

## «Sobald es spielerisch wird, muss man die Kinder im Lauf

Ausdauersport für Kinder? Eine eher ungewohnte Vorstellung. Doch bei den «All Blacks Thun» steht das Spielerische im Vordergrund. Nachwuchs-Trainer Marcel Briggen und die Geschwister Anne-Sophie und Muriel Graf schildern, wie sie den Laufsport erleben.



Marcel Briggen, Anne-Sophie und Muriel Graf (von links): Spielerisches Hüpf-Training mit Plastik-Hütchen.

Ein heisser Mittwochabend, Treffpunkt Olympiator beim Lachenstadion. Der Thuner Marcel Briggen, 26, von Beruf Kaminfeger, in der Freizeit 800-Meter-Spezialist und Nachwuchstrainer der «All Blacks Thun», ist auch jetzt schwarz gekleidet. Auf seinem ärmellosen Shirt prangt das Logo seines Laufvereins. Um ihn herum stehen ein halbes Dutzend Mädchen zwischen 8 und 14 Jahren, alle in den selben schwarz-weissen All-Blacks-Thun-Shirts. «Heute kommen zufälligerweise nur Mädchen», bemerkt er. Die Nachwuchs-Gruppe der «All Blacks Thun» zählt zur Zeit 13 Kinder und Jugendliche, darunter drei Knaben. Nur zu Beginn des Trainings werden auf der Tartan-Bahn zwei klassische Runden gelaufen. Danach gibt's viel Abwechslung: verschiedene Hüpf-Arten zwischen farbigen Tellern, Losspurten aus Liegestellungen, genaues Einhalten einer kurzen Laufzeit. Eine Stunde später sind die Köpfe etwas rot, die Gruppe spaziert zum nahen See, kühlt sich im Wasser stehend ab. Marcel Briggen, Anne-Sophie Graf, 14, und ihre Schwester Muriel, 10, finden Zeit, einige Fragen zu beantworten.

### NEUE SERIE: KINDER- UND JUGENDFÖRDERUNG

In einer neuen, unregelmässigen Serie stellt «thun! das magazin» Vereine und Institutionen vor, die spezielle Programme für Kinder und Jugendliche anbieten. Kontakt: Stadttredaktion «thun! das magazin», Rathaus, 3602 Thun, medienstelle@thun.ch, Tel. 033 225 82 22



Anne-Sophie Graf betreibt Laufsport als Sommertraining. Ihr «Haupt-Sport» ist jedoch Langlauf.

### Marcel Briggen, interessieren sich Mädchen eher für Laufsport als Knaben?

Ja und nein. Bei jüngeren Gielen sind andere Sportarten wie Fussball eher die Renner, Leichtathletik ist weniger gefragt. Nach 16 jedoch ändert sich dies stark, da sind die Jungen sogar im Vormarsch.

### Wie motivieren Sie die Kinder fürs Laufen, für den Aufbau der Ausdauer?

Sobald es spielerisch wird, gefällt es ihnen, da muss man sie sogar bremsen. Sehr beliebt sind z.B. Stafetten und andere Gruppenwettbewerbe. Einmal fuhr ich den Kindern mit dem Velo exakt im Tempo des 10-km-Weltrekords voraus, und die Gruppe versuchte, im Stafettenlauf mitzuhalten. Da konnten sie fast nicht

### WEITERE INFOS

«All Blacks Thun» ist der grösste Laufsportverein der Stadt Thun ([www.allblacks.ch](http://www.allblacks.ch)). Heute zählt er 190 Aktivmitglieder, die laufen, walken oder der Jugendriege angehören. Nachwuchs-Trainer Marcel Briggen (siehe Haupttext) trainiert Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren. Das Nachwuchstraining findet jeden Mittwoch um 17.00 Uhr beim und im Lachenstadion statt. Auskünfte: Marcel Briggen, Tel. 079 371 00 17, E-Mail [marcello.800m@hotmail.com](mailto:marcello.800m@hotmail.com). Details: [www.allblacks.ch/angebote/nachwuchs.php](http://www.allblacks.ch/angebote/nachwuchs.php).

## training sogar bremsen»



Trainer Marcel Briggen – von Beruf Kaminfeger, beim Training des Nachwuchses ebenfalls im schwarzen Gewand – Kennzeichen der «All Blacks».

mehr aufhören! Heikel ist es nur manchmal am Anfang, beim Einlaufen, das «braucht» sie am meisten. Vor allem die Jungen schwatzen viel in dieser Phase.

### Wo trainieren Sie sonst noch, ausser auf der Bahn hier im Lachen-Stadion?

Einen grossen Teil des Trainings halten wir im Bonstettenpark oder auf dem Strättlghügel ab, in der freien Natur.

### Anne-Sophie, wie kamst du dazu, Laufsport zu betreiben?

Schon als kleines Kind hat es mich «angesteckt», als unser Vater und der Bruder – er ist etwas älter – laufen gingen. Mein Lieblingssport ist jedoch Langlaufen. Im Sommer halte ich mich mit Laufen fit. Pro Woche trainiere ich vier bis sechs Mal.

### Nimmst du auch an Wettkämpfen teil?

Ja, im Langlauf regelmässig, beim Laufsport nur vereinzelt. Ich war schon am Grand-Prix und am Thuner Stadtlauf. Im Langlauf war ich schon oft auf dem Podest, aber leider noch nie im ersten Rang.

### Und du, Muriel, trainierst du mit deiner Schwester?

(Lacht) Nein, dazu bin ich noch zu klein. Nur hier bei den «All Blacks» trainieren wir gemeinsam. Sonst gehe ich mit einer Trainingsgruppe laufen.



Zum Ausklang wohlthuende Abkühlung im See – links Anne-Sophie und Muriel (2. von links).

### Marcel Briggen, wie lernen Kinder und Jugendliche ihre konditionellen Grenzen kennen?

Das ist manchmal schwierig. Als Trainer muss ich gut beobachten und die Kinder oft sogar bremsen. Sie spüren sich, gerade im Spiel, nicht so gut wie Erwachsene. Manche atmen plötzlich nicht mehr genügend. Als Trainer merkt man das sofort. Dann muss man mit ihnen sprechen. In der Leichtathletik kann man gut auf verschiedene Leistungsniveaus Rücksicht nehmen. Ich habe etwas Erfahrung und weiss, worauf achten.

### Bereiten Sie die Kinder gezielt auf Wettkämpfe vor?

Nein, nicht eins zu eins. Aber Start- und Reaktionsübungen, wie wir sie auch machen, fördern Fähigkeiten, die an Wettbewerben wertvoll sind. Und unser Ziel ist, am 22. August am Thuner Stadtlauf teilzunehmen. So wie's aussieht, werden alle dabei sein. Wichtig ist aber nicht der Rang, sondern das Mitmachen.

### Welches ist euer Motto beim Training?

**Muriel:** Dass man Spass hat!

**Anne-Sophie:** Und dass man dabei dennoch etwas lernt.

**Marcel Briggen:** Ich möchte immer, dass sie auch das nächste Mal wieder gerne kommen. Heute trainieren 13 regelmässig. Begonnen habe ich vor zwei Jahren mit zwei Kindern. Da war es recht schwierig, etwas zu machen, das Spass macht. Aber diese beiden sind immer noch dabei.

# 7. Genuss'10 Berner Oberland

13. August bis 5. September 2010

Erleben Sie Genuss mit Regionalprodukten  
«Das Beste der Region» ...



Das Beste  
der Region

[regionalprodukte.ch](http://regionalprodukte.ch)

...in folgenden Betrieben: In **Adelboden**: Hotel Alpina mit Genuss-Brunch und Märit, Hohliebestübli / **Amsoldingen**: Gasthof Kreuz, Käserei Amsoldingen am Märit in Thun / **Boltigen**: traditioneller Bauernmarkt «z'Märit wie zu alte Zyte», Hotel Simmental / **Bönigen**: Seehotel Bönigen, Seiler au Lac Seerestaurant «La Gare» / **Brienz**: Genuss-Menu vom Hotelierverein Brienz, Seehotel Bären / **Brienzwiler**: Freilichtmuseum Ballenberg mit «Chüschtig Tipple» / **Därstetten**: Degustationstag bei SAH / **Erlenbach**: Mondschein-Genuss-Dinner auf dem Stockhorn / **Frutigen**: Tag der offenen Sennhütten auf Elsigenalp, exotischer Genuss aus der Region im Tropenhaus Frutigen / **Grindelwald**: Gnuss-Wuche auf der Alp, Hof-Lädeli Brügg, Hotel Kirchbühl / **Gstaad**: Gipfelgenusserlebnis im Berghaus Wasserngrat und auf der Wispile, Hotel Arc-en-ciel / **Guttannen**: Hotel Handeck Älplerchilbi in der Grimselwelt / **Hilterfingen**: Hotel Schönbühl «Chäs, Wy u Philosophie uf em Thunersee» / **Interlaken**: Genuss-Schiff auf dem Brienersee, Casino Kursaal, Hotel Krebs, Landi Interlaken mit Bauernbrunch, Stella-Hotel / **Kandersteg**: Hotel Blümlisalp, Waldhotel Doldenhorn und Ruedishuus, Hotel Alpenblick / **Kiental**: Hotel Bären / **Leissigen**: Restaurant Finel «Von der Weide auf den Teller» / **Lenk**: Das Berner Oberland zu Gast im Simmenhof, Lenkerhof Genuss Welt / **Meiersmaad Schwanden**: Kochkurs für Hexen mit Kräutern und Kochkurs Herbstvariationen / **Mülenen**: auf dem Niesen «gniese» / **Mürren**: Piz Gloria Schilthorn «Eier(!), Mönch und Jungfrau» / **Oberhofen**: Herbstfest mit genussvoller Wanderung / **Reichenbach**: Burehof-Olympiade für Jung und Alt / **Reutigen**: Dorf-Metzgerei Nussbaum / **Schönried**: Genussmenu im Hotel Kernen, Handwerkstübli / **Sigriswil**: 11. Bluegrass Festival, Grabenmühle Forellen / **Spiez**: Genuss-Bucht im Hotel Eden, Hotel Bellevue, Sonntag im Schloss Spiez mit «Tour de fromages et de vins» / **Steffisburg**: Gasthof Schützen, Genussstage im Mühlistübli, Grillspezialitäten Metzgerei Comestible Lüthi, Regionale Gerichte im Flowers and Fun, Restaurant Panorama Wellness für Ihren Gaumen / **Thun**: AEK CAFFÈ, Frischprodukte-Märit Rathausplatz, Märit mit Spezialitäten der Käserei Amsoldingen, Hotel Krone, Schaf- und Lammköstlichkeiten der Metzgerei Müller / **Unterseen**: regionale Tapas-Kreationen bei René Schudel, Restaurant Benacus / **Wilderswil**: Hotel Alpenblick mit Rösti-Plausch / **Zweisimmen**: Genuss im Gasthof Bären

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an der Genuss'10! Ländliche Entwicklung Berner Oberland, «Das Beste der Region», 033 650 84 00