

# Schwarz auf Weiss



Kat. K11 M70: 1. Rang Peter Messerli,  
2. Rang Sam Kiener (links).  
Foto: Hugo Schneider



Kat. K11 Grand Masters W:  
2. Rang Sonja Rügsegger (links).  
Foto: Hugo Schneider



K11 Hauptklasse W:  
1. Rang Julia Schranz, 2. Rang Anina  
Zangger (links). Foto: Hugo Schneider



Kat. K11 U23 W:  
3. Rang Sara Strahm (rechts).  
Foto: Hugo Schneider



Kat. K35 Masters W:  
2. Rang Cornelia Ulmer (links).  
Foto: Hugo Schneider



Kat. K11 Masters W:  
1. Rang Catherine Lohri.  
Foto: Hugo Schneider

«All Blacks»-  
Podestplätze am  
Gantrisch Trail 2024  
(Bericht Seite 34).

## Save the date!



**Freitag,  
17. Januar 2025**  
Hauptversammlung  
(Anmeldeschluss  
22.12.2024)



**6. bis 11. November  
2025**  
Laufreise zum Athen-  
Marathon



Wer stürmt hier am Swiss City Mara-  
thon ins Ziel? Antwort auf Seite 25.  
Foto: Hugo Schneider

Grosse Auswahl  
an Vorhang- und  
Möbelstoffen

## Ihr Vorhangparadies in Thun!

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



- \* Flächenvorhänge
- \* Streifenvorhänge
- \* Plissees
- \* Anfertigung von Kissen
- \* Raffrollos | Rollos
- \* Stangengarnituren
- \* Polsterei



### STOLLER Innendekorationen AG

Stockhornstr. 8 + 12 | 3600 Thun | T 033 227 33 88  
[www.vorhangparadies.ch](http://www.vorhangparadies.ch) | [info@vorhangparadies.ch](mailto:info@vorhangparadies.ch)



  
**KNECHTGARTEN**  
3615 Heimenschwand      033 453 10 20  
[www.knechtgarten.ch](http://www.knechtgarten.ch)

## Papeterie Leutwyler

Telefon 033 222 27 53    Fax 033 222 27 59  
[pap.leutwyler@bluewin.ch](mailto:pap.leutwyler@bluewin.ch)

**Ihre Lieferantin für Büromaterial.**

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

## Impressum

Informationsbulletin des Laufvereins  
All Blacks Thun

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

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:  
17. Februar 2025

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 Nadia Roder  
Fliederweg 24 | 3126 Kaufdorf  
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

Hugo Schneider  
Quellenstrasse 1 | 3652 Hilterfingen  
079 410 73 67  
hugo.schneider@schneider-home.com

### Anlässe

Bernhard Bieri  
Eisenbahnstrasse 20 | 3604 Thun  
079 220 24 30  
hardyb@bluewin.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

Ein Jahr geht zu Ende, in dem viele von euch die zahlreichen und vielfältigen Trainings besucht und an unzähligen Wettkämpfen im In- und Ausland teilgenommen haben. Die vielen Podestplätze sprechen für sich – ein Blick auf die Titelseite genügt, die Bilder stammen alle von einem einzigen Lauf, dem Gantrisch Trail, unserem Vereinslauf. Unsere Angebote erfreuen sich weiterhin grosser Beliebtheit, und wir können regelmässig neue Mitglieder willkommen heissen.

Seit 2022 haben wir die Leistungsgruppe an die LV Thun abgegeben und sind seither ohne Präsident. Aber der Verein lebt – und wie! Einfach so? Natürlich nicht!

Das riesige Pensum, dem sich unser letzter Präsident Stefan Dähler stellen musste, liess – man ist geneigt zu sagen verständlicherweise – keine Nachfolge finden. Doch dank seiner Arbeit wurden Strukturen geschaffen, die den Verein bis heute tragen.

Im Jahr 2024 wurde jede der vier Vorstandssitzungen abwechselnd von einem Vorstandsmitglied geleitet. Mitglieder der Kerngruppe, die den Vorstand bei diversen Aufgaben unterstützen, werden jeweils zu Beginn der Sitzungen eingeladen, um aus ihrem Bereich zu berichten und ihre Anliegen einzubringen.

### Woran hat der Vorstand gearbeitet?

Der fünfköpfige Vorstand – bestehend aus Nadia Roder (Administration), Erich von Allmen und seinem designierten Nachfolger Hugo Schneider (Trainingsbetrieb), Hardy Bieri (Anlässe), Stefan Dähler (Kommunikation) und Nicole Wyss (Finanzen) – hat sich mit zahlreichen Themen beschäftigt. Viele Details dazu finden sich in den Jahresberichten in diesem Bulletin. Der Vorstand blickt jedoch nicht nur zurück, sondern stellt sich auch Fragen wie: Sind wir zeitgemäss unterwegs? Halten wir alle rechtlichen Vorgaben ein? Und wie sieht unsere Zukunft aus? Ein paar der wichtigsten Themen des Jahres waren:

- **Mitgliederbefragung:** Um den Puls der Mitglieder zu spüren, wurde eine elektronische Umfrage durchgeführt. Hier konnten die Angebote des Vereins bewertet, Bemerkungen eingebracht und neue Ideen vorgeschlagen werden. Die Ergebnisse werden an der HV präsentiert.
- **Datenschutz:** Das neue Datenschutzgesetz hat auch bei uns Anpassungen erfordert. Für die Abendläufe wurde eine Datenschutzerklärung erstellt, und ein Bearbeitungsreglement für unsere Vereinssoftware «Clubdesk» wurde eingeführt, um persönliche Daten besser zu schützen.
- **Nachfolgeregelungen:** Der Wechsel von Funktionen war auch dieses Jahr ein Thema. Nadia Roder hat ihren Rücktritt bekannt gegeben, eine Nachfolge wurde gefunden und wird an der HV zur Abstimmung gestellt. Auch für Res Ryser, der die Montag- und Mittwochabend-Trainings leitet, konnte eine Nachfolgeregelung aufgegleist werden. Details dazu stehen im Bericht von Hugo Schneider. *Fortsetzung Seite 5*



Was wird uns das Jahr 2025 bringen?  
Foto: Sylvia Riedener

# Dein zuverlässiger Medienpartner

# GERBER DRUCK

Steffisburg

[www.gerberdruck.ch](http://www.gerberdruck.ch)





- **Leitbild und Spesenreglement:** Drei Jahre nach der Übergabe der Leistungsgruppe an die LV Thun liegt der Fokus auf dem Breitensport. Ein neues Leitbild wurde bereits verabschiedet, und ein angepasstes Spesenreglement wird an der nächsten HV zur Abstimmung stehen.
- **Kontinuierliche Aufgaben:** Administrative Themen, Finanzen, Anfragen von Mitgliedern oder anderen Vereinen und vieles mehr gehören zu den laufenden Arbeiten des Vorstands.
- **Breitensport weiterentwickeln:** Hugo Schneider hat die Verantwortung für den Trainingsbetrieb übernommen und wird ab nächstem Jahr diese Aufgabe offiziell im Vorstand ausfüllen. Wie kann unser Angebot im Breitensport weiterentwickelt werden? Wie können wir die Zusammenarbeit mit der LV Thun optimieren? Wie fördern wir den Austausch zwischen verschiedenen Gruppen? Hierzu erarbeitet er im Auftrag des Vorstands neue Ansätze.

Wie ihr seht, gibt es immer etwas zu tun – Entscheidungen, Regelungen und neue Ideen. Dafür

sind wir sehr dankbar, denn diese Arbeit schafft die Grundlage, damit wir unser Hobby ausüben können.

### Hobby oder Leistungssport?

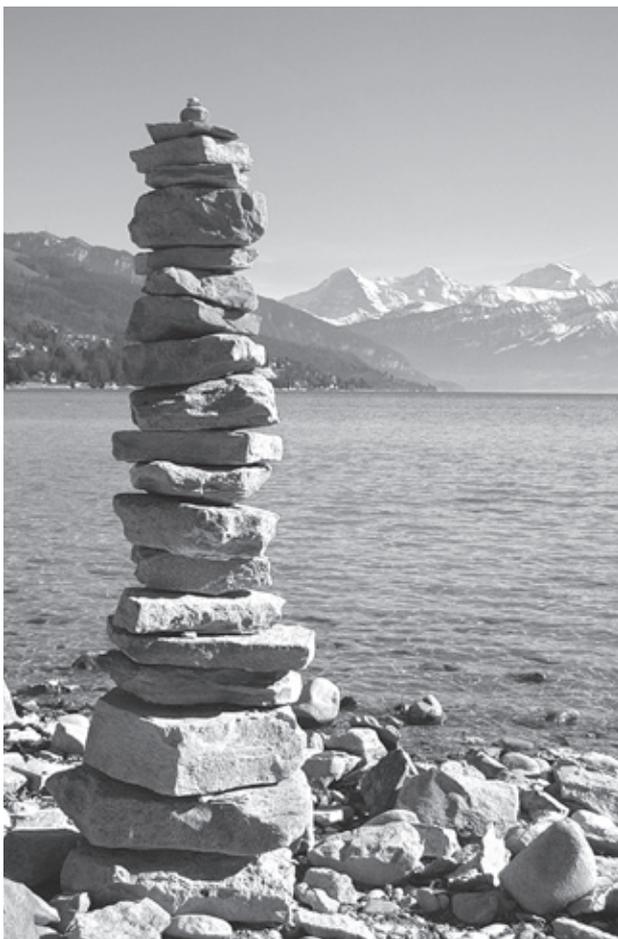
Beim Schreiben frage ich mich oft, wo die Grenzen zwischen Hobby- und Leistungssport liegen – oder ob man sie überhaupt klar ziehen kann. Von einzelnen Mitgliedern werden Leistungen erzielt, die für die meisten unter uns fast unvorstellbar sind. Ich habe mal ChatGPT gefragt. Die Antwort ist zu umfangreich ausgefallen, um sie hier wiederzugeben, ihr findet sie auf Seite 41. Sicher ist, von aussergewöhnlichen Leistungen berichte ich besonders gern, in welchem Bereich sie auch immer anzusiedeln sind 😊.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern frohe Weihnachten, ein gutes neues Jahr, beste Gesundheit und viel Glück bei allem, was ihr anpackt.

*Sportliche Grüsse  
Roland Riedener*

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>All Blacks News</b>	
Jahresberichte	
<i>Ressort Trainingsbetrieb</i>	<b>7</b>
<i>Ressort Anlässe</i>	<b>11</b>
<i>Kommunikation</i>	<b>13</b>
Trainingslager	<b>17</b>
Neue Mitglieder	<b>42</b>
<b>All Blacks People</b>	
Der 24-Stunden-Lauf von Manuel Walker	<b>19</b>
Zwei First-Timer am Swiss City Marathon	<b>25</b>
<b>All Blacks Experience</b>	
Vom Loch Ness Marathon oder «Back to Scotland»	<b>28</b>
Vereinsbrätle im Pfadiheim Enzenbühl	<b>33</b>
Unser Vereinslauf 2024: der Gantrisch Trail	<b>34</b>
FunktionärInnentag	<b>37</b>
Breitensport oder Leistungssport?	<b>41</b>
<b>All Blacks Thun Übersicht Inserate/Sponsoren</b>	<b>43</b>



**Bahnhof  
Apotheke  
Thun**

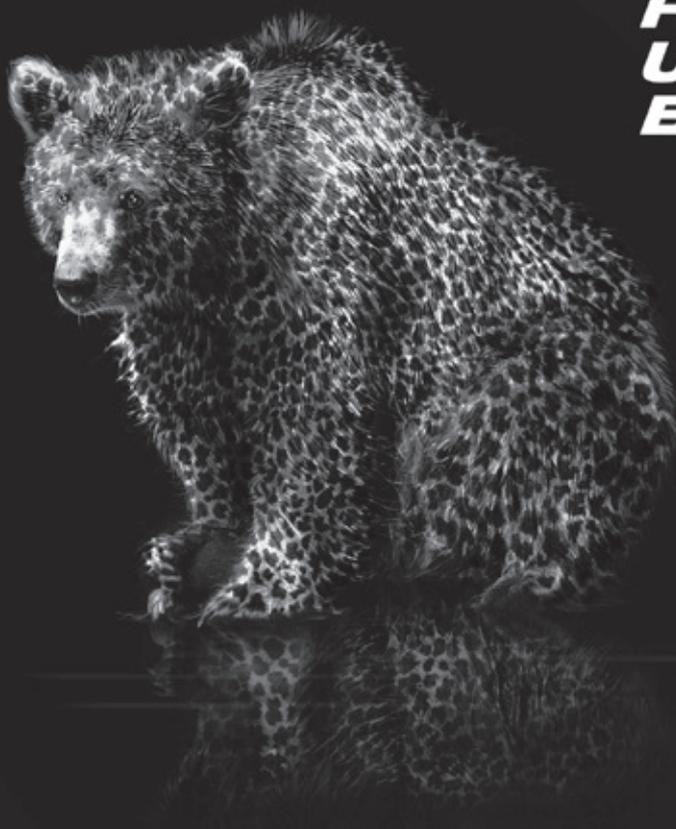
**Bahnhofstrasse 6  
3600 Thun  
Tel. 058 878 26 20  
Fax 058 878 26 29  
[www.bahnhofapotheke-thun.ch](http://www.bahnhofapotheke-thun.ch)**

**Mit uns  
bleiben Sie fit.**

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 8.00 – 19.00, Samstag 8.00 – 17.00

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



***4FEET***  
Der Berner Laufladen



# Jahresbericht Trainingsbetriebe 2024

Nach dem Motto «Beweglichkeit durch Bewegung» ist rückblickend auf das Jahr 2024 aus dem Trainingsbetrieb folgendes zu berichten:

## **Trainingsbetrieb Dienstag-, Donnerstagabend – Hugo Schneider**

Durch gezielte Weiterbildungen bei den Leitern konnten die Trainings qualitativ und quantitativ gesteigert werden.

So wurden zum Beispiel die Laufschiule, das Dehnen und weitere methodische Laufspiele als fester Bestandteil in die Trainingseinheiten integriert.

Das Dienstagabend-Training wurde neu mit vier Gruppen und vier Leitern geführt, und im Donnerstagabend-Training konnte bei Bedarf eine zweite Gruppe gebildet werden.

Erfreulicherweise stiegen die Teilnehmerzahlen in allen Trainings. Das Donnerstagabend-Training hat allerdings noch Potenzial gegen oben.

## **Trainingsbetrieb Dienstag- und Donnerstagsmorgen – Ulrich «Uele» Thönen**

Das Nordic Walking ist an beiden Morgen sehr gut besucht worden. Das Alter der Teilnehmenden bewegt sich zwischen 50 und über 80 Jahren. Die Leiterinnen konnten abwechslungsreiche Trainings anbieten.

Das Lauftraining wurde leider nur von ca. 5 bis 8 LäuferInnen besucht. Da gibt es noch Luft nach oben!

Das Bedürfnis, sich nach dem Training im Kreuz in Allmendingen ein bisschen auszutauschen, ist nach wie vor gross!



Ulrich Thönen.  
Foto: Manfred Wenger

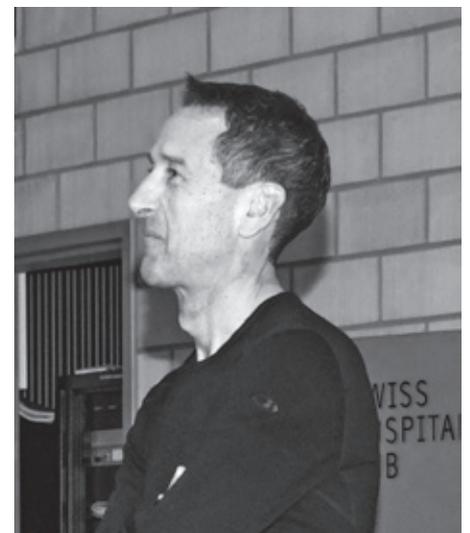
## **Trainingsbetrieb Montag / Mittwoch / Samstag – Andreas Ryser**

Das Montagstraining in der Strättligenhalle (bzw. im Lachenstadion während der Sommerferien) hat sich unter der Leitung von Thomas Feuz und Anina Zangger als fixer Bestandteil des Trainingsbetriebes dieser Trainingsgruppe etabliert. Zwischenzeitlich wurde das Training auch von einzelnen LäuferInnen aus der Dienstagsgruppe besucht. Eine vermehrte Durchmischung von Teilnehmenden aus beiden Trainingsgruppen wäre bestimmt wünschenswert.

Das Haupttraining am Mittwochabend im Lachenstadion wird vereinsübergreifend ange-

boten. LäuferInnen der LV Thun und von All Blacks Thun absolvieren verschiedene Trainingsprogramme in wechselnden Gruppen. Im Sommerhalbjahr wird die Gruppe noch ergänzt mit AthletInnen des LC Scharnachtal. Marcel Briggen stellt einen vielseitigen und den unterschiedlichen Leistungsniveaus angepassten Trainingsplan zur Verfügung. Er wird im Sommerhalbjahr im Leistungsbereich unterstützt von Heinz Zurbrügg, Trainer des LC Scharnachtal. Durch die unterschiedlichen Trainingsprogramme und Leistungsniveaus werden optimale Trainingsbedingungen für alle Teilnehmenden geschaffen.

Eine Gruppe von Unentwegten schliesst das Mittwochstraining ganzjährig (!) mit einem Bad im See – gleich hinter dem Stadion – ab.



Andreas Ryser.  
Foto: Manfred Wenger

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

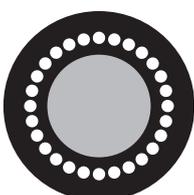
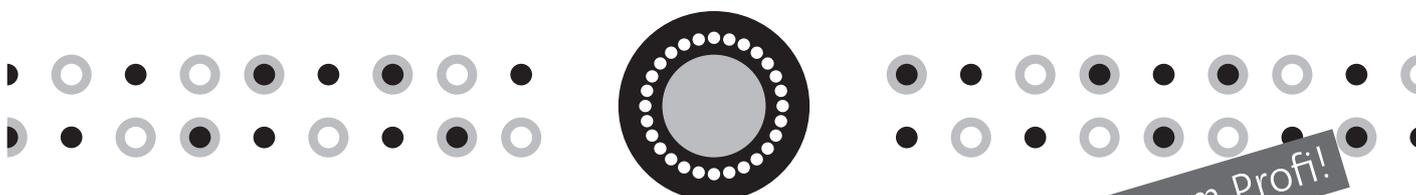
motivierende  
Gruppenkurse



# Chunsch o...?

Postgässli 24, 3661 Uetendorf  
033 356 42 27, [www.bleibgesund.ch](http://www.bleibgesund.ch)

  
**bleibgesund** gmbh  
wir bringen bewegung in ihr leben!



**BLUMEN  
KASPAR**

Blume vom Profi!

ULMENWEG 11, 3604 THUN | TEL. 033 336 84 16 | FAX. 033 336 84 17  
[WWW.BLUMENKASPAR.CH](http://WWW.BLUMENKASPAR.CH) | [FLOWERS@BLUMENKASPAR.CH](mailto: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](http://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](http://bacher-thun.ch)



## Leiter des gesamten Trainingsbetriebs – Hugo Schneider

Durch den per Ende 2024 angekündigten Rücktritt von Erich von Allmen als Bereichsleiter Trainingsbetrieb und aufgrund seiner privaten Belastungen hat Hugo Schneider die Führung für den Bereich Trainingsbetrieb in Absprache mit Erich und dem Vorstand ab Anfangs April 2024 übernommen.

Die erste Aufgabe im 2024 bestand darin, eine Bestandsaufnahme der Zusammenarbeit der verschiedenen Trainingsangebote und Leitungen zu erstellen. Daraus wurde das weitere Vorgehen initialisiert.

Am 16. November 2024 fand eine erste Bereichsleitersitzung über alle Trainingsangebote statt. Dabei wurden die gemeinsamen Trainingsziele, Aktivitäten, die Zusammenarbeit und die Kommunikation diskutiert.

Durch den ebenfalls angekündigten Rücktritt von Andreas Ryser auf Ende 2024 als Trainingsleiter der Montag- und Mittwochabend-Trainings musste die Nachfolge organisiert und abgesprochen werden. Neu wird Marcel Briggen die Führung übernehmen.

In allen Trainingsangeboten wird der strategische Fokus des Vereins auf den Breitensport gelebt.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle LeiterInnen für ihren grossen Einsatz, ihre Flexibilität und für die tolle Zusammenarbeit!

Für das Jahr 2025 wünsche ich mir weiterhin eine grosse Teilnahme an den diversen Trainingsangeboten und für uns alle viele sportliche Highlights, Emotionen, Erfolge und beste Gesundheit.

*Sportliche Grüsse  
Hugo Schneider*



*Hugo Schneider, Bereichsleiter des gesamten Trainingsbetriebs von All Blacks Thun.*

*Foto: Denise Schneider*

NEUE  
Gesundheitsberatung  
in Thun



**aperta aurem**

Gerne berate ich Sie ganzheitlich auf körperlicher und emotionaler Ebene zu Themen wie

**Ernährung • Darmgesundheit  
Innere Unruhe • Allergien...und vielen mehr.**

aperta aurem • Jenny Carizzoni • Drogistin EFZ  
079 443 90 73 • [www.jennycarizzoni.ch](http://www.jennycarizzoni.ch)



Seit 1995

**S**chneideratelier  
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

JUBILÄUMSANGEBOT:  
ERGONOMIE-SESSEL



3646 Einigen | T 033 654 12 71  
www.leibundgut.swiss

**LEIBUNDGUT**  
Schlaf- und Rückenzentrum



**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

# Jahresbericht Bereich Anlässe 2024

Im Jahresbericht Ressort Anlässe gehe ich auf zwei Themen ein: einerseits mein erstes Jahr im Vorstand von All Blacks Thun und andererseits auf ein paar Highlights aus Sicht der Anlässe im laufenden Vereinsjahr.

Mit der Wahl als Nachfolger von Uele Thönen an der vergangenen HV bin ich nun also Teil des Vorstandes von All Blacks Thun. Das verpflichtet – wie ich meine, denn ich möchte für den mir so wichtigen Verein und die mir so ans Herz gewachsenen Menschen etwas Gutes beitragen und nicht nur «mit dabei sein». Den Vorstand nehme ich als offen, konstruktiv, aktiv, positiv und zielgerichtet wahr. Ich habe an der Vorbereitung und Durchführung der Mitgliederbefragung gearbeitet, wo ich auch auf die Unterstützung von Julia Cahenzli für die Umsetzung auf Google-Forms zählen durfte, und freue mich, an der HV die wichtigsten Resultate zu präsentieren.

Im ersten Halbjahr fanden traditionellerweise die Anlässe Trainingslager (Beitrag im Bulletin Nr. 2/2024) und Abendläufe statt. Am Trainingslager nahmen Personen von vier verschiedenen Vereinen teil, um eine ausreichende Anzahl Teilnehmende zu erhalten, und vor allem auch, um ein gutes Trainings- und Freizeitumfeld zu schaffen. Bereits ist die Anmeldung für das Trainingslager 2025 offen (siehe Beitrag auf Seite 17), und ich hoffe, dass dieser Aufruf einige

von euch «gluschtig» macht und motiviert, im Frühling 2025 Aktivurlaub in der Toskana zu verbringen.

Die Abendläufe haben mir persönlich grosse Freude bereitet. Wir dürfen immer wieder neue TeilnehmerInnen begrüßen und, egal ob Helfende oder Teilnehmende, alle machen einen zufriedenen Eindruck, und es ist immer eine sehr positive Stimmung spürbar. Ich bin überzeugt, dass auch die gemeinsamen Trainings ein Bedürfnis sind und das Vereinsleben auch auf der sozialen Ebene bereichern. Noch ist dieses Format nicht zu einer festen Grösse geworden, aber wir bleiben am Ball, und es sind auch schon wieder neue Ideen vorhanden – ihr dürft gespannt sein. Bestens etabliert sind hingegen die Anlässe Vereinsbräteln, FunktionärInnen-Anlass (vorher Trainingsleiter-Tag) und Vereinslauf. Zu diesen gut besuchten Anlässen könnt ihr im aktuellen Heft auf Seite 33 (Bräteln), Seite 37 (FunktionärInnen-Anlass) und Seite 34 (Vereinslauf) mehr erfahren.

Mein Highlight in diesem Jahr war das Laufprojekt «Loch Ness Marathon» in Inverness (Schottland). Merci Michael Maurer für deine Initiative und die Organisation des Anlasses. Die aufgestellte Lauf-Gruppe mit Anhang durfte nicht nur erfolgreiche Lauferlebnisse, sondern auch erlebnisreiche, freundschaftliche und lustige Tage in den High-

lands verbringen.

Der Aeschiriedlauf vom 14. Dezember bildet den Abschlussanlass im laufenden Vereinsjahr und ist aktuell in Vorbereitung.

Nach dem Vereinsjahr ist bekanntlich vor dem Vereinsjahr, und so stecken wir in der Planung für das kommende Jahr, das wieder ein abwechslungsreiches Angebot mit Gewohntem und Neuem für alle bereithält. Ich hoffe, euch zahlreich an den unterschiedlichen Events im 2025 zu sehen und bin immer auch empfänglich für neue Ideen.

*Hardy Bieri, Ressort Anlässe*



*Hardy Bieri am Berglauf von All Blacks Thun über die Schratteflue am 19.10.2024. Hardy ist Vorstandsmitglied, Trainingsleiter und selber auch ein ambitionierter Läufer.  
Foto: Hardy*

**TERRA  
DOMUS**  
Immobilien AG

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

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

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



**Dentalhygienepraxis**  
Tscherry Joder

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

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

Besuchen Sie mich: **www.meine-dh.ch**



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

**NEU: Termine online buchbar!**

**SCHLOSSAPOTHEKE**  
THUN

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

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



# Jahresbericht Bereich Kommunikation



Stefan Dähler.  
Foto: Manfred Wenger

Die Kommunikation konzentriert sich einerseits auf die externe Kommunikation, d.h. auf Personen, die nicht Mitglied des Vereins sind und andererseits auf die interne Kommunikation und Information gegenüber unseren Vereinsmitgliedern.

Hierfür stehen uns verschiedene Kanäle zur Verfügung, mit denen wir versuchen, die jeweiligen Bedürfnisse adressatengerecht abzudecken.

## E-Mail-Services

Eindeutig zur internen Kommunikation in Bezug auf Information gehört der **E-Mail-Service**, mit dem wir auch in diesem Jahr wieder schnell und unkompliziert Neuigkeiten, Einladungen und Informationen zur Verfügung stellen konnten.

Damit die Vereinsmitglieder die gewünschten Informationen in ihrer Mailbox vorfinden, ist es

wichtig, dass Änderungen der Mailadresse jeweils an [info@allblacks.ch](mailto:info@allblacks.ch) gemeldet werden. Je nach E-Mail-Provider kann es vorkommen, dass E-Mails im Spam-Filter hängen bleiben und nicht angezeigt werden. Bitte überprüft jeweils euren Spam Ordner und markiert die «All Blacks E-Mails» als sicheren Absender.

## Vereinsbulletin «Schwarz auf Weiss»

Ein sehr wichtiges und beliebtes Medium für die interne Kommunikation ist das **Informationsbulletin «Schwarz auf Weiss»**. Unter der Leitung von **Roland Riedener** kamen die Vereinsmitglieder auch in diesem Jahr in den Genuss von interessanten und abwechslungsreichen Beiträgen. Das Bulletin widerspiegelt unser lebendiges und vielfältiges Vereinsleben; durch den einen oder anderen Artikel lernten wir einzelne Personen von einer anderen Seite kennen. Herzlichen Dank an Roland Riedener für sein Engagement und die abwechslungsreiche Lektüre!

Nicht zu unterschätzen ist die Aussenwirkung des Bulletins. Das «Schwarz auf Weiss» liegt an einigen öffentlichen Orten auf, z.B. in Arzt- und Zahnarztpraxen, im «Käsekeller Thun» usw. Damit ist es ein gutes und sympathisches Kommunikationsmittel, um All Blacks Thun in seiner ganzen Vielfalt zu präsentieren. An dieser Stelle sei auch **Jana Bally** gedankt, die eng mit Roland zusammenarbeitet und für das Layout verantwortlich ist.

Dass wir ein Bulletin mit vier Ausgaben pro Jahr und in diesem Umfang anbieten können, verdanken wir den zahlreichen **Inserenten**, die das Bulletin vollständig finanzieren. An dieser Stelle möchten wir uns bei den zahlreichen und treuen Inserenten unseres Bulletins «Schwarz auf Weiss» bedanken. Eine Übersicht der Inserenten findet sich auf unserer Website unter: [www.allblacks.ch/inserenten](http://www.allblacks.ch/inserenten).

Bestehende Inserenten zu pflegen und neue zu gewinnen ist eine Knochenarbeit, die viel Engagement und Ausdauer erfordert. **Rosmarie Aemmer**

SAVE THE DATE

Am  
schönsten  
Berg  
der Welt



z e r m a t t m a r a t h o n . c h



leistet hier seit 2011 hervorragende Arbeit; sie konnte auch im vergangenen Jahr wieder neue Inserenten gewinnen. Herzlichen Dank an Rosmarie für ihr Engagement, ihre Ausdauer und ihre Leidenschaft im Dienste des Vereins und der Inserenten!

### Soziale Medien und Website

All Blacks Thun ist seit einigen Jahren auf diversen sozialen Kanälen präsent und betreibt eine **Webseite**. Die Webseite richtet sich klar an Nichtmitglieder des Vereins und bietet diverse Informationen für alle, die sich für den Verein interessieren oder ein Schnuppertraining absolvieren möchten. Die Anmeldung zum Schnuppermonat oder der Eintritt in den Verein kann bequem online über die Webseite erfolgen.

Das Interesse an der Website mit rund 1'500 Besuchenden pro Monat ist nach wie vor ungebrochen.

Neben der Startseite sind die Seiten mit dem Trainingsangebot und den Informationen zu den Abendläufen die meistbesuchten Seiten.

Neben den bewährten sozialen Kanälen wie **Facebook**, **Flickr für Fotos**, **YouTube für Filme** und dem **Blog** ist dieses Jahr neu ein **Instagram-Kanal** hinzugekommen.

Mit einem META-Business Account können wir die Facebook und Instagram-Kanäle gleichzeitig verwalten, pflegen und die Inhalte steuern. So profitieren beide Kanäle voneinander und bilden Synergien.

Spitzenreiter ist nach wie vor unser Facebook-Kanal, wobei Instagram kontinuierlich aufholt.

Die einzelnen Facebook-Posts werden regelmässig von über 500 Personen eingesehen. Einzelne Posts wie die Abendläufe oder Fotos zur HV generieren weit über 1000 Besuchende pro Beitrag.

Historisch bedingt gehört auch der Bereich **Bekleidung** zum Ressort Kommunikation.

Die Verantwortung für die Bekleidung wurde im Frühjahr von **Kathrin Dähler** an **Simon Leiser** übergeben. Als Bekleidungspartner können wir weiterhin auf die bewährten Dienste von Gerber Sport zählen. Obwohl Gerber Sport die Verkaufsstelle in Gümligen geschlossen hat, wird der Bereich Bekleidungsservice und Druck für All Blacks weitergeführt. Ich danke Kathrin Dähler für die geleistete Arbeit und Simon für die Bereitschaft, diese Aufgabe zu übernehmen. Simon hat sich bereits sehr gut eingearbeitet. Danke auch an **Lisa Frutiger** und **Markus Gerber** von Gerber Sport für die langjährige gute Zusammenarbeit.

*Stefan Dähler, Kommunikation*



**All Blacks Thun**



**allblacksthun**



**97allblacks**



**All Blacks Thun**



**allblacksthun.weebly.com**



**allblacks.ch**

# 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**



## AKTUELL

NATURSTEIN Vita Drink  
100ml / 250ml / 500ml

Zink und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Gerne beraten wir Sie ganzheitlich zur Stärkung Ihres Immunsystems.

**In Ihrer Schönau Drogerie**

10% Rabatt Bon auf die  
NATURSTEIN Vita Drink Produkte

Nur bei Abgabe des Bon. Bon ist nicht kumulierbar.  
Gültig bis: 28.02.2025

Schönau Drogerie, Mattenstrasse 2, CH-3600 Thun,  
Telefon +41 33 222 78 15



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](mailto:info@veloschneiter.ch) | [www.veloschneiter.ch](http://www.veloschneiter.ch)



# Trainingslager Cecina 2025 – sei auch du dabei!

Anja Ringgenberg

Pack deine Sportkleidung und bereite dich auf ein unvergessliches Erlebnis vor! Vom 5. bis 19. April 2025 laden wir dich herzlich zu unserem Trainingslager in Cecina in der Toskana ein. Das Trainingslager bietet die perfekte Möglichkeit, dich sportlich weiterzuentwickeln und dabei die traumhafte italienische Landschaft zu geniessen. Auch das gemütliche Beisammensein bei einem Brändi-Dog oder sonstigen Spielen kommt nicht zu kurz.

Egal, ob du nur eine Woche, 11 Nächte oder zwei Wochen, dabei sein möchtest – alle drei Varianten sind möglich. Wähle zwischen Einzelzimmern, gemütlichen Doppelzimmern oder grosszügigen Mehrbett-Suiten, die auch für Familien hervorragend geeignet sind.

Im Preis inbegriffen sind Frühstück und Abendessen: du kannst dich am Buffet nach Herzenslust stärken. Der Trainingsplan, erstellt von unserem erfahrenen Trainer Marcel Briggen, ist für alle Leistungsniveaus geeignet. Jede und jeder, ob AnfängerIn oder Profi, ob jung oder alt, sind herzlich willkommen. Du entscheidest selbst, wie viel du trainieren möchtest! In den vergangenen Jahren standen auch immer wieder (freiwillige) Rennradtouren auf dem Programm.

Melde dich jetzt an und sei Teil eines unvergesslichen Trainingslagers in der wunderschönen Toskana.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung. Fragen? Du kannst dich gerne bei uns melden.

Melanie & Anja  
[anja.ringgenberg@hotmail.com](mailto:anja.ringgenberg@hotmail.com)



QR-Code zum Flyer mit all den Infos zum Trainingslager. Mit einem Klick kommst du direkt auf das Anmeldeformular.



Der Eingang zur Hotelanlage in Cecina.  
Foto: Anja

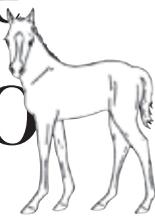


Schöne Trainings im Pinienwald erwarten die Teilnehmenden.  
Foto: Anja



Anja Ringgenberg (links) und Melanie Spori, die beiden langjährigen Organisatorinnen des Trainingslagers.  
Foto: Anja

# 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!*



THUNCITY GESCHENKKARTEN

## Ein Geschenk, das Freude macht!

Die Karte kann online bestellt oder  
in diversen Innenstadt-Geschäften  
gekauft werden  
[thuncity.ch/geschenkkarten](http://thuncity.ch/geschenkkarten)



## Ein neuer Stil für Ihre Küche

Sanitas Troesch AG  
C. F. L. Lohnerstrasse 28  
3645 Gwatt (Thun)  
Tel: 033 334 59 59  
sanitastroesch.ch

**Bad. Küche. Leben.**

**SANITAS  
TROESCH**

# gerbersport.ch

kontakt@gerbersport.ch

## rüfenacht

**Wir sind zuständig für die Vereins-  
bekleidung der All Blacks Thun**

Wir freuen uns  
Lisa Frutiger Markus Gerber





# Manuel Walker liebt die grossen Herausforderungen

Roland Riedener

«Eine Woche ist bereits vergangen, seit ich den 24 Stunden-Lauf vom 26./27. Oktober in Brugg absolviert habe, und immer noch gehen mir wieder und wieder Gedanken zum Lauf durch den Kopf. Körperlich fühle ich mich bereits wieder gut erholt. Die Zehen schmerzen noch etwas, und die Pulswerte sind schlecht. Noch träume ich jede Nacht von diesen 24 Stunden. Es ist wohl ein Zeichen, dass ich immer noch am Verarbeiten bin. So habe ich es bisher noch bei keinem Lauf erlebt».

**Roland:** Erstaunlich eigentlich, wenn man bedenkt, was Manuel schon alles «auf dem Buckel» hat. Survival Runs, Ultra Trails, Flachmarathons, 100 km von Biel und noch vieles, vieles mehr. Was war denn, zeitlich gesehen, dein längster Wettkampf?

**Manuel:** Mein zeitlich längstes Rennen bisher war der Eiger Ultra Trail vor 2 Jahren, mit 16 Stunden 55 Minuten für die 101 km und 6700 Höhenmeter.

**Roland:** Ein anderer Wettkampf ist mir aufgefallen, der «Ultra Viking». Es zeigt, dass du dir wirklich für nichts zu schade bist!

**Manuel:** Das ist schon eine Weile her, im September 2018, ein Hindernislauf über 60 km, mit 135 Hindernissen und 3300 Höhenmetern. Man sagt, es sei der schwerste Hindernislauf der

Welt. Die Zeitlimite beträgt 10 Stunden, der Lauf wird heute noch jährlich ausgetragen.

Es war der vielseitigste Hindernislauf, den ich je absolvierte. Klettern, Kriechen, Gewichte ziehen, Ketten und Sandsäcke schleppen, Hammerwerfen, sich vorwärts Hangeln, Baden bei fast 0 Grad Lufttemperatur in eiskaltem Wasser, eine Unmenge Burpees (Liegestützsprünge) und vieles mehr gilt es, hinter sich zu bringen. Es war ein ultraharter Lauf, ab Kilometer 45 war es nur noch ein mentales Durchbeißen. Jeder Schritt und jedes Hindernis kostete mehr und mehr Kraft, Reserven hatte ich schon lange keine mehr.



Im Ziel des Ultra Viking's 2018 in der Nähe von Köln. Manuel abgekämpft, aber schon wieder erstaunlich sauber beim Zieleinlauf.  
Foto: Manuel

Umso glücklicher war ich nach knapp 9 Stunden im Ziel, als ich die so hart erkämpfte Finisher-Medaille umgehängt bekam. Die Woche danach gab es dann kaum noch einen Muskel, der mich nicht schmerzte.

**Roland:** Der 24-Stunden-Lauf ist aber eine ganz anders gelagerte Disziplin. Auf einer flachen Runde von 934 m so weit wie möglich zu laufen in 24 Stunden; nicht eine unheimlich eintönige Sache?

**Manuel:** Das ist schon etwas ganz anderes, aber physisch und psychisch auch sehr anspruchsvoll.

**Roland:** Wie hast du dich vorbereitet?

**Manuel:** Es begann schon im letzten Dezember mit dem Wintergrundlagentraining. Ich stellte mir selber einen Vorbereitungsplan zusammen, inspiriert von der Deutschen Ultra-Vereinigung (DUV). Auf deren Webseite gibt es Empfehlungen und Musterpläne, ich versuchte, darauf basierend meinen eigenen Plan abzuleiten.

**Roland:** Danach war die ganze Saison 2024 auf die Teilnahme am 24 Stunden-Lauf ausgerichtet?

**Manuel:** Das kann man so sagen. Ab Januar 2024 habe ich angefangen, auch ein bisschen Tempo aufzubauen bis zum GP

# 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.**

Egal, ob es sich um einen Badumbau, eine neue Heizung  
oder eine einfache Reparatur handelt.

Bei der Hofer AG sind Sie genau richtig!



Allmendingenstrasse 51 | 3608 Thun | 033 336 88 76 | hofer-thun.ch

## RAIFFEISEN

THUNERSEE 



Wir ermöglichen jährlich mehr als 1 Million  
Mitgliedervorteile und bieten attraktive Banklösungen.

[raiffeisen.ch/mitgliedschaft](https://raiffeisen.ch/mitgliedschaft)





von Bern, natürlich ohne die Umfänge aus den Augen zu verlieren. Ich wollte schneller werden, damit mein langsames Lauftempo auch schneller wird. Die Wettkämpfe, die ich 2024 bestritt, mussten in meinen Aufbauplan passen. Die Ausnahme bildeten im Sommer der Eiger Ultra Trail und der Matterhorn Ultrax, diese beiden Läufe waren mehr als Ablenkung gedacht, damit ich auch noch ein bisschen Berg drin hatte. Es ging immer noch darum, gute Grundvoraussetzungen zu schaffen. Ich merkte aber, dass ich eigentlich 1½ Jahre brauchen würde, um mich sauber auf einen so langen Lauf vorzubereiten. Mein längster Lauf bis anhin war der 100er von Biel. Der Sprung zu einem 24 Stunden-Lauf war doch sehr gross. Man kann diese Distanzen im Training nicht simulieren, du merkst erst im Wettkampf, wie du reagierst. Nur dort kann man sich die Erfahrung holen.

**Roland:** Was war deine Zieldistanz für diese 24 Stunden?

**Manuel:** 225 km war mein Ziel. Ich machte mir aber einen Raceplan für 240 km, wollte ein bisschen Reserve haben. Als Minimalziel setzte ich mir 180 km.

**Roland:** Dann wurden es 185.134 km, der 3. Rang in der Schweizermeisterschaft und der 5. Rang Overall. Ein Super-Resultat, zu dem wir nur gratulieren können!

### Fazit von Manuel über diesen Lauf auf seinem Facebook-Account:

«Eine ganze Saison habe ich in diese Vorbereitung investiert



Links Manuel Walker unterwegs am 24 Stunden-Lauf in Brugg. Neben ihm der nachmalige vierte Braderlyn Santos. Neben der Strecke sieht man die Camps der teilnehmenden AthletInnen.

Foto: Manuel

und bin deshalb nur mässig zufrieden. Mit 185 km habe ich leider nur mein Mindestziel von 180 km knapp erreicht, aber was mich besonders freut, ist der 3. Platz bei der Schweizermeisterschafts-Wertung.

Bereits einen Monat vor dem Wettkampf musste ich eine Testwoche abbrechen und in die Erholung gehen, da sich ein Läuferknie ankündigte. Ich hatte bis zum Tag X sicher an Form verloren und bin dann vor dem Lauf auch noch mit einer leichten Erkältung aufgestanden.

Der Lauf verlief zuerst nicht schlecht. Nur die Schuhe drückten früh auf die Zehen und zwangen mich zum Wechsel auf den grösseren Schuh. Ab 90 km meldete sich mein Knie wieder. Die Motivation war erstmals weg, und ich habe aufs schnelle Gehen gewechselt. Ab km 100 war es wieder besser mit dem Knie. Leider nahmen die Schmerzen in den Zehen und auch im Brustkorb zu. Das Atmen fiel mir schwer beim Laufen. In der Nacht hatte ich Mühe mit der Ernährung, was sich negativ auf die Energiebi-

lanz auswirkte. Nach 180 km liess ich mir dann Nacken und Schultern lockern, um wieder frei atmen zu können. Eine schlechte Idee, da sich in dieser Pause die Beine versteiften. Das Gehen wurde schwierig, und die letzten Runden bis zum Erreichen der 24 Stunden vergingen nur noch schleppend.

Es ist ein toller, kleiner Lauf mit einem enormen Gemeinschaftsgefühl. Ich habe mich über jedes noch so kleine Gespräch mit anderen Läufern, über das Anfeuern oder auch nur Zunicken oder Lächeln von den Zuschauenden gefreut. Vielen Dank allen, die mich in der Vorbereitung unterstützt haben.

@running\_girl\_13: ohni dini Betreug, motivierende Wort u Verpflegig wär das nid gange♥

Vielleicht komme ich wieder – stärker und besser vorbereitet».



Martina Scheidegger steht Manuel Walker während des Laufs bei Seite, sie weiss, was er braucht, um durchzuhalten. Auch bei ihr ist viel Ausdauer gefragt.

Foto: Manuel

HAUTE COIFFURE

# Epoca

eidg. dipl. Damen/Herrencoiffure  
A. Uebersax Scherrer

Obere Hauptgasse 39  
3600 Thun, Tel. 033 222 02 32  
epoca39@bluewin.ch  
www.epoca-thun.ch

Das Arbeiten mit Holz  
übe ich schon mein  
ganzes Leben lang mit  
Freude aus. Ich bin  
dankbar, das Wenger  
Fenster-Team unter-  
stützen zu  
können.

YURI ONVFRIL  
PRODUKTION

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



taktiv

# Wir wollen Tanzen!

Gesellschaftstanz • Disco Fox • Hochzeitstanz

REHA-Tanzkurs • Privatunterricht  
für Parkinson Betroffene

taktiv GmbH • 033 335 80 80 • info@taktiv.ch • taktiv.ch





**Roland:** Wie bist du auf die angepeilten Distanzen gekommen?

**Manuel:** Mein Fernziel ist, einmal beim Spartathlon in Griechenland teilnehmen zu können. Dieser legendäre Lauf geht über 246 km von Athen nach Sparta. Damit man dort teilnehmen kann, muss man sich eine Qualifikation erarbeiten. Eine Möglichkeit, sich zu qualifizieren, ist über einen 24 Stunden-Lauf. 180 km berechtigen zur Anmeldung, damit kommt man in die Verlosung der Startplätze. Schafft man aber 225 km, kriegt man den Startplatz für sicher.

Man könnte sich auch über einen 12 Stunden-Lauf qualifizieren, muss aber entsprechend schneller sein, auch dafür gibt es genaue Vorgaben. Im Nachhinein gesehen wäre das für mich wahrscheinlich die bessere Variante gewesen, weil ich mit so überlangen Läufen noch zu wenig Erfahrung habe. Im Training habe ich aber schon 240 km in 6 Tagen geschafft und mich danach sehr gut gefühlt. Deshalb traute ich mir zu, die Distanz in einem Wettkampf auch an einem Stück zu schaffen.

**Roland:** Wie schnell bist du das Rennen angegangen?

**Manuel:** Um meine Zieldistanz zu erreichen, hätte ich eine Durchschnitts-Pace von 6:30 Min. laufen müssen. Um ein wenig Reserve zu haben für Pausen und Unerwartetes, bin ich die Sache etwas schneller angegangen. Es herrschten gute Bedingungen, kein Regen, etwas frisch zwar, aber ich musste nachts keine Jacke anziehen, zum Laufen eigentlich optimal. Für die Betreuenden war es hingegen schon recht kühl.

**Roland:** Wie sah deine Betreuung an diesen Meisterschaften aus?

**Manuel:** Die Laufstrecke befindet sich auf der Aareinsel im Geissenschachen bei Brugg. Die AthletInnen können ihre Fahrzeuge direkt am Rundkurs parkieren und allenfalls daneben ein Zelt aufstellen. Gerade einige der 48 Stunden-LäuferInnen legten sich zwischendurch gerne mal ein bisschen hin. Wir 24 Stunden-LäuferInnen aber kaum. Nur Martina (mein runnig\_girl\_13) hat nachts im VW Bus ein wenig geschlafen, sie musste nach dem Lauf schliesslich in der Lage

sein, mich wieder nach Hause zu fahren ☺. Um mich zu erholen oder etwas zu mir zu nehmen, bin ich zwischendurch eine Runde marschiert. Dabei kann man sich gut auch mit den anderen Läufer- und BetreuerInnen unterhalten, einander Tipps geben, und es entsteht das oben erwähnte schöne Gemeinschaftsgefühl, alle laufen für ihre, sich zum Ziel gesetzte Distanz. Ich musste mich immer bewegen und durfte nicht stillstehen, schnell erkalten die Muskeln, und ich hätte Probleme bekommen. Die Starts der 48, 24, 12 und 6 Stunden-LäuferInnen sind so gelegt, dass der Lauf für alle am Sonntag um 12 Uhr endet. Somit kommen immer wieder neue Leute auf den Rundkurs, auch das gibt Abwechslung.



Das Podest der 24 Stunden-Lauf-Schweizermeisterschaft:  
1. Rang Liviu-Daniel Moldoveanu, 2. Rang Christian François Fatton, 3. Rang Manuel Walker.

Foto: Manuel

**Roland:** Danke Manuel für deine Ausführungen. Ich denke, heute erinnert dich nur noch ein fehlender Zehennagel an die Strapazen von Ende Oktober. Du sagst, das Ganze müsse natürlich Spass machen, sonst hätte es ja keinen Sinn. Darum weiterhin viel Spass!

# 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](https://ubs.com/schweiz)



© UBS 2024. Alle Rechte vorbehalten.

## ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND  
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

[www.ortho-team.ch](https://www.ortho-team.ch)



ORTHO-TEAM Thun  
Marktgasse 17  
3600 Thun



ORTHO-TEAM  
WIR BEWEGEN MEHR



# Zwei Marathon First-Timer

Roland Riedener

Ein Marathon – für viele in unserem Verein ein grosser Traum. Vielleicht sind einige Mitglieder genau aus diesem Grund zu den «All Blacks» gekommen oder wurden von denjenigen inspiriert, die begeistert von ihren Teilnahmen berichteten?!

In diesem Jahr haben gleich zwei «All Blacks» beim Swiss City Marathon in Luzern ihr Debüt gefeiert. Jens Eschenbach, der erst im Frühling 2024 mit dem Laufen begonnen und seinen Schnuppermonat absolviert hatte, ist seit Juni 2024 Mitglied. Jürg Gertsch hingegen bringt bereits jahrelange Lauferfahrung mit – doch die Marathon-Distanz war auch für ihn Neuland.

**Roland:** Hugo, wie kam es dazu, dass sich die Beiden für den Marathon in Luzern angemeldet haben?

**Hugo:** Jürg hat mir im Training mal kundgetan, dass es sein grosser Wunsch sei, einmal einen Marathon zu laufen – ein Lebensziel sozusagen. Ich meinte damals: «Wenn dein Plan konkret wird, komm rechtzeitig auf mich zu, dann unterstütze ich dich». Das hat er dann auch gemacht. Der Swiss City Marathon in Luzern hatte es ihm besonders angetan. Obwohl Jürg regelmässig an unseren Trainings teilnimmt und auch Wettkampferfahrung hat, wollte ich sicher sein, dass er kein unnötiges Risiko eingeht – vor allem, weil er mit einer gesundheitlichen Einschränkung lebt. Sein

Umfeld und sein Arzt haben uns jedoch ermutigt, unter der Bedingung, dass Jürg während des Trainings und Wettkampfs auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achtet.

Kurz darauf fragte mich Jens – er war grad erst bei den «All Blacks» eingetreten – ob es realistisch sei, im Herbst einen Marathon zu laufen. Der Swiss City Marathon – das wäre sein Traum. Ich war skeptisch: «In nur 16 Wochen vom Laufeinsteiger zum Marathonläufer? Das wird aber eine echte Herausforderung!». Wir machten eine Bestandesaufnahme. Jens ist ein erfahrener Sportler in vielen Disziplinen, aber mit Ausnahme des Radfahrens hatte er wenig Ausdauererfahrung. Dennoch wollte ich ihm die Chance geben und griff auf meine Trainingsplan-Unterlagen von Swiss Athletics zurück.

Für Jens und Jürg begann das Training ganz klassisch: zuerst steigerten wir die Trainingshäufigkeit, dann die Distanzen der einzelnen Einheiten, und schliesslich die Intensität ausgewählter Läufe.

## Das Training und die Herausforderungen

Jürg sprach gut auf das Training an. Mehrmals begleitete ich ihn auf Läufen Richtung Bern. Eine Herausforderung war dann tatsächlich, ihn ans regelmässige Trinken und Essen zu erinnern – das vergass er oft. Deshalb richteten wir einen Alarm auf

seiner Pulsuhr ein. Jürg's Leistungsniveau passte sich stetig den Anforderungen an, und ich erstellte einen Plan für eine Zielzeit von 4:20 Stunden.

Bei Jens war es komplizierter. Bei der Erhöhung der Distanzen traten muskuläre Probleme auf, und bei höherem Tempo meldeten sich die Gelenke. Wir passten das Training an, arbeiteten intensiv an seinem Laufstil und ergänzten laufspezifisches Krafttraining. Schliesslich einigten wir uns darauf, nicht auf eine bestimmte Zielzeit zu laufen, sondern einfach das Ziel «Ankommen» zu verfolgen.



Vor dem Start in Luzern. V.l.n.r. Jürg Gertsch, Hugo Schneider und Jens Eschenbach.

Foto: Denise Schneider

## Der grosse Tag am 27. Oktober 2024

Ich wollte beide am Marathon begleiten, musste aber schnell erkennen, dass ihre Leistungsunterschiede dies unmöglich machten. Emanuel Ritzmann mit



Die besondere Art Brille zu tragen  
Probst Optik · Marktgasse 17 · 3600 Thun  
033 223 23 88 · [www.probst.ch](http://www.probst.ch)



 **Zahnarztpraxis**   
Dres. Schuler & Burri AG · [www.zahnaerzte-thun.ch](http://www.zahnaerzte-thun.ch)  
Bahnhofstrasse 6 · 3600 Thun · Tel. 033 222 22 03



## Entdecke jetzt unsere Festtags-Spezialitäten im Käsekeller Thun!

Neben unseren Festtags-Spezialitäten  
findest du eine grosse Auswahl an  
Käsespezialitäten an unserer Frische-  
theke. Margrit Fankhauser und ihr  
Team beraten dich gerne!



Wir freuen uns auf deinen Besuch



Käsekeller Thun | Freienhofgasse 9 | 3600 Thun  
Tel.: 033 222 31 72 | E-Mail: [thun@chaeser.ch](mailto:thun@chaeser.ch) | [www.vomchaeser.ch](http://www.vomchaeser.ch)

Unser All Blacks-Mitglied  
mit zappeligen Beinen, aber  
ruhiger Hand als Zahnärztin!  
**Jessica Schuler**

Ihr findet mich an der  
**Bahnhofstrasse 6** im  
Herzen von Thun und  
bekommt einen **All –  
Blacks – Rabatt**  
**033 222 22 03**



Skip Leg Day

Werde Bauprofi

**Frutiger**

Balmholz

LABOR

BELLONI

Sitzzenner

e-therm

**G**  
greuter



moll

[frutiger.com/ausbildung](http://frutiger.com/ausbildung)



einer Marathon-Bestzeit von unter drei Stunden erklärte sich bereit, Jürg zu begleiten. Da beide notorische Schnellstarter sind, bremste ich sie auf den ersten 10 Kilometern und liess sie erst laufen, als sie die richtige Pace gefunden hatten. Danach wartete ich auf Jens, der jedoch nicht kam. Ein SMS von ihm informierte mich, dass er aufgrund muskulärer Probleme immer wieder gehen müsse, ich solle doch bitte alleine weiterlaufen. So versuchte ich, meinen eigenen Rhythmus zu finden und lief das Rennen fertig.

Auch Jens erreichte das Ziel – nach beeindruckenden 5:28 Stunden! Trotz der Schwierigkeiten hat er durchgehalten, und das Wichtigste: Er hat durch das viele Training und den anschliessenden Wettkampf Freude am Laufen gefunden. Bereits eine Woche nach dem Marathon stand er beim Vereinslauf, dem Gantrisch Trail, wieder am Start und – er ist für nächstes Jahr schon für den Marathon in Athen angemeldet!



Jürg Gertsch unterwegs am Swiss City Marathon 2024.  
Foto: Emanuel Ritzmann

Und Jürg? Bei ihm lief alles bis Kilometer 40 tadellos. Dann drohte ihm, die Energie auszugehen. Glücklicherweise reichte ihm Emanuel ein Gel – ohne zu merken, dass dies sein einziger während des gesamten Laufs sein sollte! Kein Wunder wirkte Jürg im Ziel zwar erschöpft, aber er war auch mächtig stolz. Mit einer beeindruckenden Zeit von 4:01:29 kam er ins Ziel – fast 20 Minuten schneller als geplant. Besonders bemerkenswert: Trotz der Schwierigkeiten ganz zum Schluss war seine zweite Rennhälfte nur 3½ Minuten langsamer als die erste, ein starkes Zeichen für eine gute Renneinteilung.

### Herzlichen Glückwunsch!

Ein Traum wurde wahr, ein Ziel erreicht – für Jens und Jürg.



Jens Eschenbach: diese Finisher-Medaille kann ihm niemand mehr nehmen.

Foto: Hugo Schneider

Danke an Hugo Schneider für die engagierte Vorbereitung und Betreuung der beiden Athleten sowie für den spannenden Einblick in ihre Marathonreise! Auch ein grosses Merci an Emanuel für die Betreuung von Jürg am Swiss City Marathon 2024!©



# Back to Scotland – back to the roots!

Text und Fotos: Michael Maurer

Ende September 2024 war es so weit: ein Dutzend entdeckungslustige, sportliche «All Blacks» respektive dem traditionsreichen Laufverein All Blacks Thun nahestehende Personen machten sich auf nach dem noch geschichtsträchtigeren Scotland. Natürlich erlebten alle dort ihre Geschichten. Einen Einblick in die sportlichen Erlebnisse erhält ihr mit Denise Schneiders Bericht zum Loch Ness Marathon, während Hardy Bieri mit seinem Beitrag die «Familiensaga» liefert und ich gerne ein paar «Stories» als Organisator dieses nicht alltäglichen Laufprojekts beifüge.

Das witzige EMF Hairy Haggis Team Relay 2010, der erlebnisreiche Edinburgh Half Marathon 2011 oder das sportlich-unterhaltsame Edinburgh Marathon Festival 2019 mit seinem unvergesslichen Drum and Dran: Mitglieder von All Blacks Thun haben im mystischen, manchmal auch etwas kuriosen, landschaftlich wunderschönen Norden des Vereinigten Königreichs, bei den aufgestellten und unkomplizierten Schotten, schon Manches erlebt. 2024 stand daher ganz im Zeichen von «Back to Scotland – back to the roots!». Dieses Mal lockte der Loch Ness Marathon. Nun, die Hauptmotivation für genau diesen Lauf war nicht die Sichtung des mysteriösen Seeungeheuers. Denn, auch die

Organisatoren der Veranstaltung halten sich in der FAQ-Sektion auf ihrer Website bedeckt. Sie beantworten die Frage, ob man Nessie sehen wird, mit «vielleicht ja, vielleicht nein»... Vielmehr lockte die Aussicht auf eine landschaftlich attraktive Laufstrecke mit einem Start in einer höchst beeindruckenden, verlassenen Gegend. Nach einigen Monaten der Vorfreude, die bei mir als relativ häufiger Besucher der «Insel» jeweils ziemlich intensiv ist, dieses Jahr noch unterstützt durch den Fussball Hit Song «No Scotland, No party», ging es für den grössten Teil der mitreisenden «All Blacks» am letzten Freitag im September los. Allerdings verspätete sich unsere «party» vorerst einmal. Heftige Winde und Regenschauer fegten über den Flughafen Amsterdam. Typisches Wetter, das zum Pub Besuch einlud. Bald schon floss im Flughafenpub dunkler Gerstensaft und verkürzte die Wartezeit. Inverness war da nur noch rund 800 Kilometer entfernt und gedanklich noch viel näher.

## Andere Länder, andere Sitten

Gegen Mitte Nachmittag, nach einem schönen Flug über die immer wieder beeindruckenden nordenglischen und schottischen Landstriche, setzten wir in sehr ländlicher Umgebung auf dem Flughafen der Hauptstadt der schottischen Highlands, in Inverness auf. Was bei mir so etwas wie Heimatgefühle her-

vorrief, war für andere möglicherweise eine doch eher ungewohnte Ankunft. Schliesslich war da schon mal eine Grenzkontrolle. Jede und jeder aus der beinahe aus dem einfachen Ankunftsgebäude hinausreichenden Schlange wurde nach dem Aufenthaltsgrund gefragt. Der Loch Ness Marathon war übrigens eine populäre, mehrfach genannte Antwort! Dann war da die Witterung, sonnig, jedoch kühl! Aufwärmen konnten wir uns aber auf dem Fussmarsch ins typisch britische Beaufort Hotel, wo wir nicht nur auf unverkennbar weiche Teppiche, sondern auch zügig auf weitere «All Blacks» und, für mich nicht ganz überraschend, auf Chaos trafen. Die Zimmer waren vertauscht worden, weshalb das Ehepaar Roth im für Erich von Allmen, Pädu Mathys und mich gebuchten Zimmer bereits Kaffee aufgesetzt hatte. Zudem war einer der vom Hotel offerierten Schokoköpfe interessanterweise auch nicht mehr auffindbar. Natürlich gab man sich allerseits Mühe, die Situation zu lösen, nicht ohne britischen Humor und britischer Coolness. Daher landeten Teresa und Werner vorerst kurzzeitig in den Gemächern der Familie Bieri, und wenig später alle in der gemütlichen Lounge des Hotels. Für Gesprächsstoff war schon mal gesorgt, und fröhlich ging's ins Stadtzentrum. Dort folgte eine weitere Überraschung: in der Absicht, den Abend bei Bier und typischer



Live Music ausklingen zu lassen, mischten wir uns, das heisst vier «All Blacks Jungs», unters Volk im traditionsreichen «The Gellions». Doch, es dauerte nicht allzu lange, bewegten wir uns gemeinsam mit Einheimischen tanzend wirbelnd über den Holzboden... Diese Spontaneität und Offenheit der lokalen Bevölkerung gefällt mir immer wieder.

### Haggis und andere Spezialitäten

Nun, für uns lautete der Slogan nicht bloss «No Scotland, No Party», sondern «No Scotland, No Run, No Party». Schottische Tanzkünste hin oder her durfte somit ein lockeres, freiwilliges Lauftraining am früheren Samstagmorgen nicht fehlen. Dabei konnten wir erst noch sehr attraktive Quartiere des Städtchens und die einladende Natur entlang des River Ness laufend geniessen. Gleichzeitig steigerten wir den Appetit aufs full Scottish breakfast.

Was mundet nach ein paar Kilometern aktiver Bewegung draussen in wunderbar herbstlicher Umgebung nicht besser als Porridge, Toast, Würstchen, Haggis, Black Pudding? Selbstverständlich kamen aber auch die Anhänger weniger deftiger Kost dank des reichhaltigen Frühstückbuffets voll auf Ihre Kosten, während andere jugendliche Neugierde an den Tag legten. Habe ich nicht Hardys Nachwuchs beim Verzehr eines «Egg Benedict» entdeckt? Entdecken, mit zum Teil spannenden Resultaten, wie bei Teresa mit dem schottischen Dessert Cranachan geschehen, war während dieser Tage übrigens nicht nur in Bezug auf die Speisekarte angesagt. So bestätigte sich «No Scotland, No Party» auch am Samstagabend vor dem Marthontag. Eine Geburtstagsgesellschaft feierte im Hotel ausgiebig. Und, einem Teil unserer Gruppe war auch bereits vor dem Laufwettkampf zum Feiern zumute: wir stiessen

in der Hotelbar, in vernünftiger Masse, mit mehr oder weniger dunklen, landestypischen Getränken schon mal an und stärkten uns für den Folgetag. Ich bereute es nicht, den Marathon absolvierte ich mit Freude und kam zufrieden im Ziel an. Da schmeckte der Whisky am späteren Sonntagabend dann besonders gut!

Wohl war mit dem Zieleinlauf und der anschliessenden Entgegennahme von Medaille, Shirt und zwei Dosen «Baxters Soup» der sportliche Höhepunkt dieser Reise erreicht. Doch die Folgetage boten noch manchen unvergesslichen Moment. Schliesslich hängten alle von uns ein paar Ferientage an. Rückblickend war «Scotland – back to the roots!» für mich, und hoffentlich auch für die weiteren Teilnehmenden, ein lohnendes, bleibendes Erlebnis, das weitaus mehr als einen Wettkampf beinhaltete.



«Full Scottish Breakfast»: Organisator Michael Maurer und die weiteren Laufprojektteilnehmenden genossen in Scotland nicht nur das ausgiebige, landestypische Frühstück.



«All Blacks at the table»: Ein Dutzend «All Blacks» respektive All Blacks Thun nahestehende Personen genossen die sportlichen, kulinarischen, landschaftlichen und kulturellen Charakteristiken Schottlands.



# Schottland aus der Sicht von Bieris

*Text und Foto: Hardy Bieris*

Meine ganze Familie begleitete mich nach Schottland. Das sind meine Frau Helene, Ylena, Nils und Andrin. Von ihnen war vorher noch niemand auf der Insel, und gleichzeitig wollten wir auch herausfinden, ob uns Städtrips als Familie zusagen.

Von Edinburgh sind wir mit dem Mietauto (links fahren!) und Zwischenstopps die rund 250 km nach Inverness gefahren. Das war zwar etwas anstrengend, aber umso eindrücklicher, und wir haben einiges von der Landschaft aufnehmen können. In Inverness war mit unserer bunten «All Blacks»-Gruppe immer für Unterhaltung und Humor gesorgt. Ich hatte den Eindruck, dass unsere

Nachtessenbestellung das Personal jeweils mehr forderte als unsere Englischkenntnisse... Der Besuch des Tarbat Ness Lighthouse in Wilkhaven war für uns als Familie ein Highlight. Den Rückweg nach Edinburgh haben wir wieder mit dem Auto via Loch Ness, Fort William mit Blick auf Ben Nevis (mit 1345 m der höchste Berg von Grossbritannien) und Glencoe Valley, zurückgelegt. Zum Abschluss haben wir uns noch einen Tag Zeit für Edinburgh genommen.

Wir sind mit vielen schönen Eindrücken von Schottland Heim gekehrt und freuen uns auf künftige Abenteuer.



*Leuchtturm bei Tarbat Ness in Wilkhaven*



# Loch Ness Marathon, 29. September 2024

Text und Fotos: Denise Schneider

Am Sonntag, 29. September um 5:45 Uhr klingelt der Wecker, unser Marathon-Tag beginnt!

Wir, 6 «All Blacks» MarathonläuferInnen, Hardy, Hugo, Michu, Pädi, Teresa und ich treffen uns um 6:00 Uhr zum Frühstück in unserem Hotel. Alle sind fröhlich, aufgeregt, gespannt, motiviert und voller positiver Energie.

Das Wetter ist perfekt. Wir haben riesiges Glück. Es ist fast wolkenlos und ziemlich warm für Schottland für diese Jahreszeit, ca. 14 Grad, empfunden habe ich es eher wärmer.

Um ca. 7:00 Uhr marschieren wir Richtung Sammelplatz los, wo x Cars bereitstehen, sie bringen uns und ca. 6'000 andere LäuferInnen zum Start. Die Busfahrt führt auf der anderen Seite als der Marathon Strecke, entlang des Loch Ness. Die Fahrt ist kurvenreich, aber sehr schön. Ein Bus hinter dem anderen fährt Richtung Start. Nach 1:40 Std erreichen wir den Ort, wo wir den Marathon starten werden. Es ist im «Nirgendwo», kein Haus weit und breit. Nur diese Strasse und die Natur. Weiter vorne sehen wir den Startbogen. Die 6'000 LäuferInnen steigen aus den x Bussen, und die Strasse füllt sich mit deren farbigen Laufturns. Eine schottische Musikgruppe spielt bald darauf wunderschöne Dudelsack-Melodien, der erste Hühnerhautmoment ist da...

Wir erledigen noch die letzten Vorbereitungen, checken zum x-ten mal, ob alles ok ist, ob wir alles, was wir brauchen auf uns tragen, überlegen, ob wir ein Stirnband brauchen oder nicht, und und..., dann verschwinden wir hinter die Tannen, um noch die Blase zu leeren, was einen nicht ganz einfachen Fussmarsch über die feuchten tiefen Moosfelder bedeutet.



Vor dem Start zum Loch Ness Marathon, draussen im «Nirgendwo». V.l.n.r. Denise Schneider, Hardy Bieri, Patrick Mathys, Teresa Roth, Michael Maurer und Hugo Schneider.

Ich reihe mich mit Teresa anfangs der zweiten Hälfte der Läufer Schlange ein. Unsere Männer stellen sich weiter vorne hin, sie sind ja auch viel schneller als wir zwei.

Um 10:00 Uhr starten wir unsere 42,195 km lange Reise vom «Nirgendwo», nach Inverness.

Der Start ist ein sehr besonderes Erlebnis. Mitten in der Natur, in den Highlands, im «Nirgendwo», starten wir unseren Loch Ness Marathon, begleitet von diesen schottischen Musikern mit ihren Dudelsäcken. Wow, ist das schön und emotional. Der

zweite Hühnerhautmoment ist da...

Die ersten 10 km renne ich in einem für mich flotten Tempo. Ich fühle mich super und geniesse es sehr, Teil dieses schönen Marathons sein zu dürfen, was für ein Geschenk!

Von Anfang an war ich mir natürlich bewusst, dass ich wegen meinen muskulären Problemen und diversen anderen Baustellen im Becken- und Gesässbereich das Tempo der ersten 10 km nicht immer halten kann. Wegen diesen Problemen fehlt mir eben das spezifische Marathon-Training, zudem liegt der Jungfrau Marathon erst 3 Wochen zurück. Ich rechne deshalb mit einer Zielzeit von 5:30 bis 6 Std.

Die Strecke führt über eine Landstrasse, entlang des Loch Ness, durch schöne Natur und nur selten an Häusern vorbei. Es ist ein Strassenmarathon, alles über Asphalt. Ich teile mir den Marathon im Kopf in viele Abschnitte auf. Deshalb erreiche ich unterwegs immer wieder kleine Ziele, dies bringt mir mental sehr viel. Ab und zu wage ich schluckweise etwas Powergel zu mir zu nehmen. Ich riskiere zwar Magenkrämpfe, aber ich kann unmöglich 42 km ohne Energie durchstehen. Lieber Krämpfe als keine Energie, denke ich. Bald darauf meldet sich mein Magen. Nicht mal diese wenige Menge toleriert er. Ich bekomme Krämpfe, und der



Bauch fühlt sich an, als ob ein Stein drin wäre. Ich versuche, es zu ignorieren und renne meinen Traum weiter. Die Muskelsätze und all meine Baustellen machen sich auch bemerkbar. Sonst geht es mir aber gut.

Ich konzentriere mich auf meine Schritte, meine Pace, auf die Strecke, beobachte andere LäuferInnen und genieße die Marathonstimmung mit allem was dazu gehört. Unterwegs denke ich, dass der ganz besondere Moment, in dem ich die Ziellinie passieren werde, bald da sein wird, aber in Wahrheit ist er noch in weiter Ferne. Es ist ein langer Weg, und er kommt mir mit jedem km noch länger vor, und ich werde immer etwas müder und langsamer. Tolle Momente für den Kopf sind – als ich die Hälfte hinter mir habe – und dann wieder bei km 30. Während des Marathons gibt es nirgends Musiker oder sonstige Animation. Ich, die Natur, einige Schafe, Kühe, Pferde, Alpakas, viele LäuferInnen und ihr Keuchen, zum Teil komisches Husten und das leise Stapfen der LäuferInnen, mein Kopfradio und wenige Zuschauende sind meine Unterhaltung.

Ab ca. km 35 sehe ich die ersten Häuser von Inverness. Das Ziel ist schon fast in Griffnähe, aber es kommen noch die härtesten 7 km... Je näher ich dem Stadtzentrum komme, desto mehr Zuschauende hat es. Die rufenden Stimmen helfen mir sehr. Ich habe auch meinen eigenen Antreiber, denn ich möchte den Marathon noch unter 5 Stunden schaffen. Ich habe Angst, die Kräfte würden mich im Stich lassen, aber ich jage mich...



*Denise Schneider unterwegs am Loch Ness Marathon.*

Endlich km 40, es könnte noch reichen für eine Zeit, die mit einer 4 beginnt. Ich komme auf eine mir bekannte Strasse, kann die letzten 2 km jetzt im Kopf durchgehen. Es werden zwei endlose, sehr harte Kilometer. Ich freue mich zwar innerlich schon sehr, es bald geschafft zu haben, aber diese 2 km sind verdammt hart. Mit den letzten Kräften – und doch so schnell wie möglich – schleppe ich mich zum Ziel.

Nach 4 Std. 52 Min. passiere ich die Ziellinie...

Es ist geschafft! Ich bin Finisherin des Loch Ness Marathons! Wow! Es ist so überwältigend und so wunderschön, dieses Gefühl, wenn man im Ziel ist. Stolz, Freude, Glück, Erschöpfung, alles geht durch Bauch, Herz und Kopf. Unbeschreiblich ist das! Ein paar Schritte weiter vorne darf ich mir die wunderschöne Medaille umhängen lassen. Ein weiterer unbeschreiblicher Moment!!! Ich feiere für mich meinen Erfolg. Etwas später treffe ich auf unsere Männer in der Nähe des Ziels. Sie sind schon einen Moment hier. Vor allem Hardy, er hat mit einer sensationell starken Zeit unter 3 Stunden gefinisht! Wahnsinn!!

Alle gratulieren mir und ich ihnen. Da gehört natürlich eine herzliche Umarmung dazu. Das ist ein weiterer wunderschöner Moment, so schön, so etwas zusammen erleben zu dürfen.

Wir empfangen alle auch Teresa, sie hat diesen Marathon auch mit Bravour und nur kurz nach mir gefinisht. Nach etwas Verweilen im Zielgelände, Gepäck abholen, warmer Suppe fassen, Gruppen- und Einzel-Fotosession, marschieren wir mit steifen und zwickenden Beinen zum Hotel. Ausruhen, Duschen, Schlafen, das muss jetzt sein.

Am Abend treffen wir uns zum gemeinsamen und sehr verdienten Nachtessen. Es gibt viel zu erzählen. Jeder erlebt den Marathon anders, aber jeder hat die Ziellinie gut und gesund passiert, und jeder hat die Medaille hoch verdient!

Spät abends geht dieser sehr besondere, strenge, aber wunderschöne Tag zu Ende. Dankbar, glücklich und müde gehen wir ins Bett.



*Es ist geschafft, alle haben gefinisht, die Medaille ist verdient. V.l.n.r. Erich von Allmen (über 10 km), Michael Maurer, Hardy Bieri, Hugo Schneider, Patrick Mathys, Teresa Roth und Denise Schneider.*

# Vereinsbrätle im Pfadiheim Enzenbühl am 13. September

Patrick Gempeler



Das jährliche Vereinsbräteln ist ein fest verankerter Anlass im Kalender von All Blacks Thun, und auch in diesem Jahr fanden sich rund 70 Mitglieder und Freunde zum gemütlichen Beisammensein ein. Am 13. September zeigte sich das Wetter zwar kalt und regnerisch, doch das Team unter der Leitung von Patrick Gempeler schuf im Pfadiheim Enzenbühl eine gemütliche und einladende Atmosphäre. Bernhard Baumann und Simon Leiser grillierten unermüdlich in der Küche, während die Gäste ein vielfältiges Buffet aus selbst mitgebrachten Speisen genossen.

Der Umzug vom letztjährigen Austragungsort Strättlig-Burg ins Pfadiheim vereinfachte den logistischen Aufwand erheblich. Es mussten keine schweren Bänke, Getränkekisten und Külschrank auf die Burg geschleppt werden, auch die gemeinsamen Checklisten und Dokumente trugen zu einer einfachen und reibungslosen Planung bei. Selbst das weniger einladende Wetter konnte der Stimmung keinen Abbruch tun: Die «Brätler» verlegten den Grill kurzerhand nach drinnen, und sogar der Backofen kam für Vegi-Grillspieße zum Einsatz.

Ein herzlicher Dank gilt allen, die dabei waren und den Abend mitgestaltet haben – von den HelferInnen bis zu den vielen Buffetspenden, die das Apéro-, Salat- und Dessertbuffet wieder zu einem Highlight machten. Ein besonderer Dank geht an das engagierte OK-Team: Bernhard Baumann, Hardy Bieri, Roland Meier, Simon Leiser und Vreni Gnotke (Bild unten).

Bis zum nächsten Mal!  
Gempi (Patrick Gempeler)





# Der Gantrisch Trail – unser Vereinslauf 2024

Roland Riedener



Fünf der neun «All Blacks»-Teilnehmenden am Start der schwersten Kategorie des Gantrisch Trails über 35 km und 1570 Höhenmetern. V.l.n.r. Hardy Bieri, Cornelia Ulmer, Alex Tsogidis, Ciara Sheehan und Thomas Blunier.

Foto: Hardy Bieri

«Ah, da kommt nochmals einer von den «All Blacks»! Habt ihr heute euren Vereinsausflug? Heya, heyha, heyha!», rief mir am Gantrisch Trail ein einsamer, engagierter Zuschauer zu.

Die vielen «All Blacks»-T-Shirts sind ihm aufgefallen. Und mit dem Vereinsausflug lag er auch nicht ganz daneben. Der jährliche Vereinslauf ist traditionell auch etwas wie ein Vereinsausflug. Zu diesem Zweck wurden früher auch schon gemeinsame Carreisen organisiert z. B. an den Ekiden-Teammarathon in Basel oder an den Course de Noël in Sion.

Heute werden eher Läufe in der Gegend ausgewählt, nicht zuletzt auch, um die lokalen Anbieter von Laufwettbewerben zu unterstützen. Dieses Jahr zum ersten Mal ein Trail-Lauf. Ob deswegen anfänglich die Anmeldungen etwas zögerlich eintrafen? Ein paar aufmunternde Sätze vor den Trainings genügten aber, um 46 «All Blacks» auf der Startliste stehen zu haben.

3 Strecken standen zur Auswahl: der «Short & Walk Trail» mit 11,3 km mit 380 Höhenmetern, der «Mid Trail» mit 23,9 km und 950 hm und «The Trail» mit 35 km und 1570 hm. Gerade letzterer ist sehr anspruchsvoll und leistungsmäs-



4/2024

sig über einem normalen Marathon gelegen, er wurde auch als Schweizermeisterschaft im Trail-Lauf gewertet. Speziell in dieser Kategorie war das Niveau entsprechend hoch, mit vielen Spezialisten am Start.

Aber auch in den anderen Kategorien bekam man das Traillauf-Feeling so richtig mit, es ging immer wieder über glitschige Auf- und Abstiege, abwegiges Gelände, tiefen Boden und über Stock und Stein. So ist es an Trail-Läufen, sie sind fordernd, aber auch sehr abwechslungsreich. Manche machten an diesem Tag ihre ersten Erfahrungen damit. Danach konnte man allenthalben viel Freude in den Gesichtern über diese coole Erfahrung ausmachen.

Nebst dem Startgeld offerierte der Verein allen, die mitmachten, auch die Verpflegung in der Festwirtschaft in der Turnhalle. Nebst dem Austausch seiner eigenen Erfahrungen und dem Auftanken des Energielevels gab es auch viele Podestplätze der «All Blacks» zu beklatschen (siehe Titelseite).

Es wurde für alle ein gelungener Tag, auch wenn nur die LäuferInnen über die lange Distanz für kurze Zeit die Sonne zu Gesicht bekamen. Was aber alle mit bekamen war die Aufgabe, zu Hause die Schuhe richtig zu putzen ☺.

**«Dein schönster Trail zum Saisonabschluss! Familiär und sympatisch!»** – der Werbespruch auf der Webseite passt.



Oben: Bereit für den 11 km Trail v.l.n.r. Michael Maurer, Jens-Uwe Eschenbach, Ganna Vlasiuk, Nicole Wyss, Christina Zumbrunn, Lauriane Christinet, Fien Van der Velde, Julia Schranz und Sonja Rüegsegger  
Foto: Chatgruppe

Links: Ein Tisch voller «All Blacks» beklatscht am Rangverlesen die ersten 3 LäuferInnen jeder Kategorie.  
Foto: Roland Riedener

# Vieles ändert sich, manches bleibt.



Mehr erfahren:



Seit bald 200 Jahren.  
Sicher, kundennah  
und sozial engagiert.

**AEK**   
BANK 1826



**BÄCHLER+GÜTTINGER**  
Gärten und Sportplätze



# SPORTPLÄTZE FÜR SIEGER

[www.baechler-guettinger.ch](http://www.baechler-guettinger.ch) Kiesen – Bern – Gstaad – St. Ursen – Varen VS



## Ernährung und Supplemente im Hobbysport

Diesem Thema war der FunktionärInnentag 2024 gewidmet.

# FunktionärInnentag 2024

Roland Riedener

Um den Vereinsmitgliedern, die eine Funktion im Verein wahrnehmen und unseren Vereinsbetrieb mit ihrem Einsatz am Laufen halten, Wertschätzung zu zeigen, organisiert der Verein jedes Jahr einen Anlass für sie. Dabei stehen jeweils sportliche Themen, Gesundheit oder auch mal etwas Spielerisches auf dem Programm. In diesem Jahr lautete das Thema «Ernährung und Supplemente im Hobbysport» – ein Thema, das uns alle auf die eine oder andere Weise betrifft. Ein Glücksfall, dass wir mit Astrid Leutert jemanden in unseren Reihen haben, die sich in diesem Bereich bestens auskennt. Als ehemalige Spitzensportlerin mit einem Master in Pharmazie bringt Astrid nicht nur umfassendes Wissen über die Ernährung mit, sie hat sich auch viel praktische Erfahrung angeeignet.

Kurzweilig und kompetent führte Astrid uns in das breite Feld der Sporternährung ein. «Mann ist, was man isst?», «Frau ist, was Frau isst?» – mit diesen Fragen eröffnete sie ihren Vortrag und

sorgte gleich für Schmunzeln im Publikum. Doch der Kern ihrer Aussage war ernst: Für die meisten Hobbysportler reicht eine ausgewogene Ernährung nach der bewährten Ernährungspyramide (siehe oben), um den Nährstoffbedarf vollständig zu decken. Studien belegen immer wieder, dass eine vollwertige Ernährung den Bedarf bei gesunden Hobbysportlern abdeckt. Teure Nahrungsergänzungsmittel oder Supplemente sind deshalb im Breitensport nur selten sinnvoll. Den durch regelmäßige Bewegung leicht erhöhten Bedarf können wir ganz einfach durch zusätzliche Portionen bei den Hauptmahlzeiten decken.

Ein echter Mehrbedarf an Wasser, Kohlenhydraten und Proteinen entsteht nur bei längeren Einheiten und Belastungen. Während im Spitzensport die Ernährung eine zentrale Rolle spielt, da sie voll auf Leistungssteigerung ausgerichtet ist, bleibt sie für Hobby-SportlerInnen wie für alle anderen auch ein sehr wichtiges Thema für den allgemeinen Gesundheitszustand, aber nicht

# ELEKTRIK MARKUS WENGER

ELEKTROINSTALLATIONEN  
PHOTOVOLTAIKANLAGEN  
SERVICE • REPARATUREN



Schulstrasse 65C • 3604 Thun  
Wylergasse 30 A • 3608 Thun  
T 033 335 00 30  
info@elektrik-wenger.ch

[www.elektrik-wenger.ch](http://www.elektrik-wenger.ch)

IHR ELEKTROFACHMANN

# Spiraldynamik

intelligent movement

Das Spiraldynamik Med Center Bern bietet:

- Prävention und Therapie von Kopf bis Fuss
- Gang-/Laufanalyse für stabile Beinachsen
- Zweitmeinung bei Erkrankungen des Bewegungsapparats

Unser Arzt- und Therapeutenteam  
berät dich gerne!

Termine unter:

- 031 330 42 00
- [bern@spiraldynamik.com](mailto:bern@spiraldynamik.com)

Spiraldynamik® Med Center Bern  
Optingenstrasse 1, 3013 Bern  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

## Ausmessen und Beratung sind kostenlos:

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

## Beratung und Bemusterung sind kostenlos:

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

Modernes Polstern: mit Gummigurten und Schaumstoffauflagen.



# UHREN BIJOUTERIE

seit 1966

# RENTSCH

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

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





zur Leistungssteigerung. Dafür ist ein sinnvolles Training das richtige. Doch Werbung und verlockende Versprechen tragen dazu bei, dass viele Hobbysportler, auch inspiriert durch Leistungs-

sportler, unnötig zu Nahrungsergänzungsmitteln und Supplementen greifen – oft ohne fachlichen Rat. Im Breitensport hat das zu einem regelrechten Überkonsum geführt.



Astrid Leutert beleuchtet den Hobbysport aus Sicht der Ernährung mit einem aufschlussreichen Vortrag.  
Foto: Hardy Bieri

In bestimmten Situationen kann eine supplementierte Ernährung jedoch sinnvoll sein – etwa bei diagnostizierten Mangelerscheinungen, speziellen Lebensumständen oder gesundheitlichen Einschränkungen. Astrid gab uns auch Einblicke in die Rolle und Wirkung einiger gängiger Supplemente wie Eisen, Kalzium, Vitamin D, C, B12 und Magnesium. Schnell wurde klar, wie komplex eine sinnvolle Supplementierung sein kann, und wie wichtig die individuelle Beratung dabei ist.

Zum Abschluss gab Astrid uns noch ein paar Tipps zur Ernährung vor einem Wettkampf. Da jedoch (ausser einem Teilnehmenden – Hugo

Schneider – am Luzern Marathon am nächsten Tag) kein grosser Wettkampf bevorstand, liessen wir den Nachmittag entspannt ausklingen und genossen im Restaurant Cavallino einen kleinen Apéro. Ob Astrids Hinweis «Alkohol isch für d’Füchs» uns tatsächlich zurückhaltender beim Anstossen machte? 😊

Ein grosser Dank geht an Hardy Bieri für die Organisation dieses spannenden und informativen Anlasses und an Astrid für die wertvollen Einblicke und die gut gelungene Präsentation.

# Der neue vollelektrische Ford Capri®

Die Legende ist zurück



**schönegggaragespiez** einfach persönlicher



## Jumpers Knee ? Achillessehnen-Probleme ?



**Medwell**  
Medical Wellness Center

Physiotherapie Medwell  
Frutigenstrasse 46c  
3600 Thun  
[www.medwell.ch](http://www.medwell.ch)  
033 335 22 77



# Grenze zwischen Leistungssport und Breitensport

*Dies ist ein Beitrag von ChatGPT.*

*Wie im Editorial angekündigt, habe ich angefragt, wo sich die Grenze zwischen Leistungssport und Breitensport im Joggingbereich befindet. Jetzt kannst du dich einordnen 😊 – wenn du akzeptierst, was innerhalb von Sekunden geantwortet wurde:*

«Die Grenze zwischen Leistungssport und Breitensport im Joggen kann anhand verschiedener Kriterien definiert werden, die sich oft überschneiden und von den Zielen, der Intensität sowie dem organisatorischen Rahmen abhängen. Hier einige Aspekte, die zur Unterscheidung beitragen:

## 1. Ziele und Motivation

- **Breitensport:** Der Fokus liegt auf der persönlichen Gesundheit, Fitness, Stressabbau und dem Spass an der Bewegung. Die Zeiten oder Distanzen spielen eine untergeordnete Rolle.
- **Leistungssport:** Es gibt konkrete, wett-kampforientierte Ziele, wie das Erreichen bestimmter Zeiten, Platzierungen oder Qualifikationen für Rennen.

## 2. Trainingsumfang und Intensität

- **Breitensport:** Das Training ist flexibel und weniger systematisch, oft mit geringerer Häufigkeit (z.B. 2 - 3 Mal pro Woche). Intensität und Umfang variieren stark und sind individuell angepasst.
- **Leistungssport:** Das Training folgt einem strukturierten Plan, der oft tägliche Einheiten umfasst, inklusive Intervalltraining, Long Runs und spezifischem Techniktraining.

## 3. Organisation und Unterstützung

- **Breitensport:** Läufer\*innen sind oft in Freizeitgruppen oder ohne feste Organisation aktiv. Trainer oder professionelle Unterstützung sind selten.

- **Leistungssport:** Athlet\*innen trainieren meist in Vereinen oder unter Anleitung eines professionellen Trainers. Unterstützung durch Ernährungsberater, Physiotherapeuten und Sportpsychologen kann dazugehören.

## 4. Teilnahme an Wettkämpfen

- **Breitensport:** Gelegentliche Teilnahme an Läufen (z. B. Volksläufe, Bergläufe, Stadtmarathons) ohne den Anspruch, Spitzenplatzierungen zu erreichen.
- **Leistungssport:** Regelmässige Teilnahme an Wettkämpfen mit dem Ziel, Bestzeiten oder Platzierungen zu erreichen. Teilnahme an Meisterschaften oder internationalen Rennen ist üblich.

## 5. Zeit- und Ressourceninvestition

- **Breitensport:** Läufer\*innen integrieren das Joggen in ihren Alltag ohne grosse Opfer an Zeit oder anderen Ressourcen.
- **Leistungssport:** Es werden erhebliche zeitliche, finanzielle und körperliche Ressourcen investiert, oft mit einer Priorisierung des Sports gegenüber anderen Lebensbereichen.

## Fazit

Die Grenze ist nicht immer scharf, da Übergänge fliegend sind. Ein ambitionierter Hobbyläufer, der an Wettkämpfen teilnimmt, aber keinen professionellen Trainer hat, bewegt sich im Graubereich. Entscheidend ist letztlich, ob der Fokus auf persönlichem Wohlbefinden oder auf dem Erreichen von Spitzenleistungen liegt.»



4/2024

**AllBlacksNews**

# Neue Mitglieder

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

Sarah Germann, 3110 Münsingen

Gian-Flurin Steinegger, 3600 Thun

Fien Van de Felde, 3612 Steffisburg

Ciara Sheehan, 3604 Thun

**Herzlich willkommen!**

## GERTSCH COMESTIBLES VIELFALT, DIE BEGEISTERT



FISCH



PFANNENFERTIG



GEFLÜGEL



FLEISCH



WILD



VEGETARISCH/  
VEGAN

  
**GERTSCH**  
COMESTIBLES

**Gertsch Comestibles AG**

Uttigenstrasse 138a | 3603 Thun | Telefon +41 33 227 70 00 | [info@gertsch-comestibles.ch](mailto:info@gertsch-comestibles.ch) | [www.gertsch-comestibles.ch](http://www.gertsch-comestibles.ch)

**Online-Bestellungen:** [www.gertsch-shop.ch](http://www.gertsch-shop.ch)

**Sponsoren und Partner**

Gerber Sport, Gümligen (Bekleidungssystem)  
Investorengruppe Sport Thun, Thun  
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  
aperta aurem, Thun  
Bacher AG, Thun  
Bächler + Güttinger AG, Kiesen  
Bahnhof Apotheke Thun, Thun  
bleib gesund GmbH, Uetendorf  
Blumen Kaspar AG, Thun  
Dentalhygienepaxis Tscherry Joder, Steffisburg  
die Mobiliar, Ivan Wyttenbach/Simon Zingg, Thun  
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun  
Epoca Haute Coiffure, Thun  
Frutiger AG, Thun  
Gerber Druck AG, Steffisburg  
Gerber Sport, Gümligen  
Gertsch Comestibles AG, Thun  
Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt  
Hofer AG, Thun  
HoschiBeck, Thun  
HTH AG, Heimberg  
Innendekoration Engel AG, Muri bei Bern  
Jungfraubahnen Management AG, Interlaken  
Knecht AG, Heimenschwand  
Kneubühler Kurt Taxity GmbH/Restaurant Rössli, Thun  
LEIBUNDGUT Schlaf- und Rückenzentrum AG, Einigen  
Möbel Ryter AG, Seftigen  
Öpfukurve, Gwatt  
ORTHO-TEAM AG, Thun  
Papeterie Leutwyler, Steffisburg  
Physiotherapien Medwell & Klinik Hohmad, Thun  
Probst Optik, Thun  
Raiffeisen Thunersee, Thun  
Rentsch AG, Uhren und Bijouterie, Thun  
Restaurant Kreuz, Thun-Allmendingen  
Ristorante Cavallino, Gwatt  
Sanitas Troesch AG, Gwatt  
Schlossapotheke, Thun  
Schneideratelier Bruno Wenger, Thun  
Schönau Drogerie, Thun  
Schönegg Garage AG, Spiez  
Spiraldynamik® Med Center Bern, Bern  
Stadtoptik, Thun  
Stoller Innendekorationen AG, Thun  
taktiv GmbH, Thun  
Terra-Domus Immobilien AG, Thun  
THUNcity/Innenstadt-Genossenschaft Thun (IGT), Thun  
UBS, Münsingen  
Velo Schneiter, Thun  
Vom Käser, Käsekeller Thun, Thun  
Wenger Fenster AG, Wimmis  
Zahnarztpraxis Dres. Schuler & Burri AG, Thun

**Gönner**

Kaufmann Beat, Iseltwald

... siehe auch [www.allblacks.ch](http://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!**

JUNGFRAU  
TOP OF EUROPE

# GRUNDELWON

**Deine Jungfrau Ski Region.  
Viel besser als wow!**

Buche jetzt dein Ski-Erlebnis mit dem schönsten Panorama der Schweiz: [jungfrau.ch/skipass](https://jungfrau.ch/skipass)



natürlich fein & gesund

**ÖpfuKurve** | bistro & naturchoschtlade

**Andrea Grossen**

Gesundheitsberaterin in Kneipp-Hydrotherapie

Stationsstrasse 29 | 3645 Gwatt  
+41 (0)79 482 24 93  
[www.oepfukurve.ch](http://www.oepfukurve.ch)  
[info@oepfukurve.ch](mailto:info@oepfukurve.ch)



**Öffnungszeiten:** Sonntag geschlossen  
Mo, Di, Do 8:00 – 18:00 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
Freitag 8:00 – 16:00 Uhr  
Samstag Ruhetag