

Schwarz auf Weiss

all blacks
thun



Ein Thunerstern für Rosmarie F. Aemmer (Seite 29).
Foto: Stefan Dähler

Save the date!



**Dienstag,
29. April 2025**

Erster Abendlauf 2025



**Dienstag,
3. Juni 2025**

Zweiter Abendlauf 2025



**Sonntag,
1. Juni 2025**

Berglauftraining im
Berner Oberland mit
den Rhone Runners



Cornelia Ulmer am Chicago Marathon 2024 (Seite 33).
Foto: Cornelia Ulmer



Ulrich Thönen, hier am Chäsiterlauf 2023, ist nicht mehr unter
uns (Seite 20).
Foto: Chäsiterlauf

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
* Raffrollos | Rollos * Stangengarnituren * Polsterei von Kissen



STOLLER Innendekorationen AG

Stockhornstr. 8 + 12 | 3600 Thun | T 033 227 33 88

www.vorhangparadies.ch | info@vorhangparadies.ch

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

Sport genügt, um den Körper zu trainieren? Jein! Denn jeder Sportler generiert einen zusätzlichen Nutzen aus Krafttraining. Meist legen Sportler ihren Fokus überwiegend auf die Entwicklung der leistungsbestimmenden Muskeln. So stehen bei Läufern vor allem die Beine im Fokus, während Rücken, Nacken, Schultern, Arme und Brust buchstäblich auf der Strecke bleiben. Ein ergänzendes Krafttraining für den Aufbau der Ziel- als auch der Hilfsmuskulatur ist für jeden ambitionierten Sportler ein Muss.

Mit zwei kurzen und intensiven Einheiten à 30 Minuten pro Woche bietet Kieser – seit über 50 Jahren spezialisiert auf Krafttraining – ein effizientes Trainingsprogramm für den Muskelaufbau, inklusive medizinischer Trainingsberatung, individuellen Programmen und Rückenanalyse zur Validierung des Trainingserfolgs.

Muskuläre Dysbalancen ausgleichen

Das Training ist darauf ausgerichtet, alle wichtigen Muskeln und Muskelgruppen

zu trainieren, wobei Beuge- und Streckmuskeln ausgewogen und mit Hilfe der Geräte über den gesamten Bewegungsumfang gestärkt werden. Damit vermeiden oder korrigieren Sportler muskuläre Dysbalancen und schützen sich vor Fehlhaltungen und Beschwerden.

Verletzungen minimieren

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

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

dungsresistenz. Sie werden leistungsfähiger.

Leistungspotential ausschöpfen

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

Fit für Aktivität

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

Adresse

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

KIESER

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 Mindestfakturauswert. 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:
19. Mai 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 Christina Zumbrunn
Jägerweg 3 | 3600 Thun
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*

Von Lebens- und anderen Läufen

Wir alle befinden uns auf einem Lauf, auf einem, von dem wir nicht wissen, wann er zu Ende geht, auf unserem Lauf durchs Leben. Mit ganz verschiedenen Voraussetzungen haben wir ihn gestartet, unsere Trainer, sprich Eltern, haben uns behütet, uns gefordert, uns geformt, uns gute Werte vorgelebt – im Idealfall. Alle wurden nicht gleich gut gecoacht, sind allenfalls mit einem Nachteil gestartet.

Aber ganz grundsätzlich hatten wir doch einfach nur riesiges Glück, hier in eine gut geregelte Umgebung hineingeboren worden zu sein. Alles wird niemandem in die Wiege gelegt, früher oder später müssen wir auf eigenen Beinen stehen, unser Leben selber in die Hände nehmen, selber unser Glück suchen und es hoffentlich auch finden, unseren Neigungen und Fähigkeiten entsprechend.

An einem Lauf mit einer Startnummer ist es ein wenig anders. Am Start haben alle das gleiche im Sinn, das ist schon mal ein grosser, wohltuender Unterschied. Das erzeugt so ein Gemeinschaftsgefühl, man merkt es am Start eines grossen Laufes, wenn die Luft fast vibriert von der grossen Masse der erwartungsfrohen LäuferInnen. Alle möchten möglichst schnell ins Ziel kommen. Die Voraussetzungen sind auch hier sehr verschieden, Talent, Trainingsstand und Ambitionen. Wenn der Zielstrich auch während des Laufs manchmal unendlich weit weg scheint, er ist absehbar, genau definiert und höchstens ein paar Stunden entfernt.

Ulrich (Uele) Thönen stand an unzähligen Läufen am Start und erreichte fast immer erfolgreich das Ziel. Das hat ihm sehr viel gegeben, davon hat er lange förmlich gelebt. Dass das Ende seines Lebenslaufs so früh und unerwartet kommen würde, für ihn, der eigentlich auf lange Läufe spezialisiert war, hat nicht nur seine Familie, sondern auch uns «All Blacks» sprachlos zurückgelassen. Von Ueles Lauf durchs Leben gibt es auf Seite 20 ein paar Zeilen zu lesen.

Es liegt in der Natur der Sache, dass in unserem Bulletin von allerhand Lauferlebnissen zu lesen ist, wir sind ja ein Laufverein. Dabei schimmert immer wieder durch, wie wertvoll diese Erlebnisse für die einzelnen AthletInnen sind, wie lange sie sich positiv auswirken, wie gut sie uns tun. Sie sind eine Quelle der Freude, geben Selbstvertrauen und machen uns innerlich zufriedener.

Ist das nur Werbung für unseren Sport? Lest die Beiträge in diesem Heft, die diversen Beiträge belegen, für uns «All Blacks» entspricht es der Realität!

Allen, die etwas zu unserem Bulletin beigetragen haben, sei herzlich gedankt. Ich wünsche eine gute Zeit beim Lesen.

*Sportliche Grüsse
Euer Redaktor Roland Riedener*

All Blacks News



*Am Thuner Stadtlauf.
Bild: Alphafoto*

Dein zuverlässiger Medienpartner

GERBER^{DRUCK}

Steffisburg

www.gerberdruck.ch





Inhaltsverzeichnis

	Seite
All Blacks News	
Vereinsgeschehen	7
Neue Mitglieder	42
All Blacks People	
Otto Löffler, sein Weg zu 20 Jungfrau Marathons	13
Der «Marathon Uele» †, ein Blick auf sein Leben	20
Christina Zumbrunn, neu im Vorstand für den Bereich Administration	25
Rosmarie Aemmer wird mit einem Thunerstern ausgezeichnet	29
All Blacks Experience	
Vom Road Trip zum Chicago-Marathon	33
Mit Denise Schneider am Jungfrau Marathon	39
All Blacks Thun Übersicht Inserate/Sponsoren	43



**Wir arbeiten daran, gut und schnell vorwärts zu kommen.
Sie auch?**

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

Auskünfte und Infos:

Rosmarie F. Aemmer | 033 355 88 66 | 079 784 84 55 | sponsoring@allblacks.ch



**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

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



4feet
Der Berner Laufladen



Die Durchführung der Hauptversammlung ist für den Vorstand immer mit einigem an Aufwand verbunden. Hier ist er in Aktion. V.l.n.r. Hugo Schneider (Trainingsbetrieb, neu im Vorstand), Nicole Wyss (Finanzen), Stefan Dähler (Kommunikation), Nadia Roder (Administration), Hardy Bieri (Anlässe) und Erich von Allmen (abtretend, vorher Trainingsbetrieb).

Foto: Manfred Wenger

Unser Vereinsgeschehen in den ersten Monaten des neuen Jahres

Roland Riedener

Am Anfang eines neuen Jahres ist unsere **Hauptversammlung** ein immer gut besuchter Anlass. Am Freitag, 17. Januar 2025 fand sie zum 37sten mal statt. Rund 100 aktive Mitglieder, von Walkerinnen und Walkern bis hin zu ambitionierten Breitensportlerinnen und Breitensportlern aller Altersklassen trafen sich dazu im Restaurant Kreuz in Allmendingen.

Bernhard (Hardy) Bieri, Vorstandsmitglied für den Bereich Anlässe, führte als **Tagespräsident** durch die Versammlung. Auch ein «Stolperer» während eines bergigen Longsjogs mit einer «All Blacks»-Gruppe eine Woche zuvor konnte ihn nicht daran hindern, obwohl er zu einem Knochenbruch und Sehnenverletzungen führte. Sitzend und mit Krücken bewaffnet

führte Hardy souverän durch die Versammlung, er ist hart im Nehmen!

Nicole Wyss konnte in ihrem ersten Jahr als **Leiterin der Finanzen** eine ausgeglichene Jahresrechnung für 2024 präsentieren. Nach Klärung einiger Fragen wurde das Budget für 2025 genehmigt. Auch ein überarbeitetes Spesenreglement kam zur Abstimmung und wurde nach kurzer Diskussion mit überwältigender Mehrheit angenommen. Wegen des im Vorjahr verabschiedeten neuen Leitbildes mit der Fokussierung auf den Breitensport wurden konsequenterweise die Spesenregelungen angepasst. Als wesentlicher Punkt werden die Startgelder und Spesen für Schweizermeisterschaften

künftig nicht mehr vom Verein getragen. Stattdessen investiert der Verein vermehrt in eine möglichst breite Teilnahme am jährlichen Vereinslauf, in eigene Anlässe und in die Ausbildung seiner Trainer.



Nicole Wyss erläutert Details zur Jahresrechnung 2024 und stellt das Budget für das neue Jahr vor.

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

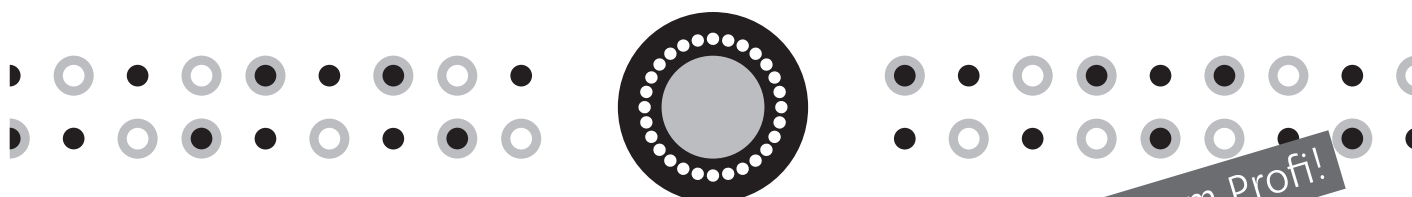
motivierende
Gruppenkurse



Chunsch o...?

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

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 | 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



Verabschiedungen, Neuwahlen und Ehrungen.

Leider mussten zwei langjährige Vorstandsmitglieder verabschiedet werden: Nadia Roder (Administration) und Erich von Allmen (Trainingsbetrieb) traten von ihren Ämtern zurück. Hugo Schneider, der bereits seit über einem Jahr die Leitung des Trainingsbetriebs übernommen hat, nimmt nun offiziell im Vorstand Platz. Christine Zumbrunn (Vorstellung Seite 25) übernimmt das Ressort Administration. Beide Neugewählten wurden mit Applaus begrüsst und die beiden Zurücktretenden mit der Ehrenmitgliedschaft ausgezeichnet.

Auch die zahlreichen Ehrungen für sportliche Erfolge und aussergewöhnliche Leistungen für den Verein wurden mit viel Applaus bedacht. Die beeindruckend lange Liste von Mitgliedern, die dem Verein seit 25 Jahren und mehr die Treue halten, wurde um weitere sechs Personen erweitert. Sie sind nun auch Freimitglied und können künftig beitragsfrei am Vereinsleben teilnehmen.

Das Jahresprogramm 2025, ambitioniert und abwechslungsreich.

Das vorgestellte Vereinsprogramm für 2025 ist so vielfältig wie kaum je zuvor. Neben dem wöchentlichen Trainingsangebot, das von insgesamt 23 Leiterinnen und Leitern betreut wird, stehen zum Beispiel 13 Berglauf-Trainings auf dem Plan. Ein besonderes Highlight wird der Besuch der «Rhône Runners» aus dem Wallis bei unserem Berglauftraining vom 1. Juli 2025 sein. Im November plant eine grössere Gruppe die



Die beiden zurücktretenden Vorstandsmitglieder Erich von Allmen und Nadia Roder.

Foto: Manfred Wenger

Teilnahme am Athen-Marathon, dafür sind spezielle Vorbereitungstrainings geplant. Zudem sind zahlreiche Vereinsanlässe mit sozialem Charakter bereits terminiert und im «Clubdesk» einsehbar.



Über diesen QR-Code kann das Jahresprogramm aufgerufen werden.

An der HV wurden die zusammengefassten Ergebnisse der **Mitgliederbefragung 2024** von Hardy Bieri vorgestellt. Eine sehr erfreuliche Anzahl von über 100 aktiven Vereinsmitgliedern hat an der Befragung mitgemacht.

Die Antworten werden, wo möglich und sinnvoll, in die künftige Vereinsarbeit einfließen. Hier eine kurze Zusammenfassung:

Im Schnitt bewerten über 90 % der Befragten unsere Trainings als gut bis sehr gut. Obenauf schwangen die Dienstagabend- und die Berglauf-Trainings, was auch damit zu tun hat, dass dies die am besten frequentierten sind. Auch die anderen Trainingsangebote erreichten prozentual ähnliche Werte.

«Was motiviert dich, Mitglied bei den «All Blacks» zu sein?». Auf diese Frage sind die am meisten genannten Gründe, Kontakt zu Gleichgesinnten (soziale Aspekte), das Angebot des Vereins ganz generell und die Qualität sowie die Vielfalt der angebotenen Trainings.

Was das Interesse zur Teilnahme an Anlässen wie dem Bräteln, am Vereinslauf, anderen Laufprojekten, an Berglauftrainings oder den Abendläufen betrifft,



Seit 1995

Schneideratelier
Bruno Wenger

Änderungen aller Art

Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun, Telefon 033 222 01 85
www.schneideratelier-wenger.ch



für schönste thuner augenblicke

stadtoptik

untere hauptgasse 29 | 3600 thun | 033 223 30 40

info@stadtoptikthun.ch | stadtoptikthun.ch



**Endlich mein
passendes Kissen,
Duvet, Matratze
und Bettsystem**



**Garantiert ergonomisch und natürlich schlafen –
dank den revolutionären Systemen von Leibundgut**

3646 Einigen | Hauptstrasse 89A | T 033 654 12 71
www.leibundgut.swiss

LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum

ZUFRIEDENHEITS
GARANTIE

25
JAHRE



Ihr Kompetenzzentrum
für Kleintiere in Thun.

24h-Notfallbetrieb

☎ 0900 22 44 77 (2.60/Min)

AniCura Tierklinik Thun AG

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



kann grob gesagt werden, dass ca. 1/3 an solchen Veranstaltungen kein Interesse hat; 2/3 derjenigen, die hie und da – oder fast immer – dabei sind, bewerten das Angebot aber als sehr gut bis gut.

Zum Bulletin «Schwarz auf Weiss» resultierte: es wird von fast allen gelesen, die gedruckte Form wird weiterhin bevorzugt. Die elektronischen Medien werden von 2/3 der Mitglieder zumindest gelegentlich konsumiert, von 40 % aber regelmässig. Ich denke, da spielt die Altersstruktur eine grosse Rolle.

Der Vorstand erhält als Durchschnittsnote eine 5. Aber 40 % geben ihm auch eine 6! Na-

türlich gibt es zu allen Themen immer auch kritische Stimmen, aber gerade in einem Verein kann man durch aktives Mitmachen vieles bewirken! Im laufenden Jahr wird der Vorstand die Resultate genauer analysieren. Sie werden auch als Grundlage für künftige Anpassungen dienen. Auf jeden einzelnen Kritikpunkt oder Anregung kann aber nicht eingegangen werden.

Ein gelungener Abschluss.

Mit einem schmackhaften Nachtessen fand die erfolgreiche Hauptversammlung ihren Ausklang. Papierunterlagen wurden keine mehr verteilt, die «All Blacks» sind heute weitgehend digital unterwegs. Doch gab es viele, die dennoch etwas

nach Hause tragen konnten, sei es eine Urkunde oder ein wohlverdientes Präsent.

Auch in der kalten Jahreszeit gab es bereits viele Möglichkeiten, eine Startnummer zu tragen. Die grossen Anlässe starten aber im Frühling. Um dann bereit zu sein, und um die Zeit ohne Wettkämpfe für gute Grundagentrainings zu nutzen, bietet der Winter wunderbare Gelegenheiten. So waren denn unsere Trainings durchgehend sehr gut besucht, bereits sind die 3 Winterberglauf-Trainings wieder Geschichte. Auch am gemeinsamen Lauftraining vom Samstag, 1. März 2025 nahmen erfreulich viele «All Blacks» aus allen Gruppen teil.



Bei schönstem Winterwetter ging es am Berglauf vom 14. Februar 2025 auf verschiedenen Strecken auf die «Blueme», einen schönen Aussichtspunkt über Heiligenschwendi.

Foto: Berglaufchat



Erfolgreiche Teilnahme einer «All Blacks»-Gruppe am Bremgarten-Reuss Lauf vom 22. Februar 2025. V.l.n.r. Sibylle Wagner, Hugo Schneider, Ursula Dederichs, Emanuel Ritzmann (4. Rang Overall beim Halbmarathon der Männer), Jens-Uwe Eschenbach, Denise Schneider und Manuel Mattioli.

Foto: Denise Schneider

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



Otto Löfflers Weg zu seinen 20 Jungfrau-Marathons

Roland Riedener

Roland: *Wie kam das, mit deinem Faible für das Laufen?*

Otto: Also mit Sport hatte ich es erst nicht so. Mich in einer Turnhalle zu bewegen ging nicht gut, machte mir keine Freude. «Tschutten» und Turnen – nein, definitiv nicht mein Ding. 1975 starte ich meine KV-Lehre. Und auweia, in der ganz neuen Berufsschule beim Escher-Wyss Platz in Zürich steht auch wieder Turnen auf dem Stundenplan.

Ein neuer Turnlehrer, so ein Jack Günthard-Typ – auch das noch. Seine Ansage: «Wir gehen beim Turnen jeweils hinaus und gehen «seckle!». Mmh, mal was anderes. Wir laufen hoch zum Bucheggplatz und drehen auf der Finnenbahn ein paar Runden – er hat damit sofort meinen «Sweet Spot» getroffen. Das passte zu mir, nun ging auch ich gerne ins Turnen. Viele Jahre war ich auch alleine auf den beiden damaligen Finnenbahnen Zürichs unterwegs, das wurde einfach mein Ding.

Später, als ich nach Dietikon zügelte, lief ich oft der Limmat entlang: $\frac{3}{4}$ Stunden in eine Richtung und dann die andere wieder zurück. Für hügelige Runden entdeckte ich den Hasen- und den Herrenberg. Der Züri-Laufcup wurde 1986 ins Leben gerufen, eine Serie von Läufen in der Gegend löste einen Run aufs Laufen aus. Es gab auch Finnenbahnrennen, Otto trug eine Startnummer

auf der Brust und bekam Einblicke in die schnell wachsende Laufszene. Man lernte Leute kennen, sah all die Teilnehmenden in ihren bunten Vereinsleibchen, gerade der Laufverein Kloten war auffällig vertreten. Ich gehörte keinem Verein an, war vorwiegend alleine unterwegs und verschwitzte einfach meine Ferien-T-Shirts ☺. Seit 1984 gab es in Zürich auch die ersten Marathons, die Vorläufer des heutigen Züri-Marathons. Animiert durch meine Finnenbahn-Bekanntschäften meldete ich mich auch an, ohne grosse Kenntnisse, ohne Plan, 4 Stunden hatte ich in den Kopf gesetzt bekommen – ob es zeitlich klappte, ich weiss es nicht mehr – ein unvergessliches Erlebnis war es alleweil.



Otto Löffler 1984 an der Bondi Beach in Sydney.

Bild: Otto Löffler

Kurz danach fragten mich meine Finnenbahnfreunde: «Du, ein paar von uns gehen in den Schwarzwald an einen Marathon. Komm doch auch mit!». Das tat ich, ein Wochenende für den Schwarzwald-Marathon, es war 1987, mein erster richtig grosser Event im Alter von fast 30 Jahren. Es war ein genialer Anlass.

Im Kanton Zürich wohnend, stellte ich mir meine Zukunft eigentlich irgendwo näher zu den Bergen vor. Im Bündnerland natürlich, dort gehen alle OstschweizerInnen und ZürcherInnen hin. Ich hatte sowieso schon immer so eine Vorstellung, mal an einem Ort wie Davos zu leben. 1986 wurde dort der erste Swiss Alpine Marathon – ein Novum in Europa – gestartet. Es gab also diesen Ultra-Lauf in Davos, und lange Sachen wurden immer mehr mein Ding. Das musste ich einfach auch mal machen.

1991 meldete ich mich an, einmal einen ganzen Tag lang «seckle», einen ganzen Tag nur für mich, die Vorfreude war riesig. Damals ging es über 67 km mit 2'300 Höhenmetern, hinauf und hinunter, hinauf und hinunter. Nach gut 8 $\frac{3}{4}$ Std. war ich wieder zurück in Davos. Ich war einfach gut, wenn man bedenkt, dass ich noch nichts wusste von gezieltem Training, von DL1, DL2, DL3 usw. oder richtigen Berglauftrainings.

SAVE THE DATE

Am
schönsten
Berg
der Welt



zermattmarathon.ch



Bei einem meiner vier Teilnahmen in Davos traf ich auf einen Stand der Berner Oberländer mit Infos von einem neuen Berglauf, dem Jungfrau-Marathon. Bilder von Eiger, Mönch und Jungfrau kannte ich von der Schule her, aber ich war noch nie in Grindelwald. Bei diesem neuen Lauf wäre jetzt das Ziel ganz oben, das ist neu, etwas anderes – und so fürs Palmarès müsste ich das doch unbedingt einmal machen! Mehr Anmach brauchte es nicht mehr für meine Anmeldung.

So stand ich 1993, damals noch in Dietikon wohnend, am Start des ersten Jungfrau-Marathons. Wegen eines Wintereinbruchs konnte der Lauf nicht über die Moräne geführt werden, es herrschte miserables Wetter. Ich sehe nur noch einzelne Bilder vor mir, von dieser grauen Umgebung, dem steinhart gefrorenen Boden. Wie es mir am Lauf selber erging, weiss ich nicht mehr. Natürlich musste ich 1994 wieder mitmachen, um die grandiose Alpenlandschaft auch noch sehen zu können.

1995 zügelte ich nach Thun, endlich in die Nähe der Berge. Es war gar kein Thema mehr, am Jungfrau-Marathon teilzunehmen oder nicht, das war für mich fix gegeben. Für die ersten 10 Austragungen war ich jedes Jahr dabei. Ich war auch relativ gut, mit 4.07 Std. im Jahr 1997 lief ich meine PB, auch die anderen Teilnahmen waren nicht viel darüber.

Wie kamst du zu All Blacks Thun?

Das war lustig. Als ich bereits wusste, dass ich nach Thun

zügeln werde, machte ich am Seeland-Marathon mit. Es war wieder das Grüppchen des Schwarzwald-Marathons, das mich dazu animierte. Zudem reizte es mich, einmal «in der Nähe» meines neuen Wohnorts zu laufen. Auf der letzten der 3 oder 4 Runden überholte mich ein älterer Herr in grauen Haaren, er trug das bekannte schwarze Leibchen, hinten mit der Aufschrift «All Blacks Berner Oberland». Dort werde ich bald wohnen, dachte ich!

Im Ziel sprach ich ihn an und erfuhr, dass die «All Blacks» in Thun zu Hause sind. Einmal umgezogen, besuchte ich ein paar Mal den Lauftreff im Schorenwald, stiess dann schnell auf den Namen des Trainers Fritz Schmocker und meldete mich bei ihm. «Was läufst du denn so?» – ich glaubte seine Zurückhaltung zu spüren gegenüber meiner «Züri Schnurrä». «40 Minuten über 10 km bringe ich schon auf den Boden». «Ja, dann komm doch einfach ins Training!». So ging es 1996 los bei den «All Blacks», damals war ein Container am Ende des Farmwegs in Allmendingen das Klublokal.

Fritz Schmocker war nicht Feuer und Flamme für den Jungfrau-Marathon: «Dieser Seich, einen Halbmarathon und danach noch eine Bergwanderung!» Dieser Satz von ihm ist mir geblieben. Aber er plante steinharte Hügeltrainings, viele Longjoggs, z. B. Dählhölzli – Thun, wir haben noch und noch Intervalls gemacht, hinauf und hinunter; diese Trainings kamen mir sehr zugute.

Aufgeben oder weitermachen; diese Situation gab es sicher öfters während der rund 100 Stunden, die du alles in allem auf dem Jungfrau-Marathon unterwegs warst?

Uele Thönen liebte es, mich immer wieder an einen solchen Moment zu erinnern: «Weisch no, he, wie ni di due z'Wängä deponiert ha...!». Es war auf der bekannten Schleife nach Wengen, ca. bei km 31 / 32. Damals bin ich eingebrochen, so richtig heftig. Jeder Volksläufer wird das schon mal erlebt haben, dann geht einfach nichts mehr.

In diesem Jahr war meine Frau Susanne mit meiner Enkelin gerade an diesem Punkt. Ich habe mich hingesessen und meine Enkelin hatte sogar Freude daran... Ich konnte mich ein wenig erholen, konnte all die LäuferInnen beobachten, die jetzt an mir vorbeizogen, wusste aber genau, bald werde ich sie alle wieder sehen, auf dem Weg zum Ziel. So war es dann auch, es braucht einfach einen harten «Grind», dann geht es meistens wieder weiter.

Beim Jungfrau-Marathon ist das Schlimmste, wenn es dich mit Krämpfen erwischt. Da musst du dir die Zeit nehmen, dich bei einer Massagestation hinlegen und warten, bis du drankommst, aber du gibst nicht auf, du wirst sicher wieder lauffähig gemacht.

Aufgeben musstest du gar nie?

Ein paarmal musste ich auslassen wegen Rückenproblemen, zweimal musste ich mich deswegen einem Eingriff unterzie-

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**

Jumpers Knee? Achillessehnen- Probleme?



Medwell KLINIK HOHMAD
Medical Wellness Center PHYSIOTHERAPIE
MEDAJO

**Physiotherapien Medwell
& Klinik Hohmad**
Frutigenstrasse 46C · 3600 Thun
Telefon 033 335 22 77
www.medwell.ch

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**

Aderstrasse 18 | 3604 Thun | 033 336 60 04

info@veloschneiter.ch | www.veloschneiter.ch



hen. Ich kannte eigentlich meine Schwachstelle, als ich 2016 am Start stand. Doch dann erwischte es mich in Lauterbrunnen. Der Vorfall kam völlig unerwartet, urplötzlich und von einer Intensität, dass ab sofort gar nichts mehr ging.

Wenn du beim Jungfrau-Marathon aufgeben musst, ist das nicht lustig, erst recht nicht, wenn schlechtes Wetter herrscht. Du stehst in Lauterbrunnen in deinen Laufkleidern und sonst mit gar nichts. Deine Sachen warten oben auf der Kleinen Scheidegg auf dich. Ergo musst du auf die Bahn gehen, anstehen, frieren und umsteigen bis du dann endlich mal oben bist, nicht so lässig... Aber das ist an jedem Lauf ähnlich, auch beim GP musste ich mal aufgeben und mich danach irgendwie ins Ziel zurückkämpfen.

Nach den ersten Jahren in Thun wurdest du beruflich immer mehr in Anspruch genommen, verging dir die Lust am Laufen nie? Ich erinnere mich, wie du dich mal spontan an einem Freitagnachmittag auf der Arbeit in Kallnach entschieden hast, die nächste Nacht am 100er von Biel teilzunehmen.

Nein, die Lust am Laufen ist mir nie abhandengekommen, absolut nicht. Ich musste es einfach fix einplanen. Ich versuchte immer, einmal in der Woche in Kallnach früher Schluss zu machen, um am Abend ein Training mit den «All Blacks» zu absolvieren. Da musste ich oft hart bleiben, daran gab es einfach nichts zu schrauben, Punkt. Anfangs war es der Mittwoch und später der Dienstag.

Für sehr lange Zeit waren die Samstagmorgen-Trainings auch im Standardprogramm drin für mich, am Mittag war ich wieder zu Hause und konnte mit der Familie etwas machen, das passte optimal. Der Sonntagmorgen gehörte auch wieder einem Longjogg. Aber die Leistungstrainings am Mittwoch- und Dienstagabend waren schon das, was mir wichtig war.

Das mit dem 100er von Biel ist nicht ganz richtig. Damals hatte ich einfach noch eine offene Rechnung zu begleichen.

Bevor ich nach Thun kam, nahm ich von Zürich aus schon einmal am Bieler 100er teil, weil ich dachte, den müsse ich mal gemacht haben. Das funktionierte nicht, einfach mit ein bisschen Joggen als Vorbereitung, ohne gezieltes Training. Ich erinnere mich noch genau, es war ca. bei km 60 in Kirchberg, bei einer grossen Verpflegungsstation vor dem sogenannten «Ho-Chi-Minh-Pfad», der Emme entlang.

Als mir durch den Kopf ging: so jetzt noch einen Marathon – löschte es mir ab – der Kopf machte nicht mehr mit. Es bot sich gerade die Möglichkeit, mit einem Shuttlebus zurück nach Biel zu fahren. Ultrafrüh an diesem schönen Sommermorgen, es begann erst zu tagen, entstieg ich dort dem Bus. Daran erinnere ich mich noch ganz genau, dieses Bild und das miserable Gefühl, das sich daraufhin einstellte: Wieso nur habe ich einfach aufgegeben und bin nicht weitergegangen???

Das tritt zwar in den Hintergrund, aber als ich später in Kallnach arbeitete, im Gebiet

des Hunderters, da wusste ich, die Gelegenheit wird kommen, um mich zu revanchieren. An besagtem Freitag nahm ich mir vor – sollte ich von der Arbeit wegkommen – gehe ich an den Start. Das klappte, mein Ziel war, einfach anzukommen, nicht aufzugeben, ich nahm mir absolut keine Zeit vor. Zwischendurch musste ich mich hinlegen und leiden.

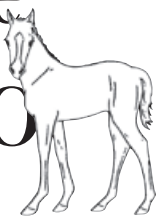
Auch von diesem Lauf bleibt mir das Bild, wie ich mich unterwegs in eine Wiese lege, weil ich fast keinen Schritt mehr weiterkomme, aber eigentlich genau wusste, es geht gleich weiter, und aufgeben, nein aufgeben, diesmal sicher nicht. Und so durfte ich das wunderbare Gefühl von einer erfolgreichen Bewältigung des Hunderters doch noch erleben!☺

Für mich muss es bei einem Lauf im Kopf einfach stimmen. Sei es über 10 km oder bei einem Marathon, wenn die Einstellung stimmt, dann leistest du mehr. «Im Kopf würden wir zwei alles gewinnen!», in diese Richtung witzelte ich oft mit Stefan Dähler, meinem langjährigen Trainingspartner.

Die Jahre vergehen, und jedes Jahr winkte der Jungfrau-Marathon – letztes Jahr hast du ihn zum 20sten Mal bewältigt! Herzliche Gratulation! Man kann sagen, jetzt kennst du aber jede Kurve!

Ja, das kann man sagen. Es hat sich seit dem Beginn der Veranstaltung auch sehr wenig geändert. Seit Inbetriebnahme der V-Bahn ist das Ziel neu jetzt nicht mehr auf der Kleinen Scheidegg, sondern oben am

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!



Spezialitäten aus Thun

Inspirierende Geschenkideen und
Souvenirs mit regionalem
Bezug finden Sie in der
Thuner Innenstadt
thuncity.ch/spezialitaeten



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**

 **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



Eigergletscher, das war fast das Einschneidendste.

An den JFM gehe ich jetzt nicht mehr (Stand Herbst 2024 ☺), aber ich plane, mit meinem Enkel und meinem Schwiegersohn als Helfer dabei zu sein. Dank meines Enkels habe ich sowie so seit meiner Pensionierung einen ganz neuen Zugang zum Laufsport gefunden. Ich begleite ihn immer in die Trainings mit Gerber Sport, Gümligen. Während seinen Trainings laufe ich gemeinsam mit Eltern von anderen Jugendlichen eine Runde,

oft begleite ich ihn auch an die Läufe. So treffe ich auf alte Bekannte aus früheren Zeiten, bleibe durch die «Generation Enkelkind» mit der Szene in Kontakt. Das hat mir selber auch wieder einen Rutsch gegeben, und das geniesse ich ungemein.

Ja, das Laufen, gibt mir einfach ein gutes Lebensgefühl, schon immer und auch heute noch, auch wenn es mal ein bisschen zuckt. Ich hoffe, dieses Gefühl bleibt mir noch lange erhalten.



*Otto Löffler begleitet von Ajay Aaron, seinem Enkel auf den letzten Metern des Jungfrau-Marathons 2024.
Bild: Otto Löffler*

Athleten - Ehrungen 2024 anlässlich der 37. Hauptversammlung vom 17.1.2025

Name Vorname	Kategorie	Anlass	Datum	Rang
Peter Markus	M40	SM Berglauf	26.04.2024	1
Löffler Otto	M65	SM Cross	02.03.2024	2
Peter Markus	M40	SM Halbmarathon Masters	12.10.2024	2
Rohrbach Louise	U18	Kantonalmeisterschaften 800m-Lauf	02.06.2024	3
Leibundgut Fritz	M55	SM 10km-Lauf	18.08.2024	3
Walker Manuel	Männer	SM 24h-Lauf (185,13km)	25.10.2024	3



*V.l.n.r. Manuel Walker, Otto Löffler und Hugo Schneider (Sportchef AllBlacks Thun).
Bild: Manfred Wenger*



Von Marathon-Uele † 24.12.2024

Roland Riedener

Roland: *Man sollte Dinge nicht lange vor sich herschieben. Auf meiner Liste möglicher Beiträge für unser Vereinsbulletin stand auch: mit Ulrich Thönen (Uele) über Marathons und seine Laufkarriere reden. Es kam nicht mehr dazu, Uele ist am 24. Dezember 2024 mit nur 68 Jahren gestorben.*

Deshalb wird es jetzt eine Unterhaltung mit seiner Frau Sonja.

«Wir sind hier in deinem Haus in Reutigen, das du mit der Familie deiner ältesten Tochter teilst. Ist Uele auch hier aufgewachsen?»

Sonja: Ja, in diesem Haus ist er aufgewachsen, zusammen mit 2 Brüdern. Schon früh hat er aber einen von ihnen auf dramatische Weise verloren. Im Alter von 8 Jahren ging Uele auf einen Sportplatz, zwischen dem Elternhaus und der Kander gelegen, spielen. Sie kamen auf die Idee, zur Kander hinunter zu gehen, dort die Hände zu waschen und die Zeit zu vertreiben. Da stürzte sein um 2 Jahre jüngerer Bruder unglücklich ins Wasser, Uele wollte ihn noch packen, es blieb ihm nur ein Stiefel in der Hand, sein Bruder wurde weggespült und ertrank. Ein Trauma, mit dem Uele leben musste.

Der Vater von Uele war Elektriker, er arbeitete in der Pulverfabrik Wimmis, man nannte ihn den «Stromer Kari», ein sportbegeisterter Mann, vor

allem Autorennen hatten es ihm angetan. Das färbte später auch auf seine Söhne ab. Es gab in Reutigen diverse Möglichkeiten, Sport zu treiben. Es hatte einen Skilift, «ds Träumli», oberhalb des Dorfs ging es hoch Richtung Gүнzenen. Dort wurden Skirennen veranstaltet, Uele machte immer gerne mit. Auch das Natureisfeld ausserhalb des Dorfes lud zum «Schlöffle» und Hockey spielen ein.



*Mit Vaters Auto. Uele (rechts) mit seinem Bruder Jürg.
Bild zur Verfügung von Sonja Thönen*

Dass ein Welschlandjahr anschliessend an die obligatorische Schule später so viel Einfluss auf sein Leben haben würde, ahnte Uele natürlich nicht. Er absolvierte es in Fleurier, im Val de Travers, im Kanton Neuenburg, wo er in einer Bäckerei/Konditorei mit Tea Room arbeitete. Umgangssprachlich nannte man diese jungen Helfer «Fugi», sie «fugten», oder lieferten die Waren zu den Hotels, Heimen, in die Verkaufsläden usw. und halfen im Betrieb, wo immer man sie einsetzen konnte.

Danach folgte die Lehre als Koch im Hotel Eden in Spiez, ein saisonaler Betrieb, in den Zwischenzeiten ging es in Montreux weiter. Vor der Rekrutenschule verdiente Uele sein Geld mit saisonalen Anstellungen in Orten wie Arosa und Verbier. Obwohl es ihm nicht so passte, wurde Uele in die Unteroffiziersschule aufgeboten und musste so eine kurze Zeit überbrücken, um etwas zu verdienen. Von der Bäckerei in Fleurier erfuhr er, dass sie über die Weihnachtszeit noch dringend einen «Fugi» bräuchten, der Vorherige hatte unerwartet das Weite gesucht. In dieser Bäckerei/Konditorei arbeitete Sonja, eine junge Frau aus Hasle-Rüegsau im Emmental. Die beiden mochten sich grad sofort sehr ☺.

Nach dem Militär zieht Uele zu Sonja auf Hasle. Die beiden heiraten im Jahr 1979. Bald kommt die erste Tochter Claudia zur Welt. Sie finden in Alchenflüh ein geeignetes Zuhause. Die Arbeit als Koch in Burgdorf befriedigte aber Uele bald nicht mehr. Nicht nur wegen des mageren Lohns, sondern auch, weil sich die beiden wegen den Arbeitszeiten – Zimmerstunde am Nachmittag und lange Stunden am Abend – kaum sahen, suchte Uele etwas anderes. Er wurde bei Olo Marzipan in Lys-sach fündig.



Die Hochzeit von Sonja und Uele.
Bild zur Verfügung von Sonja Thönen

Uele vernachlässigte sein gewohntes Jogging Programm ein wenig, als er mit Sonja zusammenzog. Bei Olo gibt es eine Fussball-Firmenmannschaft, es werden auch Turniere gespielt, das gefällt Uele, da ist er gerne dabei. Dann bekommt Uele einen neuen Nachbarn, der Küsu (Markus), er geht viel joggen und motiviert Uele, doch auch mitzumachen. Bald ist Uele wieder vermehrt unterwegs und nimmt an Läufen teil, die beiden werden lebenslange, enge Freunde. Uele's Familie wächst, die Zeit vergeht, und bald schon sitzen drei Töchter am Tisch.

Sonja hat es schon immer Richtung Reutigen gezogen. Als das Grosi von Uele ins Altersheim musste, kam die Gelegenheit, einen Ortswechsel ins Auge zu fassen und ins Elternhaus von Uele einzuziehen. Es brauchte aber ein bisschen Überzeugungsarbeit von Sonja, um auch Uele dafür zu begeistern, er gab seine Stelle bei Olo Marzipan nicht gerne auf, er fühlte sich in Alchenflüh zu Hause. Im Jahr 1988 war es aber soweit, die Familie zügelte nach Reutigen.

Jetzt wurde das Hockeyspielen Uele's Sport. Er trat dem Hockeyclub bei, kam vielfach erst spät abends von den Trainings zurück. Wenn es in

Reutigen kein Eis hatte, mussten sie in Kandersteg trainieren und spielen. Im Sommer war Uele mit seinem Bruder Jürg Wochenende für Wochenende an den Auto-Bergrennen unterwegs. Er war der Pilot und Uele unterstützte ihn, er war schnell beim Pneu wechseln, liebte die Arbeit in der Box. Inmitten dieser Rennfahrer – mit Benzin im Blut – hätte wohl nicht mancher geahnt, dass Uele zeitlebens nie Autofahren lernte.



Uele mit seiner Familie. V.l.n.r. Stefanie, Martina, Sonja und Claudia.
Bild zur Verfügung von Sonja Thönen

In der Coop Verteilzentrale im Gwatt fand Uele eine geeignete, nahe gelegene Arbeitsstelle. Damals wurden dort Lebensmittel aufbereitet, es arbeiteten auch Metzger, Bäcker und andere Leute aus der Lebensmittelbranche in dieser Firma. Uele gefällt es, er wird bleiben bis zur Pensionierung, auch wenn der Betrieb später ein ganz anderer wurde. Immer wieder sieht man Uele am Joggen. Er bekam den Tipp, sich bei den «All Blacks» zu melden, es gebe da eine grössere Gruppe, die auch am Sonntagmorgen unterwegs sei, das würde ihm sicher gefallen, es herrsche immer eine super Stimmung – und – es hat ihm sehr zugesagt, 1997 wurde er Vereinsmitglied.

Daraufhin hat Uele enorm viel ins Laufen hineingegeben. Für

ihn war es das Grösste, wenn er die Trainings von Fritz Schmocker absolvieren konnte. Wenn der damalige Trainer etwas anbot, durfte er nicht fehlen, er machte so gerne mit.

Du musstest ihn also nie motivieren, ins Training zu gehen?

Nein, das Gegenteil war der Fall, es konnte Katzen hageln, er wollte unbedingt ins Training gehen. Er verspürte Ehrgeiz wie verrückt. Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als er vom Training nach Hause kam und verkündete: «Weisst du was, ich werde am Jungfrau-Marathon teilnehmen!». Für mich hatte das damals keine Bedeutung, ich wusste gar nicht, was das genau ist. Ich arbeitete im Restaurant Tell in Reutigen, Uele schaute auch hie und da vorbei. So erfuhren die Männer am Stammtisch von Uele's Plänen. «So ein Plouderi, dieser Uele! Der kommt da nie und nimmer rauf!», hörte ich sie reden. Aber er kehrte mit einer Medaille zurück! Irgendwann später klopfte es an der Tür: «Also Uele, ich muss mich noch entschuldigen, wegen dem, was ich da rumgeplaudert habe. Hut ab, ich nehme alles zurück!». Das war ein Aufsteller für ihn, von da an hat es ihm endgültig den Ärmel für diesen Wettkampf hereingezogen. Es war der Anfang von 20 ununterbrochenen Teilnahmen an diesem, nicht nur für den Veranstalter, sondern auch für ihn, schönsten Marathon der Welt.

Ich wollte ursprünglich einen Bericht über Uele machen über seine Sammlung an Marathonläufen...



Ja, aber da kann ich dir nicht helfen, dazu wüsste nur Uele richtig Bescheid. Ich glaube, es wurden 42 Marathons, diese Zahl habe ich im Kopf. Die bekannteren und weiter weg gelegenen waren: Paris, Berlin (2x), Wien und New York. Aber da kamen natürlich noch unzählige weitere Läufe hinzu, Halbmarathons, Stadtläufe und im Winter auch Crossläufe.

Nicht nur die «All Blacks»-KollegInnen haben ihn «gepuscht», sondern auch der Kusu, er war vielfach auch dabei. Einmal erlitt Uele einen Ermüdungsbruch, der ihn etwas zurückwarf, ich versuchte darauf, ihn ein wenig zu mässigen. Es gab eine Zeit, wo er 5 mal pro Woche trainierte.

Später übernahm Uele für viele Jahre die Leitung der Dienstag- und Donnerstagabend-Trainings der «All Blacks». Er erstellte zusammen mit seinen Trainer-KollegInnen die Trainingspläne und war mit Herzblut dabei.

Ja, das machte er sehr gerne. Er liebte es z. B., die EinsteigerInnen zu coachen, oder jemanden auf einen Lauf vorzubereiten, hatte Freude, wenn er um Rat gefragt wurde oder Auskunft zu einem Lauf geben konnte.

Später kam er in den Vereinsvorstand, darauf war er sehr stolz. Die Ämter für «seinen» Verein bedeuteten ihm viel und machten ihm Freude, einzig die dazugehörige Büroarbeit war nicht so sein Ding. Auch wenn etwas mal nicht rund lief oder es Diskussionen gab, beschäftigte ihn das mehr als man von aussen wahrnehmen konnte.

Sport ganz allgemein war Uele's Passion, das war sein Thema, nicht wahr?

Das schon, er war von Anfang an auch Mitglied im Fanclub von Bruno Kernen, auch ein Reutiger und Abfahrts-Skiweltmeister. Mit dem Fanclub besuchte Uele viele Rennen, er war in Bormeo, Kitzbühel, Garmisch-Partenkirchen und x-mal in Frankreich. Bei der Rückkehr des Events, als Kernen Weltmeister wurde, veranstaltete der Fanklub morgens um 2 Uhr einen Treichler-Umzug mitten durch das Dorf Reutigen. Mit Uele dabei war auch Martina, unsere jüngste Tochter. Noch lange danach war sie mächtig stolz, auch Teil davon gewesen zu sein. Immer, wenn Bruno Kernen ein Rennen gewonnen hatte, wurde bei uns ein grosses Leintuch aus dem Fenster gehängt mit einer Gratulation. Er hatte noch eine andere Macke: im Garten vor dem Haus standen bei uns immer wieder eine ganze Anzahl Schweizerfähnchen. Für jede Medaille an Weltmeisterschaften oder Olympiaden steckte er ein neues ein, auch nach Schweizer Siegen an Motorradrennen. Kaum war ein Rennen fertig, setzte Uele schon das Fähnchen. Zeitweise standen X-Varianten da, jedes einem guten Resultat gewidmet. Wenn die Leute aus der Nachbarschaft vorbei spazierten, zählten sie die Fähnchen, war wieder eines mehr, wussten sie, aha, da muss wieder ein Schweizer erfolgreich gewesen sein. Das wird jetzt dann fehlen. Heute schaue ich noch manchmal ein Skirennen und sage mir, ich schaue es für Uele, mich selber interessiert es nicht so.

Der Sport war sein Ding. Als Thun in der Super League und in der Champions League erfolgreich war, kaufte er während Jahren eine Saisonkarte, um sich die Matches live ansehen zu können. Er war aber immer ein eingefleischter GC-Fan ☺. Die Thuner hingegen mussten schon sehr erfolgreich sein, damit sein Herz auch für sie schlug.

Kannst du etwas über lustige Episoden erzählen?

Einmal kam Uele vom Zermatt-Marathon nach Hause und meinte: «Weisst du was, sie nennen mich jetzt, den Schreck!». Bei der Rückfahrt mit der Bahn sei es ihm «hundsmiserabel» geworden, sein Gesicht sei grünlich angelaufen, so dass seine KollegInnen einen Schreck bekamen! Einmal mehr hatte er zu viele Gels zu sich genommen (meiner Meinung nach nahm er zu viel von diesem «Zeugs»). Der Übername «Schreck» blieb an ihm haften.

Dann noch die Geschichte mit dem «Uele Brüggli». Es war ein garstiger, kalter, stockdunkler Vorwinterabend, eine steife Bise wehte über dem Bonstettenpark. Bei einem Intervalltraining der «All Blacks» wollte Uele zu einer Gruppe vor ihm aufschliessen, er gibt alles, seine Brille beschlägt sich mehr und mehr. Sie gehen über die Brücke im Bonstettenpark, wo heute ein Steg in den See hinaus geht zum Beobachten der Wasservögel. Ein Schrei schreckt die Gruppe auf. Uele hatte die falsche Seite des Brückenpfortens anvisiert, lief ins Leere und landete im eiskalten Wasser. Die Lichtkegel der Stirnlampen fan-



den ihn sofort, tropfnass wird er über die Böschung hochgezogen, zum Glück unverletzt. Jetzt nur nicht auskühlen, sondern zurück zum Parkplatz joggen, ausziehen, in Decke einwickeln und Uele nach Hause zu Sonja bringen; an eine Heimkehr mit dem Motorrad war nicht mehr zu denken. Der Name «Uele Brüggli» ist geblieben und wird auch heute noch von den «All Blacks» verwendet, obwohl es gut und gerne 20 Jahre her sein muss.

Uele war aber auch ein Familienmensch?

Auf jeden Fall, ich würde sogar sagen, zuerst kam seine Familie, und erst danach der Sport. Wir mussten selbstverständlich Rücksicht nehmen auf seine Pläne und seine Läufe, aber das liess sich gut einrichten. Das ist auch schon viele Jahre her. Es kam die Zeit, als er sich langsameren Trainingsgruppen anschliessen musste, das hat ihn zwar gewurmt, aber es fiel ihm dann auch nicht mehr so schwer, einmal ein Training auszulassen. Als er seinen 20. Jungfrau-Marathon in Serie nicht mehr fertig laufen konnte, hat ihn das unwahrscheinlich getroffen. So sehr hat er sich auf dieses Husarenstück gefreut, eine solche Serie hinzulegen. Ich stand damals als Zuschauerin beim Kirchlein in Wengen, wo er dann aufgegeben hat, weil er völlig leer und kraftlos war.

Irgendwie war das ein Wendepunkt. Es begannen sich mehr und mehr körperliche Probleme zu zeigen. Uele musste später eine Hüftprothese einsetzen lassen, dabei ergaben sich Komplikationen, so dass er danach

auf Nordic Walking umsteigen musste. Später hatte er zwei schlimme epileptische Anfälle, die Anpassungen in seiner Lebensgestaltung erforderten. Sein Bewegungsdrang blieb aber ungebrochen, oft waren wir nun gemeinsam unterwegs; er leitete noch hie und da die Nordic Walking-Trainings der «All Blacks».



*Uele Thönen mit seiner Frau Sonja.
Bild zur Verfügung von Sonja Thönen*

Wir freuten uns auf viele weitere gemeinsame Jahre als Pensionierte. Das Hüten unserer drei Grosskinder wurde immer weniger; Uele hatte schon viele Ausflüge mit unseren E-Bikes geplant. Es hat nicht sollen sein. Völlig unerwartet ist er am 24. Dezember 2024 gestorben, beim gemeinsamen Feiern mit unserer ganzen Familie und seinem Freund Küsu. Für uns alle ein grosses Drama!

Es ist ein Kommen und Gehen, niemand kann sich dem entziehen. Was meinst du, könnte man Uele fragen, ob er ein gutes Leben hatte, was würde er sagen?

Ich glaube, er würde sagen, dass er ein sehr gutes Leben hatte, das gibt mir auch Trost. Wir haben früh geheiratet, sehr früh Kinder bekommen, mussten immer eher eng durch und unsere Ferien und Aktivitäten

gut planen. Genau das hat uns aber auch zusammengescheisst. Und Uele konnte seinen Leidenschaften nachgehen, war immer guten Mutes, auch wenn die Umstände manchmal widrig waren. Er fehlt mir sehr, sehr...



*Mit einer Blumenkanne und einem gravierten Stein haben sich die «All Blacks» von ihrem verdienten Ehrenmitglied Uele Thönen verabschiedet.
Bild: Stefan Dähler*



*Uele Thönen mit seinen drei Grosskindern, v.l.n.r. Lara, Elio und Ben.
Bild zur Verfügung von Sonja Thönen*

Möbel Ryter
Möbel nach Mass



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



SCHÖNAU DROGERIE
THUN

Mattenstrasse 2, 3600 Thun, Tel. 033 222 78 15

drogerieschoenau@drogovita.ch

Instagram: drogerieschoenau

RAIFFEISEN
THUNERSEE

Was uns ausmacht:
Vorteile.

Wir ermöglichen jährlich mehr als 1 Million Mitgliedervorteile und bieten attraktive Banklösungen.
raiffeisen.ch/mitgliedschaft





Neues Vorstandsmitglied: Christina Zumbrunn

Roland Riedener



Christina Zumbrunn.
Bild: Manfred Wenger

Roland: *Erfreulich, dass wir Nadia Roder, deine langjährige Vorgängerin, lückenlos ersetzen konnten ☺. Wie kam es dazu?*

Christina: Am Inferno Triathlon 2025 bin ich mit einem «All Blacks»-Team in der Kategorie «Team Trophy» dabei: Nicole Wyss, Yvonne Kohli, Felicia Liechti-Odermatt und ich als Bikerin sind gemeldet. In diesem Zusammenhang kam ich mit Nicole in Kontakt; sie hat mich auf die neu zu besetzende Funktion angesprochen, so kam die Sache ins Rollen.

Seit 2022 bist du Mitglied in unserem Verein, wie bist du auf uns gestossen?

Ganz einfach, über die Webseite von All Blacks Thun, wo ich mich dann für einen Schnuppermonat angemeldet habe.

Können wir etwas über dich erfahren, woher du kommst und was du machst?

Ich bin in Meiringen aufgewachsen und zur Schule gegangen. Danach besuchte ich den Gymnasium in Interlaken. Klar war, dass ich mich später

mit der Umwelt beschäftigen möchte, das war mir wichtig. Darum ging es weiter an der ETH in Zürich mit einem Studium in Umweltnaturwissenschaften. Nach 2 Jahren fokussiert man sich auf Schwerpunkte, in meinem Fall hätte es auch das Klima oder der Boden sein können, aber ich entschied mich für «Wald und Landschaft», damit schloss ich meinen «Master of Science in Umwelt-naturwissenschaften» ab. Jetzt arbeite ich schon seit 10 Jahren an meiner jetzigen Stelle beim Kanton Bern.

Wie muss man sich deinen beruflichen Alltag vorstellen?

Ich bin Bereichsleiterin der Abteilung «Walderhaltung Region Alpen», diese umfasst das ganze Oberland ab Thun und ist losgelöst von den eigentlichen Aufgaben der Förster. Meine Hauptaufgabe ist die Beurteilung von Bauvorhaben im Wald oder in der Nähe des Waldes. Es kann sich dabei beispielsweise um eine Wasserleitung oder einen Skilift handeln oder um die Bewilligung einer Laufveranstaltung im Wald. Sind zum Beispiel bei einem Lauf mehr als 600 Personen involviert, läuft das Projekt automatisch über unseren Tisch. Es spielt keine Rolle, wem der Wald gehört, ob er privat ist, ob er einer Burgergemeinde gehört oder dem Kanton, die entsprechenden Gesuche landen bei mir oder meinem Team zur Prüfung.

Deine Hauptarbeit ist im Büro, wo du dich mit Vorschriften und Gesetzen befasstest, anstatt in der Natur unterwegs zu sein?

Meine Hauptarbeit findet in meinem Büro im Schloss Wimmis statt. Aber für Besprechungen und Besichtigungen gehe ich immer wieder hinaus. Es gibt ein paar Gesetzesartikel, die man kennen muss, aber dieses Waldrecht ist nicht mega weit gefasst. Man vergleicht auch viel mit anderen ähnlichen Fällen. Dennoch gibt es einigermaßen klare Kriterien, was einzuhalten ist, damit ein Vorhaben bewilligt werden kann. Erhalte ich ein Gesuch, prüfe ich es, schreibe einen

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

Ich arbeite gerne bei
Wenger Fenster, weil
ich Wertschätzung
bekomme und die
Arbeit vielseitig ist.

ALFRED FUHRER
PRODUKTION WIMMIS

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

TAXity Kurt Kneubühler
gerne mit Ihnen unterwegs

033 243 43 43



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





Bericht, wie das Projekt beurteilt wird, und was allenfalls anzupassen sei – und meine Arbeit ist gemacht.

Dann stelle ich mir vor, dass deine Arbeit recht konfliktbeladen ist?

Das schon immer wieder, aber nicht so, dass ein Vorhaben vor Gericht endet. Wenn jemand etwas bauen will, das sowieso nicht geht, muss ich mit den Bauherren oder den Veranstaltern schauen wie man das Vorhaben anpassen könnte, irgendwie muss es geregelt werden.

Was gefällt dir am Laufsport? Bist du auch an Wettkämpfen anzutreffen?

Mir passt, dass ich einfach von zu Hause aus losspringen kann. An ein paar Wettkämpfen pro Jahr mache ich gerne mit, dieses Jahr zum dritten

Mal auch am Jungfrau-Marathon, aber ich zähle mich jetzt nicht zu den Verbissenen. Ich habe zu viele Hobbies, als dass ich mich intensiv mit dem Laufen beschäftigen könnte.

Ich weiss, dass du eine leidenschaftliche Jägerin bist.

Ja, dem ist so, und ich mache auch sehr gerne Bergsport, Klettern oder bin einfach sonst in den Bergen unterwegs. Ich fahre Velo, bike auch gerne, mache Skitouren, fahre Ski und Snowboard und bin übrigens auch Skilehrerin. Es muss einfach etwas sein, das draussen stattfindet.

Da kommt einiges zusammen, vielen Dank, dass du dich jetzt im Vorstand von All Blacks Thun engagierst. Ich hoffe, diese Aufgabe mache dir Freude, auch wenn sie drinnen stattfindet...



Verabschiedung von Nadja Roder nach langjähriger Tätigkeit als Vorstandsmitglied der «All Blacks» für den Bereich Administration, anlässlich der HV vom 17.1.2025. Mit der Ehrenmitgliedschaft, einem Geschenk und der Laudatio von Stefan Dähler (rechts) wurde Nadja geehrt. Links ist Hardy Bieri, der Tagespräsident für die Hauptversammlung.
Bild: Manfred Wenger

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 2024. 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



Gruppenfoto der Thuner Sportlerehrung für das Jahr 2025 mit Rosmarie F. Aemmer von All Blacks Thun.
Bild: offizielles Veranstaltungsfoto

Ein Thunerstern für Rosmarie F. Aemmer

Roland Riedener

Mit der Verleihung des Thunersterns würdigt die Stadt Thun jedes Jahr gute Leistungen im Sport und immer auch ein paar stille ehrenamtliche SchafferInnen in Thuner Vereinen. Schon zum 47. Mal fand der Anlass, am 31. Januar 2025 im Hotel Seepark statt.

Für die Kategorie «Gute Seele im Verein» hat der Vorstand von All Blacks Thun Rosmarie F. Aemmer vorgeschlagen, und prompt wurde sie nominiert.

Roland: Warst du überrascht, als du die Meldung deiner Nomination erfuhst?

Rosmarie: Ja total, ich hatte keine Ahnung davon. Eines Tages lag eine Postkarte der Stadt Thun im Briefkasten mit der Mitteilung, ich sei für die Verleihung eines Thunersterns nominiert worden in der Kategorie «Gute Seele im Verein», und ich sei eingeladen, an der Preisverleihung teilzunehmen.

Was denkst du, führte zur Preisberechtigung?

Ich denke, es ist ein ganzer Strauss diverser Arbeiten, die ich seit langer Zeit für die «All Blacks»

mache. Die Hauptsache ist sicher die Betreuung und Akquirierung der Inserenten in unserem Vereinsbulletin «Schwarz auf Weiss». Seit 14 Jahren stecke ich da viel Arbeit hinein, ich konnte die Anzahl der Inserenten stetig ausbauen und seit vielen Jahren auch auf hohem Niveau halten. Gerade in der Corona-Zeit war das sehr schwierig.

Ein weiteres Engagement begann im Jahr 2017. Als ich erfuhr, dass das Restaurant Lamm im Gwatt schliessen wird, dachte ich, das könnte unseren (damaligen) Präsidenten interessieren, führten wir doch dort unsere jährliche Hauptversammlung durch, und es ist nicht einfach, in Thun einen anderen geeigneten Saal zu finden. «Auch das noch!», meinte der sonst schon rundum beschäftigte Stefan Dähler. Ich habe danach geholfen, eine neue Lokation zu suchen und den Anlass zu organisieren. Das hat sich dann weitergezogen. Ich war mit Nadia Roder zuständig für den Empfang an der HV, organisierte und beschaffte dies und das, z. B. auch die Blumen. Ich meldete, wenn ich sah, dass etwas fehlte oder wenn ich dachte, man sollte etwas anders machen.



Die besondere Art Brille zu tragen.

Marktgasse 17
3600 Thun
probst.ch



Entdecke jetzt unsere Saison-Spezialitäten im Käsekeller Thun!

Neben unseren Saison-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 | www.vomchaeser.ch



Zahnarztpraxis



Dres. Schuler & Burri AG · www.zahnaerzte-thun.ch
Bahnhofstrasse 6 · 3600 Thun · Tel. 033 222 22 03

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

BRUNNEN
LABOR

BELLONI

BalkanImmer

e-therm

G
greuter

moll

frutiger.com/ausbildung



Ich habe angefangen, mich pro aktiv einzubringen. Vor allem störte es mich, wenn fehlerhafte Texte vom Verein herausgingen. Da bin ich nämlich heikel. Ich habe auch mitgeholfen, Plakate und Flyer zu gestalten für unsere Abendläufe oder Einsteigerkurse. Es gab eine Zeit, da war ich fast so etwas wie «das Backoffice des Präsidenten», ohne jetzt offiziell ein Amt zu haben.

Mein Mann Theo betreute schon lange bevor wir unsere heutige Vereinssoftware anschafften, die Adressverwaltung des Vereins. Das brachte mit sich, dass wir auch immer ins Spiel kamen, wenn ein Versand anstand oder sonstige Namenslisten benötigt wurden. Wir beide helfen auch immer an den Abendläufen.

Ich denke es war die Summe dieser Sachen, die mir den Preis einbrachten.

Und er ist sicher verdient! Auch meinerseits herzliche Gratulation. An etwas anderes habe ich mich auch gewöhnt. Ich sende Rosmarie die Texte fürs Bulletin zum Überlesen, bevor sie ins Layout gehen. Sie liebt es, Texte zu röntgen, findet immer ein Komma, eine unglückliche Wortwiederholung oder einen grammatikalischen Fehler, ich nutze quasi eine lebendige Intelligenz anstatt die

künstliche, wie heute üblich ☺. Für die Adress-etiketten kommt sie dann schon wieder ins Spiel, gar nicht zu schweigen vom Vertrieb. Sie verteilt jedes Mal ca. 130 Bulletins per Velo, das geht bei ihr als Training durch, und spart uns einiges an Kosten!



Sabrina Milelli, von der Fachstelle Sport der Stadt Thun, gratuliert Rosmarie F. Aemmer (links) zur Verleihung des Thunersterns. Begleitet wurde Rosmarie von Stefan Dähler, Vorstandsmitglied der All Blacks Thun.
Bild: offizielles Veranstaltungsfoto

all blacks thun

Mir wünsche öich
e huufe schöni Louferläbnis
ir Saison 2025!

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

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

Spiraldynamik® Med Center Bern
Optingenstrasse 1, 3013 Bern
www.spiraldynamik.com

Ausmessen und Beratung sind kostenlos:

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

Beratung und Bemusterung sind kostenlos:

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

Modernes Polstern: mit Gummigurten und Schaumstoffauflagen.



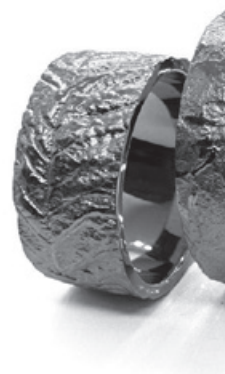
UHREN BIJOUTERIE

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





Vom Roadtrip zum Chicago-Marathon

Text und Bilder von Cornelia Ulmer

Als ich vor einem Jahr meine sportliche Jahresplanung machte, wollte ich eigentlich im Herbst auf einen grossen Marathon verzichten und mich eher auf Trailläufe konzentrieren. Aber Pläne sind ja bekanntlich dafür da, auch mal geändert zu werden.

Ohne gross darüber nachzudenken, nahm ich an der Startplatzverlosung der World Marathon Majors für den Chicago-Marathon teil. Eine Woche später traute ich meinen Augen kaum, als ich meine Mails anschaute. Da stand: «Congratulations, Cornelia!». Ich hatte tatsächlich eine Startplatzgarantie für den Chicago-Marathon gewonnen! Damit hatte ich nicht gerechnet, und ich musste zuerst ein paar Nächte darüber schlafen. Chicago wäre für 2025 ganz oben auf meiner Wunschliste gestanden, aber warum nicht bereits 2024? Schliesslich konnte ich nicht widerstehen und nahm den Startplatz an.

Nun gab es zwei Optionen, entweder konnte ich mich einem Reiseveranstalter anschliessen oder die Reise selbst organisieren. Da ich aus beruflichen Gründen bereits zweimal in Chicago an Messen war, kannte ich die Stadt ein wenig und wusste, dass ich mich dort auch alleine gut zurechtfinden würde. Zudem wollte ich schon lange einen Roadtrip in den USA machen, also warum nicht beides verbinden? Ich plante daher

eine zweiwöchige Reise mit dem Marathon als Highlight am Ende der Reise.

Am Donnerstag, 3. Oktober 2024 war es so weit, die Reise konnte starten! Aber der Beginn war alles andere als optimal. Ich hatte bei meinen Eltern übernachtet und musste nur von Lenzburg mit dem Zug nach Zürich-Flughafen fahren. Normalerweise eine Sache von 40 Minuten, und ich dachte, ich hätte ausreichend Reservezeit eingeplant... Aber kurz vor Zürich gab es eine Notbremsung: die Durchsage kam, dass wir mit diesem Zug nicht mehr weiterfahren würden. Bis wir aus dem Zug aussteigen konnten und ich dank meines pensionierten Vaters so schnell wie möglich am Flughafen war und ausser Atem am Check-in stand, war die Abfertigung bereits geschlossen. Also musste ich umbuchen und einen unfreiwilligen Umweg über Washington machen. Vor dem Weiterflug in Washington folgte die nächste Überraschung: das Flugzeug war zu viel betankt worden. Zuerst hiess es, wir müssten das Flugzeug wechseln, was ziemlich zeitaufwändig gewesen wäre. Aber dann konnten sie das überflüssige Kerosin zum Glück abpumpen und die weitere Verspätung hielt sich in Grenzen. Endlich in Chicago angekommen, war mein Tag aber noch nicht zu Ende. Ich musste das Mietauto abholen und 1.5 Stunden nach Porter

(Indiana) fahren, wo ich meine erste Unterkunft gebucht hatte. Todmüde kam ich um 22:00 Uhr an – 5:00 Uhr CH-Zeit!

So nervenaufreibend die Anreise war, so unvergesslich schön war dafür mein Roadtrip! Von Porter ging es nach Grand Rapids (Michigan), wo ich zwei Tage bei Verwandten verbringen konnte. Bei einer Kajakfahrt lernte ich dort die ruhige, naturbelassende Seite von Michigan kennen.



Cornelia auf einer Kajaktour auf dem Rogue-River, nördlich von Grand Rapids.

Danach fuhr ich nach Detroit, wo ich das Henry-Ford-Museum besuchte, und weiter über die Grenze in die kanadische Kleinstadt Windsor. Zurück in den USA führte mich meine Reise in den bayrischen Ort Frankenthum und anschliessend dem Lake Huron entlang nordwärts nach Mackinaw City. Einen Ausflug auf das hübsche autofreie Mackinac Island nutzte ich für eine gemütliche Velotour. Der Küste des Lake Michigan folgend ging meine Fahrt via Traverse City nach Grand Haven. Auf der letzten Etappe führte mich ein Umweg in die Stadt Holland, inklusive Besuch eines



Sichern Sie
sich jetzt
Ihre kostenlose
Beratung.



planen bauen einrichten

Neue Räume, neues Leben:

Küche, Bad und mehr.



Auf glb.ch surfen oder
QR-Code scannen
und GLB entdecken!





echten holländischen Windrades, und schliesslich zurück nach Chicago.

Mein Roadtrip dauerte 8 Tage; ich hatte Glück mit dem Wetter und wurde jeden Abend mit farbenfrohen Sonnenuntergängen verwöhnt. An den unendlichen Stränden der riesigen Seen mit ihren spektakulären Dünen vergass man leicht, dass man nicht am Meer war.

Da trotz Ferienfeeling der Endspurt meines Marathontrainings nicht zu kurz kommen durfte, nutzte ich die Trainings für das laufende Entdecken der Orte, wo ich übernachtete.



Die 8 km lange Mackinac Bridge (zwischen Lake Huron und Lake Michigan) von Mackinac City nach St. Ignace.

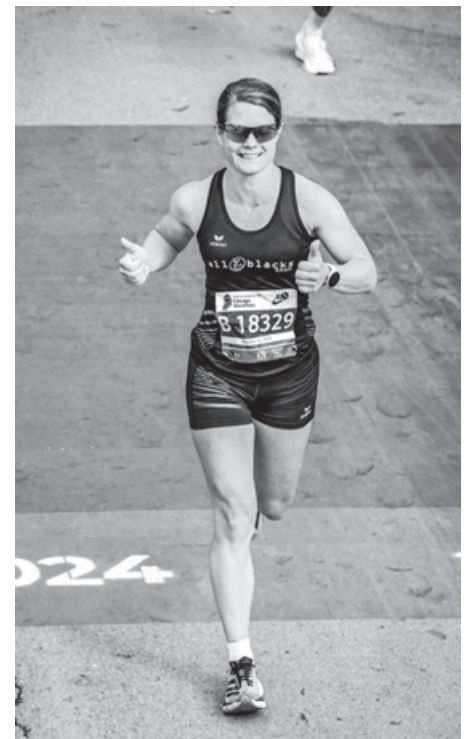
Der zweite Teil meiner Reise startete mit einem totalen Szenenwechsel: auf Natur, Stille und Erholung folgte die laute, geschäftige Grossstadt. In Chicago hatte ich mich für ein Mehrbett-Zimmer in der Jugendherberge entschieden. Ich war sehr gespannt, wer das Zimmer mit mir teilen würde. Wir waren ein internationaler Mix von fünf Marathonläuferinnen. Nur die sechste Zimmer Nachbarin schien mit Laufen nichts zu tun zu haben und war etwas irritiert über unsere steigende Nervosität.

Dass das Zugfahren in Chicago eine grössere Herausforderung war als in der Schweiz, merkte ich auf dem Weg zur Marathon-Messe. Auf dem gleichen Gleis fuhren kurz nacheinander zwei Züge mit gleichem Ziel, aber einer davon war ein Schnellzug. Als mir kurz nach der Abfahrt eine Zugsbegleiterin erklärte, dass der Zug, in dem ich sass, gar nicht bei der Messe halten würde, sondern erst wieder im Nachbarbundesstaat Indiana, war meine Verwunderung gross. Ich war aber nicht die Einzige, die im falschen Zug sass. Die Zugsbegleiterin hatte zum Glück Erbarmen mit uns und konnte einen ausserplanmässigen Halt in der südlichen Agglomeration von Chicago organisieren, damit wir schnell wieder zurück in die Innenstadt fahren konnten.

Am Samstagmorgen holte ich im zweiten Anlauf und mit mehr Erfolg meine Startnummer an der Marathonmesse ab. Dort traf ich auch eine Cousine 4. Grades, die ihren ersten Marathon laufen wollte. Ich gab ihr noch ein paar letzte Tipps auf den Weg und beschäftigte mich den Rest des Tages mit Essen und Entspannen.

Am Sonntagmorgen vor dem Start lief alles wie am Schnürchen. Das Startgelände war im Grant Park nur wenige Hundert Meter von der Jugendherberge entfernt; ich konnte ganz entspannt zu Fuss dorthin spazieren. Da ich im Block B starten konnte, bekam ich von der Masse von 50'000 Startenden nicht viel mit. Die Bedingungen waren perfekt: sonnig, kühl und fast windstill, was in der Küstenstadt eher selten ist.

Von Beginn weg war ich sehr fokussiert, um das richtige Tempo zu laufen und mich rechtzeitig zu verpflegen. Die ganze Strecke war von tausenden von Zuschauenden mit ihren selbstgebastelten Plakaten gesäumt. Es wurde lautstark angefeuert, musiziert und sogar getanzt. Es war sehr kurzweilig, ich fühlte mich super und überquerte schon bald die Halbmarathonmarke, in neuer persönlicher Bestzeit!



Cornelia bei km 30, auf dem Weg zu einer neuen persönlichen Bestzeit.

Nach 2/3 der Strecke fiel es mir langsam etwas schwerer, das Tempo zu halten, und ich büsste ein paar Sekunden pro Kilometer ein. Es war auch etwas wärmer und windiger geworden. Aber mein Zeitpolster auf meine persönliche Bestzeit war so gross, dass ich mir keine Sorgen machen musste, solange nichts Unplanmässiges passieren würde. Das Ziel kam immer näher, doch der letzte Kilometer hatte es in sich. Die kleine Steigung in den Grant Park hinein fühlte

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE

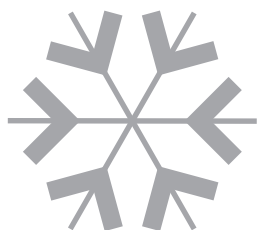
Harder Kulm

TOP OF INTERLAKEN

GEÖFFNET AB
5. APRIL 2025

jungfrau.ch/harderkulm

persönlich | nachhaltig | gemeinsam | wirtschaftlich



zaugg
KÄLTERING

Kälte
+ Klima
Wärme



Bierigutstrasse 22, 3608 Thun



033 334 88 22



zaugg.com

baumann

elektro

jung, dynamisch und motiviert

Baumann Elektro AG, Münsingen
Südstrasse 1 | 3110 Münsingen

031 721 62 27 | info@baumannelektro.ch | www.baumannelektro.ch

Photovoltaikanlagen | Elektroinstallation | Telekommunikation | Service & Unterhalt | Haushaltgeräte



sich an wie ein Berg. Aber dann war sie endlich da, nach 3:10:55 überquerte ich die Ziellinie des Chicago-Marathons!



Mit den «room mates» von der Jugendherberge, v.l.n.r. Cornelia Ulmer, Elena aus Chile und Vibeke aus Schweden.

Mit der Medaille um den Hals und dem Finisher-Bier in der Hand spazierte ich zurück zur Jugendherberge. Meine Füße schmerzten höllisch, aber sonst fühlte ich mich sehr gut. Frisch geduscht und etwas erholt traf ich meine Cousine und ihre Familie für ein spätes Mittagessen und ein paar wohlverdiente Bierchen. Auch sie hatte den Marathon erfolgreich gefinisht und trug voller Stolz ihre erste Marathonmedaille.

Traditionell ist am nächsten Tag der Medal Monday und jeder trägt gut sichtbar seine Medaille. Und so wird man auf der Strasse, in den Läden und Restaurants von allen beglückwünscht und fühlt sich wie ein kleiner Sportstar. Mit zwei meiner Zimmernachbarinnen hatte ich mich angefreundet, wir gingen zusammen brunchen, bevor sie ihre Heimreise antraten.

Ich war zwar müde vom Vortag, aber meinem Körper ging es erstaunlich gut; ich hatte kaum Muskelkater. Und so nutzte ich den Tag für ausgiebiges Sightseeing in Chicago und



Freudensprung von Cornelia vor dem Cloud Gate (umgangssprachlich auch «the bean» genannt) im Millennium Park Chicago am Medal Monday.

machte eine architektonische Bootstour.

Als Abschluss meiner Reise stand noch ein Ausflug nach Milwaukee auf dem Programm. Die Zugfahrt hätte normalerweise 1.5 Stunden gedauert, aber – passend zu den bisherigen Erlebnissen auf meiner Reise – hatte der Zug technische Probleme und kam erst mit einer Stunde Verspätung an. Ich war es mir ja inzwischen gewöhnt und liess mich nicht mehr stressen :-)

In Bierstadt Milwaukee musste ich natürlich eine Brauereitour machen. Dabei konnte ich einmal mehr erleben, wie der Laufsport einander verbindet und durfte einen grossartigen Abend mit einer kleinen italienische Marathongruppe verbringen, mit denen ich während der Tour ins Gespräch gekommen war.

Nach einer letzten Nacht in Chicago war meine Reise zu Ende. Mit vielen, unvergesslichen Eindrücken, einer neuen persönlichen Marathonbestzeit, etwas zu viel Gepäck und ziemlich müde trat ich die Heimreise an, die mich für einmal ohne Umweg oder Verspätung zurück nach Hause brachte.

Der Chicago-Marathon war ein unglaubliches Erlebnis, ich kann ihn nur weiterempfehlen! Und den Marathon mit einem Roadtrip zu verbinden war eine super Idee, und es wurde eine besondere Reise daraus.



Bootsfahrt durch Chicago mit meiner Cousine Kelly und ihrer Mutter.

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

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 | www.gertsch-comestibles.ch

Online-Bestellungen: www.gertsch-shop.ch



Das Erlebnis «Jungfrau-Marathon 2024»

Denise Schneider

Nach Tagen voller Aufregung und vielen Gedanken, wie wohl das Wetter sein wird, wie ich mich vorbereiten soll (Essen, Massage, Ausrüstung usw.) und der Ungewissheit, ob ich es zum 7. Mal schaffen werde, stehe ich um 8.15 Uhr nervös und gespannt am Start des 31. Jungfrau-Marathons in Interlaken.

Ich geniesse die 15 wunderschönen, spannungsvollen und emotionalen Minuten vor dem Start. Die Nationalhymne, die Musik von Vangelis «Conquest of Paradise» und die motivierenden Worte des Speakers geben mir ein unglaublich schönes Gefühl! Das Wetter ist perfekt – blauer Himmel und ideale Temperaturen – es könnte nicht besser sein.

8.30 Uhr, der Startschuss fällt, die Reise zum Eigergletscher beginnt: 42,195 km und 1'953 Höhenmeter liegen vor mir. Ich geniesse es sehr, eine von 4000 LäuferInnen aus 70 Nationen zu sein, wir werden gefeiert und angefeuert, die Stimmung ist super.

Die ersten 15 km schaffe ich in einer guten Zeit, fühle mich gut, bald kommt schon Lauterbrunnen. Und trotzdem muss ich kurz davor leider bereits einige Meter marschieren. Das macht mir Sorgen – aber ein Blick auf die Uhr beruhigt mich, ich bin gut in der Zeit, ich muss ja nur noch bis km 26 rennen, dann zwingt mich die steile Steigung hoch nach Wengen sowieso zum Marschieren. Dank der kühlen Morgentemperatur geht es mir auf der Runde hinter Lauterbrunnen zwischen km 20 und 26 wieder sehr gut. Ich erreiche das «Pink Floyd Tor» (km 26,5) unten im Aufstieg nach Wengen, ich komme gut den steilen Weg hoch und fühle mich super. Plötzlich schreit eine Läuferin und bricht zusammen. Sie hat starke Wadenkrämpfe, ich helfe ihr und «verliere» ca. 5 Min., bevor Hilfe kommt.

Ich marschiere weiter und erschrecke dann 500 Meter weiter oben, die Pacemaker für eine Endzeit von 6.30 Std. schliessen zu mir auf, es sind

Edi Steffen und Josty. Einerseits geniesse ich es mit ihnen, dennoch versuche ich mich abzusetzen. Dies gibt mir ein besseres Gefühl (Zeitreserve).



Denise Schneider bei km 28,5 kurz vor Wengen.

Bild: Denise Schneider

Nach 3.58 Std. passiere ich Wengen. So früh war ich 2021, 2022 und 2023 nicht dort. Mir geht es immer noch sehr gut. Ich sauge die Stimmung in Wengen auf, der Speaker erwähnt sogar meinen Namen ☺. Ich habe eine gute Zeitreserve, erst in 30 Minuten ist hier Kontrollschluss, dann wird man aus dem Rennen genommen, ohne wenn und aber...

Bei km 32,5 schliessen plötzlich Edi und Josty wieder zu mir auf, mein Gefühl hat mich nicht getäuscht, ich bin langsamer geworden. Ich marschiere mit ihnen weiter, kann das durchaus genießen, auch wenn mir bewusst wird, meine Zielzeit von 6.30 Std. wird nicht mehr drin liegen. Ich versuche dran zu bleiben, aber nach 2 km muss ich die beiden mit ihrer Läufergruppe ziehen lassen, weil ich das Tempo nicht halten kann, müde und kraftlos bin. Nicht einmal einen Power Gel kann ich zu mir nehmen, mein Magen mag sie nicht mehr. Einen kleinen Schluck wage ich,

Vieles ändert sich, manches bleibt.



Mehr erfahren:



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

AEK 
— BANK 1826 —

FRITZ AMSTUTZ AG



WWW.AMSTUTZ-MALER.CH

@fritz_amstutz_ag_thun



Fritz Amstutz AG
Maler- und Gipsgeschäft



Über uns

Wir, die Fritz Amstutz AG, leisten hochqualitative und verlässliche Arbeit, umso Ihre Anforderungen zu erfüllen und Ihre Erwartungen zu übertreffen!

Wir sind erfolgreich, weil wir unsere Arbeit lieben und diese tagtäglich mit Leib & Seele ausführen!

60 Jahre
Fritz Amstutz AG





aber das ist so gut wie nichts. Fast ohne «künstlichen» Energieschub kämpfe ich mich Schritt für Schritt weiter in Richtung Ziel. Erstaunlich ist, dass ich trotz Übermüdung diesen wunderschönen Marathon, dieses Traumwetter und die atemberaubende Landschaft geniessen kann. Ich fühle mich zwar müde und kraftlos, aber es geht mir sonst gut. Um 14.03 Uhr passiere ich Wixi bei km 38,5. Das ist 5.31 Std. nach meinem Start. Wenn ich das Wixi erreiche, dann erreiche ich das Ziel fast auf sicher. Trotz allem habe ich immer noch Zeitreserve, erst in 25 Minuten ist hier Durchgangs-Kontrollschluss. Dann wird nochmals sehr streng «aussortiert».

Vom Wixi bis ins Ziel brauche ich mehr Zeit als andere Jahre. Was ich weiter unten an Zeit gut gemacht habe, verliere ich hier wieder. Nur schleppend komme ich voran, jeder Schritt ein Kampf.

Ab km 40 windet es sehr stark. Die Gruppe «Fahnenschwinger und Alphornbläser» kann ihre Darbietung nicht so ausführen wie sonst. Trotzdem bleiben sie, bis der letzte Läufer/die letzte Läuferin diesen Abschnitt passiert hat. Genau das zeichnet den Jungfrau-Marathon für mich aus, es ist Heimat, es sind die Traditionen.

Der Weg hoch zum Eigergletscher ist steil, ich kämpfe und kämpfe, hie und da ein Schluck Cola gibt mir ein bisschen Energie. Ich nähere mich dem Ende der Moräne... aber wo ist der Dudelsackspieler? Ich höre nichts, das kann doch nicht sein, dass dieser Hühnerhautmoment den langsameren LäuferInnen nicht geschenkt wird, dass das OK diese Tradition bricht – plötzlich taucht er aber auf und beginnt zu spielen, wie ich mich freue! Km 41 ist geschafft.

Beim «Schoggi Punkt» (km 41,5) nehme ich mit Freude Schokolade und lasse sie im Mund zergehen. Vielleicht hilft sie mir für die letzten steilen 700 Meter, «nur» noch diese steilen, mörderischen 700 Meter, dann habe ich meine 7. Jungfrau-Marathon-Medaille.

Ich kann fast nicht mehr, aber ich motiviere mich mit dem Gedanken, jeder Schritt ist ein Schritt weniger bis zum Ziel. Ich erreiche den roten

Teppich und schliesslich den Zielbogen – ich habe es geschafft – ich habe es geschafft – nach 6.46 Std. erreiche ich das Ziel. Juhuuuuuuuu! Es ist so überwältigend, dieses Gefühl ist unbeschreiblich und sehr emotional, eine Mischung aus kaputt, müde, Freude, glücklich, überwältigt, einfach wunderschön! Wer das nicht kennt, kann es nicht erahnen.



Denise Schneider im lang ersehnten Ziel des Jungfrau-Marathons.

Bild: Denise Schneider

Ich habe meine 7. Jungfrau-Medaille, bin überglücklich und sehr dankbar! Im Ziel stehen auch Josty und Edi. Sie nehmen mich in die Arme, was für tolle Typen. Wie schön mit ihnen diesen Moment zu geniessen, das werde ich nie mehr vergessen! Nach meinem persönlichen «Fotoshooting» vor dem Zieltor mit der schönen Medaille umgehängt, stehe ich dann in der Schlange, um den Rückweg mit der Gondel nach Grindelwald anzutreten. In der Gondel kämpfe ich mit dem Schlaf.

Unten im Terminal in Grindelwald angekommen geniesse ich die warme Dusche und dann die After-Feier mit all den Kollegen und Kolleginnen zum Sound von Daniel Kandlbauer.

Was für ein glücklicher Tag! Danke dem OK und allen HelferInnen, welche diesen wunderschönen Anlass möglich machten.

I lost my heart am schönsten Marathon der Welt!



Neue Mitglieder

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

Ruth Schwander, 3665 Wattenwil

Sibylle Wagner, 3624 Goldiwil

Anouk Wyssmüller, 3532 Mirchel

Beat Rindlisbacher, 3213 Kleinbödingen

Kevin Seiler, 3600 Thun

Axel Weber, 3634 Thierachern

Anna Zimmermann, 3612 Steffisburg

Herzlich willkommen!



*Sibylle Wagner am Inferno Halbmarathon 2022
Bild: Sibylle Wagner*



*Anouk Wyssmüller
Bild: Anouk Wyssmüller*



*Anna Zimmermann
Bild: Anna Zimmermann*

**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

Amstutz Fritz AG, Thun

AniCura Tierklinik Thun AG, Thun

aperta aurem, Thun

Bacher AG, Thun

Bahnhof Apotheke Thun, Thun

Baumann Elektro AG, Münsingen

bleib gesund GmbH, Uetendorf

Blumen Kaspar AG, Thun

Dentalhygieneprix Tscherry Joder, Steffisburg

die Mobiliar, Ivan Wytttenbach/Simon Zingg, Thun

Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun

Epoca Haute Coiffure, Thun

Frutiger AG, Thun

Gerber Druck AG, Steffisburg

Gertsch Comestibles AG, Thun

GLB Thun/Oberland, Thun

Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt

Gull Roman, freilaufen.ch / barfusschule.ch

Hofer AG, Thun

HoschiBeck, Thun

HTH AG, Heimberg

Innendekoration Engel AG, Muri bei Bern

Jungfraubahnen Management AG, Interlaken

Kieser Training Schweiz AG, Thun

Kneubühler Kurt Taxity GmbH/Restaurant Rössli, Thun

LEIBUNDGUT Schlaf- und Rückenzentrum AG, Einigen

Möbel Ryter AG, Seftigen

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

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

zaugg f. ag, Thun

Gönner

Kaufmann Beat, Iseltwald

... siehe auch **www.allblacks.ch**

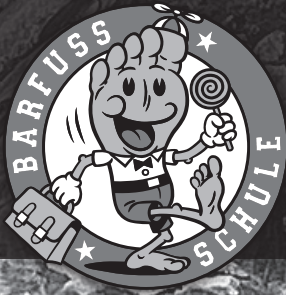
Herzlichen Dank

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!



BARFUSS ★ SCHULE ★

LAUFEN NEU DEFINIERT

EFFIZIENT & GELENKSCHONEND
BARFUSSTRaining ALS PERFEKTE ERGÄNZUNG

FÜR TRAINER · JOGGERINNEN · MARATHONIKEN · WALKERINNEN · GEHER
DAS EIGENE TRAINING AUFWERTEN · WIEDER SCHMERZFREI JOGGEN



Barfusslaufen, eine starke Fussmuskulatur und die richtige Lauftechnik können Deine Leistung verbessern und Dein aktuelles Training erweitern.

Deine Sensomotorik wird sich verbessern, und das Risiko von Verletzungen wird deutlich verringert.

Steigere Deine Laueffizienz, reduziere die Anstrengung und fördere eine natürliche Körperhaltung.

Lerne die Vorteile von Barfusschuhen kennen und erfahre, wie Du sie in Dein Training und/oder Deinen Alltag integrieren kannst.

Fragen? Roman: 079 413 47 00

LAUF-AUSBILDUNG «BARFUSS COACH» STUFE 1

Do. 22. bis So. 25. Mai 2025

4 volle Tage geballtes Wissen rund um Füße, Fussgesundheit, natürliches Gehen, Laufen (Natural Running) und vieles mehr...

- Basics: Anatomie, Gehen, Laufen, natürliche Bewegung
- tägliche Joggingrunden, Laufbandanalysen, Körperarbeit
- Probandentraining, Kleingruppen-Coaching
- Biomechanik, Verletzungsprävention, Achtsamkeitsprinzipien
- Fusstraining, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Balance
- Pathologie und Schuhwerk

»»» BARFUSSSCHULE.CH



BARFUSSSCHULE