aemmer, Kathrin Arnoux, Hansjürg Kummer, Angela Lüthi und Susanna Trösch mit Nadia Roder vom Vorstand. Nicht auf dem Bild sind: Jacqueline Badertscher, Christoph Kunz, Catherine Lohri und Hans-Rudolf Schwarz
- Foto Manfred Wenger -

Wichtige Daten
Save the date!

Vereinslauf, der Chäsiterlouf
am 29. April 2023.
Anmelden über
Selbstregistrierungs-Link nicht
vergessen!

Die «All Blacks»-Abendläufe
am 25. April, 30. Mai und
15. August. Mache in deinem
Umfeld dafür Werbung!



Unser Tagespräsident Hardy Bieri leitete die Hauptversammlung vom 20.2.2023 souverän.
- Foto Manfred Wenger -



Die «All Blacks» am Winterberglauf auf das Niederhorn am 28.1.2023.
- Foto Berglaufchat -

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



KNECHTGARTEN
3615 Heimenschwand 033 453 10 20
www.knechtgarten.ch

Papeterie Leutwyler

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

Ihre Lieferantin für Büromaterial.

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

Impressum

Schwarz auf Weiss

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

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
vonallmen.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

Energie verschwenden, Energie sparen, Energie aufbauen.

Energie gespart oder verschwendet beim Heizen, beim Stromverbrauch? Energie verschwendet beim Training, anstatt sie für das normale tägliche Leben investiert zu haben? Weniger oder anders essen, sich weniger bewegen, ein bisschen mehr herumliegen, das würde alles Energie sparen.

Jetzt ist der Frühling da, und es kommt ein weiteres Energieproblem auf uns zu. Das Phänomen der Frühlingsmüdigkeit, eine Art körperliche und geistige Erschöpfung. Woher kommt dieses Phänomen? Früher ernährte man sich im Winter sicher noch nicht so ausgewogen, das kann heutzutage aber nicht mehr so ein Problem sein. Die Wetterumschwünge, mal fast Sommer, mal wieder fast Winter, könnten eher einen Einfluss haben oder die bereits ungewöhnlich langen Tage. Ja, irgendetwas gibt es immer, um nicht so «Bock» zu haben für dies und das.

Man ist ein bisschen schlapp, es fühlt sich gar nicht nach Joggen an, es hat doch keinen Sinn, es fehlt der Antrieb. Beim sich bereit machen vor dem Training gibt es immer wieder davon zu hören: «heute kann ich nicht so weit gehen, mag ich nicht so schnell rennen, hatte einen versch... Tag, ich gehe es ein bisschen gemütlicher an.»

Und danach? Dann sind solche Worte kaum zu hören. Schon eher: «es hat einfach gutgetan, jetzt fühle ich mich besser, das war aber eine schöne Runde!» Ist es jetzt einfach, weil man das Training hinter sich gebracht hat?

Nein, weil man Energie getankt hat, weil man Energie umgewandelt, nicht gebrauchte Power dorthin verschoben hat, wo die Tanks vorher leer waren. Das funktioniert einfach, man kann es sicher aufwändig erklären, aber was soll's, Hauptsache es stimmt. Hundertmal gehört und hoffentlich von den meisten auch hundertmal erlebt.

Und sollte es mal doch nicht so klappen, dann nehme man dieses Bulletin zur Hand. Es gibt motivierende Geschichten zu lesen. Damit kann man auch auftanken und auch ein paar von den vielen aufgeführten Aktivitäten des Vereins im Jahr 2023 in die Agenda eintragen, es wird sich lohnen.

Und wenn man sich dann aufgerafft und etwas erlebt hat, wenn einem etwas gut oder weniger gut gelungen ist, könnte man ja einen Beitrag für dieses Bulletin schreiben. Geteilte Freude ist doppelte Freude, auch wenn es halt nicht so gut gelaufen ist, geteiltes Leid ist halbes Leid.

Ich wünsche inspirierendes Lesevergnügen und viel Energie.

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	
Infos zum Vereinsgeschehen	7
Projekte und Termine im Jahr 2023	11
Abendläufe	11
Run Mate	13
Neue Mitglieder	45
All Blacks People	
Joelle Hänni	15
Roman Kessler	23
All Blacks Experience	
Laufreise an den TransGranCanaria	26
Winterbaden – eine Empfehlung von Jacqueline Frei	31
Auf dem höchsten Berg Afrikas	32
Am Reggae Marathon mit Hansjürg Kummer	38
Manuel Walker am Marathon Cannes-Nizza	41
Aus dem Vereinsleben der letzten Monate	42
All Blacks Inserate/Sponsoren	47

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



Infos zum Vereinsgeschehen

– Roland Riedener –

Liebe Mitglieder und Ehrenmitglieder
Liebe Gönnerinnen und Gönner
Liebe Inserenten und Sponsoren

Vor 85 Vereinsmitgliedern wurde am 20. Januar 2023 die **35. Hauptversammlung** im «THE LAB HOTEL», früher Hotelfachschule, durchgeführt. Damit wurde das Jahr 2022 abgeschlossen und für das neue Jahr wieder die Weichen gestellt.

Ein Novum gab es bei der Leitung der Versammlung. Weil zurzeit das Präsidium vakant ist, wurde vorab mit **Bernhard Bieri ein Tagespräsident** gewählt. Er führte souverän durch die gut vorbereitete Versammlung. Schade, dass uns Bernhard nur für diesen Abend zur Verfügung stand und nicht gleich für eine ganze Amtszeit!

Zügig konnten die 12 Traktanden behandelt werden, das Versammlungsprotokoll wurde allen Mitgliedern mit Mail vom 8. Februar 2023 versandt.

Die überarbeiteten, kürzeren und den neuen Gegebenheiten **angepassten Statuten** sowie die **neue Vereinsstruktur** wurden einstimmig angenommen. Die Ressorts sind jetzt wie folgt organisiert: Trainingsbetrieb (Erich von Allmen), Finanzen und Infrastruktur (Roger Leutert, ab 2024 Nicole Wyss), Anlässe (Uele Thönen, ab 2024 Bernhard Bieri), Administration (Nadia Roder) und Medien (vakant). Zur Entlastung der Vorstandsmitglieder werden diese durch das folgende Kernteam unterstützt: Bernhard Bieri, Sandra Meryem, Stefan Dähler und Yvonne Kohli. Die neue Vereinsstruktur ist auf unserer Webseite aufgeschaltet.

Nicht vergessen hat der Vorstand auch all die helfenden Hände (und Köpfe), die bei unseren Anlässen und in den verschiedenen Trainingsgruppen, auch ohne offizielle Funktion und in uneigennütziger Weise, für einen guten Vereinsbetrieb sorgten.



Der Vorstand an der Hauptversammlung vom 20. Januar 2023 v.l.n.r. Nadia Roder, Erich von Allmen, Res Ryser, Uele Thönen und Roger Leutert.



Markus Peter, der Berglauf-Schweizermeister der Kategorie M35 ist auch auf der Bahn und auf der Strasse ganz weit vorne anzutreffen.



Daniel Rhyner, Vize-Schweizermeister 100 km (Bericht im Bulletin 2/2022) hier am Zermatt-Marathon.

qualitop-**anerkannt**

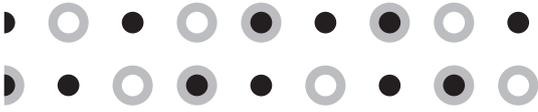
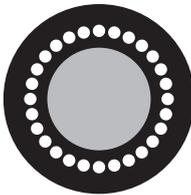
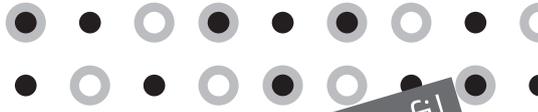
bleibgesund gmbh

wir bringen bewe **ung** in ihr leben!

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



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

**BLUMEN
KASPAR**

Blume vom Profi!

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



Thun-Allmendingen
Restaurant Kreuz

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Tom und Claudia Moser
 & das Kreuz-Team*

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

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

Warmduscher?



bacher-thun.ch



Die innerhalb der Hauptversammlung vorgenommenen **sportlichen Ehrungen** verbunden mit Interviews stossen jedes Mal auf Interesse. Diesmal waren die Geehrten:

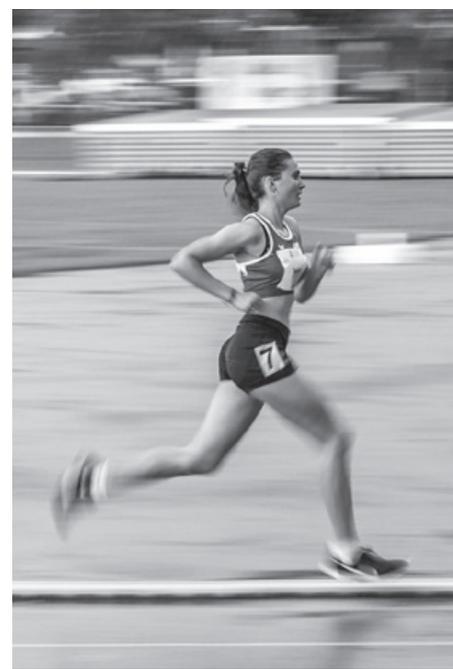
Name	Jahrgang	Kategorie	Anlass	Datum	Disziplin	Rang
Peter Markus	1984	M35	SM 10 km Vétroz	03.04.22	10 km Strasse	3
Leibundgut Fritz	1965	M55	SM 10 km Vétroz	03.04.22	10 km Strasse	1
Rhyner Daniel	1984	Herren	SM 100 km Biel	11.06.22	100km	2
Peter Markus	1984	M35	Berglauf SM Adelboden	17.07.22	Berglauf	1
Kessler Roman	1983	M35	Berglauf SM Adelboden	17.07.22	Berglauf	2
Leibundgut Fritz	1965	M55	Berglauf SM Adelboden	17.07.22	Berglauf	2
Saurer Leonie	2002	U23	SM U23 Genf	03.09.22	5000m	3



Fritz Leibundgut, der 10 km Strassenlauf-Schweizermeister der Kategorie M55 hier am Thuner Stadtlauf.



Roman Kessler (Porträt in diesem Heft), Vize-Berglauf-Schweizermeister Kategorie M35 hier am Trial de 7 Lieues.



Leonie Saurer, 3. in der Kategorie U23 an der Schweizermeisterschaft über 5000 m.

Mit einem feinen Nachtessen im «THE LAB HOTEL» ging der Abend mit dem gemütlichen Teil zu Ende. Eifrig wurden dabei die neuen Pläne für das Jahr 2023 diskutiert.



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



AniCura
TIERKLINIK THUN



**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



Aus dem Jahresprogramm 2023

– Roland Riedener –

Unterdessen ist die Laufreise auf **Gran Canaria** bereits Geschichte. Einen Bericht der Teilnehmenden gibt es ab Seite 26 zu lesen.

Abendläufe:

25.04. | 30.05. | 15.08.2023

Anmeldung vor Ort – als Trainingslauf – mit reichhaltigem Verpflegungs-Buffer!

Als LäuferIn, als HelferIn oder als Promoter in deinem Umfeld, in der Schule oder im Sportverein, jeder kann einen Beitrag leisten.

Vereinsbräteln auf der Strättligburg

am Freitag, 15. September 2023

Trainingsleitertag

Samstag, 11. November 2023

Trainingslager in Cecina

vom 8.04. bis 19.04.2023

Geführte Berglauftrainings

Die 3 Winter-Berglauftrainings sind schon wieder vorbei.

Weitere Berglauftrainings:

07.05. | 18.05. | 20.05. (mit Laufträff Solothurn) | 01.06. | 15.06. | 18.06. | 29.06. | 08.07. (Stoss-Traillauf) | 19. + 20.08. (Faulhorn) | 03.09. | 01.10. | 15.10.2023

Alle Detailinfos werden jeweils im Berglaufchat (WhatsApp) kommuniziert. Aufnahme in den Chat durch Erich von Allmen 078 872 76 58.

Aeschiriedlauf

Spiez – Aeschiried mit Apéro, Samstag, 16. Dezember 2023

Vereinslauf 2023, der Chäsitzer-Louf

Der Link zum Anmeldetool von trackmaxx wurde am 23.02.23 mit Mail allen Mitgliedern gesandt. Bitte nur über diesen speziellen Zugang anmelden! Das Startgeld und ein Imbiss (Anmeldung per Nuudle-Umfrage in selbigem Mail) werden vom Verein bezahlt.

Zwei gemeinsame Trainings der Morgen- und Abendlaufgruppen

Ein Training am Samstag, 16.09.23, das andere Datum ist noch offen.

Laufprojekt Run Mate

(Staffellauf um den Genfersee), 23.09.2023, weitere Infos auf Seite 13

all blacks thun

AbendLäufe 2023

25. April
30. Mai
15. August

Save the Date!

www.allblacks.ch/Abendlaeuft

2 km & 7 km

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

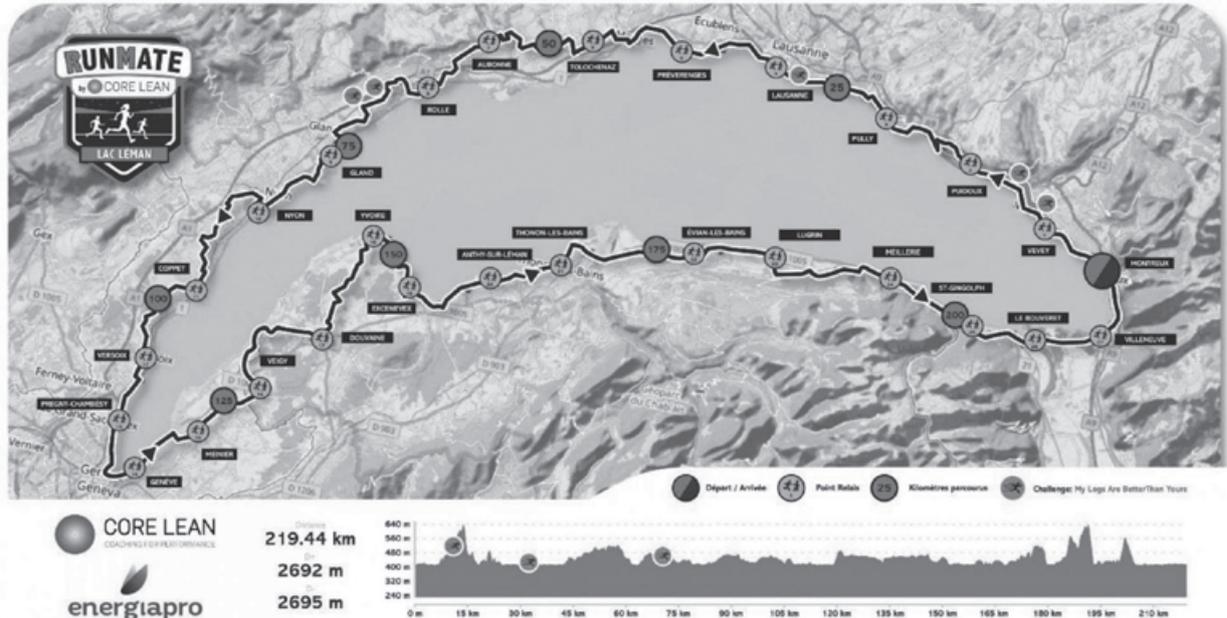


HoschiBeck
 Im Dorf 8-3608 Thun-Allmendingen
 Tel. 033 336 36 80
 hoschibeck@bluewin.ch



Laufprojekt: Run Mate – 23. September 2023

Das Teamabenteuer in Form eines Staffellaufs rund um den Genfersee



- **Gesamtdistanz:** 220km mit ca. 2700 Höhenmeter
- **Staffeletappen:** 28 mit Distanzen zwischen 4 und 13km
- **Start und Ziel:** Montreux

Ablauf:

Jeder Teilnehmer läuft eine oder mehrere Etappen. Es ist immer ein Läufer unterwegs, währenddessen fährt das Team per Van oder mit zwei Autos zum nächsten Wechsellposten um die Ablösung vorzubereiten.

Die Reihenfolge und Anzahl der Etappen pro Läufer ist nicht festgelegt und kann frei bestimmt werden. So kann ein Läufer zum Beispiel nur eine Etappe im gesamten Rennen laufen. Ebenfalls möglich ist, dass ein Läufer gleich mehrere Etappen am Stück läuft. Es gibt also weder ein Minimum noch ein Maximum an Etappen pro Läufer.

Es gibt zwei Teamvariationen, welche einzeln gewertet werden.

Team:	Ultra:
6-9 Personen	2-5 Personen
140 Fr. / Person	180 Fr. / Person

Verpflegung:

- 1 Paket pro Team beim Start
- Diverse Verpflegungsstellen bei den grösseren Wechsellposten

Pflichtausrüstung pro Fahrzeug:

- ID für jeden Teilnehmer
- 2 Stirnlampen mit Ersatzbatterien
- 2 Leuchtwesten
- 2 Fahrer
- 2 Handys (Mit Ladekabel)
- 1 Erste Hilfe Set (3-4 Rettungsdecken, Desinfektionsmittel, Pflaster, Verbände, Elastische Binden)

Weiteres:

Umfrage und weitere Infos folgen.

Mit Vorfreude auf einen tollen Event und einer bunt durchmischten und regen Beteiligung.
Manuel Walker (078 892 36 06) und Hardy Bieri (079 220 74 30)

www.zermattmarathon.ch

1. Juli



2023

Save the Date

Am
schönsten
Berg
der Welt



Gornergrat
Zermatt
Marathon





Im Trainingslager in Kenia mit Joelle Hänni

– Joelle Hänni & Roland Riedener, alle Bilder von Joelle Hänni –

Erst seit 2022 in unserem Verein und schon ein Trainingslager in Kenia besucht? Das muss ja ein Profi sein, der, oder besser die unserem Verein beigetreten ist! Schon ein bisschen krass, da fragen wir mal nach.

Joelle: Ja, einen Beruf habe ich, ich arbeite als Fachfrau Betreuung Kind in einer Kita in Thun und bin auch Lehrlingsbetreuerin.

In Kenia giltst du als Musungu! (eine Person europäischer Herkunft oder eben eine weisse Frau)

Joelle: Ja, eine aus Heimberg, da bin ich aufgewachsen. Schon immer machte ich gerne Sport, besonders das Laufen hat mir immer sehr gefallen. Neben Ausbildung, Musik-, Gesangs- und Klavierstunden blieb mir zeitweise nicht mehr so viel Zeit. Seit ich aber aus der Lehre bin, mache ich sehr gerne mehr Sport und das vor allem im Team, in einer Gruppe. Meine neue Freiheit habe ich aber auch für das Reisen genutzt. Neben einem Sprachaufenthalt besuchte ich mit einer Gruppe von Freunden auch verschiedene Unterstützungsprogramme für Kinder im Ausland. Ich war zum Beispiel einen Monat in Südafrika und lernte dort ein Projekt kennen, das in den Townships aktiv ist. In Äthiopien war es ein Projekt, das alleinerziehende Mütter unterstützt, die aufgrund ihrer Armut Hilfe brauchen; im Libanon arbeitete ich mit Flüchtlingsfamilien aus Syrien zusammen. Mit Grossen und Kleinen hatte ich auch bei einem 3-monatigen Einsatz im Strandbad Thun zu tun.



Joelle in den Townships in Südafrika.

Als ich vom Reisen zurückkam und wieder in der gleichen Kita zu arbeiten begann, wo ich schon meine Ausbildung absolviert hatte, hörte ich von den «All Blacks» durch den Vater eines Kindes in der Kita. Er hat mir diesen Verein empfohlen. Da besuchte ich ein Training, und es hat mir sehr gefallen, sofort habe ich mich wohl gefühlt. Wir sind ein paar junge coole Frauen, vom Alter und vom Leistungsniveau her ähnlich, es harmoniert einfach. Seither gehe ich am Montag ins Krafttraining bei Res Ryser und Anina Zangger in der Strättlighalle oder im Sommer im Lachenstadion, und am Mittwoch ins Bahntraining oder auf einen Dauerlauf, auch ab dem Lachenstadion. Manchmal gehe ich auch alleine laufen oder treffe mich mit meinen Trainingskolleginnen der «All Blacks» für zusätzliche Laufeinheiten oder sonstige sportliche Aktivitäten.

Wie kamst du dazu, die Tage um den Jahreswechsel 2022 / 2023 in Kaptagat in Kenia zu verbringen?

Sicher hat geholfen, dass ich durch verschiedene Reisen sowieso schon eine Leidenschaft für Afrika entwickelt hatte. Dann ist da noch mein Onkel, selber ein ambitionierter Hobbysportler und manchmal auch ein bisschen mein Trainer. Er besucht immer wieder mal dieses Läufercamp in Kaptagat, zum Trainieren und um im Betrieb mitzuhelfen.

Wie muss man sich Kaptagat und das Camp vorstellen?

Kaptagat ist nicht eine Stadt, wie man sich vorstellt, sondern ein hügeliges, ländliches Gebiet mit einer charakteristisch rot-braunen, sandigen Erde. In der Nähe gibt es auch einen wunderschönen Pinienwald. Es liegt in der Provinz Rift Valley im Westen von Kenia auf einer Höhe von 2400 Metern und hat ein kühles, gemässigttes Klima. Die grossartigen Möglichkeiten zum Laufen haben einige der weltbesten Langstreckenläufer hervorgebracht. Es gibt unzählige Trainingscamps. Nur etwa 20 km weg befindet sich Eldoret, und auch Iten liegt nur in etwa 50 km Entfernung.

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



Das sind die beiden eigentlichen Läuferhochburgen in Kenia. Aber auch in Kaptagat ist es unerhört eindrucklich, am Morgen früh in den Wäldern zu trainieren. Fortwährend rauschen Läufergruppen an dir vorbei, fast alle sind Spitzelnathleten.



Karte von Kenia mit der Läuferhochburg im Westen im Gebiet von Eldoret.

Das Camp, wo ich war, heisst «Complete Sports Athletics Training Centre». Alles in allem wohnen und trainieren hier etwa 60 AthletInnen und ein Staff von etwa 15 Leuten. Es wurde 2012 eröffnet und besteht momentan aus zwei Häusern, ein drittes ist im Bau. Es soll später auch als Athletenhotel dienen, damit die Camp-Bewohner Gelegenheit haben, mit internationalen Athleten Kontakte zu knüpfen und Beziehungen aufzubauen.

Fast alle Leute hier in Kaptagat, auch die Läufer, sind ebenfalls Kleinbauern. So ist das Camp eigentlich auch ein Bauernhof, wo man Nahrungsmittel anpflanzt und Tiere hält. Ein Koch ist angestellt, er hat das mit der einfachen, ortsüblichen Verpflegung voll im Griff. Die Milch wird vom Nachbarsjungen mit seinem Velo geliefert. Hier habe ich auch gelernt, mein erstes Huhn selber zu schlachten.



Zu Neujahr wird ein Festessen frisch zubereitet.



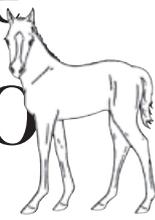
Essensausgabe

Das Ziel des Camps ist, jungen, ambitionierten AthletInnen zu helfen, ihr Potential zu entwickeln, ihnen durch den Laufsport eine Perspektive zu geben. An den Sporttagen der Highschools oder an den Crossläufen werden AthletInnen mit Potenzial ausgemacht und ins Camp eingeladen. Das wird immer wahrgenommen, ergibt sich dadurch doch die Chance zu einem besseren Leben und zu einem geregelten Alltag. Sie lernen, für sich Verantwortung zu übernehmen und mit der notwendigen Disziplin zu leben, um erfolgreich zu werden.

Mancher kommt ins Camp ohne Schuhe oder sonstige Laufausrüstung. Das ändert dann, man bekommt richtiges Essen, Coaching und Ausrüstung. Es herrscht aber auch ein strikter Tagesplan, man muss zur Zeit bereit sein für die Trainings, für das Essen usw.

Ein normaler Tag startet um 5.40 Uhr, man macht sich bereit für das Training. Um 6 Uhr geht es los.

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



Man rennt für vielleicht 20 km, nimmt eine Dusche und genießt das Frühstück, Brot und, was so ihr Energy Drink ist: Schwarztee mit Zucker und Milch, das trinken sie dauernd. Um 10 Uhr gibt es das zweite Training: eher Tempotraining mit Intervallen oder ähnliche Formen. Dann am Nachmittag um 15 Uhr noch eine dritte Einheit mit z. B. Schnelligkeit, Kraft und Koordination. Dazwischen heisst es relaxen, vielleicht ein bisschen schlafen oder sich eine Massage gönnen. Es gibt am Tag drei Mahlzeiten, die man gemeinsam einnimmt.

Im Camp gibt es zwar unterschiedliche Leistungsgruppen, jedoch wird im täglichen Leben kein Unterschied gemacht. Die Atmosphäre ist sehr kollegial, und alle werden gleichbehandelt. Man weiss wieso man hier ist, motiviert sich gegenseitig, nutzt die freie Zeit, um Körper und Geist zu regenerieren und achtet auf viel Erholung und Schlaf. Auch ich kam richtig zur Ruhe dort. Man ist so geerdet durch dieses einfache Leben. Man pflanzt sein Essen selber an, erntet es und lebt davon. Abwaschen tut man an einem Brunnen neben den Kühen, alles ist so einfach, die Resten bekommen direkt die Tiere.

Da hast du auch an den Trainings teilgenommen?

Ja, aber in einem Umfang und in einer Intensität, die mir entspricht. Einige der Coaches sind Spitzathleten, mit ihnen kann man sich auch gut auf Englisch verständigen. Sie sind manchmal mit mir hinter dem Pulk hergerannt, haben mich beobachtet und mir wertvolle Tipps gegeben. Vielfach ist mein Onkel den Läufern mit dem Truck hinterhergefahren. Wenn ich dann genug hatte, setzte ich mich hinten drauf. Es ist dann schon sehr, sehr eindrücklich, den Läufern zu folgen, so mit 20 km/h!



Laufschule



Stabi im Pinienwald

Das Camp kann auf nationaler Ebene schon viele sportliche Erfolge vorweisen z. B. an den kenianischen Meisterschaften und auch auf internationaler Ebene. Noah Kipkemboi zum Beispiel, er war einer der Tempomacher beim «sub 2 hours»-Marathon von Eliud Kipchoge in Italien im Jahr 2017. Eliud selber trainiert im Global Camp nur etwa 1 km vom Complete Sports Camp entfernt. Nicht wenige schaffen es, nach der Ausbildung vom Sport leben zu können. Schon viele haben den Halbmarathon unter 1 Stunde absolviert. Einige der ehemaligen Athleten trainieren heute im Global Camp mit Eliud Kipchoge.

Kürzlich ist das Camp vom kenianischen Laufverband anerkannt worden, will heissen, jetzt bekommen sie auch finanzielle Unterstützung durch den Staat. Ansonsten ist das Projekt als gemeinnütziger Verein organisiert und lebt von Spenden.

Was nimmst du mit nach Hause?

Es sind einmal die rot-braun gefärbten Laufschuhe. Erst putzte ich diese noch nach den Läufen, aber das habe ich dann bald aufgegeben! Dann ist es die Erfahrung, wie man aus einfachsten Verhältnissen heraus mit Motivation und Willenskraft solche Spitzenleistungen erbringen kann. Es war ein interessanter Einblick in die Welt des Lauf-Sportensports.

Ich lernte auch, wie wichtig es ist, zur inneren Ruhe zu finden. Natürlich kann ich mich wegen ein paar Trainings läuferisch jetzt nicht gross verbessern, aber es war das Abenteuer und die Erfahrung, das mich begeistert hat. Vor allem hat mich beeindruckt, wie die AthletInnen alles geben und unglaublich hart trainieren.

Möbel Ryter
Möbel nach Mass



3662 Seftigen, Bhf. Burgstein | 033 359 31 00 | moebel-ryter.ch



Hofer AG
Sanitär und Heizung

seit 1969

Ihr kompetenter Partner für alle Sanitär- und Heizungslösungen.

Mühlemattweg 2 | 3608 Thun | 033 336 88 76 | hofer-thun.ch

RAIFFEISEN
THUNERSEE 

Nach Plan trainieren



Mit Plan vorsorgen

Jetzt
vorsorgen

Was immer Ihr Ziel ist.

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

raiffeisen.ch/jetzt-vorsorgen





Wie kompliziert ist die Reise auf Kaptagat, und wie ist das mit der Verständigung und dem Essen?

Weil ich schon zuvor in Afrika unterwegs war, hatte ich bereits einige Impfungen. Für Kenia machte ich noch die Gelbfiebersimpfung und nahm während meines Aufenthalts in Kaptagat Malaria-Prophylaxe. Das war zwar nicht zwingend, weil es auf 2400 m ü. M. nicht mehr viele Moskitos gibt.

Zu erreichen ist das Camp mit einem Flug auf Nairobi, gefolgt von einem Inlandflug auf Eldoret und einer 1-stündigen Autofahrt auf Kaptagat. Mit dem Auto ab Nairobi ginge es etwa 6 Std., aber immerhin auf geteerten Strassen.

Die Leute mit besserer Schulbildung reden etwas Englisch, ansonsten ist die Umgangssprache Suhaeli. Davon kann ich auch einige Worte. Wenn nötig traf man sich in der Mitte und hilft einander.

Das Camp hat zwar eigenes Wasser, trinken durfte ich aber

nur Mineralwasser aus der Flasche. Das einfache, natürliche, lokale Essen im Camp kann man gut zu sich nehmen. Besonders Ugali, eine typisch kenianische Mahlzeit – aus Maisgriess und Wasser hergestellt und mit verschiedenen Beilagen wie Gemüse und Fleisch serviert – wird täglich gegessen. Ugali ist sehr nahrhaft und energiereich und ist deshalb eine beliebte Mahlzeit für Sportler und Arbeiter.

Als weisse Frau ist man im ländlichen Kaptagat, ausserhalb des Camps, schon etwas Spezielles, eben eine «Musungu» wie eingangs erwähnt. Nicht, dass ich jetzt vor Kriminalität Angst gehabt hätte, aber man wird gut beobachtet und häufig angesprochen. Die Männer sehen in einem die Möglichkeit eines Tickets für Europa oder Amerika, auf Geld und auf ein besseres Leben. Man kann es verstehen. In Eldoret, einer Stadt mit fast einer halben Million Einwohner, ist das schon anders, da ginge ich jetzt wahrscheinlich auch alleine einkaufen. Durch die Beziehungen meines

Onkels konnte ich auch einen Pickup benutzen. Es herrscht Linksverkehr in Kenia, und das Autofahren auf den rot-braunen sandigen Strassen war für mich ein Abenteuer. Man grüsst sich durch Hupen, und man regelt durch Hupen den Verkehr und man hupt, weil man einfach Freude am Fahren hat.

Und zum Schluss noch, wie sieht es aus mit Löwen, Affen und allerhand anderen Tieren, die in der Wildnis Afrikas leben?

Da hatte ich jetzt keine Begegnungen! Es hat so viele Läufer unterwegs, da wäre es eher so, dass die Tiere Angst hätten. Du musst dir vorstellen, es ist, wie wenn du durchs Bälliz als normaler Fussgänger schlenderst und all die Leute um dich herum wären als Läufer unterwegs. Immer wieder hat es Athletencamps.

Riesenspinnen richteten sich schon immer wieder ein in meinem Zimmer, aber von denen muss man eigentlich keine Angst haben...



Joelle Hänni beim gemeinsamen Vorbereiten von Chapatis, einem traditionellen Fladenbrot aus Weizenmehl.

Für Farbe
in der Region

DÄHLER
DIE MALER & GIPSER

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

Liebe

all  blacks
thun

Bitte
berücksichtigt
unsere
Inserenten!

*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

TAXity

Kurt Kneubühler



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



Ein Porträt von Roman Kessler

– Roland Riedener, Bilder von Roman Kessler –

An der Sportlerehrung an der Hauptversammlung vom 20. Januar 2023 konnte man zwar ein paar Bilder von Roman Kessler sehen, live dabei sein für das Interview mit Res Ryser konnte er aber leider nicht. Darum möchte ich Roman im Folgenden den «All Blacks» etwas näherbringen.



Roman Kessler am Bärner Berglaufcup 2022 nach der Etappe auf den Ulmizberg, wo er den zweiten Platz erreichte.

Was kommt zum Vorschein, wenn man Roman googelt? Zum Beispiel das:

+++

E-Paper zürüst vom
15.08.2018:

Der nächste Streich der Geschwister Kessler

Die Geschwister Roman und Nadja Kessler drücken dem 5-Tage-Berglauf-Cup weiterhin den Stempel auf. Das Duo

aus Jona gewann auch das zweite Teilstück von Bauma zum Sonnenhof, wurde aber deutlich härter gefordert als noch bei der ersten Etappe am Montag.

+++

Roland: Anhand des Zeitungsartikels kommst du wahrscheinlich aus dem Raum Zürich?

Roman: Ja, ich bin in Rapperswil-Jona, aufgewachsen und zur Schule gegangen.

Meine Familie ist sportlich unterwegs. Mein Vater fährt Rennvelo, damit habe ich erst begonnen. Dann war es meiner älteren Schwester Nadja geschuldet, dass ich mit Laufen anfang. Sie ist sehr ambitioniert, und wir haben viel zusammen gemacht. Sie steht heute noch fast immer auf dem Podest nach einem Wettkampf, sie machte früher auch Triathlon, ist vielseitig und heute vor allem stark am Berg.

Roland: Seit wann lebst du nicht mehr in Rapperswil-Jona?

Roman: Bis ich 25 war, habe ich immer in Rapperswil-Jona gewohnt, mit Ausnahme von Praktiken während meines Studiums in Biologie an der Uni Zürich. Danach ging ich für 6 Jahre nach Barcelona. Dort arbeitete ich für ein Forschungsinstitut mit Verbindungen zur Universität. In dieser Zeit habe ich doktortiert mit einer Grundlagenarbeit zur Molekularbiologie. Es ging im weitesten Sinn

darum, das Wissen darüber zu erweitern, wie Gene reguliert werden.

In dieser Zeit habe ich auch angefangen intensiver zu laufen, und schloss mich einem Laufteam an. Bald machte ich dort meinen ersten von insgesamt 3 Marathons in der Periode in Barcelona, den besten in einer Zeit von 2.46 Std.

Roland: Darauf kamst du zurück in die Schweiz?

Roman: Nein, zuerst arbeitete ich noch für knapp 3 Jahre in Innsbruck in der Uni, auch in der Forschung. Erst als ich 2018 meine Arbeitsstelle bei CSL Behring in Bern antrat kam ich dann nach Rubigen, wo ich heute noch wohne.

Roland: Scientist Stability ist deine Funktion. Was heisst das?

Roman: CSL Behring ist ein biopharmazeutisches Unternehmen. Es hat sich spezialisiert in der Erforschung, Entwicklung und Herstellung von Produkten zur Behandlung von schweren Erkrankungen.

Ich mache mit meinem Team Stabilitätsstudien zu unseren Produkten. Das sind Zwischenprodukte, aber hauptsächlich Endprodukte, also Medikamente. Wir müssen die Haltbarkeit der Produkte nachweisen, will heissen, dass die Medikamente über eine bestimmte Zeit stabil sind und sich keine schädlichen Abbauprodukte bilden. Das kann über mehrere Jahre gehen,



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



wir untersuchen periodisch immer wieder, wie sich das Produkt in der Zeit entwickelt.

Ich plane Studien zu neuen Medikamenten oder beurteile die Situation, wenn es bei der Herstellung Prozessänderungen gibt. Selber bin ich nicht im Labor, sondern ich koordiniere, organisiere, werte die Analysen aus und schreibe Berichte.

Roland: *Dann kannst du von zu Hause aus arbeiten?*

Roman: Eigentlich würde es genügen, wenn ich nur einmal in der Woche vor Ort wäre. Das handhaben auch die meisten meines Teams so. Ich gehe aber fast immer ins Büro nach Bern, das passt mir viel besser.

Roland: *Was hat dich 2019 dazu bewogen, den «All Blacks» Thun beizutreten?*

Roman: In Innsbruck schloss ich mich der LG Decker Itter an. Dabei waren Laufbegeisterte aus dem Ort Itter und viele mehr noch aus der ganzen Region Tirol. Das war eher für die Bergläufe, davon habe ich dann sehr viele gemacht.

Einmal in Rubigen zu Hause, sah ich mich nach einem geeigneten Klub um. Ich fand nicht auf Anhieb etwas, kannte mich auch nicht aus, sah, dass die All Blacks Thun nicht nur, aber eben auch, Bergläufe machen, das war dann der Auslöser.

Roland: *Welche Trainings besuchst du?*

Roman: Eigentlich gehe ich nicht so viel in die geführten Trainings. Jetzt im Winter habe ich versucht, so alle 2 Wochen

am Samstag teilzunehmen mit der Strassenlaufgruppe, von denen jetzt viele beim LV Thun sind. Es muss auch immer zu den Wettkämpfen passen, die ich bestreite. Ich trainiere schon viel, aber nicht so strikt nach Plan, gehe auch immer wieder aufs Velo, im Sommer, wenn die Tage länger sind, natürlich noch mehr. Es sind eigentlich die Wettkämpfe, die gleichzeitig auch meine intensiven Trainings sind.

Roland: *Welches sind deine liebsten Wettkämpfe und auf welche Resultate bist du besonders stolz?*

Roman: Im Moment behagen mir die kürzeren Berg- und Trail-Läufe am besten. Aufwärts muss es gehen, das ist eher meine Stärke als bergab, wenn es technisch schwierig ist.

Ich mache auch längere Läufe. Nach Barcelona habe ich erst 2018 in Salzburg und 2019 in Wien wieder einen Flachmarathon bestritten, beide in 2.41 Std.

Auf was ich jetzt am stolzesten bin? Das ist schwierig zu sagen. In Innsbruck machte ich einige lange Läufe, in denen ich ganz vorne mitmischen konnte. In sehr guter Erinnerung habe ich zwei «Stubai Ultratrails». Der Start ist in der Nacht um 1.00 Uhr mitten in Innsbruck, dann geht es raus aus der Stadt und auf Trailwegen durch das Stubaial. Es geht seitlich hoch und wieder hinunter bis man das Ende des Tals erreicht, dann kommt noch der Schluslaufstieg, teilweise auch über Schnee und Gletscher bis zur Bergstation «Eisgrat» auf dem Stubaier Gletscher auf 2960 m

ü. M. Total 66 km und 4700 Höhenmeter. Bei meiner Teilnahme im 2018 wurde ich dritter Overall, obwohl es mir anfangs gar nicht gut lief. Ich bekam Krämpfe, konnte mich aber wieder gut davon erholen und eine richtige Aufholjagd starten. Es gelang mir, den Zweiten fast noch einzuholen und beim Ersten waren wir auch ganz nahe dran.



Roman Kessler im Ziel des Stubi Ultra Trails 2018, wo er Overall den 3. Rang erreichte.

Roland: *Man sieht dich regelmässig auf den vordersten Plätzen, vor allem an den Bergläufen. Da ist dein Vize-Schweizermeistertitel im Berglauf 2022 nur ein Resultat unter vielen.*

Du erwähntest noch das Velofahren. Machst du auch Wettkämpfe in dieser Disziplin?

Roman: Nein, das nicht, aber ich mache es sehr gerne, es gibt mir einen guten Ausgleich zum Laufsport. Ich bin Mitglied beim RSC Aaretal Münsingen (Radsportclub), für den ich als Vorstandsmitglied die Administration erledige. Mit diesem Verein gehe ich im Frühling



auch wieder ins Trainingslager auf Tossa de Mar in der Nähe von Barcelona.

Vielfach verbringe ich meine Ferien auf Velotouren. Als ich noch in Barcelona wohnte, bin ich auch mal mit dem Velo nach Hause zu meinen Eltern gefahren. Natürlich mit ein paar Umwegen über all diese bekannten Pässe, die man auf der Strecke aussuchen kann.



Der durch die Tour de France bekannte Pass «Col du Galibier» lag auch gerade am Weg zwischen Barcelona und Rapperswil-Jona.

Roland: *Hast du für dieses Jahr schon etwas Grösseres geplant?*

Roman: Dieses Jahr laufe ich am 28. Mai 2023 den Marathon in Edinburgh. Wir haben in der Firma ein Sportteam, mit dem ich an diesem Event teilnehmen werde.

Ob ich wieder an die früheren Zeiten rankomme, ist schwierig abzuschätzen. Ich glaube aber, dass es ähnlich rauskommen dürfte, ich muss jetzt schauen, wo ich stehe, wenn ich die ersten Wettkämpfe mache.

Ich trainiere noch nicht auf diesen Marathon hin, ich trainiere einfach mehr auf der Strasse und mehr Geschwindigkeit.

Roland: *Dann wünschen wir dir in der neuen Saison wieder viele gute Resultate und viel Motivation, um dein unglaubliches Leistungslevel halten zu können. Neu kannst du ja bei den Männern 40 starten, da wird es an der Spitze sicher etwas weniger gedrängt zu und her gehen!*



Roman Kessler am Ziel eines seiner gelungensten Läufe, dem Dogi's Halbmarathon im Jahr 2018 in der Nähe von Padua, Italien. Seine persönliche Bestzeit im HM von 1.13.42 Std. bedeutete den 3. Gesamtrang.

All Blacks Laufreise Transgrancanaria 2023 «Welche Distanz hättest du gerne?»

– Corinne Saurer, Hanna Frei, Héléne Grossenbacher, Manuel Walker, Martina Scheidegger und Sonja Walther –

Corinne Saurer:

Nachdem ich seit 2015 jährlich nach Gran Canaria an den Transgrancanaria reise und mehrmals von All Blacks-Mitgliedern darauf angesprochen wurde, bot ich an, im 2023 eine Laufreise zu organisieren.

Im Mai 2022 folgte die erste Info im Clublokal. Rund zwei

Handvoll Mitglieder interessierten sich für Informationen über diesen Lauf. Einige davon kamen an die erste Information, andere baten um die Informationen via Mail. Im September 2022 trafen wir uns zum zweiten Mal. Alle, welche eine Teilnahme planten, kamen nochmals für einen Austausch zusammen und informierten einander, welche Distanz sie

absolvieren wollten und welche Reisedaten sie planten. Es wurde also konkret! Sechs Personen (Corinne, Hanna, Héléne, Manuel, Martina und Sonja) buchten für drei verschiedene Distanzen je einen Startplatz am Transgrancanaria 2023. Manuel Walker registrierte sich für den Hauptlauf, den Classic (128 km, 7000 HM), Hanna Frei, Héléne Grossenbacher, Martina Schei-



degger (die Partnerin von Manuel) und ich für den Marathon (45 km, 1900 HM), und Sonja Walthert für den Promo (12 km, 725HM). Nachdem die Startplätze gebucht waren, folgten die Reservationen der Unterkünfte und Flüge. Nun waren wir sechs Unternehmungsfreudigen schon fast startklar. Natürlich hing alles noch vom Training ab. Im November 2022 traf im Chat die Nachricht ein, dass Hélène im Januar 2023 den Meniskus operieren müsse und somit den Marathon nicht laufen könne. Zum Glück entschied sich Hélène, trotzdem auf die Reise mitzugehen. Ende Dezember 2022 musste ich mir dann eingestehen, dass ich im Februar 2023 nicht für einen Marathon bereit sein werde. So entschieden Hélène und ich, unsere Laufdistanz auf die kürzeste Distanz umzumelden. Statt der 45 km wollten wir doch wenigstens die 12 km marschieren. Eine Woche vor der Abreise erlitt Manuel eine Verletzung, worauf ihm der Arzt dringend abriet, einen so langen und anspruchsvollen Lauf zu absolvieren. Somit änderte auch Manuel seinen Plan und wurde vom Läufer zum Begleiter.

Und los geht's!

Am 17. Februar 2023 nahm Sonja Walthert als Erste die Reise auf die Kanaren in Angriff. Am 21. Februar folgten ihr Hanna, Hélène und ich auf Gran Canaria. Der erste Schritt führte uns am Tag nach der Ankunft zur Startnummernausgabe. Anschliessend teilten wir unsere Vorfreude an einem gemeinsamen Nachmittag am Meer mit Imbiss und Baden. Am Abend hiess es bereits vorbereiten und

packen. Denn am Morgen vom Donnerstag war in Artenara der Start für die kürzeste Distanz des Anlasses (12 km, 725 HM), nach Tejeda geplant.



V.l.n.r. Corinne Saurer, Sonja Walthert, Hanna Frei und Hélène Grossenbacher bei der Startnummernausgabe.

Sonja Walthert:

Als der Car in Maspalomas startete, war ich schon etwas nervös, da ich noch nie im Leben einen solchen Lauf im Ausland erlebt hatte. Die Fahrt war sehr kurvenreich und je näher wir ins Zentrum von Gran Canaria nach Artenara kamen, je regnerischer wurde es! Beim Start froren Corinne, Hélène und ich schon etwas! Kaum waren wir gestartet, merkte ich, dass ich wohl auch besser die Walkingstöcke mitgenommen hätte! Fast der ganze Lauf schlängelte sich durch enge Bergwege, die durch den Regen total «pfludig» wurden und mir so sehr gefährlich vorkamen. Ich musste sehr aufpassen, landete trotzdem einmal auf dem Hintern und walkte wirklich fast während des ganzen Laufs. Die Landschaft war sehr vielfältig z. B. Mandelbäume in der Blüte und Zitronen- und Mandarinenbäume mit reifen Früchten, herzige Dörfer mit ihren weissen Häuschen, einmal musste man aufpassen, dass man nicht die Hühner auf einem Hof überrennt! Um das alles geniessen zu können und

ohne zu viele blaue Flecken (wegen Sturzgefahr) ans Ziel zu kommen, war mir die Zeit ziemlich egal! Nach 12 km war ich schon etwas froh, in Tejeda angekommen zu sein! Die angebotenen Orangenhälften und Bananen schmeckten herrlich, da sie auch von Tejeda stammten! Kleine grüne Bananen von Gran Canaria sind eine Spezialität! Was ich noch erwähnen will: Corinne hat Andie, einen Kollegen aus Lörrach getroffen, und dessen Jacke durfte ich zweimal anziehen, worum ich sehr dankbar war. Da wir in Maspalomas schöne Temperaturen für kurzärmlig und ohne Socken hatten, unterschätzte ich die Kälte in den Bergen! Ich hatte noch die Gelegenheit, in einem Restaurant 2 kg Orangen von Tejeda zu kaufen für 2.6 €, und um halb 5 Uhr fuhr dann der Car wieder ca. 1,5 Std. die kurvenreiche Strecke retour.



Der Zieleinlauf von Sonja Walthert in Tejeda auf 1050 m über Meer.

Hélène Grossenbacher:

Anfänglich wollte ich mit Hanna die 45 km bewältigen, aber meistens kommt es anders als man plant. Nach einem guten Sommer mit schönen Läufen habe ich mich am Meniskus verletzt. Dieser musste 6 Wochen vor dem Lauf operiert werden, aber ich konnte trotzdem mit Corinne den 12 km Lauf machen.



An diesem Tag war es trüb, kalt und windig. Etwa wie in der Schweiz... Der Weg war rutschig und schlammig. Zum Glück hatten wir Stöcke dabei...

Wir haben uns Zeit genommen, haben die schönen blühenden Mandelbäume und die durch den Regen grüne Vegetation bewundert. Es war ein schönes Erlebnis. Danke Corinne!



Corinne Saurer und Hélène Grossenbacher unterwegs.

Zur selben Zeit, während wir drei (Hélène, Sonja und Corinne) am Donnerstag noch auf unserem Lauf waren, trafen Manuel und seine Lebenspartnerin Martina auf der Insel ein. Gemeinsam genossen wir als Gruppe ein feines Abendessen am Meer. Für die einen galt es, Energie zurückzuführen und für die anderen war es das Pasta-Essen am Vorabend des Laufes. Denn am Folgetag stand der Marathon auf dem Programm. Für diese Distanz galt es für Hanni und Martina ernst. Nach dem Essen machten sie sich auf den Heimweg zum Ausruhen, Packen und mentalen Vorbereiten, während Hélène und ich den Abend noch bei einem Drink am Meer ausklingen liessen.

Hanna Frei:

TransGranCanaria 24. Februar 2023 / + 1900 Höhenmeter / - 2900 Höhenmeter.

Mein grosses Ziel, die 45 km zu finishen.

Ich liege gemütlich am Pool, die Sonne scheint mir ins Gesicht, herrlich! Zeit, den Lauf Revue passieren zu lassen.

Steine-Steine-Steine. In allen Grössen, Formen und Farben. Das sind in den nächsten Stunden meine steten Begleiter. Um 9.30 Uhr ist der Start in Tejada geplant. Es regnet ein bisschen. Den Regenbogen auf der gegenüberliegenden Seite nehme ich als gutes Omen. Irgendwann laufen die Ersten los, habe den Startschuss wohl verpasst. Nach ca. 1 km gibt's einen Stau, Zeit die Regenjacke auszuziehen (brauche sie auch nicht wieder). Kurze Zeit später kommt der erste happige Aufstieg. Zum Teil ist es glitschig zwischen den Steinen, jeder Schritt muss wohl überlegt sein. Dann kommt der Roque Nublo in Sicht, wunderschön anzuschauen, aber der Aufstieg ist schmal und steinig.

Oh... Überraschung !!! Wer steht da mitten auf dem Weg, mit der Kamera in der Hand, meine Laufkollegin Hélène und ein Stück weiter noch zwei weitere Fans, Corinne und Manuel. Sie unterstützen mich auch bei der zweiten Verpflegungsstelle. Ein riesiger Aufsteller. Danke euch dreien. Über viele Steine bergauf und bergab geht's weiter. Habe schnell gemerkt, dass ich auf der anspruchsvollen Strecke nicht meine geplante Zeit laufen kann.

Macht nichts, dann kommt halt Plan B zur Anwendung, der da wäre: Gesund im Ziel ankommen.



Hanna Frei auf der Marathonstrecke.

Die wunderschöne Landschaft kann ich nur zeitweise genießen, muss ich doch immer auf den unebenen Boden achten. Steine-Steine-Steine. Nach der 3. und letzten Verpflegung geht's nochmals den Berg hoch und dann hinunter in ein langes ausgetrocknetes Bachbett. Es wird immer dunkler hier unten, ich kann nicht mehr viel sehen. Zum Glück haben in der Gruppe, in der ich seit ein paar Kilometern mitlaufe, zwei Schlaue ein Licht dabei. Ich hänge mich hinten an und habe so ein wenig Licht. Oh, plötzlich kommt ein Licht von vorne. Ein Helfer hat die Not erkannt, einen Sack mit Taschenlampen organisiert, und ist den langsameren Läufern entgegengelaufen. Mit einem Licht in der Hand geht's wieder viel besser. Bald schon ist das Bachbett zu Ende, und wir kommen auf einen schmalen Pfad. In der Ferne sind die Lichter vom Maspalomas zu sehen, das Ziel nicht mehr weit. Nochmals etwas Tempo zulegen und schon ist der blaue Teppich da. Endlich, mein Ziel ist erreicht! Werde von meinen Laufkolleginnen überschwänglich in



Empfang genommen. Mit der Medaille um den Hals sind die Strapazen schnell vergessen. Das war aber ein richtiges Abenteuer. Ein grosses Dankeschön an alle die mich unterstützt haben.

Martina Scheidegger:

Der TransGranCanaria 2023 Erlebnis pur

Wie so oft bin ich mit an Bord, mein Freund Walker Manuel hat mich wieder «mitgeschleppt» :).

Eines Abends eröffnete er mir seinen Plan, auf Gran Canaria einen Ultra zu laufen. Zuerst traute ich meinen Ohren nicht. Dann habe ich mich entschieden, wenn ich schon soweit fliege, dann werde ich auch an einem Lauf teilnehmen. Also entschied ich mich für die Marathon-Disziplin. Für mich persönlich die längste je gelaufene Distanz. Das Abenteuer kann also beginnen. Für unseren Start am Freitag wurden wir zuerst mit dem Car 1,5 Std nach Tejeda gefahren. Das war schon das erste Erlebnis. Schon mal wie die Chauffeure diese Busse durch die engen Kurven schlängelten. Bis zum Startschuss hat es noch geregnet, zum Glück ist meine Angst vor rutschigen Trails ausgeblieben, die Steine und Wege waren, trotz der Nässe, ziemlich griffig. Das erste Highlight und wahrscheinlich der bekannteste Teil des Marathons, der Roque Nublo, war leider im Nebel. Dafür sorgten Manuel, Hélène und Corinne bei Kilometer 10 für die erste Überraschung und feuerten mich lautstark an. Der nächste Aufstieg stand bevor, und oben hat uns die Sonne begrüsst. Es war

sehr überwältigend, die Insel zeigte sich mehr und mehr von ihrer schönsten Seite. Bei Ayaguales, Kilometer 30, kam vom vielen Runterrennen die erste Müdigkeitskrise in den Augen und im Kopf. Die Trails waren teils sehr technisch, und man musste sich gut konzentrieren. Die letzten ca. 10 km führten durch das berühmt berüchtigte Flussbett. Ab und zu konnte man rennen, aber oft musste ich gehen, das Risiko noch einen Misstritt einzufangen wollte ich nicht eingehen. Die Beine waren mittlerweile auf «Autopilot». Einfach rennen und ins Ziel kommen, denn meine Wunschzeit könnte aufgehen. Und so hat es dann auch gereicht, unter 7 Stunden ins Ziel zu kommen. 6.58 Std. – ein wahnsinniges Erlebnis, das mich doch mit viel Stolz erfüllt, alles ist so gut gelaufen! Es war sehr emotional mit vielen Hochs und Tiefs in der Vorbereitung, und ich doch bis eine Woche vor dem Start nicht wusste, ob es mein rechtes Bein mitmachen würde, oder ob ich allenfalls nur gehen könnte. Es hat super Spass gemacht und war eine grossartige Erfahrung! Und, ich durfte wieder neue, coole Leute kennenlernen.



Martina Scheidegger nach ihrem bisher längsten Lauf bei ihrer Ankunft in Maspalomas.

Manuel Walker:

Manchmal kommt alles anders...

Nun stehe ich da in Jeans und Pullover im Regen. Zusammen mit Corinne und Hélène warten wir auf Martina und Hanna beim Parkplatz des Roque Nublo. Die beiden laufen die 45 km-Strecke mit 1900 positiven und 2900 negativen Höhenmetern. Auch wenn ich nicht selber laufen kann, freue ich mich trotzdem, dabei sein zu können. Die Stimmung ist grossartig, die Landschaft umwerfend und abwechslungsreich. Wir haben ein Auto gemietet und versuchen die beiden Läuferinnen so gut wie möglich zu unterstützen. Nach ein paar Worten und Fotos ziehen sie weiter, und wir fahren zum nächsten Verpflegungsposten. Dort verpassen wir zwar Martina, können aber Hanna nochmals kräftig anfeuern. Bereits 20 km haben die beiden geschafft. Nun geht es für uns schon in den Zielbereich, wo der Speaker mit jedem Zieleinlauf die Stimmung anheizt. So dauert es nicht mehr lange, bis Martina glücklich das Ziel erreicht. Später, als es eindunkelt, werden beim letzten Kontrollposten noch Lampen verteilt. Mit Lampe ausgerüstet erreicht auch Hanna das Ziel – eine tolle Leistung!

3 Wochen früher:

Ich bin auf der letzten Runde, die Beine werden langsam etwas müde, aber der Kopf zieht weiter. Schliesslich gibt es ein Ziel zu erreichen. Die Uhr piepst und die 60 erscheint auf dem Display. Jetzt nur noch den Gurten hinunter, und dann habe ich es geschafft. 4 x dieselbe Runde



von Köniz über den Gurten auf den Ulmizerberg und wieder über den Gurten zurück nach Köniz. Mein Haupttraining für den Transgrancanaria Classic über 128 km und rund 7000 Höhenmeter sollen es werden. Der Gedanke daran motiviert mich, gibt mir ein Ziel, eine Mission. So sind es am Ende 70 km und rund 3200 Höhenmeter geworden. Eine super Vorbereitung. Bis Gran Canaria habe ich jetzt noch fast 3 Wochen Zeit, mich zu erholen. Das Training ist somit erfolgreich abgeschlossen. Leider wird bereits 2 Tage später von einem Ziehen in der Wade angekündigt, dass wohl doch alles anders kommen wird.

Eindrücke von Gran Canaria und dem Transgrancanaria

Ich habe Gran Canaria als eine landschaftlich sehr abwechslungsreiche und interessante Insel kennengelernt. Die Vulkaninsel ist unglaublich facettenreich. Bereits innert nur zwei Stunden Autofahrt erlebt man komplett unterschiedliche Landschaften. Von der Küste mit Sandstrand und Dünen über trockene und karge Steinwüsten. Weiter ins Landesinnere passiert man plötzlich riesige Gebiete mit blühenden Kakteen, Mandelbäumen und Palmen. Die Schluchten und Berge mit den rötlichen Färbungen erinnern an den Grand Canyon. Fichtenwälder wechseln sich mit markanten Steingebilden ab. Nicht selten kommt man in den Genuss tierischer Artenvielfalt. Grosse Eidechsen, Papageien oder der Kanarengirlitz, um nur einige zu nennen. Mitten durch diese Schönheiten der Insel verlaufen die Trails des Transgrancanaria.



Es gibt auf der Insel viele schöne, wenn es sein muss auch ruppige, Trails für Freunde des Laufsports.

Der Lauf ist sehr gut organisiert. An Transport der Läufer, Verpflegungsposten mit reichhaltigem Buffet, Streckenmarkierungen und den eingespielten Helferteams ist gut ersichtlich, dass es sich um einen erfahrenen Organisator handeln muss. Die Webseite und Mails vom Veranstalter lassen praktisch keine offenen Fragen. So kann ich nur schwärmen von dieser Insel und kann den Lauf wärmstens weiterempfehlen. Auch ich werde zu einem späteren Zeitpunkt wieder nach Gran Canaria zurückkehren – aber dieses Mal als Läufer. Aber auch so habe ich den Urlaub sehr genossen, und wir hatten eine tolle Zeit mit einem super Team.

Die Gewissheit

Leider erst nach dem Urlaub konnte ich noch ein MRI vom Bein machen. Nachdem wir zuerst annahmen, die Achillessehne sei beschädigt, hat sich nun herausgestellt, dass es sich um eine Zerrung des Wadenmuskels mit einem kleinen Muskelriss handelt.

So hatte ich mit der Verletzung doch noch ein wenig Glück, wo Muskeln doch viel schneller heilen als Sehnen. Klar war ich traurig, nicht in Gran Canaria starten zu können, aber jetzt auch glücklich darüber, wieder weitertrainieren zu können.

Corinne Saurer:

Für Sonja galt es am Samstag, bereits wieder abzureisen. Wir anderen fünf trafen uns am Sonntagabend zum Austauschen und Zusammensein am Meer zu einem feinen Abendessen. Der Montag diente der weiteren Erholung, und am Dienstagmorgen genossen wir noch einen Spaziergang am Strand bei Sonnenaufgang mit einem «Schwumm» in den grossen Wellen des Atlantiks. Am Dienstag war dann auch für Manuel und Martina die Ferienzeit zu Ende und wir drei Übriggebliebenen liessen unsere Reise am Mittwochabend bei einem letzten Drink am Meer ausklingen. Bei einer schönen Unterhaltungsshow mit Musikern und Künstlern erinnerten wir uns noch einmal an unsere Erlebnisse der vergangenen Woche.

Rückblickend war für mich eines der grössten Highlights das schöne Teamwork und der Zusammenhalt, den wir als Gruppe während der gemeinsamen Zeit erleben durften. Egal ob jemand etwas vergessen hatte, verletzt, desorientiert oder müde war. Wir sechs waren immer für einander da und ergänzten uns prima. Als Organisatorin war ich natürlich besonders dankbar, dass alle aus unserer Gruppe gestarteten Athletinnen gesund und glücklich «gefinisht» hatten. Dass der Lauf noch immer an Bekanntheit gewinnt zeigt, dass auch immer wieder viele Schweizer teilnehmen. So stand dieses Jahr wieder die bekannte Solothurner Trailläuferin Kathrin Götz am Start. Auch Robin Lörtscher vom 100 Marathon Club Schweiz und Athleten vom STB waren am Transgrancanaria



ria dabei, so z.B. Rea Iseli, die den Lauf der Kategorie Starter (24 km, 1800 HM) als Siegerin beendete.

Die Laufreise geht zu Ende, schöne Erlebnisse in eindrücklicher Natur werden mit nach Hause genommen. V.l.n.r. Manuel Walker, Martina Scheidegger, Hélène Grossenbacher, Corinne Saurer und Hanna Frei (auf dem Bild fehlt Sonja Walthert)

www.transgrancanaria.net



Ein Beitrag von meiner Sitznachbarin an der HV 2023, sozusagen als «Spin-off»

– Roland Riedener –

Ein Satz, der mir von einem Lehrer in Erinnerung geblieben ist: «Jede Begegnung ist auch ein Risiko. Drum achtet, wem ihr begegnen wollt».

Er meinte es so, eine Begegnung kann einem auf neue Ideen bringen, kann einem beeinflussen und in seinen Bann ziehen. Ja, es ist doch so, unsere Lebenswege werden massgeblich beeinflusst von

Begegnungen, die irgendwo, bei irgendeiner Gelegenheit, passieren.

Jetzt bin ich ein bisschen abgewichen. Dies deshalb, weil es so ansteckend war, wie Jacqueline Frei an der HV von ihren neuen Erfahrungen beim Winterbaden geschwärmt hat (trotzdem habe ich es aber noch nicht ausprobiert).

Winterbaden, der BOOST für LäuferInnen

– Jacqueline Frei –

Warum das für dich als «All Blacks» LäuferIn genau das Richtige ist! Kurz und knackig die VORTEILE des Winterbadens:

- verbesserte sportliche Performance und Konzentrationsfähigkeit
- Reduktion der Übersäuerung des Körpers und damit verbesserte Regeneration
- gestärktes Immunsystem durch die Ausschüttung von entzündungshemmendem Adrenalin und der Vermehrung von Leukozyten

• Der wichtigste Punkt: durch die Ausschüttung eines Hormoncocktails fliegst du mit viel Energie, Fokus und Freude durch den ganzen Tag!

Seit letzten Sommer genieße ich 2 x wöchentlich ein immer frischer werdendes Bad im Thunersee. Die aktuelle Wassertemperatur beträgt 5 Grad, der Oeschinensee war auch schon 1.8 Grad frisch, brrr.

INSIDERTIPP: Beim Eintauchen ins Wasser langsam AUSATMEN. Ab ca. 30 Sekunden entspannt sich dein Körper, und dann das

GENIESSEN nicht vergessen. :) 2 bis 2½ Minuten in der Kälte reichen vollkommen aus.

Ins Wasser gehen ist einfach. Herausfordernd nach dem Baden ist, NICHT abtrocknen und nicht anziehen! Im Badekleid noch 10 – 15 Minuten dem Körper selber die Gelegenheit geben, durch Aktivieren des braunen Fettgewebes die körpereigene Wärmeproduktion zu starten. Als Belohnung winkt hinterher das Gefühl, wie neu geboren zu sein oder ein Gefühl, neu gebootet zu sein.



Auch du zu Hause kannst du ganz einfach beginnen. Setze die Kältetherapie morgen um. Beende jede Dusche mit erfrischendem, eiskaltem Wasser. 1 bis 2 Minuten genügen zum Starten! Die positiven Effekte der Kälte setzen rasch ein.

Viel Freude!

Mehr Infos gerne bei mir oder auf YouTube; «Wim Hof Methode» ist eine wirkungsvolle Kombination von Atemübungen, Kälteexposition und bewusstem Fokus.

www.cofuture.ch |
j.frei@cofuture.ch siehe auch ihr Inserat in unserem Bulletin!



Jacqueline Frei beim Eisbaden im Oeschinensee am 11.3.2023 bei garstigem Wetter und Temperaturen unter 0°.

The Seven Summits

– Roland Riedener, alle Fotos von den Trekking-Teilnehmern zur Verfügung gestellt –

Unter dem Begriff The Seven Summits versteht man den höchsten Berg des jeweiligen Kontinents. Da es insgesamt sieben verschiedene Kontinente gibt, beläuft sich die Liste dementsprechend auch auf sieben Gipfel. Es gibt politische Grenzen und geografische Grenzen. Aufgrund unterschiedlicher Auffassungen von Grenzen gibt es auch verschiedene Listen zu den Seven Summits. Wo verläuft die Grenze zwischen Ländern, ja sogar, wo verlaufen die Grenzen zwischen den Kontinenten, das ist auch heute noch umstritten, wie wir tragischerweise gerade wieder erfahren. In untenstehender Liste sind deshalb 9 Gipfel aufgeführt und nicht 7.

Auch ganz in unserer Nähe, nämlich beim Mont Blanc, ist der Grenzverlauf zwischen Italien und Frankreich sogar heute noch nicht so definiert,

dass sich beide Länder damit einverstanden erklären können. Zum Glück wird das dort nicht so heiss gegessen.

Auch über die Höhe der Berge wird immer wieder verhandelt. Die Höhenangabe des Mount Everests divergiert immer wieder leicht. Die letzte Messung unternahm China und Nepal gemeinsam im Jahr 2020. Man einigte sich auf eine Höhe von 8 848,86 m.

Von den Seven Summits ist der Mount Kosciuszko in Australien sicher am einfachsten zu besteigen. Diese Wanderung wird aber nicht so häufig unter die Füsse genommen. Es gibt in Australien sehr viele Naturparks mit grossen BBQ-Plätzen und mit dem Auto zu erreichen, das ist da weit populärer.

Kontinent	Gipfel	Höhe	Gebirge	Land
Afrika	Uhuru Peak	5 895 m	Kilimanjaro Massiv	Tansania
Antarktika	Mount Vinson	4 892 m	Sentinel Range	
Asien	Mount Everest	8 848 m	Himalaya	Nepal / VR China
	Puncak Jaya	4 884 m	Sudirman-Gebirge	Indonesien
Australien	Mount Kosciuszko	2 228 m	Great Dividing Range	Australien
Europa	Mont Blanc	4 810 m	Alpen	Frankreich / Italien
	Elbrus	5 642 m	Kaukasus	Russland
Nordamerika	Denali (früher Mount McKinley)	6 190 m	Alaskakette	USA
Südamerika	Aconcagua	6 961 m	Anden	Argentinien



Der Uhuru Peak im Kilimanjaro Massiv in Tansania ist der höchste Punkt Afrikas. Dessen Höhe wurde in Reisedokumenten des Jahres 1974 noch mit 6 010 m angegeben, anstatt wie heute mit 5 895 m. Ja, es galt wahrscheinlich damals, den Trekking Tourismus auf diesen Berg in die Gänge zu bringen. 1973 wurde der Kilimanjaro Nationalpark gegründet, er umfasst das gesamte Kilimanjaro Gebirge mit den drei erloschenen Vulkanen Kibo, Mawenzi und Shira.

Schon einige All Blacks haben sich ans Abenteuer gewagt, diesen Berg zu besteigen. Das lässt sich gut mit Safari- oder Badeferien in Afrika verbinden. Es folgen Bilder und kurze Berichte unserer Mitglieder zu diesem Trekking auf eine Höhe, in der sie zuvor kaum Erfahrungen gemacht haben.



Der Kilimanjaro liegt in Tansania (untere Bildhälfte). Nördlich davon liegt Kenia mit der Hauptstadt Nairobi.

1974 Roland Riedener

Ein Kollege, Mitglied beim Turnverein Unterstrass in Zürich, orientierte mich ein paar Wochen vor Beginn der Reise, dass für dieses «Vereins-Abenteuer» wegen Ausfalls eines Teilnehmers ein Platz für eine Afrika-Tour mit Besteigung des Kilimanjaro frei sei. Es reichte gerade noch, um alle Impfungen zu machen und sich zu organisieren. So ergab sich auch mein erster Flug überhaupt, er führte von Zürich nach Nairobi.

Dort angekommen verteilte sich unsere Gruppe von 13 Männern auf zwei VW-Busse mit Fahrer. Es ging auf eine grosse Runde im Gegenuhrenzeigersinn rund um das gesamte Kilimanjaro Gebirge. Über die Amboseli- und Serengeti-Nationalparks und viele weitere idyllische Natur- und Tierreservate erreichten wir in mehrtägiger Fahrt Marangu, den Ausgangspunkt unserer Besteigung des Kilimanjaros.



Rasthalt der Gruppe im Regenwaldgürtel

Man überwindet auf diesem Trekking ca. 4 500 Höhenmeter und durchwandert insgesamt 5 Klimazonen. Unten angefangen in Farmland, durchquert man den Regenwaldgürtel, der den gesamten Gebirgszug umkreist. Zwischen 2 800 m und 4 000 m kommt Heide- und Moorland, gefolgt von einer alpinen Wüste bis auf eine Höhe von 5 000 m. Hier gibt es fast keine Vegetation mehr, und die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht sind sehr gross. Der Gipfel befindet sich in der arktischen Zone und stellt die eigentliche Herausforderung dar. Die meisten befinden sich auf dieser Höhe ausserhalb ihrer Komfortzone, man muss auch mental bereit sein, während mehr als 12 Stunden ein bisschen zu leiden, sei es im Magen, im Kopf oder einfach wegen der Müdigkeit.



Hermann, der Führer, mit Roland auf dem Uhuru Peak. Ein Fähnchen des Turnvereins Unterstrass wurde auch noch am Gestänge des Gipfelkreuzes befestigt, es wird den extremen Wetterbedingungen nicht lange standgehalten haben.

Wir waren damals sicher zu schnell unterwegs, im Vergleich zu den heutigen Besteigungsprogrammen. Wir liessen es uns nicht nehmen, immer wieder zu versuchen, vor der Trägergruppe (6 Mann) am nächsten Übernachtungsort anzukommen. Akklimatisierungstage waren keine einge-



plant. Das war nicht schlau und rächte sich in den oberen Regionen. Immerhin erreichten alle den Kraterrand am Gilman's Point, aber nur deren 9 schafften es dann auch noch auf den eigentlichen Gipfel, obwohl wir alle ansonsten recht sportlich unterwegs waren. Dennoch, es war ein überwältigendes Erlebnis, das wir 40 Jahre später an einem gemeinsamen Abend nochmals aufleben liessen.

Mit der Weiterfahrt auf Mombasa an der Küste, ein paar Badetagen und der Rückfahrt mit unseren VW-Bussen, jetzt auf geteerten Strassen, zurück nach Nairobi, schloss sich der Kreis.

1994 Rosmarie und Theo Aemmer

Aus Anlass von Theo's 40. Geburtstag buchten wir bei Kaufmann Trekking, Brunnen, eine Kili-Reise vom 02.10. – 17.10.1994.

Um das Unterfangen mit einer möglichst guten körperlichen Verfassung in Angriff nehmen zu können, trainierten wir vor allem mit Wanderungen und Velofahren (Joggen war damals noch kein Thema bei uns).

Vergleichen lässt sich das mächtige erloschene Vulkanmassiv an der Nordgrenze Tansanias nicht mit unseren Alpen. Für Alpinisten ist das ein langweiliger Berg. Zu klettern gibt es nämlich bei dieser Tour nichts. Eine besondere Herausforderung stellen allerdings die extremen klimatischen Bedingungen dar, denen es beim Besteigen des «Kili» zu trotzen gilt. Während die Temperatur am Fusse des Kilimanjaro über 30° im Schatten beträgt, sinkt sie auf dem 5 895 m hohen Gipfel gut und gerne auf – 20°.

Im Marangu-Hotel (Tansania) hatten wir vor der Kili-Besteigung zwei Ruhetage.

Am Donnerstag, 6.10.1994 begannen wir unsere Wanderung beim Parkeingang (1 860 m) zu den Mandara-Hütten (2 725 m). 10 km, ca. 5 Std.

Am nächsten Tag ging es weiter zu den Horombo-Hütten (3 780 m), 16 km, ca. 6 ½ Std. und von dort anderntags zur Kibo-Hütte (4 750 m), 16 km, 7 ½ Std.

Die ersten drei Tagesetappen – begleitet von einheimischen Führern und Trägern – führten durch Regenwald, Savanne und über das «Plateau der

Ewigkeit». Bis da war es eine schöne Wanderung, die landschaftlich und von der Vegetation her sehr interessant und abwechslungsreich war.



Rosmarie und Theo bei einem Marschhalt zwischen Horombo- und Kibohütte

Die Gipfeletappe fand am Sonntag, 9. Oktober 1994 statt, 4 km, ca. 7 Std. bis Gilman's Point (5 680 m) und noch 2 km, ca. 1 ½ Std. bis Uhuru-Peak (5 895 m). Diese Etappe war mühsam und kräfteraubend. Der steile Weg zum Krater führte über loses Lavagestein, auf dem wir vergeblich nach einem festen Tritt suchten. Nach rund 8 ½ Std. Aufstieg erreichten wir den Uhuru Peak, die Freiheitsspitze. Unsere Müdigkeit wurde von den überwältigenden Eindrücken verdrängt, und wir waren alle sehr glücklich.

Grad anschliessend marschierten wir via Kibo-Hütte zu den Horombo-Hütten, 5 – 6 Std. Alles in allem rund 3 000 Höhenmeter, 26 km Laufdistanz und 12 – 14 Std. Marschzeit.



Es ist geschafft, Rosmarie auf dem Gipfel angekommen. Nach dem Fototermin und einer leichten Verpflegung muss man zügig wieder zurück in Höhen wo es sich leichter atmen lässt.



Am letzten Tag wanderten wir zum Parkeingang (1 860 m), 25 km, ca. 6 ¼ Std. und kehrten ins Marangu-Hotel zurück.

Am Dienstag, 11. Oktober 1994 fuhren wir für eine Safari zum Tarangire-Park und Ngorongoro-Krater, wo wir 4 Tage verbrachten.

Von Nairobi ging es mit dem Nachtzug nach Mombasa. Im Küstenhotel Two Fishes machten Theo und ich ein paar Tage Badeferien und Ausflüge ins Hinterland.

- Rosmarie F. Aemmer -

1996 Roland Meier

Auch er hat am Kilimanjaro seine Spuren hinterlassen!



Roland freundet sich bei einem Marschhalt mit den Trägern an. Sicher eine gute Strategie...



Ob dieser Träger heute noch mit einem All Blacks T-Shirt am Berg unterwegs ist?

2005 Anita & Manfred Wenger, Susanna Trösch mit Fabio und Annemarie Messerli

Wir, Susanna Trösch, Annemarie Messerli, Manfred und ich waren im November 2005 mit einer 12er Gruppe auf dem Kili. Fabio hat alles organisiert. Wir waren 9 Frauen und 3 Männer, alles Personen aus der Region, alles Bekannte von Susanna Trösch und Fabio Aspali. Von Anfang April bis im Oktober haben wir im Berner Oberland ca. alle 3 Wochen Vorbereitungstouren gemacht. In Tansania ging es zuerst auf eine 2-tägige Vorbereitungstour auf den Mont Meru (4 566 m). Danach über die Machame-Route (eine Zeltroute) auf den Kilimanjaro. Durch die gute Vorbereitung haben alle 12 Teilnehmer den Gipfel erreicht.



Unser erstes Nachlager bei unserem Trekking auf den Kilimanjaro im Machame Camp. Vorne links Anita Wenger beim Morgenessen.

Unsere Übernachtungen:

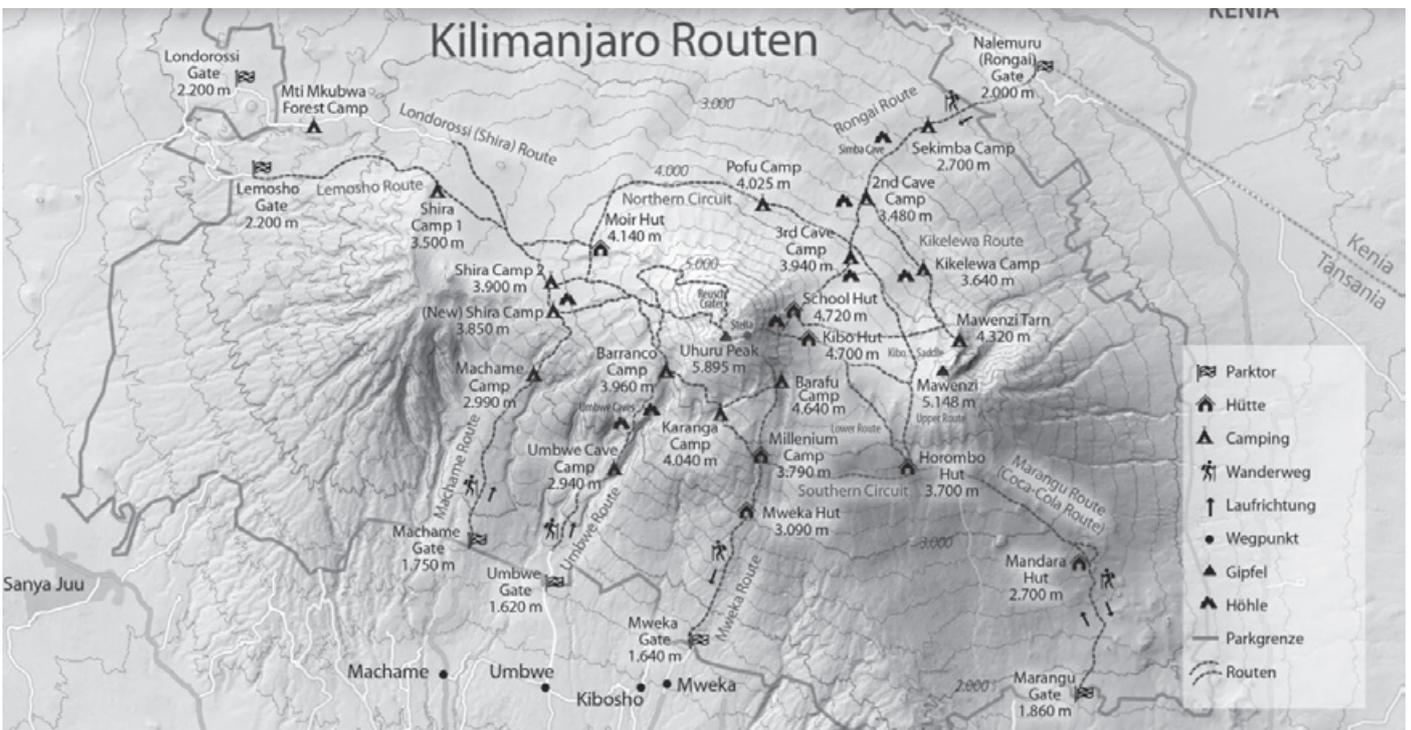
1. Nacht Machame Camp (2 850 m)
2. Nacht Shiraplateau (3 850 m)
3. Nacht Barranco Camp (3 890 m, vorher noch mit einem Aufstieg auf 4 400 m)
4. Nacht Barafu Camp (4 450 m, anschliessend Gipfeltag 5 895 m)



Bei grosser Kälte und nach 6-stündigem Aufstieg in der Finsternis erreichten wir den Stella Point am Kraterrand und kurz danach den höchsten Punkt, den Uhuru Peak. In vorderer Reihe von r.n.l. Manfred Wenger (leicht erhöht), Fabio Aspali, Susanna Trösch und Annemarie Messerli. Zweite von rechts in hinterer Reihe Anita Wenger.

Anschliessend an die Kili-Besteigung gab es zur Belohnung noch ein Plauschprogramm mit Safari.

- Anita Wenger -



Karte mit den verschiedenen Trekking-Routen am Kilimanjaro

2013 Marie-Louise & Hans Lauener, Anne-marie & Bruno Wittwer und Hanna Frei

Wir buchten unsere Reise vom 13. bis 28. Januar 2013 beim Reiseveranstalter Aktivferien AG.

Den Kili bestiegen wir auf der Hüttenroute (Marangu-Route). Am Gate von Marangu zum Kilimanjaro Nationalpark wurden wir von unseren Führern und Trägern erwartet. Los ging's zur Mandarahütte durch den Urwald-Gürtel.

Abrupt wechselte am nächsten Tag die Landschaft ihr Gesicht, es gibt noch Ginster, Erika-büsche und unendlich viel Steppengras. Je höher wir kamen, desto karger wurde die Vegetation. In der Horombohütte auf 3 718 m übernachteten

wir dann zweimal. An diesem zusätzlichen Tag stiegen wir bis auf 4 400 m zum Kibosattel und dann wieder zurück zur Hütte, vorbei am Zebra-felsen. So konnten wir uns besser an die Höhe gewöhnen.



Hanna Frei bei den Horombo-Hütten



Auf ging's zur Kibohütte auf 4 720 m, wir durchquerten die von Lavasteinen übersäte Wüste. Abmarsch zum Uhuru Peak um Mitternacht. Kurz vor Tagesanbruch erreichten wir den Gilman's Point auf 5 715 m, weiter ging es zum Gipfel auf 5 895 m. Nach kurzem Aufenhalt mussten wir den höchsten Berg Afrikas wegen der grossen Höhe wieder Richtung Horombohütte verlassen.



Es ist geschafft, Hanna Frei und Marie-Louise Lauener grüssen vom Uhuru Peak.

Jetzt ging es auf gleichem Weg wieder zurück nach Marangu, wo am frühen Abend noch ein Führer-Trägerfest veranstaltet wurde.

Das Motto unseres Bündner Bergführers hiess «pole, pole!», langsam, langsam. So erreichten wir die Hütten und den Gipfel problemlos. Es bleibt uns ein wunderschönes, unvergessliches Trekking am Kilimanjaro in Erinnerung.

Anschliessend machten wir noch eine Safari zum Ngorongoro Krater und dem Tarangire Nationalpark. Mit einem 2-tägigen Aufenthalt auf der kleinen Koralleninsel «Chale Island», nur 600 m von der Küste Kenias entfernt, gingen unsere Afrika-Ferien zu Ende.

- Marie-Louise Lauener -

2018 Otto Löffler

Im Februar 2018 stiegen Susanne und ich in einem 6 Tage dauernden Trekking auf den Kilimanjaro. Auch wir waren auf der Marangu-Route unterwegs.

In der Kibo Hütte auf 4 703 m, der letzten Hütte vor dem vor dem Gipfeltag, war es dann nicht mehr so gemütlich. Viel kann nicht geschlafen werden, weil es zu kalt ist, die Luft etwas knapp zu sein scheint und vor allem wegen der Erwartung der Tagwacht um 24.00 Uhr, was sowieso keinen Schlaf zulässt. Tag 5 bricht also um Mitternacht an. Eine Stunde später laufen wir ganz, ganz langsam los. Ein endloser, unglaublich schöner Sternenhimmel begleitet uns bis kurz vor der Morgendämmerung. Wir steigen hoch bis zum berühmten Gilman's Point auf 5 715 m. Von hier gilt es noch die letzten 200 Höhenmeter zu bezwingen, entlang dem Kraterrand, vorbei an Schnee- und Gletscherfeldern. Ein glutroter Sonnenaufgang im Rücken und vor uns das Ziel – der Uhuru Peak auf 5 895 m.



Otto Löffler auf dem höchsten Punkt Afrikas

Alle Teilnehmer sind in ihren Emotionen sehr, sehr glücklich und zufrieden. Da oben zu sein, auf dem Mount Kilimanjaro war wunderbar und wird immer in schöner und hoch motivierender Erinnerung bleiben.

- Otto Löffler -



Während wir 1974 auf dem Kilimanjaro Trekking tagelang niemandem begegneten, ist zu lesen, dass heute pro Jahr bis zu 50 000 Personen den Berg besteigen. Und prompt sind dazu (wie fast zu allem) auch kritische, ja gar missgünstige Kommentare im Internet zu finden. Viele würden den Berg nur aus Prestigegründen besteigen, es sei zu kommerzialisiert usw. Auch wenn es denn so wäre, sehe ich nicht per se etwas Schlechtes dabei. Das Gebiet ist 1987 zu einem UNESCO Weltnaturerbe erklärt worden, was auch eine gewisse Sicherheit gibt, dass die Landschaft intakt bleiben muss und nicht Schaden nehmen sollte.

Der Kilimanjaro Nationalpark ist ca. halb so gross wie das ganze Berner Oberland, bietet also schon etwas Platz. Im Oberland gibt es viele Berge, die von viel, viel mehr Leuten besucht werden. Ich befürchte, stünde der Berg bei uns, gäbe es sicher Transportmittel bis auf 4 000 m Höhe. Es wird vieles unternommen, um den Trekking-Tourismus am Kilimanjaro unter Kontrolle zu behalten. Die Besteigung ist gebührenpflichtig, zudem ist die

Beauftragung eines Führers sowie die Beschäftigung einheimischer Träger vorgeschrieben. Ich kann mich erinnern, dass wir das Holz zum Kochen von ganz unten mitgetragen haben, auch im Regenwald durfte nichts mitgenommen werden. Der ganze anfallende Müll wurde von den Trägern zurückgenommen. Es ist sicher verfehlt, wenn Personen, die noch nie einen mehrtägigen Marsch unternommen haben, sich auf dieses Abenteuer einlassen. Sonst gibt es eben unerwünschte Bilder, die Kritikern Nahrung bieten. Es ist zu lesen, dass insgesamt nur die Hälfte aller Teilnehmer den Kraterrand erreichen. Das zeigt schon, wie mangelhaft vorbereitet sich manche an das Vorhaben wagen. Es kann ja immer was passieren und doch, von All Blacks Thun haben meines Wissens alle mindestens den Kraterrand erreicht.

Ja, es ist halt doch so, wenn man mal einen «fast» 6 000 er bestiegen hat, ist man eben schon ein wenig stolz :).

Reggae-Marathon 4. Dezember 2022 (Negril/Jamaika)

– Ein Bericht von Hansjürg Kummer –

Am 04.12.2022 fand in Negril der Reggae-Marathon statt. Er bot eine willkommene Gelegenheit für einen Ausflug auf die wunderschöne Karibikinsel Jamaika!

Vor dem Lauf

Eher zufällig bin ich auf diesen Lauf aufmerksam geworden. Ich wollte noch einen Marathon laufen Ende 2022 und noch etwas Ferien anhängen. Ich habe im Internet mal gesucht und stiess auf den Reggae-Marathon auf Jamaika. Der Event findet jährlich anfangs Dezember statt, eine gute Jahreszeit für einen Besuch in der Karibik. Da ich lieber warm habe als kalt, war dies auch eine optimale Reise, um der Kälte in der Heimat entfliehen zu können.

Alle wichtigen Infos zum Lauf kann man der Webseite des Veranstalters entnehmen. Man erfährt, dass es neben dem Marathon auch noch einen Halbmarathon und einen 10 km-Lauf gibt

und man findet die Streckenpläne.

Die Anreise verlief mehr oder weniger gut. Flug Zürich-Frankfurt-Montego Bay hat super geklappt. In Zürich hatten wir aber noch einen Schreckensmoment, kurz vor dem Einchecken vermissten wir den Pass und das Ticket meiner Frau Monika. Wir dachten zuerst: «Alles im Hotel vergessen!». Zurückgehen war nicht mehr möglich, mein Puls schiesst auf 200, ich dachte schon: «Jetzt muss ich meine Frau zurücklassen!». Plötzlich aber meinte Monika: «Du hast das doch im Handgepäckkoffer verstaut!». Puls wieder normal, 78.

In Frankfurt bekamen wir einen Passagier, der nach Jamaika ausgeschafft werden sollte. Er schrie und zappelte, die zwei Polizisten waren nicht in der Lage, ihn zu beruhigen. Nach einer Stunde entschied der Kapitän, den Randalierer nicht mitzunehmen. Endlich ging es weiter.



In Jamaika hatten wir ein kleines Hotel direkt am Strand gebucht. Vom Restaurant aus konnte man aufs Meer sehen, es war nur 150 m entfernt.

Expo

Am Freitag besuchten wir die Expo oder besser gesagt die Startnummernausgabe auf einer Ausenanlage des Resorts «Couples Swept Away». Hier erhielt man neben der Startnummer auch einen Goodiebag und ein Teilnehmershirt (Baumwolle, aber tolles Motiv).

Pasta-Party

Ein Highlight bei diesem Event und im Startgeld inbegriffen. Es wurde eine Bühne aufgebaut, auf der den ganzen Abend Entertainment geboten wurde. Es gab unzählige Stände mit den verschiedensten Pasta-Kreationen, die Köche und Mitarbeiter waren super engagiert, und die Qualität des Essens war fantastisch. Laut Veranstalter handelt es sich dabei um die beste Pasta-Party der Welt. Die Stimmung war super und es schien, dass jeder auf dem Gelände einen tollen Abend hatte.

Raceday

Der Start zum Lauf findet bereits um 05.15 Uhr statt, in Anbetracht der zu erwartenden Temperaturen eine sinnvolle Startzeit. Es war gleichwohl schon 23° C und nach Sonnenaufgang sollte diese dann auch schnell ansteigen, was ich zu spüren bekam. Ein Platzregen nach km 15 hat die Luftfeuchtigkeit auch noch in die Höhe getrieben. Bei km 30 hatten wir schon 30° C.

Start- und Zielgebiet befanden sich am Long Bay Beach Park am berühmten 7 Mile Beach.

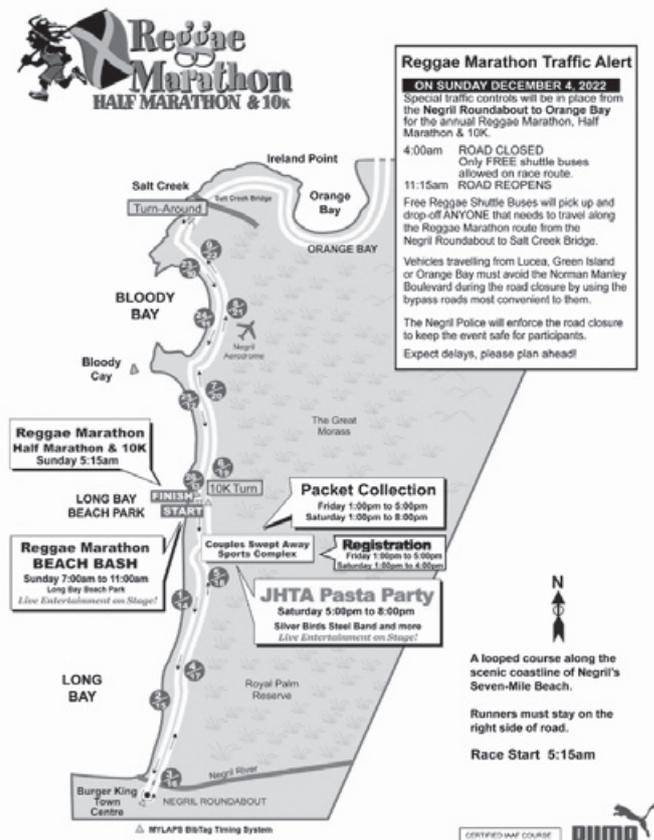
Das Gelände war übersichtlich aufgebaut, es gab einen Bereich zur Versorgung vor dem Lauf und genügend Entsorgungsmöglichkeiten.

Der Veranstalter hatte kostenlose Shuttlebusse angeboten, die die Läufer von Negril und von den Resorts entlang des Kurses aufsammeln und zum Start brachten.

Die Startaufstellung erfolgte ohne erkennbare Ordnung, jeder konnte sich dort platzieren, wo er es für richtig hielt. Dies war nicht die glücklichste Lösung. Dazu kommt noch, dass alle drei Distan-

zen mit insgesamt ca. 2 000 Teilnehmern zur gleichen Zeit starteten. So sah das Ganze dann auch entsprechend chaotisch aus. Die 10 km konnte man auch spazierend absolvieren (keine Zeitlimite), was viele Teilnehmer anzog. Der Start war ein richtiger Slalomlauf, da ich mich als Greenhorn viel zu weit hinten anstellte.

Pünktlich ging es los. Der Kurs war ein einfacher out & back-Kurs, vom Start ging es zum südlichen Wendepunkt (5 km) nach Negril und zurück zum Startbereich, wo die 10 km Teilnehmer zum Ziel abbogen. Teilnehmer der längeren Distanzen passierten diesen Bereich und folgten der Straße weitere 6 km zum nördlichen Wendepunkt. Auf dem gleichen Weg ging es zurück, und die Halbmarathon-Teilnehmer konnten beim Passieren des Long Bay Beach Parks zum Ziel abbiegen. Ich als Marathonläufer durfte das alles ein weiteres Mal genießen.





an einigen Resorts gab es wenig zu sehen. Da beim Marathon nur 86 Teilnehmer waren, bist du alleine unterwegs und siehst die Läufer nur beim Kreuzen, beim Überholen oder wenn einer an dir vorbeizischt.

Leider wurde auch die angekündigte Strassensperrung nur mangelhaft umgesetzt. Bereits nach Einlauf der 10 km-Läufer wurden die Shuttlebusse zum Transport der Läufer wieder eingesetzt. Diese fuhren dann mit Begleitung von Organisatoren über den Kurs. Dabei schlossen sich auch mehr und mehr Privatfahrzeuge an, so dass am Ende Kolonnen mit weit über 10 Fahrzeugen unterwegs waren und die Atmosphäre (sowie die Luft; die Abgaswerte lagen jenseits aller Grenzwerte, die wir in der Schweiz kennen...) etwas trübten. Zum Teil musste ich den Fahrzeugen ausweichen, denn der Fussgänger (Jogger) ist im Nachteil.

Der Kurs war leider auch weniger sehenswert. Fast jeglicher Blick auf den tollen Strand wurde von Hotelanlagen und Resorts versperrt, so dass oft allein die Strasse zu sehen war. Immerhin ist es im Norden dann etwas grüner gewesen.

Die Versorgung auf der Strecke war gut, es gab wirklich viele Stationen mit Wasser, Iso Getränken und Gels. Die Getränke wurden in 0,5 l Pet-Flaschen ausgegeben. Leider wurden die Flaschen nur halb ausgetrunken und anschliessend weggeworfen. Man konnte die Flasche auch mitnehmen bis zum nächsten Verpflegungsposten. Nur war es anstrengend, immer eine Flasche zu tragen.



Hansjürg unterwegs bei 30°!

Ziel

Nach dem Überqueren der Ziellinie gab es die standesgemässe Finisher-Medaille, und man hatte Zugang zum Zielbereich für die Zielverpflegung für die Läufer. Leider war da aber schon fast alles abgeräumt. Die dachten wohl, die langsameren Läufer hätten keinen Hunger und keinen Durst. Habe dank Intervention von meinem Coach (Monika) noch etwas Kleines erhalten, und ein Bier wurde mir auch noch gereicht. Monika musste auch kämpfen für frisches Kokosnusswasser. Dazu wurden von Helfern frische Kokosnüsse mit Macheten geöffnet.

Die Masseur und das Bad in der Eistonne waren schon weg. Bei Temperaturen von 30° C konnte man zur Abkühlung (?) ins 28° C warme Meer springen, der Strand war in unmittelbarer Nähe.

Die Siegerehrung war auch schon vorbei, obwohl ich in meiner Altersklasse gewonnen hatte. Leider zählen hier nur die 3 Schnellsten!



Eine bekannte Siegerpose! Aber nicht nach 9,58 sec über 100 m wie Usain Bolt, sondern nach 4.41 Std. über 42,19 km.



Der Reggae-Marathon ist auf jeden Fall eine Reise wert. Der Kurs ist zwar wenig spektakulär. Die Pasta-Party ist toll. Überall herrscht ausgelassene Stimmung wie in ganz Jamaika, es wird Live-Musik gespielt, und man spürt den jamaikanischen Lifestyle in allen Bereichen. Und mal ehrlich, es ist einfach ein tolles Gefühl, nach einem Marathon (bei knapp 30° C) ins türkisblaue karibische Meer zu springen.

Schnell vergessen sind da die Kleinigkeiten, wie der einsetzende Verkehr, das Chaos bei der Startaufstellung und die Zielverpflegung.

Dann waren noch 15 Tage Urlaub und Erholung angesagt. Vielleicht liegt jetzt noch ein kleiner Joint drin, um die Regeneration etwas zu be-

schleunigen. Marihuana rauchen ist ja auf Jamaika erlaubt, und du riechst den ganzen Tag immer wieder den süsslichen Rauch. Und mit 5 \$ für den Joint bist du dabei!



Hansjürg, wie man ihn sonst nicht kennt!

Manuel Walker (sein Eintrag bei Facebook vom 3. November 2022)

Endlich! Da ist sie gefallen, die magische 3-Stunden Marke an einem Marathon. Eines meiner lang ersehnten Ziele konnte ich am Sonntag, 30. Oktober 2022 verwirklichen. Mit einer Zeit von 02:58:38 erreichte ich den 10. Platz in meiner Alterskategorie und 75. Platz aller Männer an einem internationalen Marathon, was mit Abstand mein bisher grösster sportlicher Erfolg ist.

Zu meiner Überraschung bin ich auf die Sekunde genau die Zeit gelaufen, wie ich sie anhand meinen 10 km von Sarnen ausgerechnet hatte.



Ich kann den «Marathon des Alpes –Maritimes Nice-Cannes» jedem empfehlen. Auch wenn hie und da ein paar Höhenmeter auf der Strecke liegen, so ist die Kulisse an der Küste einfach traumhaft.

Die letzten zwei Monate waren sehr intensiv mit dem Plan von Peter Greif (Greif Sport), so bin ich über 1 100 km gelaufen, habe gleichzeitig versucht genügend zu schlafen und abends noch zu dehnen. Zeit für Familie und Freunde oder gar ein weiteres Hobby war keine mehr vorhanden. So möchte ich mich nun bei allen bedanken, die mich auf dem Weg unterstützt und an mich geglaubt haben. Insbesondere @running_girl_13 und meine Eltern für eure Geduld und dass ihr auf meine Kinder aufgepasst habt, ohne euch wäre das in dem Umfang nicht möglich gewesen.

MARATHON DES ALPES-MARITIMES NICE-CANNES				
WALKER MANUEL				
Dossard	Course	Catégorie	Sexe	
2682	Marathon	Masters 1 Homme	Homme	
Club	Hand			
All Blacks Thun				
RÉSULTATS				
Place	Temps	Moyenne	Rythme	Temps précédent
75°	2:58:38	14,17 km/h	04:14 min/km	3:01:05
Départ réel	Passage à	Place par catégorie	Masters Homme	
08:06:03	11:04:42	10° / 514 MASTERS 1 HOMME	34°	
POINTAGES				
	Temps course	Passage à	PL	
10km	0:43:07	08:49:10	288°	
12Km	0:54:08	09:00:12	276°	12
21km	1:29:25	09:35:29	173°	103
30km	2:06:47	10:12:50	116°	57
Arrivée	2:58:38	11:04:42	75°	41
Ziel erreicht!				

Meine Abschnittszeiten

Nach dem Eiger Trail gehört nun auch das zweite Saisonziel der Vergangenheit an und lässt mich optimistisch auf meine Projekte im 2023 vorausschauen. Einen Monat Saisonpause, dann beginnt der Aufbau für den TransGranCanaria.

(Anmerkung Redaktion: Wie das dann gelaufen ist, kann man ab Seite 29 lesen)



Aus dem Vereinsleben der letzten Monate

Die Morgengruppen feierten im Jahr 2022 wieder ein paar gerade Geburtstage, drei 70ste, einen 80sten und gar einen 90sten. Herzliche Gratulation! Bei solchen Gelegenheiten wird jeweils zu einem kleinen Imbiss eingeladen.



v.l.n.r. Olga Probst, Elianne Schmutz, Elisabeth Räber, Heidi Polgrossi und Vreni Bönzli.



v.l.n.r. Margrit Reinhard, Sylvia Grossenbacher, Hildegard Gilomen und Nelly Giannotta.



Die Jubilarinnen v.l.n.r. Elisabeth Räber, Kathrin Woodtli, Alice Kratzer, Erika Dolder und Annemarie Blaser.



Aber sie feiern nicht nur, sondern sind auch regelmässig unterwegs, wie hier zwischen Merligen und Neuhaus am 24.10.2022. V.l.n.r. hinten: Erna Weibel, Elisabeth Räber, Nelly Giannotta; vorne: Alice Kratzer, Kathrin Woodtli, Sylvia Grossenbacher, Heidi Rodriguez, Brigitte Neff und Erika Dolder.



1/2023

Ein paar Bilder der letzten Bergläufe. Wieso nicht auch mal teilnehmen? Es gibt geeignete Touren für alle!



Unterwegs bei regnerischen Wetter auf einer verkürzten Tour am 25.9.2022 im Gebiet Schwanden - Zetentalp. V.l.n.r. Ursula Dederichs, Roland Riedener, Teresa Roth, Sandra Meryem, Sina Gloor und Silja Rohrbach.



Bei garstigen Bedingungen ging es am 28.1.2023 aufs Niederhorn. Bei einem Fotostopp v.l.n.r. Barbara Zehnder, Denise Schneider, Cristina Schelbert und Sina Gloor.



Ein à la carte Menü war beim Berglauf Frutigen-Oeschinensee am 19.2.2023 möglich. Es gab «Zustiegsmöglichkeiten» entlang der Strecke Frutigen-Kandersteg. V.l.n.r. Christoph von Känel, Denise Schneider, Feli Liechti-Odermatt, Cristina Schelbert, Sina Gloor, Fabienne Kummer, Mirjam Mathys und Lionel Gurret.

**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 Deine Kraft & Stabilität...



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

Wir machen dich zum Profi.

Starte in einen von 11 packenden
Lehrberufe bei der Frutiger Gruppe.

Jedes Jahr gibt's ein cooles Lehrlingscamp!



Hier erfährst du mehr
über die Ausbildungen.

Frutiger



1/2023

Neue Mitglieder

Es freut uns, folgende neue Mitglieder in unserem Verein zu begrüßen – herzlich willkommen!

- Micha Amstutz, 3661 Uetendorf
- Chantal Hirt, 3604 Thun
- Gesine Kaiser, 3634 Thierachern
- Lisa Kaiser, 3634 Thierachern
- Cora Stiegler, 3646 Einigen



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

swiss
helicopters

6.+7.
Mai 2023

Sommerfestival
im Autohaus

- Präsentation unserer California -Modelle
- Über 40 California-Lagermodelle
- Grosse Personenwagenausstellung
- Gastronomiebetrieb
- Heli-Rundflüge
- Attraktive Lagerprämien

Von Front bis Heck. Von Känel.

Autohaus von Känel AG | Spiezstrasse 22 | 3714 Frutigen
Telefon 033 672 20 20 | www.autohaus-vonkaenel.ch

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

Bei uns in der
Steuerung läuft immer
viel und ich mag
die neuen Heraus-
forderungen.

FABIAN AESCHIMANN
LEITER STEUERUNG

wenger
fenster

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



gerberlaufsport

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

Dein Laufsportspezialist in der Region

Mi–Fr 10–18.30 • Sa 10–16 Uhr

Neu: Mo und Di geschlossen

20%
Rabatt



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

Heute schon
gelacht...?





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
DAYTONA Gesundheitszentrum, Thun
Dähler AG, Die Maler & Gipser, Steffisburg
Dentalhygienepraxis Tscherry Joder, Steffisburg
Die Mobiliar, Ivan Wyttenbach/Simon Zingg, Thun
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun
Frutiger AG, Thun
Gerber Druck AG, Steffisburg
Gerber Sport, Gümligen
Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt
Hofer AG, Thun
HoschiBeck, Thun

HTH AG, Heimberg
Knecht AG, Heimenschwand
Kneubühler Kurt Taxity 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!

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

GÄRTEN
für Geniesser

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